

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**POR LA BI-SIBILIDAD: EL PROCESO DE DEVELACIÓN DE LA IDENTIDAD
SEXUAL EN MUJERES Y HOMBRES CISGÉNERO BISEXUALES DE LIMA
METROPOLITANA**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología que

presenta:

ARIANA PATRICIA PEDRAZA MERINO

ASESORA:

PRISCILLA LUZ PECHO RICARDI

LIMA, 2025

Informe de Similitud

Yo, PRISCILLA LUZ PECHO RICARDI, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesora de la tesis titulada


“POR LA BI-SIBILIDAD: EL PROCESO DE DEVELACIÓN DE LA IDENTIDAD SEXUAL EN MUJERES Y HOMBRES CISGÉNERO BISEXUALES DE LIMA METROPOLITANA”

de la autora ARIANA PATRICIA PEDRAZA MERINO

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **12%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 29/01/2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: LIMA, 29 DE ENERO DEL 2025

Apellidos y nombres de la asesora: PECHO RICARDI, PRISCILLA LUZ	
DNI: 72539095	Firma 
ORCID: 0000-0002-1163-3255	

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a Priscilla, mi asesora de tesis, por impulsarme y creer en la importancia de indagar sobre la comunidad bisexual desde la primera reunión que tuvimos; asimismo, por alentarme a llevar este trabajo más allá y compartirlo en el mundo científico. Sin tu apoyo, tu orientación y tus consejos, este trabajo no hubiera sido posible. He aprendido muchísimo gracias a ti.

En segundo lugar, agradecer a mi papá y a mi mamá porque son mi fuente de apoyo todos los días, gracias a su esfuerzo he podido lograr todo lo que he deseado. La presentación de esta tesis es mi agradecimiento por la herencia más grande que me han podido dar: la educación. Asimismo, agradecerles porque a pesar de haber crecido en contextos donde los temas de género eran muy tabú, siempre han estado abiertos a oír nuevas perspectivas y defender los derechos de la comunidad LGBTQ+ ante cualquiera.

En tercer lugar, a mi hermana Fio, por su apoyo diario, por alentarme y por ser mi lugar seguro. Es un regalo que nos hayamos elegido para ser hermanas.

En cuarto lugar, a mis amigos y amigas de la universidad y la vida, porque tengo la suerte de haber encontrado personas con ideales similares, con quienes compartir experiencias y apoyarnos incondicionalmente.

Por último, quiero agradecer profundamente a todos los y las participantes de este estudio, por haberme brindado la oportunidad de oír sus historias y poder compartirlas con todo el mundo. Deseo que este estudio logre lo que queremos: que haya más visibilidad de nuestra comunidad y que si alguna persona bisexual lee esto, pueda sentirse identificado/a con estas experiencias y leer consejos de primera mano de otras personas bisexuales.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Introducción	1
2. Método	14
2.1. Participantes	14
2.2. Técnicas de recolección de información	15
2.3. Ficha de datos sociodemográficos	16
2.4. Guía de entrevista semiestructurada	16
2.5. Procedimiento	16
2.6. Análisis de la información	17
3. Resultados y Discusión	19
3.1. La bisexualidad no se mide ni se limita	19
3.2. Factores socioculturales que dificultan el proceso de develación	22
3.3. Inicio del proceso: No soy bisexual	25
3.4. Proceso de entender su orientación sexual	33
3.5. El rol del círculo cercano en dificultar el proceso de develación	35
3.6. Influencia del apoyo percibido en la autoaceptación al salir del closet	36
3.7. Post develación: contacto con la comunidad heterosexual y LGBTIQ+	38
3.8. Recomendaciones a las siguientes generaciones de personas bisexuales	40
4. Conclusiones	42
5. Referencias	44
6. Apéndices	65
6.1. Apéndice A: Guía de preguntas	65
6.2. Apéndice B: Consentimiento Informado	68
6.3. Apéndice C: Protocolo de contención	70

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo explorar el proceso de develación de la identidad sexual de hombres y mujeres jóvenes cisgénero bisexuales de Lima Metropolitana. Específicamente, se buscó indagar sobre las convergencias y particularidades en la experiencia de develación de hombres y mujeres e identificar los factores que intervienen en el proceso de develación de la identidad bisexual. Para ello, se realizó una investigación cualitativa con diseño fenomenológico interpretativo con la participación de cuatro hombres y cuatro mujeres bisexuales. Los resultados señalan que el inicio del proceso está marcado por el heterosexismo y la bifobia internalizada. Asimismo, al momento de develar su orientación sexual, pueden ser víctimas de bifobia por parte de la comunidad heterosexual y LGBTIQ+; por lo que, el apoyo social es una variable influyente en su salud mental durante este proceso. Además, se identificó particularidades según género en cuanto a conductas de riesgo pues los hombres mostraron mayor propensión a consumir drogas y/o alcohol, y tener relaciones sexuales sin protección. Respecto a los prejuicios, mencionan que existe un imaginario social que asocia a la mujer bisexual a la promiscuidad mientras que los hombres bisexuales son etiquetados como gays enclosetados. Asimismo, las formas de explorar su bisexualidad varían según el género. Finalmente, se profundiza en la importancia de la afirmación de su identidad para visibilizarse, crear espacios de representación, beneficiar su salud mental, entre otros.

Palabras clave: Bisexualidad, Salir del clóset, Develación, Identidad sexual.

Abstract

This research aims to explore the subjective experiences of the process of disclosure of sexual identity of young cisgender bisexual men and women in Metropolitan Lima. Particularly, it sought to investigate the convergences and particularities in the coming out experience of men and women and to identify the factors that intervene the process. Therefore, a qualitative research with interpretative phenomenological design was carried out with the participation of four bisexual men and women. The results indicate that the beginning of the process is marked by heterosexism and internalized biphobia. Likewise, at the moment of disclosing their sexual orientation, individuals may become victims of biphobia from both the heterosexual and LGBTIQ+ community; thus, social support emerges as an influential variable in their mental health during this process. Additionally, gender - specific risk behaviors were identified, men showed a greater propensity to consume drugs and/or alcohol in unprotected sexual relations. Regarding prejudices, participants noted a social imagery that associates bisexual women with promiscuity, while bisexual men are often labeled as closeted gay individuals. Moreover, the ways of exploring their bisexuality vary by gender. Finally, this research emphasizes the

importance of affirming one's identity to achieve visibility, create spaces for representation, and benefit mental health, among other factors.

Key Words: Bisexuality, Coming out, Disclosure, Sexual Identity.



Introducción

En el mundo, existen casos de violencia hacia la comunidad LGBTIQ+ debido a que los actos homosexuales consensuados son criminalizados (Cortés, 2021). Con relación a ello, en algunos países existen leyes que penalizan conductas específicas; mientras que, en otros, la legislación refiere a actos indecentes o contra lo natural, dejándolo a libre interpretación. Lo cual, es usado por autoridades y terceros para violentar a la comunidad señalada previamente (Ramón et al., 2020).

A nivel mundial, 42 estados de la Organización de las Naciones Unidas presentan estas restricciones jurídicas, entre ellas 20 países africanos, 1 país latinoamericano, 17 asiáticos y 4 europeos. En Latinoamérica y el Caribe, son 9 estados miembros de la Organización de las Naciones Unidas (Antigua y Barbuda, Barbados, Dominica, Granada, Guyana, Jamaica, San Cristóbal y Nieves, San Vicente y las Granadinas, y Santa Lucía) con leyes de delitos sexuales por sodomía o contra natura, que dependiendo del país, incluye una pena privativa de la libertad. Asimismo, la libertad de expresión respecto a la diversidad de género y sexual es limitada debido a las políticas represivas de cada gobierno que buscan criminalizar la homosexualidad y promover la homofobia (Ramón et al., 2020).

Consecuentemente, esta violencia genera que las personas LGBTIQ+ presenten el doble de probabilidad de desarrollar un trastorno mental y un mayor riesgo de experimentar ansiedad, depresión o abuso de sustancias a comparación de la población heterosexual (American Psychiatric Association, 2020). Específicamente, los y las bisexuales son aún más proclives a tener problemas de salud (trastornos, abuso de sustancias y complicaciones en su salud sexual) a comparación de homosexuales y heterosexuales, siendo el estrés producto del estigma y la discriminación dos factores que contribuyen a esto (Feinstein & Dyar, 2017). Además, en un estudio estadounidense sobre este grupo, se halló que experimentan mayores índices de violencia de pareja y sexual a comparación de las orientaciones monosexuales (Movement Advancement Project [MAP] et al., 2014).

Esta situación de violencia está vigente en Latinoamérica, ya que, aún existen muchos desafíos que enfrentar como la creación de ordenanzas en contra de la no discriminación, el aumento de campañas desinformativas como contra la “ideología de género” y el avance de grupos antiderechos en los poderes estatales (Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH], 2018). Otras formas de violencia específicamente en Perú implican que, si bien en el país existe la protección contra la discriminación por orientación sexual, no existe tal protección contra los crímenes de odio y no se reconoce legalmente el matrimonio igualitario,

la adopción ni a las familias homoparentales, a diferencia de varios países de la región que cuentan con una o ambas leyes aprobadas como Argentina, Uruguay, Brasil, Colombia, Ecuador y Chile (Espino & Lazo, 2021; Ramón et al., 2020).

Incluso en aquellos países latinoamericanos que parecen estar más avanzados en normativas para la protección de los derechos LGB como Argentina, siguen dándose crímenes de odio como el ataque a 4 mujeres lesbianas que fueron víctimas de un hombre que las hostigaba por su orientación sexual y les lanzó una bomba molotov en la habitación que compartían en Barracas. El resultado fue el lesbofemicidio de tres de ellas (Martino, 2024). En cuanto al gobierno peruano, este muestra retrocesos en la protección de sus ciudadanos al haber clasificado el transexualismo y otras identidades de género como problemas de salud mental o enfermedades en un decreto supremo realizado por el Ministerio de Salud como parte de la actualización del Plan Esencial de Aseguramiento en Salud. Ante ello, un representante del Ministerio declaró que ellos no consideran la orientación sexual e identidad de género como trastornos de la salud mental y se están basando la norma en el CIE-10; sin embargo, el CIE- 10 dejó de establecer al transexualismo como un desorden de la identidad sexual desde 2022. Aun así, no hubo modificación alguna a la norma (De la Quintana, 2024).

Respecto a los estudios sobre bisexuales en el país, el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2018) realizó la primera encuesta virtual para personas LGBTIQ+ peruanas en 2017, en ella participaron 8 630 personas, de la cual el 72% fluctuaban entre las edades de 18 y 29 años. Cabe mencionar que las cifras presentadas son una infrarrepresentación de la población debido a las características y la modalidad virtual usada para recoger la información. Los resultados dieron cuenta que el 63% de las personas encuestadas han sido violentadas en distintos ámbitos, ya sea estudiantil, transporte, recreativo o en público. Además, 8 de cada 10 participantes han sufrido violencia sexual, amenazas, hostigamiento o expulsión de un espacio público.

Específicamente, la población bisexual en Perú es invisibilizada hasta la actualidad. Prueba de ello, es que las estadísticas sobre este grupo son muy escasas y con una gran infrarrepresentación debido a la modalidad de autollenado y a la virtualidad de los registros. Los únicos reportes hallados refieren a que en el marco de la segunda encuesta nacional de derechos humanos en población LGBT, de manera general, se reportó que más de 1.7 millones de personas se identifican como 'no heterosexuales', lo cual refiere a las categorías de bisexuales, homosexuales y otras (IPSOS, 2019). A partir de ello, la encuesta virtual de la INEI (2018) que abarcó a 8 630 personas LGBTI para analizar sus resultados, permitió conocer específicamente que el 27.4% se identifica como bisexual.

En la encuesta virtual del 2020, realizada para indagar sobre las situaciones de violencia y discriminación experimentadas por la comunidad LGBTIQ+, el 21% de las personas se identificó como bisexual (Espino & Lazo, 2021). Esta halló que ante la inexistencia de una ley que apruebe el matrimonio igualitario, muchas parejas siguen teniendo que casarse en el exterior e iniciar una larga lucha legal para su reconocimiento en el Perú. Además, se reportaron dos casos de discriminación por orientación sexual a una pareja de mujeres y otra de hombres por demostrarse afecto en lugares públicos; ante lo cual, fueron víctimas de insultos homofóbicos y recriminación por terceros (Espino & Lazo, 2021; Redacción Diario Correo, 2020; Redacción Mano Alzada, 2021). El reporte más reciente de LGBT+ Pride 2024 se llevó a cabo en 26 países a 18,515 personas, en el cual, Perú representó al 5% de la muestra total y se halló que el 4% de peruanos/as entrevistados/as entre 16-74 años se identifican como homosexual, bisexual, pansexual o asexual, siendo el 17% de la media global la generación Gen Z (nacidos entre 1996-2012), seguidos del 11% de los/as millennials (nacidos entre 1980- 1995) (Ipsos, 2024).

Siguiendo la misma línea sobre las formas de violencia, durante el contexto de pandemia por la COVID-19, las vidas de las personas LGB peruanas fueron más vulnerables por las restricciones impuestas. En efecto, el hogar puede ser un espacio de discriminación por el rechazo ante la orientación sexual; asimismo, puede generar problemas para dedicarse a sus labores y una pobre situación educativa disminuye sus posibilidades para acceder a mayores ingresos (Defensoría del Pueblo, 2020). En ese sentido, lesbianas y mujeres bisexuales fueron discriminadas al no ser incluidas en las políticas para enfrentar la pandemia; por ejemplo, las violaciones correctivas no están listadas en las políticas de denuncia y contención, y no se incluyeron a las parejas homosexuales y bisexuales en el bono familiar ni se ha elaborado un registro de ellas para garantizar su acceso a los programas sociales (Espino & Lazo, 2021).

Todas estas formas de violencia hacia la comunidad LGB tienen diversos antecedentes. El Perú es una sociedad heteronormativa predominante católica y evangelista. En esa línea, en primer lugar, la heteronormatividad y los roles de género están a la base de los crímenes de odio por orientación sexual (Hernández, 2016). Debido a que la heterosexualidad es la norma social por la capacidad reproductiva que deriva de ella; mientras que, el homoerotismo presenta una desaprobación generalizada. La misma que ha sido reforzada por el fundamentalismo religioso que actúa como un arma política para ejercer presión dentro del Estado peruano que es legalmente laico pero que cuenta con una gran población religiosa tradicional (Hernández, 2016; Tello, 2019).

Es así que en el Perú existen dos actores relevantes. Por un lado, está la iglesia evangélica con un gran poder para convocar, movilizar y presionar en la vida pública y política; la cual, ha tenido una politización reactiva con el fin de defender el “orden natural” amenazado por los pedidos de los movimientos feministas y LGBTIQ+ que se enfrentan al tradicionalismo respecto a la sexualidad y a la agenda provida y profamilia. Esto puede visualizarse en su incursión política para detener cualquier iniciativa a favor de la comunidad como las ordenanzas municipales en contra de la discriminación y los proyectos de ley para la unión civil y en contra de los crímenes de odio (Tello, 2019). Por otro lado, la iglesia católica comparte la misma postura conservadora, por lo que han forjado una alianza para unirse en la firma del Compromiso por el Perú y la Declaración de Lima a favor de la libertad religiosa y la defensa de los valores cristianos en la familia y la moralidad sexual (Pérez, 2017). Ambas se han unido con los grupos antiderechos para financiar campañas como #ConMisHijosNoTeMetas bajo la premisa que el Ministerio de Educación promueve la ideología de género en la currícula escolar (Castro, 2017; Redacción Perú 21, 2017).

En segundo lugar, otro factor es la falta de legislación específica para proteger a esta comunidad. En 2014, el proyecto Unión Civil fue desestimado y archivado en 2015. Asimismo, el proyecto Matrimonio Civil Igualitario presentado en 2017, que buscaba modificar el artículo 234 para eliminar las barreras legales fue descartado (Constitución Política del Perú, 2017). Además, no existe un tipo penal específico sobre los crímenes de odio cuando la víctima es parte de la diversidad sexual (Espino & Lazo, 2021).

Particularmente, respecto a la violencia hacia los y las bisexuales, se da la invisibilización como una orientación sexual debido a que se concibe entre las categorías polarizadas de homosexual y heterosexual (Esteban & Toro-Alfonso, 2012). Esta división social binaria y la creencia monosexista que alude a que la persona debe tener solo una identidad sexual y conducta sexual hacia un determinado sexo, conlleva a prejuicios hacia quienes no se ajustan a esto. A partir de ello, se puede hablar del borrado bisexual o *bisexual erasure*, pues este grupo es víctima de homofobia al ser percibidos/as como gays o lesbianas; sin embargo, esto implica una forma de bifobia y monosexismo, pues nace de la premisa que existen solo dos categorías (hombre y mujer) y se puede sentir deseo hacia uno de ellos. Entonces, niegan la existencia y validez de la bisexualidad al prevalecer esta interpretación de la sexualidad (American Psychiatric Association, 2020; CIDH, 2015; Martínez, 2016).

En relación a ello, la visibilidad de las personas LGB ha disminuido en la mayoría de países de Latinoamérica, especialmente Perú atraviesa un cambio crítico en relación a la apertura de las personas sobre su propia identidad (IPSOS, 2023). La encuesta de ORGULLO

LBTQ+ en 2023 que reúne a más de 500 personas entre los 16 y 74 años en 14 países incluido el Perú encontró que, en el país, el 29% de encuestados/as reconocen tener un familiar, amigo o compañero de trabajo que sea bisexual, lo cual denota un 4% menos a comparación de lo hallado en la encuesta de 2021, y son las generaciones más jóvenes como la Gen Z, quienes son el doble de propensas a decir que conocen una persona bisexual a comparación de la Gen X y Boomers (IPSOS, 2023). Ello también puede ser hallado en el estudio en mujeres bisexuales en Perú conducido por Flor (2023), quien encontró que prevalece la invisibilización hacia mujeres bisexuales y son víctimas de prejuicios por parte de la comunidad LGBTQ+ y la sociedad heteronormativa. Incluso, las participantes lesbianas del estudio mencionaron que no tendrían una relación con una mujer bisexual debido a su temor a ser dejadas por un hombre.

Estas formas de violencia impactan en su proceso de develación, en el estudio realizado sobre la identidad sexual en población peruana LGB (Borja, 2021), se halló que las personas bisexuales manifiestan ser el grupo con mayor inseguridad en la dimensión de incertidumbre sobre la identidad. Lo cual, puede involucrar dudas en el proceso de formación de este. Incluso, en quienes optan por ocultar su orientación bisexual, pueden haberlo identificado como una estrategia funcional para controlar su ambiente.

En este punto, es necesario abordar algunas definiciones importantes al respecto. La orientación sexual refiere al interés sexual, conexión afectiva y vínculo emocional hacia otra persona del mismo género, de un género distinto o de más de un género (American Psychology Association [APA], 2013; Inter-American Commission on Human Rights [IACHR], 2015; Stark et al., 2021). Esta puede ser una fuente fundamental en su identidad cultural y psicológica, ya que quienes se identifican con una orientación homosexual o bisexual, pueden considerarlo una parte vital de quiénes son (Helm, 2021).

La bisexualidad es una orientación sexual que ha sido definida por la APA (2013) como la atracción hacia personas del sexo opuesto y del mismo sexo (es decir, hombre o mujer). Más tarde, se redefine para referirse a quienes experimentan atracción emocional, romántica y/o sexual, o a quienes se involucran en encuentros sexuales o románticos con personas de más de un sexo o género (APA, 2017). Así, para efectos de esta investigación, se entiende a la bisexualidad como la capacidad de sentir atracción romántica, emocional y/o física hacia más de un sexo o género (American Psychiatric Association, 2020; CIDH, 2021; Movement Advancement Project [MAP] et al., 2014). Además, cabe mencionar que identificarse como bisexual no depende del número de relaciones establecidas con personas de cada género (MAP et al., 2014).

A partir de ello, es importante problematizar la definición dada por la APA (2013; 2017) pues alude a que la bisexualidad puede implicar solo mantener relaciones sexuales con otras personas. Por lo que, es necesario diferenciar la conducta sexual de la identidad sexual. La primera alude a todo comportamiento motivado por el deseo, placer y sentir sexual, sin suponer que existe un fin reproductivo detrás de este; por lo que, las conductas sexuales entre personas del mismo género y la estimulación genital no reproductiva están incluidas en esta definición (Kennair et al., 2021). Contrariamente, la orientación sexual no se determina por las experiencias de conductas sexuales personales (fantasías, relaciones, deseos) con alguien del mismo u otro sexo o género; por lo que, la conducta sexual no siempre corresponde con la orientación e identidad sexual del individuo (Nebot-García et al., 2020).

A este problema, se le suma la falta de investigaciones mundiales, pues indagar sobre la bisexualidad ha sido marginalizado en los estudios sobre la comunidad LGBTIQ+ durante largo tiempo (Fox, 1995). Siendo poco estudiada como una agrupación con una orientación sexual distinta e individual de la homosexualidad, lo que ha resultado en ideas y creencias erróneas alrededor de la bisexualidad (Helm, 2021). Algunos mitos al respecto refieren que la bisexualidad es una etapa de transición hacia la homosexualidad y que los y las bisexuales son personas inestables, indignas de confianza, infieles, confundidas, poliamorosas, tienen la necesidad de estar con un hombre y una mujer a la vez; y se les acusa de ser hipersexuales y tener prácticas sexuales promiscuas (Eliason, 2001; Esteban & Vásquez, 2014; Graydon-Kennedy & Fisher, 2010; Helm, 2021; Israel & Mohr, 2004; Mohr & Rochlen, 1999). Además, existe la creencia que son más propensas a tener una infección o enfermedad de transmisión sexual o creen que la bisexualidad no existe (*bi-erasure*), lo cual genera invisibilización y bi-negatividad (APA, 2017; Poynter & Gallagher, 2021). Otras concepciones de psicoterapeutas es que se trata de un periodo de transición y confusión, lo perciben como una tendencia, ideal político o individual, o como una fantasía (Elia, 2010). Incluso, desde el psicoanálisis ortodoxo, la bisexualidad es vista como un infantilismo sexual y su tratamiento está enfocado en solucionar el complejo de Edipo; por lo que, sigue siendo patologizada desde esta perspectiva (Esteban, 2014).

En efecto, estos mitos juegan un rol importante en la creación y reproducción de la bifobia social (Esteban, 2014). Tanto dentro como fuera de la comunidad LGBTIQ+, los y las bisexuales pueden experimentar hostilidad, rechazo y marginalización debido a que son vistos como un grupo que puede encajar en ambas comunidades y decidir esconder su orientación sexual cuando deseen, de modo que disfrutan de los privilegios heterosexuales (De Vries, 2013; Helm, 2021; Mohr & Rochlen, 1999; Rodríguez & Facal, 2019). Todo ello explica que los y

las bisexuales declaren abiertamente su identidad en menor medida a comparación de los gays y las lesbianas (Baldwin et al., 2017; Pew Research Center, 2013; Schrimshaw et al., 2018); pues si lo hacen se vuelven potenciales víctimas de discriminación (McLean, 2008; Page, 2004). Además, la bifobia que experimentan conlleva el *bi-erasure*, lo cual puede resultar en la decisión de aislarse socialmente tanto de la comunidad heterosexual como de la homosexual (American Psychiatric Association, 2020).

Esto sucede regularmente dentro de la comunidad LGBTIQ+ donde se les trata como enemigos/as y son víctimas de violencia, obstaculizando que puedan sentir seguridad y apoyo de esta comunidad (American Psychiatric Association, 2020; Israel, 2018). Ejemplos de esto son mensajes como que la bisexualidad es un estado de negación o es el deseo de mantener el privilegio heterosexual (Israel, 2018).

En consecuencia, la bifobia social experimentada puede producir que sea internalizada debido a que ésta surge a partir de las creencias negativas, estereotipos y estigma que se tiene sobre esta población en particular (Boccone, 2016; Yost & Thomas, 2012). De tal manera, la exposición a estas ideas negativas sobre su identidad bisexual desde jóvenes produce su internalización (Zambon, 2021). Cuando esto sucede, obstaculiza que se acepten y les genera angustia durante el proceso de desarrollo de su identidad, al autodenominarse como bisexuales o al declararlo públicamente; también, puede ir acompañado de dudas sobre su sexualidad, sentimientos de aislamiento, rechazo o menosprecio (Boccone, 2016).

Por ello, es importante lograr la aceptación de la identidad sexual, ya que predice una buena salud mental (Hershberger & D'Augelli, 1995). Respecto a ello, este proceso es lento y puede prolongarse por un largo periodo de tiempo (Troiden, 1989). Especialmente, al considerar que la identidad bisexual enfrenta mayores estigmas y barreras sociales al no ser reconocida como una identidad legítima (Alarie & Gaudet, 2013; Burke & LaFrance, 2016; Hoang et al., 2011). Respecto a ello, en un estudio peruano realizado a población bisexual, se halló que estas formas de violencia impactan en su proceso de develación y son las personas bisexuales quienes manifiestan ser el grupo con mayor inseguridad en la dimensión de incertidumbre sobre la identidad. Esto puede involucrar dudas en el proceso de formación de este. Incluso, aquellos que optan por ocultar su identidad bisexual, puede haberlo identificado como una estrategia funcional para controlar su ambiente (Borja, 2021).

En este punto, es conveniente mencionar que la identidad sexual es diferente a la orientación sexual. Esta identidad se compone del plano individual que involucra las percepciones, la autoexploración y autodefinición como una persona gay, lesbiana o bisexual; y el plano social que alude a declararse o reconocerse como tal hacia los demás y pertenecer a

la cultura LGB (Cass, 1984; Glassgold et al., 2009; Kemer et al., 2017). En el caso de los y las bisexuales pueden revelar su identidad estratégicamente en ciertos ámbitos de su vida y decidir mantenerlo en secreto en otros (McLean, 2001). Además, el desarrollo de su identidad puede verse afectado por las reacciones de su círculo social, ya que, en la mayoría de los casos, cuando una persona bisexual se declara públicamente tampoco tiene el soporte de las otras diversidades sexuales (Barringer et al., 2017; Eisner, 2013).

En ese sentido, se utilizará como guía al modelo teórico del desarrollo de la identidad sexual de Troiden (1989) para ahondar en el proceso de develación. Sin embargo, cabe aclarar que este se centró en hombres homosexuales blancos de Estados Unidos, por lo que existe la necesidad de un nuevo modelo actualizado que aborde este proceso en bisexuales y específicamente, dentro del contexto peruano. El mismo que describe cómo recuerdan haber desarrollado autopercepciones en escenarios románticos y/o sexuales, siendo este un proceso no lineal que consiste de cuatro fases: sensibilización, confusión de identidad, asunción de identidad y compromiso; por lo que, hay avances y retrocesos, y las características de cada etapa pueden posponerse o repetirse dependiendo de la persona.

El primer estadio denominado “sensibilización” ocurre antes de la pubertad y generalmente no ven su orientación sexual como un tema relevante. Se caracteriza por sentirse marginalizado/a y diferente a sus pares del mismo sexo, lo cual, se suele atribuir a tener conductas socialmente inapropiadas según su género, solo una minoría lo alude a involucrarse en actividades homosexuales o sentir atracción hacia alguien de su mismo sexo. Esto es importante debido a que reinterpretar estas experiencias y sentimientos como potencialmente homosexuales se considera una condición previa para formar su identidad no heterosexual en el futuro (Troiden, 1989).

El segundo estadio refiere a la “confusión de identidad” que suele aparecer en la adolescencia, cuando empiezan a reflexionar acerca de la idea de que sus sentimientos y conductas pueden ser etiquetadas como “homosexuales”. Esto crea una discordancia con la autoimagen que se ha ido desarrollando; por lo que puede describirse como un periodo de cuestionamiento ¿Quién soy? ¿Soy homosexual? ¿Soy bisexual? ¿Soy realmente heterosexual? (Cass, 1984, como se citó en Troiden, 1998). Más tarde, hacia la adolescencia media y tardía, se perciben como probablemente no heterosexuales, pero no tienen plena seguridad de ello. Esta confusión puede tener varias causas como la condena social a la bisexualidad que produce culpa, aislamiento y la necesidad de ocultarlo a sus conocidos y familia.

El tercer estadio es la “asunción de identidad”, en la cual, se definen como personas bisexuales, establecen y toleran su identidad, experimentan sexualmente, exploran la cultura

LGB y se lo comunican a quienes desean. No obstante, si bien su identidad está establecida, es más tolerada que aceptada. Esto se puede entender así: están seguros/as de su bisexualidad en este momento, pero no de cómo será en el futuro. Hacia el fin de esta etapa, ya aceptan su identidad bisexual (Troiden, 1989).

El último estadio es el “compromiso” de adoptar la bisexualidad como parte de su forma de vida. En este punto, reconocen su identidad bisexual como válida y se sienten felices al respecto; además, están preparados/as para expresarlo públicamente. Algunos puntos que marcan este compromiso son tener una relación bisexual, usar nuevas estrategias ante el estigma como evitar esconderse o pasar desapercibidos/as y en cambio, poder convertirse en activistas para lograr cambios políticos en beneficio de la comunidad LGBTIQ+ (Troiden, 1989). A partir de ello, hay otras teorías más actuales como la Teoría Queer que busca la resignificación del insulto para reafirmar aquellas orientaciones e identidades sexuales distintas a la heteronormativa e involucrar a colectivos (diferentes a las personas blancas) que por largo tiempo han sido omitidos de las investigaciones científicas. El punto de esta teoría es dejar ser a las personas y considerar al género y a la homosexualidad como constructos culturales (Fonseca & Quintero, 2009).

Cabe resaltar que el modelo de identidad de Troiden presenta varias críticas debido a que no cuenta factores que pueden influir en el individuo como su historia, locación geográfica, política, cultura y es que la identidad sexual en parte es socialmente construida y se ve permeada por experiencias personales enmarcadas por la política, lugar de residencia y cultura en la que crece (Moral, 2011). A partir de ello, hay otras teorías más actuales como la Teoría Queer (2019) que busca la resignificación del insulto para reafirmar aquellas orientaciones e identidades sexuales distintas a la heteronormativa e involucrar a colectivos (diferentes a las personas blancas) que por largo tiempo han sido omitidos de las investigaciones científicas. El punto de esta teoría es “dejar ser” a las personas y considerar al género y a la homosexualidad como constructos culturales (Fonseca & Quintero, 2009).

En estudios más actuales se reconoce más factores que influyen dentro del ciclo de desarrollo de la identidad sexual como la madurez de la persona y la etapa vital en la que se encuentra, ya sea que este suceso se produzca durante la adolescencia, la adultez temprana o tardía (Fuller-Iglesias et al., 2010). En el caso de la adultez temprana o emergente abarca aproximadamente desde los 18 a los 25 años, en la cual, se suele comenzar a experimentar nuevos roles y cambios en su identidad, por lo que buscan explorarla (Arnett, 2000; Azmitia et al., 2008). Esta exploración se vuelve un hito fundamental en esta etapa y es un proceso delicado de lograr, particularmente porque su desarrollo está ligado al plano romántico (Kim

et al., 2021). Es así como, suelen experimentar en esta etapa, por primera vez, varios hitos de la formación de su identidad sexual como ser conscientes de su atracción hacia personas de su mismo género, iniciar su vida sexual, tener una relación amorosa e identificarse como bisexual (D'Augelli & Hershberger, 1993; D'Augelli et al., 1998; Diamond, 2005; Morris et al., 2001; Parks & Hughes, 2007). Igualmente, mudarse por primera vez y estar en nuevos ambientes como la universidad promueve esta exploración y da espacio para que las personas diversas sexo-genéricas puedan formar su identidad sexual (Coley, 2018; Pearson & Wilkinson, 2017; Wade, 2017).

En esa línea, es importante reconocer que la población bisexual empieza esta exploración y culmina develando públicamente su identidad tiempo después a comparación de las lesbianas y los gays (Martos et al., 2015; Pistella et al., 2016). Ello se visualiza en el estudio de Haltom y Ratcliff (2021), el cual contó con 1136 participantes estadounidenses de 18 años a más, donde 41.5% se identifican como bisexuales, siendo 11.2% hombres y 30.1% mujeres; en este, se halló que la edad en la cual suele ocurrir su primera develación es entre los 16 y 20 años.

Esta decisión podría deberse a distintos motivos necesarios de considerar por sus implicancias en la salud de los y las bisexuales; por ejemplo, en el estudio de Mallory et al. (2021) que cuenta con una muestra de 555 participantes estadounidenses entre los 15 y 24 años, donde el 40% eran bisexuales, se reportó que develarse trae consigo el riesgo de desarrollar sintomatología depresiva en etapas tempranas de la vida, lo cual complica atenuar estos síntomas más tarde. En contraste, Pistella et al. (2016) en un estudio con 28 hombres y 57 mujeres bisexuales italianos(as) entre 15 y 33 años, hallaron factores asociados a una mayor probabilidad de develar su orientación sexual. Entre ellos se encontraban ser liberal, un mayor nivel educativo, tener una gran cantidad de contactos gay, lesbianas y bisexuales; tener una pareja estable; y presentar un nivel bajo de estigma sexual internalizado. No obstante, se vuelve a resaltar que los y las bisexuales afrontan mayores obstáculos al declararse.

Agregando a esto, para la formación de esta identidad, las reacciones y apoyo de los padres al declararse públicamente y su interiorización se vuelven aspectos cruciales (Katz-Wise et al., 2016; Kim et al., 2021; Pistella et al., 2020). Específicamente, por el lado de la develación de los hombres bisexuales, el estudio de Kim et al. (2021) con 364 participantes entre hombres gays y bisexuales estadounidenses de 18 a 24 años, encontró que los lazos afectivos e íntimos con sus parejas románticas tienen el potencial para mitigar y remediar la vergüenza que sienten sobre su sexualidad por el rechazo y el distanciamiento de sus padres cuando develan su identidad. Ello resulta importante, ya que, de otra forma, fomentaría la auto devaluación de su

identidad, un alto nivel de depresión, ideas suicidas y autolesiones (Birkett et al., 2015; Lourie & Needham, 2016). Además del apoyo parental, otro aspecto a considerar es la edad en la que aceptan su orientación sexual, ya que, aplazarlo se asocia a declararse abiertamente a una edad más avanzada, a presentar mayor ideación suicida, mayor probabilidad de consumir drogas, cigarrillos y reportar mayores niveles de bifobia internalizada y percibida (Ong et al., 2021).

Respecto a las mujeres jóvenes bisexuales, en el estudio de Baiocco et al. (2020) se contó con italianas de 18 a 40 años y se pudo conocer que ellas se declaran ante sus padres en menor medida, aproximadamente a los 22 años, y ante sus madres a los 20 años. Asimismo, reportan mayores niveles de estigma sexual internalizado y menores niveles de identidad positiva a comparación de las lesbianas. Agregando a esto, en una muestra de 1136 estadounidenses LGB de 18 años a más, conformada por 270 lesbianas, 396 gays, 342 mujeres bisexuales y 127 hombres bisexuales, se reportó que las mujeres lesbianas y bisexuales descubrían y declaraban su identidad en etapas posteriores de la vida como a los 30 años a más (Haltom & Ratcliff, 2021). Ello estaría influenciado por sentirse obligadas a cumplir las expectativas heteronormativas como casarse y convertirse en madres (Jensen, 1999). En cuanto a investigaciones sobre el proceso de develación en mujeres bisexuales en Perú, el estudio de Flor (2023) recopiló las experiencias de 6 mujeres cisgénero bisexuales y halló que una reacción de la familia, especialmente de las madres quienes infringieron violencia física, verbal o psicológica, tiene un impacto negativo en su salud mental. Incluso, aquellas que recibieron una reacción positiva al develarse ante sus padres, luego se dieron cuenta que no interiorizaron realmente el hecho de que sus hijas tienen una orientación sexual diferente a la heteronormativa.

Ante ello, resulta importante promover el desarrollo de una identidad bisexual positiva, lo cual implica que logren develar públicamente. De esta forma, podrán percibir los beneficios en su salud mental como tener una mayor autoestima (Henry, 2013); mayor bienestar y satisfacción con la vida (Griffith & Hebl, 2002; LaSala, 2000); y mayores estrategias de afrontamiento y resiliencia (Rhoads, 1995).

A partir de todo lo mencionado, se resalta la necesidad de abordar la develación de la identidad sexual en la población bisexual peruana por distintas razones. Ha quedado demostrado que sus derechos no son reconocidos por las autoridades, lo que las expone a una situación de vulnerabilidad y exclusión. Esto se traduce en distintas formas de violencia como crímenes de odio, marginalización, doble prejuicio, microagresiones bifóbicas y doble estigma social. En ese sentido, esta violencia y estigma particular que sufren las personas bisexuales se puede explicar, en parte, por la constante invisibilización que han sufrido. Por ello, se vuelve

relevante realizar estudios que las visibilicen especialmente en el ámbito de la investigación académica. Siguiendo esa línea, este estudio se centra únicamente en la población bisexual debido a que, el proceso de declarar la identidad sexual puede tener similitudes con la población homosexual; no obstante, existen particularidades que suelen pasar desapercibidas al agruparse con otras poblaciones en las investigaciones y son estas las que crean una experiencia única para esta subcomunidad (Barringer et al., 2017). De tal forma, abordar solo a personas bisexuales permitirá examinar las vivencias y necesidades propias de este grupo (San Francisco Human Rights Commission [SFHR], 2011).

Adicionalmente, los escasos reportes e investigaciones sobre el tema en el Perú dificultan conocer cómo es su proceso de develación enmarcado en este contexto y cuáles son los efectos en la salud mental de los y las bisexuales. Debido a que durante este proceso es común la presencia de estresores únicos como la bifobia social e internalizada, las cuales están asociadas con el malestar psicológico (*psychological distress*) (Brewster et al., 2013; Israel, 2018); y la sensación de tener que validar constantemente su bisexualidad puede generar el miedo a ser juzgado/a y repercutir en la formación de sus relaciones interpersonales (Pollitt et al., 2017).

A ello se le agrega otras posibles consecuencias psicológicas negativas, resultando en que las personas bisexuales sean el grupo menos propenso a declarar públicamente su identidad bisexual (Pew Research Center, 2013). Ello resulta preocupante y vuelve necesario conocer este proceso para que los y las profesionales de la salud mental puedan realizar protocolos de acompañamiento y orientación a las personas bisexuales que están descubriendo, aceptando o preparadas para divulgar su identidad sexual. Además, podrían fomentar el apoyo de los padres, madres, cuidadores; y promover el conocimiento de sus experiencias y necesidades para mejorar la calidad de vida de este grupo (Emetu et al., 2019).

Por todo lo previamente descrito sobre la población bisexual en el Perú, específicamente en Lima Metropolitana, se plantea una investigación cualitativa, debido a la escasa información existente sobre el tema, ya que este permite ahondar e interpretar cómo ocurre y se percibe un fenómeno, considerando el contexto (Creswell, 2013; González, 2007).

Adicionalmente, se toma una postura desde un marco epistemológico fenomenológico para profundizar en las experiencias subjetivas, pensamientos y sentimientos de los y las participantes (Willig, 2013). A partir de lo cual, el objetivo general de la presente investigación es explorar las experiencias subjetivas del proceso de develación de la identidad sexual de hombres y mujeres jóvenes cisgénero bisexuales en Lima Metropolitana. A partir de lo cual se desprenden los siguientes objetivos específicos:

Objetivo específico 1: indagar las convergencias y diferencias en la experiencia de develación de la identidad bisexual de hombres y mujeres cisgéneros en Lima Metropolitana.

Objetivo específico 2: identificar los factores que intervienen en el proceso de la develación de la identidad sexual de hombres y mujeres cisgéneros en Lima Metropolitana.

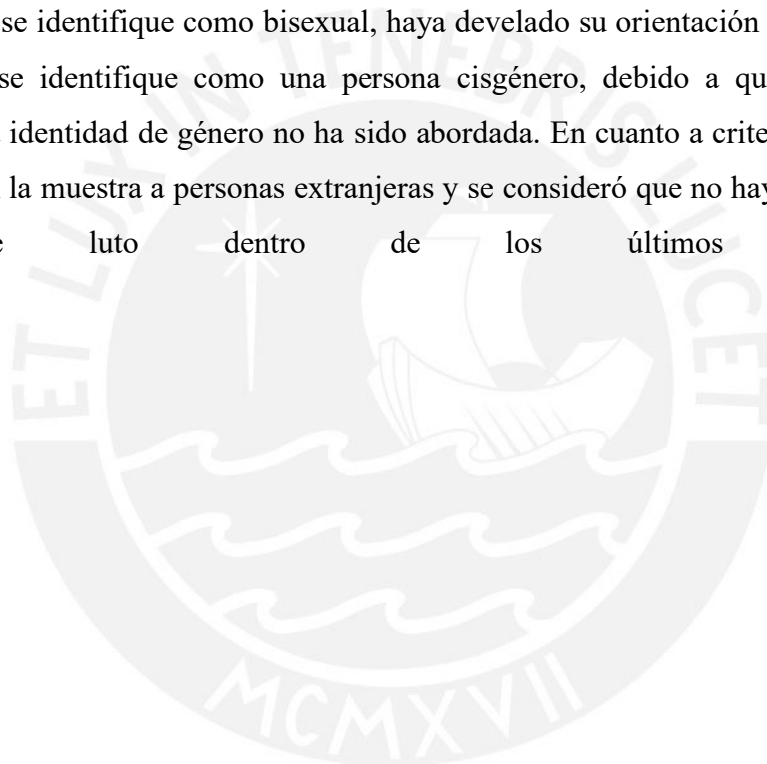
Para lo cual, se propone un diseño fenomenológico interpretativo, el cual, permite que la investigadora interprete o reflexione sobre la descripción de las experiencias subjetivas del o la participante considerando el contexto económico, cultural, social o teórico para darle sentido (Hernández et al., 2014; Willig, 2013).



Método

Participantes

El grupo de participantes estuvo conformado por 8 jóvenes adultos (4 mujeres y 4 hombres) con edades comprendidas entre los 18 a 25 años. Cabe mencionar que se buscó tener un número equitativo de cada grupo para la muestra y se determinó el número de participantes utilizando el principio de saturación durante la fase de entrevistas. Este es un principio usado para determinar cuándo hay suficiente información para desarrollar una comprensión sólida y válida del fenómeno de estudio (Hennink & Kaiser, 2019). En cuanto a los criterios de inclusión, se consideró que la persona viva en Lima Metropolitana como mínimo un año, se identifique como bisexual, haya develado su orientación sexual a al menos una persona y se identifique como una persona cisgénero, debido a que, en la presente investigación, la identidad de género no ha sido abordada. En cuanto a criterios de exclusión, no se incluyó en la muestra a personas extranjeras y se consideró que no hayan pasado por un proceso de luto dentro de los últimos 6 meses.



Participantes**Descripción**

Olivia	24 años, mujer cisgénero, nacida en Lima, educación superior completa, en una relación, feminista, católica, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 22 años. Vive con sus padres.
Sophie	18 años, mujer cisgénero, nacida en Lima, universitaria, soltera, feminista, católica. No pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 15 años. Vive con sus padres y hermano.
Isabel	25 años, mujer cisgénero, nacida en Huacho, vive en Lima hace 9 años, universitaria, soltera, feminista, no es religiosa. No pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 22 años. Vive con su mamá y hermana.
Mariana	22 años, mujer cisgénero, nacida en Lima, universitaria, soltera, feminista, no es religiosa, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 21 años. Vive con su mamá.
Noah	24 años, hombre cisgénero, nacido en Lambayeque, vive en Lima hace 4 años, universitario, en una relación, no es religioso, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 21 años. Vive solo.
Mateo	24 años, hombre cisgénero, nacido en Lima, educación superior completa, en una relación, no es religioso, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 22 años. Vive con su pareja.
Fede	23 años, hombre cisgénero, nacido en Lima, universitario, feminista, católico, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 22 años. Vive con sus padres.
Joaquín	25 años, hombre cisgénero, nacido en Lima, universitario, en una relación, no religioso, no pertenece a colectivos LGBTQ+, no se considera activista. Se develó a los 21 años. Vive con su pareja.

El contacto inicial se realizó mediante la técnica de bola de nieve y redes sociales; para esto último, se coordinó con cuentas que aborden la temática de la comunidad bisexual peruana en Instagram con el fin de apoyar con la difusión de un post de convocatoria. Respecto a los lineamientos éticos, se les presentó y leyó un consentimiento informado (ver Anexo A), el cual vela por la confidencialidad de su identidad y el carácter voluntario de su participación. Asimismo, en este se detalló el objetivo del estudio y que se usó la información brindada únicamente para los fines de la investigación. Se les comentó que su participación era voluntaria y podían abstenerse de responder preguntas o culminar la entrevista cuando lo sientan necesario. Además, se pidió su consentimiento para realizar grabaciones de audio y video en la plataforma Zoom, para la posterior encriptación de estas.

Cabe mencionar que, al ser una población en situación de vulnerabilidad, se elaboró un protocolo de contención con información sobre organizaciones peruanas que brinden espacios para la atención de personas LGBTQ+ en ámbitos psicológicos, jurídicos y otros. Finalmente, sobre la devolución, se realizó una exposición en vivo sobre los resultados, la

cual fue transmitida por Facebook. Asimismo, cualquier consulta u observación fue recogida por correo para preservar la confidencialidad de su identidad.

Técnicas de recolección de información

El recojo de la información se realizó mediante entrevistas semi estructuradas a profundidad, mediante la plataforma virtual Zoom, debido a que permite ahondar en las experiencias subjetivas y en las vivencias de las personas entrevistadas sobre este fenómeno en particular (Pistrang & Barker, 2012). Estos han seguido los lineamientos éticos para la realización de investigaciones durante la pandemia, se les pidió a los y las participantes poder tener la entrevista en un lugar privado y de manera individual para promover su desenvolvimiento (Facultad de Psicología PUCP, 2020).

Ficha de datos sociodemográficos

Este instrumento permitió recoger información sobre los y las entrevistadas como la edad, el sexo, departamento de origen, hace cuánto vive en Lima (si nació en otro lugar), identificación como activista o no, orientación sexual, identidad de género, la pertenencia a algún colectivo LGBTIQ+ y la cantidad de tiempo que ha sido parte de este, identificación como feminista o no, nivel de estudios alcanzados, estado civil, si tiene pareja actualmente o no, ocupación, religión, personas con quienes viven y la edad que tenían al develar su identidad bisexual.

Guía de entrevista semiestructurada

Este contó con tres áreas temáticas: definición propia sobre la bisexualidad, el proceso de develación de la identidad bisexual; y factores en el proceso de develación de su identidad bisexual. De tal forma, para abordar estos ejes, se elaboró una serie de preguntas abiertas y repreguntas para explorar en profundidad sus experiencias. Cabe mencionar que, para la construcción de esta guía, se contó con un asesoramiento docente constante.

En relación con el proceso de validación del instrumento, se contó con una evaluación de jueces a cargo de 3 personas expertas en el tema y se realizó una entrevista piloto a una participante que cumpliera con las características solicitadas para el grupo de estudio. Ambos procesos permitieron modificar las preguntas u otros aspectos de la guía que se consideraron pertinentes para garantizar la coherencia, apertura y claridad de lo elaborado respecto a los objetivos y población de estudio planteados.

Procedimiento

Respecto a los procedimientos realizados, se optó por indagar en las experiencias subjetivas de las personas bisexuales mediante la realización de entrevistas virtuales debido a

las restricciones de contacto por la pandemia del COVID-19. Para lograr ello, se elaboró una guía de entrevista semiestructurada basada en la revisión teórica sobre el proceso de develación de la identidad sexual y para garantizar su validez, pasó por un proceso de validación de jueces y fue aplicada en una entrevista piloto, lo cual, permitió realizar las modificaciones necesarias.

Seguidamente, el contacto con los y las participantes se estableció a través del método de bola de nieve y el contacto virtual por redes sociales con la ayuda de organizaciones LGBTIQ+. Para esto último, se les envió un post de invitación para participar en las entrevistas. Más tarde, se coordinó la realización de 8 entrevistas individuales siguiendo el criterio de saturación; además, las entrevistas duraron 90 minutos en promedio.

Cabe mencionar que, durante este proceso, la investigadora mantuvo una relación horizontal, cercana, de respeto mutuo con los y las participantes, y creó un espacio seguro, procurando validar sus experiencias. Asimismo, declaró sus sesgos y posicionamientos para evitar su influencia en la interpretación de la información recopilada en las entrevistas; así, la investigadora parte de su posicionamiento como mujer bisexual, ante lo cual, procuró seguir los criterios de credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad para garantizar la calidad de la investigación y una interpretación libre de sesgos, evitando ideas preconcebidas sobre el proceso de develación de la identidad bisexual y procurando la apertura ante las experiencias de los y las entrevistadas (Nóblega et al., 2020).

Luego de realizar las entrevistas, se realizaron las transcripciones literales, procurando mantener la confidencialidad de la información proporcionada (Nóblega et al., 2020). Como último paso, después de obtener los resultados, se llevó a cabo la devolución grupal mediante una plataforma virtual para quienes participaron en el estudio. Esto con el objetivo de cumplir con los principios éticos y asegurar la credibilidad de lo obtenido para confirmar las conclusiones obtenidas e incluir las modificaciones pertinentes (Noreña et al., 2012; Pistrang & Baker, 2012). De tal manera, se compartió la sistematización de los resultados hallados a modo de cierre, usando un lenguaje sencillo que permitió la comprensión de la información expuesta.

Análisis de la información

Para el análisis de la información recogida en las entrevistas, se ha optado por un análisis temático de tipo inductivo en línea con los objetivos de la investigación y el diseño fenomenológico planteado, ya que, permite comprender y abordar de manera profunda la información que se quiere examinar y discutir. Además, desde el polo inductivo, permite crear categorías que procedan directamente de lo recogido (Braun & Clarke, 2006).

En ese sentido, las entrevistas fueron transcritas de manera literal y cuidando la confidencialidad de lo mencionado. Posteriormente, se realizó el proceso de codificación de

la información usando Excel para obtener códigos y, en base a ello, formar categorías y subcategorías. Este proceso culminó al reportar el análisis y la integración de los resultados hallados.

Finalmente, para garantizar la integridad de este procedimiento y los resultados, se consideró los cuatro principios de la investigación cualitativa: la transparencia de la investigadora durante el proceso, que exista coherencia entre el marco teórico elaborado y las interpretaciones de lo obtenido, usar los resultados para sustentar las conclusiones y verificar su credibilidad mediante el diálogo grupal con los y las participantes (Pistrang & Barker, 2012). Además, se tuvo en cuenta el criterio de rigor metodológico mediante la evaluación de jueces a la guía de entrevista propuesta y la sensibilidad ética, pues se contó con el consentimiento informado y un protocolo de contención (Meyrick, 2006; Noreña et al., 2012).



Resultados y Discusión

En esta sección, se presentan los principales hallazgos de esta investigación, cuyo objetivo fue explorar las experiencias subjetivas respecto a la develación de la identidad bisexual de mujeres y hombres jóvenes cisgénero en Lima Metropolitana. A lo largo del proceso de análisis de información, se identificaron las siguientes ocho categorías: *la bisexualidad no se mide ni se limita; factores socioculturales que dificultan el proceso de develación; Inicio del proceso: No soy bisexual; proceso de entender su orientación sexual; el rol del círculo cercano en dificultar el proceso de develación; el papel del apoyo percibido en la autoaceptación al salir del clóset; post develación: contacto con la población heterosexual y LGBTQ+; y recomendaciones a las siguientes generaciones de personas bisexuales.*

La primera categoría es la ***bisexualidad no se mide ni se limita***, en la cual, se identificó que la definición de la bisexualidad varía dependiendo de la persona. Se pudo distinguir dos nociones dentro y fuera del binarismo: la atracción hacia personas cisgénero y la bisexualidad de manera más amplia, que involucra la atracción hacia personas trans. Por un lado, algunos/as definen bisexualidad como “la orientación sexual por medio de la cual uno se puede sentir atraído por hombres y por mujeres a la vez. Basando este sistema de atracción en una estructura binaria” (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación). Por otro lado, otros amplían la definición: “[...] Abarca el gusto por hombres y mujeres, y también están dentro las personas trans” (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista).

Por un lado, una de las concepciones coincide con el “Manifiesto Bisexual”, en el cual, se menciona que históricamente la bisexualidad refiere a la atracción hacia más de un género (Holthaus, 2015). Por otro lado, es vital recordar que cada persona bisexual tiene su propia definición (Johnson, 2018). Ambas nociones son válidas y es importante aceptarlas para no caer en la práctica de aplicar un estándar forzoso que recorte, limite o modifique su definición como bisexuales; aceptar esta flexibilidad permite establecer una identidad bisexual saludable (Griffin, 2009).

Hubo un caso excepcional de la participante más joven, la cual entiende la bisexualidad ligada a la expresión de género. Denominó aquello como “vibras bisexuales”, un término desarrollado con el aumento de la visibilidad bisexual en redes sociales y que refiere a características estereotípicas. En este caso, es un estilo de ropa neutro que sirve para identificar a otras posibles personas bisexuales en público y conectar con ellas/os.

[...] los pantalones arremangados, siempre me dan esas vibras de que sí son, por (...) los mismos gustos o el aspecto físico, porque dicen que los bisexuales usan anillos o tienen

el cabello pintado, cierto estilo de ropa, la ropa holgada (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

Respecto a ello, se ha encontrado que la moda puede ser usada para expresar la identidad de una/o misma/o (Out in Jersey, 2021). En esa línea, en el estudio de Dyar et al. (2022), se encontró que un 58% de los y las participantes tuvieron intentos por visibilizar su bisexualidad, las maneras más comunes de hacerlo fueron a través de decirlo a otras personas y de su expresión de género; por ejemplo, usar prendas con temática del orgullo o bisexual (joyas y tatuajes). Ello podría ser una característica de las personas más jóvenes de la generación Z.

Un tópico relevante es que el espectro de la bisexualidad no es estándar, lo cual implica que la atracción hacia cada género se da en distinta proporción y puede variar en el tiempo, “[...] No es 50 pa los neños, 50 pa las neñas. Es todo un tema e incluso este desconocimiento está dentro de la misma B” (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación). Esta falta de información al respecto puede hacer que las personas bisexuales cuestionen su identidad sexual.

[...] varía dependiendo de la temporada, dependiendo del tiempo, de muchos factores que rodean a la persona. Tú puedes ser, 5% que te gustan las mujeres pero te gustan y otro 95% que te gustan los hombres, igual sigues siendo bisexual (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Este hallazgo concuerda con la literatura, pues la activista bisexual Robyn Ochs menciona que esta atracción no se da necesariamente al mismo tiempo hacia ambos, ni en la misma medida (The Trevor Project, 2021). De hecho, la mayoría de personas bisexuales no experimentan atracción en un 50% para cada género, es común que prefieran un género y esto puede cambiar en el tiempo (The Trevor Project, 2021). Es así que las personas bisexuales, como cualquier otra, tienen gustos particulares que difieren en el nivel de atracción sexual, erótico y/o afectivo (Arias, 2022). Por lo que, no existe un estándar a cumplir dentro de la bisexualidad, hay diversidad y es válido sentirse atraída/o a unos géneros más que a otros, e incluso puede haber momentos en los que se sienta o no atracción hacia alguno (Instituto Americano de la bisexualidad, s.f).

Una vez aclaradas estas nociones, se reportan sus experiencias respecto al proceso de develación. En ese sentido, la segunda categoría son los *factores socioculturales que dificultan este proceso*. El primer factor mencionado es el conservadurismo político como limitante para garantizar la protección de la comunidad LGBTIQ+. Sumado a ello, falta un reforzamiento estructural para el cumplimiento de las leyes existentes.

[...] Me atrevería a decir que sí hay leyes, lo que no hay es un reforzamiento estructural de esas leyes (...) por ejemplo, hubo esta adenda de poner orientación sexual en ‘no se puede discriminar por religión, raza y orientación’. Explotó el ala conservadora: ‘no, que no es necesario, que no es así, que ahora si una persona... no sé, la directora de tu escuela es lesbiana, no vas a poder opinar porque al toque te ponen una multa’ ‘no, huevón, eso no dice (RISAS), de eso no se trata’ (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

El segundo factor es la sociedad heteronormativa, machista y con una división binaria, pues produjo que crecieran en un ambiente donde se consideraba “tabú” hablar de la orientación sexual, donde se invisibilizaba la bisexualidad; lo cual, acarreó sentimientos como miedo y soledad al crecer desinformadas/os y desconociendo la existencia de otras personas bisexuales, demorando su proceso de develación. Acorde a ello, un entrevistado comenta “[...] Si bien algunos países de Latinoamérica ya tienen una tendencia más progresista, si se quiere decirlo más liberal; igual, todavía quedan bastantes bastantes rasgos de tradicionalismo, conservadurismo (Fede, 23 años, limeño, universitario, feminista).”, lo cual, ha impactado en su proceso pues, “[...] Al menos a mi generación, nos ha costado mucho crecer en un ambiente muy heteronormado, muy binario” (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

El tercer factor es la invalidación de la bisexualidad por parte de la comunidad heterosexual y LGBTQ+, lo cual impide que puedan sentirse parte y quedan fuera de ambos grupos. El cuarto factor influyente fue expresado por dos participantes que nacieron en provincia: una mentalidad más conservadora a comparación de su experiencia en Lima. El y la participante sugieren que esto se debe a una crianza con valores tradicionales y ligados a la iglesia, por la falta de información sobre temas de género; y creencias que demonizan lo que sale del patrón heteronormativo, reforzando la LGBTIfobia. El quinto factor es el nivel socioeconómico y la relación con el círculo familiar cercano, porque podría producir que no haya acceso a fuentes y espacios para informarse sobre este tema. Esto podría ser un obstáculo para decidir develarse, pues si no cuentan con solvencia económica y son expulsados/as de su hogar, no pueden recurrir a refugios de acogida para personas LGBTIQ+ (como sí existen en otros países).

[...] tanto en la sociedad heteronormada como dentro de mi comunidad LGTB también no hay un lugar donde poder estar la gente bisexual. [no siento que pertenezca] ni a la comunidad ni a la gente heterosexual, no terminas estando en ninguno de los dos lados. (...) esa presión social porque también estaba en provincia, (...) y no puedes hacer esas cosas, te sientes más cohibido porque en provincia, el estigma mental de las personas es mucho más cerrado (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación).

[...] hay países donde hay refugios para personas de la comunidad, entonces es como que si te botan, es como que ‘ya, ah ya, chau, me voy allá’ y saben que pueden tener una nueva familia o algo así ¿no?, pero acá si te botan a la calle (RISAS) no te queda de otra ¿no?, es como que ya, tienes que vértelas tú (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista).

El sexto factor es la religión, específicamente señalaron al fanatismo religioso como una “estaca gigante al corazón LGBT”, debido a que hizo que sus padres “cerraran mucho su mentalidad y también tuvieran muchos mitos de salud sobre el VIH, (...) tenía mucho miedo que contrajera VIH, SIDA, (...) que me fuera por el mal camino” (Joaquín, 25 años, limeño, no religioso, en una relación con un hombre). Resulta problemático que las autoridades religiosas asocien a la comunidad LGBTIQ+ con aspectos negativos y que su fanatismo les impida cuestionar sus creencias, obstaculizando tener apertura y apoyo para su hijo/a bisexual. Un séptimo factor es develarse en medio de una sospecha médica de VIH, pues podría reforzar la creencia de que las personas bisexuales son promiscuas y “que todas las enfermedades de transmisión sexual son mayoritariamente de la población LGBT, entonces [contarle todo ello el mismo día] no ayudaba a que ese estigma bajará; al contrario, creo que le hizo temer más por mí” (Mateo, 24 años, limeño, en una relación con un hombre).

Esto entra en concordancia con lo mencionado por Hernández (2016), respecto a que el Perú es una sociedad heteronormativa predominantemente católica y evangélica. Ambos grupos religiosos suelen promover y defender una mentalidad conservadora alineada a los valores tradicionales de la iglesia y al “orden natural”, buscando la erradicación y rechazo total de todo movimiento que vaya en contra de ello, como la comunidad LGBTIQ+ (Hernández, 2016). Particularmente, el aspecto que dificulta más la situación de las y los bisexuales es la división binaria de la sociedad y la creencia monosexista que prohíbe tener una identidad y conducta sexual hacia más de un género, pues esta conlleva prejuicios hacia quienes no se ajustan (Martínez, 2016). Sumado a ello, el conservadurismo y la iglesia actúan como armas políticas para presionar al Estado Peruano a rechazar proyectos de ley que busquen lograr una protección integral de los derechos de las personas de la diversidad sexual (Hernández, 2016; Tello, 2019).

También, este resultado coincide con el estudio de Moskowitz et al. (2021), en el cual, se concluyó que los factores sociales tienen una gran influencia en demorar o acelerar el tránsito por los hitos del proceso de develación. En relación a esto, por ejemplo, se halló en el estudio a bisexuales peruanos/as que las mujeres bisexuales reportan mayores sentimientos y pensamientos positivos sobre su orientación, lo cual, actúa como un factor de resiliencia mientras construyen su identidad sexual (Vinces, 2016, como se citó en Borja, 2021). Borja

(2021) hipotetiza que esto podría tener su raíz en que, ante la sociedad y en espacios públicos, las mujeres pueden demostrar cariño más abiertamente y suelen tener mayor soporte de los pares, influyendo esto en sus niveles de autoaceptación, a comparación de los hombres. Además, verse en la obligación de enfrentar estos factores que actúan como estresores repetitivos, repercute en su salud mental (Meuwly & Davila, 2022). Este impacto se ve en el hecho de que el número de bisexuales que se declaran públicamente es menor a comparación de las personas homosexuales y reportan sufrir de más situaciones de victimización (Moskowitz et al., 2021). Considerando ello, se debe resaltar el papel de estos factores sociales en el proceso de develación, pues el éxito de develarse depende de entender las necesidades de las y los bisexuales; para lo cual, es necesario un diálogo profundo sobre este tema. Ello será útil para erradicar el origen de los prejuicios y miedos, porque estos nacen de la ignorancia, tabús y la falta de comunicación asentados por generaciones (Di Girolamo & Parada, 2018).

Específicamente, el heterosexismo tuvo un rol sumamente relevante dentro de sus primeras experiencias, pues sirvió como mecanismo para reprimir, negar e interpretar de forma distinta la atracción y/o enamoramiento que sintieron hacia personas del mismo género durante etapas tempranas de sus vidas, como en la escuela primaria. En ese momento, describen estos pensamientos como “raros”, produciendo incomodidad, cuestionamiento y una sobreactuación de conductas alineadas a los roles de género para evitar ser etiquetadas/os como “diferentes” y no ponerse en una situación de peligro. Al crecer, son capaces de reinterpretar estas experiencias iniciales y verlo como indicios de su bisexualidad.

[...] incluso hasta en mis cuatro años, yo tenía bien seteada [establecida] la idea de que al niño le gusta la niña, no le puede gustar niño. (...) Me acuerdo de primaria, sentía atracción a una amiga. Yo decía ‘debe ser que quiero replicar lo que veo en la televisión’. (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista)

[...] cuando era muy pequeña, estaba en primaria, y me gustaban unas compañeras y tenía esos pensamientos súper raros de que ‘si yo fuera hombre, estaría con tal niñita’ entonces como que me ponía consciente y decía ¿Qué estoy pensando? (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] Me podía gustar una amiga, entonces, me gustaría estar con ella. Mientras que por el lado de sentirse bien con mi amigo era más bien una amistad muy fortalecida, no me atrevía a explorar ese camino. Trataba de reprimirme, no pensar en esto (...) actuaba más ‘bro’. Trataba de no ponerme en riesgo, en lugar de jugar vóley que me gustaba mucho, me iba a jugar básquet porque era el intermedio (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Sobre este aspecto, la literatura señala que, producto del heterosexismo, nace la creencia de que todos/as deberían ser o son heterosexuales, y que esta identidad sexual y sus comportamientos es la única legítima y normal. Esto se convierte en la base que sostiene las

normas culturales que rigen las interacciones sociales y que perpetúan la imposición de ser heterosexual en las expectativas de vida que cada uno/a forma para sí y para otros/as a medida que van desarrollándose (Bohan, 1996). Las citas expresadas reflejan el heterosexismo institucionalizado aplicado en las expectativas románticas de la sociedad peruana, que impone que el amor debe ser solo entre un hombre y una mujer. Lo cual, puede verse en el discurso que aprendieron desde pequeñas/os, y que se manifiesta en su deseo de reprimir para cumplir con la expectativa de tener como pareja a alguien del género opuesto y evitar reinterpretar o explorar los sentimientos que surgían hacia alguien del mismo género.

La develación se complejiza aún más, pues a los factores mencionados y al heterosexismo, se le suma el crecer en ambientes donde se reproducen prejuicios sociales respecto a la bisexualidad. Estos son: “la bisexualidad es una moda” (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, feminista), [...] “no es una orientación sexual legítima, se piensa que es una fase que se utiliza para llamar la atención o una transición de alguien que pasa de ser heterosexual a homosexual” (Fede, 23 años, limeño, universitario, soltero, feminista), se les asocia a las enfermedades de transmisión sexual, se invalida su existencia y validez.

[...] En Perú hay muchos prejuicios: ‘no sabes realmente qué te gusta, o simplemente estás probando’ (...) es algo como que ‘estás confundido, ¿no?’, es como ¿Por qué no te puede gustar uno? ¿Por qué no te puede gustar el otro?’ (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación con otra mujer, feminista)

[...] tienden a pensar que las enfermedades tipo VIH, sífilis y todas las enfermedades de transmisión sexual son mayoritariamente de la población LGBT, no se cree que exista, somos gays que han salido a medias del clóset o que cuando estás con un hombre te vuelves gay (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación)

En estos prejuicios se encontró diferencias según el sexo. En el caso de las mujeres bisexuales, mencionaron que son hipersexualizadas, “promiscuas, tienen más tendencia a ser infieles” (Noah, 24 años, limeño, en una relación), se piensa que están confundidas, que son indecisas, que son bisexuales por moda y “es más fácil que les crean que son bisexuales, pero si un hombre dice que es bisexual, es: no, tú no eres bisexual, o sea eres gay, pero ahorita estás pasando por una fase” (Fede, 23 años, limeño, universitario). Así, niegan completamente la existencia de la bisexualidad en los hombres, al considerarlos gays.

Sobre la hipersexualización y negación de la bisexualidad en hombres:

[...] La sociedad es demasiado sexista entonces si ven a dos mujeres besándose, es como: ‘ay, sí, qué sexy dos mujeres besándose’, pero siento que cuando los hombres dicen que son bisexuales: ‘ah, entonces eres gay porque te gustan los hombres’ (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista).

[...] A la mujer: ‘de seguro le falta un varón para que sepa cómo se siente, se está auto descubriendo, aún no se decide’, hacen comentarios como ‘aún no has probado para que sepas cómo se siente ser una mujer’ (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

Sobre la invisibilización de las mujeres:

[...] La mujer la tiene más difícil porque (...) ni siquiera hablan de eso. Ni siquiera son parte del problema, primero siempre el hombre y al final la mujer; entonces el machismo hace que ni estén en la zona caliente, invisibilizadas completamente (Joaquin, 25 años, limeño, universitario).

Los prejuicios señalados coinciden con los encontrados en numerosos estudios (Eliason, 2001; Esteban & Vásquez, 2014; Graydon-Kennedy & Fisher, 2010; Helm, 2021; Israel & Mohr, 2004) respecto a que las personas bisexuales son vistas como amorales, hedonistas, homosexuales que se esconden en la heterosexualidad, confundidas/os sobre sus sentimientos; resultando en que sean víctimas de bifobia y rechazo por parte de la comunidad LGTI+ y heterosexual (Centro de Estudios Superiores en Sexualidad [CESSEX], 2019; Riesenfeld, 2014). Específicamente, coincide con lo se halló en el estudio de Costa (2024), sobre la cosificación de las mujeres bisexuales al reducir su identidad a ser un objeto sexual. Ello, sumado a su hipersexualización mediante la pornografía, promueve un ideal heteronormativo sobre el performance sexual que deberían tener para cumplir con las fantasías de los hombres. Esta forma de bifobia es una manera de impulsar la heterosexualidad castigando socialmente todo acto contrario a este.

Siguiendo con esa línea, otro acto de bifobia mencionado es la creencia de que se vuelven heterosexuales u homosexuales según el género de su pareja; ello es erróneo, pues la bisexualidad no funciona de tal forma. Este prejuicio llevó a la creación del movimiento *#StillBisexual* a nivel mundial para reafirmar que las personas bisexuales lo siguen siendo sin importar el género de la persona con la que se vinculen (Jhonson, 2018).

En conclusión, tener que enfrentar estos prejuicios afecta la salud mental de las y los bisexuales; sobre todo, durante la adolescencia, pues enfrentan problemas como el rechazo por develarse e incrementa el riesgo de ser víctimas de discriminación y victimización por parte de sus pares (Kosciw et al., 2010; The Trevor Project, 2019). Siguiendo esa línea, la reproducción de estos prejuicios hasta la actualidad perjudica a la comunidad bisexual al producir *bi-erasure* (borrado bisexual) y a su deslegitimación como una orientación sexual válida (Dávila et al., 2019). Esto se debe a que, creer que la bisexualidad es una moda, una fase, un periodo de confusión; que son “homosexuales enclosetados” y verlo como una variable que depende del sexo de la pareja, son demostraciones constantes de la necesidad de tener espacios menos polarizados, donde no se deba pertenecer a una de las orientaciones sexuales tradicionales (Riesenfeld, 2014). Si no que, se entienda que la bisexualidad rompe con estas categorías y que hablar de bisexualidad causa incomodidad, ya que desafía lo preestablecido y los fundamentos dicotómicos; por tal motivo, el proceso de declararse como bisexual es complejo al implicar

ser sometido/a a estas experiencias de discriminación, invalidación y hostilidad (CESSEX, 2019).

Los prejuicios mencionados anteriormente pueden producir bifobia internalizada y la negación ante la posibilidad de ser una persona bisexual. En esa línea, la tercera categoría se denomina *Inicio del proceso: No soy bisexual*. Un suceso particular que enfrentan las personas bisexuales es la invisibilización de esta orientación sexual durante su infancia hasta la actualidad. Esto acarrió que no reconocieran sus sentimientos como válidos y no supieran que existía una etiqueta que les permitía identificarse como tal; obstaculizando el desarrollo de un sentido de pertenencia hacia este grupo. Los y las entrevistadas reflexionan acerca de las consecuencias de la desinformación, pues reconocen haber interiorizado estereotipos; por ejemplo, creían que la bisexualidad era una etapa.

Cuando comenzaron a experimentar sentimientos de atracción (que denominaban como “raros”) hacia compañeros y compañeras, la bifobia internalizada obstaculizó seguir ahondando en este cuestionamiento. En esa línea, este periodo estuvo caracterizado por su deseo de desconectarse emocionalmente y bloquear estos pensamientos por temor, derivando en una negación y represión total ante la posibilidad de identificarse como una persona bisexual. Para evitar reconocerse como bisexuales, decían que eran heterosexuales, “bicuriosos/as” o “heteroflexibles” (denominado como heterosexismo internalizado) “por miedo a lo que digan los demás” (Fede, 23 años, limeño, universitario, soltero, feminista). En retrospectiva, pueden reflexionar sobre el uso de esta estrategia durante el inicio de su proceso de develación: “era lógica huevona pues, de chibolo, que sólo tiene miedo de salir del closet y trata de racionalizar” (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación). Este evento es muy importante, pues, tomar conciencia de la atracción hacia alguien del mismo género es el inicio que marca este periodo de profundo cuestionamiento sobre su orientación sexual y que permitirá que posteriormente comiencen a explorarla.

[...] cuando era niña, no sabía que existía la palabra bisexual o bisexualidad, simplemente decía: me gustan los hombres y las mujeres (...) decía: pero esto debe de tener algo raro, ¿entonces me gustan más los hombres o me gustan más las mujeres? Y esas cosas me hacían dudar de mi sexualidad (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista).

[...] Sí, me cuestionaba porque me ponía a pensar: ¿Por qué tanta preocupación? ¿Por qué tanto apego con ella? ¿Por qué tanto interés? ¿Por qué no con el resto de personas? Era un cuestionamiento profundo, pero que no encontraba respuesta (...) quería negarlo, apartarlo y era un sentimiento súper raro, no quería saber qué está pasando realmente (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, feminista).

[...] mi mente estaba programada para bloquear ese pensamiento y decir: es que me gusta [este chico] porque yo quisiera ser así (...) en mi razonamiento lógico decía: nunca

voy a salir del clóset porque yo tengo que ser ese heterosexual que lucha por los derechos de la comunidad LGBT (...) estaba racionalizando mi temor de salir del clóset con un complejo de mesías (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

Lo hallado coincide con la literatura respecto a que la invisibilización de este grupo produce el desarrollo de una tendencia a ignorar o negar su identidad bisexual, dificultando aún más que se acepten e identifiquen como personas bisexuales (Dávila et al., 2021; Kim et al., 2021). Además, la internalización de los estereotipos acerca de la bisexualidad produce que estas personas se sientan más confundidas sobre su identidad sexual, se develen en menor medida y se conecten menos con la comunidad a comparación de otras orientaciones sexuales (Balsam & Mohr, 2007). Ello concuerda con lo hallado en población bisexual peruana por Borja (2021) respecto a que este grupo manifiesta mayor inseguridad sobre su orientación sexual a comparación de otras orientaciones. Asimismo, se ha encontrado que el uso de esta estrategia de presentarse como heterosexual, por miedo a develar su verdadera identidad, puede verse como una estrategia para controlar su ambiente (Borja, 2021); y tiene consecuencias en la salud mental, ya que, aquellos/as que tienen heterosexismo internalizado y representaciones negativas sobre su identidad sexual informan tener un menor bienestar (Meyer, 2003).

Asimismo, se ha encontrado que aquellas personas que forman parte de minorías sexuales, como los bisexuales, experimentan estresores asociados a su condición de minoría, lo cual, no ocurre en las personas heterosexuales. Esto puede ser explicado por el Modelo de Estrés de Minorías de Meyer (2003) en el cual menciona que pertenecer a una identidad sexual no heteronormativa contribuye a la aparición de trastornos de ansiedad, depresión y estrés crónico. Además, los estresores se pueden clasificar en dos categorías: distales y proximales; los distales son aquellos relacionados a preconceptos o estereotipos que agreden, amenazan, victimizan, niegan, discriminan, excluyen a las personas que se identifican con una orientación sexual diferente a la heteronormativa afectando su integridad.

Cuando las minorías internalizan estos prejuicios y situaciones estresantes, aparecen los estresores próximos, que son aquellas experiencias vividas por una persona debido a identificarse como parte de una minoría, lo cual se ve representado en los verbatos de los participantes como ocultar su identidad, estigma y bifobia internalizada, y necesitar la aceptación de parte del círculo social. Todo ello, afecta su salud mental pues el estrés percibido en la minoría bisexual puede dar paso a la ansiedad social, consumo de alcohol para disminuir la ansiedad producida por ser víctimas de bifobia, bullying, etc (Chang & Leung, 2023). Con ello, concuerda el estudio de Caceres y Ruiz (2024), el cual recopila diferentes fuentes sobre artículos en población LGB y estrés en minorías entre 2019 a 2024, en el cual se halló que la

bifobia internalizada es un predictor altamente significativo de la ansiedad y que estos estresores internalizados sumado a la discriminación probablemente dan lugar a un ciclo perjudicial que abarca ser víctimas de discriminación, rechazo, amenazas relacionadas a la identidad sexual y a develar su orientación sexual a otros.

En la misma línea que lo mencionado por algunos entrevistados, se halló que en un estudio de Kranz et al. (2023) realizado en 1 127 rusos gays, lesbianas, bisexuales y trans de entre 18 a 50 años, en el cual midieron sus experiencias diarias de discriminación, estigma internalizado, ansiedad, depresión y el hecho de encubrir su verdadera identidad sexual, se encontró que los participantes gays y bisexuales tenían una mayor estigma internalizada; así como, una mayor frecuencia de conductas sexuales de riesgo.

En cuanto a estudios en participantes mujeres, el estudio de Chávez (2020), en el cual se les aplicó la Escala de Estrés de Minoría Sexual y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a 111 mujeres peruanas, de las cuales 43.2% se identifican como bisexuales, se halló que los factores de estrés proximales como Bifobia internalizada, expectativas de rechazo y negación de la orientación sexual tienen una correlación inversa con el bienestar psicológico. Además hallaron que a mayor bifobia internalizada, hay una menor capacidad de autonomía para poder reaccionar ante la presión social y un menor crecimiento personal, lo cual involucra ser más dependientes de las opiniones de los demás y sus expectativas para tomar decisiones y buscar que sus acciones y pensamientos estén conformes a lo que la sociedad espera de ellas; así como, tener una visión más negativa de sí expresada en ideas autocríticas sobre ellas mismas y sobre otros de la comunidad bisexual (Puckett et al., 2015). Ello perjudica sus relaciones al no sentirse cómoda/o ante los demás, no poder conectar con personas de la comunidad LGTIQ+, no disfrutar de la actividad sexual con personas del mismo sexo o afectar su relación romántica (Davidson et al., 2017; Meuwly & Dávila, 2022; Totenhagen et al., 2018).

En cuanto a la salud mental, durante este período, relatan haber tenido signos de somatización producto de la ansiedad, malestar emocional y estrés generado por este cuestionamiento, como, por ejemplo, [...] “fue muy difícil, fue tema de meses, pensarlo día y noche. A veces no podía dormir diciendo “¿Qué me está pasando?” había cierto temor de con quién puedo hablar esto” (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista). Además, sentían miedo ante distintas situaciones: ser juzgadas/os, recibir una reacción violenta por parte de los padres/madres, temor a ser echadas/os de su hogar, experimentar bifobia dentro de su círculo cercano, entre otros.

Específicamente, se halló que los participantes varones tuvieron conductas de riesgo que derivaron de la angustia de transitar este proceso de develación sin información, sin educación sexual integral, ni recursos y/o herramientas emocionales de afrontamiento. Entre las conductas mencionadas estuvieron el consumo excesivo de alcohol, cigarrillos y exponerse al contagio de enfermedades de transmisión sexual. Algunos ejemplos de ello fueron reportados por los entrevistados “[...] la verdad caí bastante en el alcohol, comencé a tomar y comencé a salir, a fumar, comencé a tener bastantes relaciones sexuales, tratando, como que, descubriendo, probando, tanto con hombres como mujeres” (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación), [...] “creía que me había pegado algo [VIH] por síntomas que me imaginaba en la cabeza y no podía resistir la presión” (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación), [...] “yo tiraba, pucha, con tres, cuatro personas el mismo día, madrugada, mañana, tarde y noche, así. (...) fue como mes y medio (...), pero fue bien intenso” (Joaquin, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

Ante ello, la opción de acceder a un servicio de salud mental no parecía ser posible para ellos/as como lo comenta una entrevistada, [...] “yo quería ir a un psicólogo, pero, obviamente si yo quería buscar ayuda profesional para que me ayude a aceptarme tal y como soy, tenía que decírselo a mi papá y no estaba lista para hacerlo” (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] Era una situación estresante, tratar de disimular y no evidenciar mi situación. Era muy joven y no tenía las herramientas sociales ni psicológicas para afrontarlo, (...) no tenía la teoría, no tenía nada, podía perderlo todo (...) y yo era muy consciente de ello (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

[...] caí en depresión y ansiedad al tratar de luchar conmigo mismo, en tratar de saber, buscar quién es uno, tratar de formar parte de algo y eso es frustrante al comienzo, hasta que vas entendiendo y te vas aceptando tal cual tú eres (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación).

Esto coincide con lo hallado en otros estudios sobre la salud mental de las personas bisexuales, quienes presentaron altos niveles de depresión, ideas suicidas y autolesiones (Birkett et al., 2015; Kann et al., 2018; Lourie & Needham, 2016). Asimismo, presentan un mayor riesgo de tener ansiedad y depresión a comparación de las personas heterosexuales (Feinstein et al., 2021). Sobre el hallazgo particular en los participantes varones, coincidió con otros estudios donde los adolescentes bisexuales son más propensos a fumar y beber en exceso (Dunn & Yannessa, 2020; Fish et al., 2018; Phillips et al., 2019; Tomedi et al., 2017). Además, se encontró que los hombres bisexuales presentan una mayor tendencia a probar marihuana, cocaína, tabaco y alcohol que las mujeres bisexuales (Johns et al., 2018). Ante ello, se vuelve necesario el acompañamiento psicológico; pues, al experimentar altos niveles de estresores

proximales, tienen un mayor riesgo de desarrollar una psicopatología (Meyer, 2003). Por ello, es vital focalizar la atención en la salud de las personas bisexuales desde el inicio de este proceso para mejorar su calidad de vida; para lo cual, es necesario tener información objetiva sobre cómo la bisexualidad interactúa con el desarrollo de los problemas de salud mental (San Francisco Human Rights Commission [SFHR], 2011).

La cuarta categoría aborda *el proceso de entender su orientación sexual (Inicio del proceso)*, en el cual exploraron su sexualidad con el fin de responder a sus propios cuestionamientos. Durante esto, la universidad se volvió un espacio de exploración libre, si es que cumplía con ciertos requisitos: mostrarse como un ambiente de apoyo a la comunidad LGBTQ+, promover el diálogo sobre temas de género y seguir una corriente de pensamiento liberal. En cuanto a las formas de exploración en común fueron: buscar información sobre la bisexualidad; ver series, películas, vídeos y música relacionada a la comunidad LGBTIQ+; podcasts como “Calla Cabro” donde hay espacios para oír las experiencias de personas bisexuales; hacer tests online para saber si eran o no bisexuales; conversar y compartir sus experiencias de vida con otras personas bisexuales. Decidieron usar estos métodos, ya que eran percibidos como “los medios más seguros y que yo sentía que no me iban a juzgar” (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista).

[...] series, música relacionada a la comunidad LGBT o sea como que ya comenzaba a averiguar información, vídeos. cuando tenía trabajos en la universidad sobre elegir un tema y te dan opciones, lo primero que elegía era a la comunidad LGBT (RISAS). Hablar sobre el tema (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] normalizando en las charlas o sea hablando acerca de, viendo contenido, viendo entrevistas. De hecho a veces me mostraron por ejemplo el podcast como: Calla cabro, cuando hicieron un capítulo sobre la bisexualidad y trajeron una persona bisexual para hablar de ello (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Se encontró que existe una diferencia marcada al respecto según género. En el caso de los hombres, el inicio de su exploración suele estar marcado por ver pornografía y/o tener relaciones sexuales con otros hombres que contactaban en *Tinder*, *Grindr* u otras redes sociales; contrario a las mujeres, quienes solían recurrir a la búsqueda de información en internet y reflexionar sobre la probabilidad de entablar una relación con otra mujer, sin realizar acciones para experimentarlo en la realidad. Sus motivos para haber iniciado una exploración sexual como método para comprobar si eran o no bisexuales, se debe a que al experimentar se darían cuenta si les gustaban los hombres o no; y a la facilidad de acceder a estos encuentros mediante apps de citas. En esa línea, al reflexionar sobre haber escogido esta exploración sexual, mencionan haber experimentado ansiedad, culpa, estrés, tristeza y/o enojo por realizar estos actos a escondidas por el miedo que sentían a ser descubiertos y juzgados. Asimismo,

existe rencor debido a que “nunca tuvimos ese amor inocente tranquilo y sin prejuicios que tiene la gente heterosexual” (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación) y no poder revivir esa etapa como les hubiera gustado.

[...] Cuando me encuentro con otra persona bisexual es (...): “Oye ¿Tú también eres?” “¡Sí!” y comenzamos a compartir cosas: ¿Cómo te has sentido en ese aspecto? ¿A ti te ha pasado esto? y hablamos sobre nuestras vivencias en el pasado (...) [viendo pornografía] descubrí muchas cosas, me gustaba ver tanto el cuerpo de la mujer como del hombre y admiraba ambos, o sea me excitaban ambos (...) con esos videos me volví caserito, fue una etapa de mucho descubrimiento (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

[...] voy hacer un test (RISAS): veía a chicas de mi agrado, “sí, o sea como que sí ah, sí” o cuando ya yo lo llegué a experimentar: “ah, no pues, sí (RISAS), o sea sí”. (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista).

[...] tratar de buscar a través del sexo, como tratar de comunicarte en el proceso o de buscar nuevas experiencias; si te gusta o no te gusta. Echándose a perder, se aprende (RISAS) (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación).

[...] Siento que mi exploración pudo haber sido tan calmada y tranquila y tan normalizada, sin tantos niveles de ansiedad, estrés, culpabilidad y enfrentamiento con las familias. Entonces yo me siento con la forma de exploración que yo tuve que yo hice lo mejor que pude con las herramientas que tuve. Si siento un grandísimo rencor y en algún momento tristeza porque nunca realmente vamos a tener esos años de adolescencia de vuelta (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

Se ha encontrado que la universidad, si es percibida como un ambiente seguro para las diversidades sexuales, promueve la exploración y les da el espacio para que puedan desarrollar su identidad sexual (Coley, 2018; Wade, 2017). Por otro lado, debido a que inician encuentros sexuales durante la adolescencia, sin mayor conocimiento en educación sexual integral. Sería importante abordar estos temas, pues estadísticamente hay gran evidencia de que la salud física y mental de las personas bisexuales se ve muy afectada debido a las altas tasas de depresión, suicidio, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (Feinstein & Dodge, 2020; Friedman et al., 2014; Ross et al., 2018; Salway et al., 2019).

La quinta categoría aborda *el rol del círculo cercano en dificultar el proceso de develación*. Esto se da de distintas formas: en primer lugar, está la mentalidad cerrada de los padres y la crianza heterosexista, que complica que las personas bisexuales se permitan explorar y entender que la atracción que sienten es válida, a pesar de ir en contra de las categorías polarizadas establecidas.

[...] vengo de una familia cerrada y he crecido con esa mentalidad de que solamente las mujeres pueden estar con los hombres y que los hombres pueden con las mujeres. Entonces, para mí, fue difícil entender que tenía otros tipos de gustos (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

En segundo lugar, se complejiza más si los padres desconocen la bisexualidad, pues incrementa el miedo del momento, al tener que enfrentarse a sus estereotipos y expectativas. En relación con ello, algunos padres consideran la bisexualidad como una esperanza de volver a la heterosexualidad, pues no la consideran una orientación sexual constante en el tiempo. Ello termina convirtiéndose en constante lucha como lo menciona una entrevistada [...] “Siento que lo más difícil hasta ahora es, siento que esperan que actúe de una forma porque soy bisexual (...) [es decir] que tenga una pareja mujer; entonces con eso todavía estoy luchando” (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista).

[...] (Sobre sus padres) creo que no sabían nada, creo que sabían que era gay y hetero, nada más. (..) le dije que los bisexuales eran personas que les gusta hombres y mujeres, pero claro venía esa de: ah, entonces es una etapa, quizás estas confundido, o guardar la esperanza de que en algún momento te vas a volver encaminar y he tenido que lidiar años explicando y reexplicando la definición para que pudieran entenderla bien (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

En tercer lugar, se encuentra el miedo ante los posibles cambios en la relación con la familia cercana (padres y hermanas/os) y amistades. Pues reportaron tener temor a que, luego de develarse, no sean tratados de la misma forma, pongan mayor distancia en la relación (por ejemplo, evitar demostraciones de afecto para no confundir la amistad con personas de su mismo género) como lo reporta una participante [...] “el miedo que siempre tienes es que no te traten de la misma manera, que todo cambie, que no te vean como la misma persona que ocultaba ser” (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] me carcomía la mente qué iban a pensar, cómo iban a reaccionar, o incluso (...) yo con mis amigas soy super cariñosa, yo las abrazo y entonces yo decía: pucha, si les digo, se rompe. No voy a poder ser cariñosa porque seguro van a decir: “quiere algo conmigo o ya no me abrases”. Si les decía, ya no iba a poder ser yo, iban a cambiar su trato, ya no iban a tratarme igual y ese era mi mayor miedo (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista)

En cuarto lugar, la mala reacción por parte de los padres y amistades dificultó el proceso de develación y produjo cambios en la relación. Esto desencadenó sentimientos de tristeza, arrepentimiento y culpa al sentir que son una decepción o al ver llorar a sus cuidadores. Además, se cuestionaron haberse develado presentando rumiación con malestar, se aislaron, se distanciaron de sus círculos sociales y, en algunos casos, ocultaron su relación con una persona de su mismo género, volviendo parcialmente al clóset del que acababan de salir. Otras/os experimentaron indignación debido a que estas reacciones suelen venir junto con razones ilógicas por las cuales se “desviaron” del camino de la heterosexualidad como haber sido posibles víctimas de una violación. Esto fue percibido como una descalificación hacia su

identidad sexual, sumado a la frustración de sentir que son incomprendidas/os y ver que relacionan la bisexualidad con estos eventos negativos y violentos. Sienten que a pesar de ser “hijos/as modelos”, nunca van a ser suficiente solo por ser bisexuales.

[...] [las amistades heterosexuales] no te juzgan con palabras, pero te juzgan con que no te creen o no te validan y ahí te haces más especulaciones: ¿Por qué no habrán dicho más? ¿Estará bien que lo haya dicho? ¿Por qué son tan indiferentes si son mis amigos? (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista). [...]

[mis padres] no creen que exista ser bi. Incluso hasta ahorita no habla mucho del tema. (...) Fue tristeza combinado con el arrepentimiento: ¿Lo que hice está bien? no debería haberlo hecho quizás o ¿el momento fue malo? entonces se mete en la mente (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista).

[...] recuerdo que mi mamá se puso a llorar horrible, dijo: ¿en qué me equivoque?, se sintió mal. Yo traté de consolarla y me dijo: “yo te adoro, pero ¿Por qué? ¿Qué yo hice, o sea hubo algo en lo que estaba mal?” (...) Fue complicado que no hayan querido saber nada de mi vida, ni conocer a mi novio, es una barrera que reprimió y acortó mucho la comunicación que yo siempre mantenía con mis papás (...) luego de haberles dicho, me distancié, pero no porque yo quisiera (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

[...] indignación porque es una descalificación a toda tu persona, yo sería, para muchas familias, un hijo modelo (...) y solamente por el hecho de que mi pareja sea hombre, es como que: “eres una decepción para mí”. Sientes que solo el hecho de existir, estás en negativo, por más que tú intentes contribuir a la sociedad. Entonces, es una frustración grande que tú no puedas hacer algo para cambiarle la mente a las demás personas y que no importa quién seas, nunca va a ser suficiente (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

Razones por las cuales creen que se “desviaron” del camino:

[...] me dijo: ¿Qué es lo que yo hice mal? ¿Qué es lo que yo pude hacer? Seguramente fue porque no estaba tu papá y hubieras necesitado una figura paterna” o “mi mamá me ha preguntado si me han violado alguna vez o si no siento que lo que me están haciendo es violación”. (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación)

Por tanto, dichos hallazgos demuestran que, en este proceso, las reacciones y el apoyo de los padres y las madres se convierte en un factor vital para determinar la salud mental de su hija/o bisexual (Pistella et al., 2020). De tal forma, una reacción negativa cargada de estereotipos y expectativas al respecto puede ser contraproducente. Ello se vio en el estudio de Pollitt et al. (2017), en el que se halló que los y las jóvenes son particularmente vulnerables al estrés relacionado con la revelación de su identidad sexual. No obstante, en el caso de los hombres bisexuales, la depresión asociada a este estrés puede ser mitigada si tienen el apoyo de sus padres y amistades. En el caso de las mujeres bisexuales, cuando el estrés por salir del clóset era alto, este apoyo puede amortiguar los síntomas depresivos que aparecen (Pollitt et al., 2017). Por esta razón, resulta vital que los padres, las madres y cuidadores apoyen a sus

hijas/os cuando se develan, ya que, acarrea un menor riesgo de presentar sintomatología depresiva o un trastorno de la salud mental.

Agregando a esto, al develarse, algunos padres desconocen la bisexualidad o la piensan como una oportunidad para devolver a sus hijas/os a la heterosexualidad. Al respecto, Scherrer et al. (2015) menciona que esto ocasiona que algunas personas bisexuales se identifiquen como “gay” o “lesbiana” porque creen que sus familias entenderán con mayor facilidad esas identidades sexuales a comparación de la bisexualidad. E incluso cuando la familia acepta la bisexualidad, puede tener la creencia de que los y las bisexuales deben optar por buscar pareja sólo en mujeres o sólo en hombres (McClelland et al., 2016). Estos son efectos del monosexismo que convierten la salida del clóset en una situación muy retadora para las personas bisexuales; al generar que la juventud bisexual reporte menos aceptación y apoyo de padres y amistades a comparación de las otras identidades (Watson et al., 2016).

Siguiendo esa línea, como se reportó, las personas bisexuales enfrentan una expectativa única que impacta en su salud mental: tener que validar constantemente su bisexualidad. Ello coincide con Pollitt et al. (2017), quienes mencionan que esto disminuye la intención de las personas para salir de closet por miedo a ser juzgados/as y esto repercute en la formación de sus relaciones interpersonales y románticas. También, se apoya con el hallazgo de que las personas bisexuales deben enfrentarse a ser rechazadas de manera hostil o a resistencias debido a los mitos sobre la bisexualidad (Pollitt et al., 2017).

Estas creencias de su círculo cercano aumentan el temor a perder su apoyo, generando dudas sobre develarse (Bostwick & Hequembourg, 2014). Las mismas que han ocasionado que las personas bisexuales reciban menos aceptación cuando se develan (Cox et al., 2011). De igual manera, los efectos negativos en su salud mental concuerdan con lo hallado por Dyar et al. (2022), quienes mencionan que sus intentos de visibilizarse declarándose bisexual en contextos donde no hay soporte, se asocia a una mayor sensibilidad al rechazo y mayor discriminación; así como, mayor estrés (Ross et al., 2010); y afectación del desarrollo de su identidad. Ya que, en la mayoría de los casos, ni siquiera cuentan con el soporte real de las otras diversidades sexuales (Barringer et al., 2017; Eisner, 2013).

Por el contrario, la sexta categoría es *el papel del apoyo percibido en la autoaceptación de las personas bisexuales al salir del clóset*. Las experiencias de develarse son diversas, algunas/os obtienen reacciones negativas, pero otras/os cuentan con apoyo y comprensión al momento de develarse, lo cual influencia positivamente en su empoderamiento como personas bisexuales y contribuye con una mejor salud mental. En esa línea, mencionan que luego de declararse, se sintieron aliviadas/os, más libres, con mayor tranquilidad y disposición a

contárselo a otras personas y a expresarse tal cual son, “sin sentirme raro, sin sentirme que tenía que guardar las apariencias, más ligereza al momento de actuar” (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación), con mayor seguridad y confianza sobre lo que son y lo que sienten. También, a partir de las experiencias positivas de los y las participantes, se concluyó que es importante crear espacios seguros para develarse. Al respecto, mencionaron que habían escogido comentar sobre su orientación sexual en aquellos lugares que percibían como inclusivos, donde se sentían seguros/os, libres de expresarse y donde sabían que no los/las iban a juzgar. Estas características hicieron que sintieran que en un momento determinado era correcto decirlo.

Haberse reconocido y salido del clóset como personas bisexuales en múltiples espacios, trae consigo efectos positivos. Por ejemplo, pueden reflexionar la importancia de este acto post- develación, comentan que experimentan una “calma interna muy grande, validar mis emociones y partes de mi vida” (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación), y liberarse de la carga de mantener escondida su orientación sexual. Asimismo, acarrea el querer comentárselo a más personas; formar la autoaceptación; sentir que se han sincerado consigo mismos/as sobre sus sentimientos, a la par de conocerse, entenderse y aceptarse; se sienten parte de un grupo de personas iguales a ellos/as, lo cual, disminuye el sentimiento de soledad y le dan menos importancia a la opinión de la sociedad al respecto.

Sobre el impacto del apoyo en el empoderamiento:

[...] uf (SONIDO DE ALIVIO) me sentí bien porque estaba siendo yo (...) me siento bien al contarlo, al tener esta confianza de poder ser yo (Olivia, 24 años, limeña, educación superior completa, en una relación, feminista).

[...] yo creo que ese tipo de antecedentes me hizo ser mucho más confiado en poder hablar de mi sexualidad con gente de mi edad. (...) yo creo que yo entré abiertamente bisexual a ese trabajo. Yo tenía bien puesta mi orientación, bien puesta mi identidad, bien puestos mis gustos y no estaba dispuesto a que nadie me lo pisoteara (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Sobre la importancia de crear espacios seguros:

[...] [elegí comentarle a mi familia cercana] porque sentí que había un ambiente seguro para mí en este momento. Me sentí bien [en el trabajo] dije: no me juzgan y en realidad el ambiente laboral es muy muy muy inclusivo, (...) no me van a ser más preguntas que me hagan sentir incómoda. (...) No me importa si la sociedad no me acepta, yo me sentí más tranquila conmigo misma, podía ser más sincera conmigo misma, con mis sentimientos, con lo que yo pensará y me ha ayudado bastante (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria soltera, feminista).

[...] [reconocerte como una persona bisexual] me parece importante, poco a poco te vas apropiando de eso y siempre es bueno sentirse parte de algo, parte de un grupo y saber que uno no está solo y no eres el único, ni eres un bicho raro (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación).

[...] fue muy bonita la verdad [la reacción] y eso sí me gustó, simplemente ya podía libremente expresarme y ser yo, (...) yo estoy con más ganas de contarle (Fede, 23 años, limeño, universitario, soltero, feminista).

Estos hallazgos entran en concordancia con el estudio de Dyar et al. (2022), el cual reporta que declararse personas bisexuales se asocia a un mayor afecto positivo, mayor *identity affirmation* (refiere a tener un proceso más eficaz de desarrollar sentimientos positivos y una fuerte vinculación hacia el grupo), menores afectos depresivos y ansiosos, pero también se asocia con vivir más experiencias bifóbicas. Respecto a este último punto, en los resultados se visualizó que a pesar de que eran conscientes que declararse públicamente podía acarrear aquello, el apoyo percibido cumple un rol de amortiguador de estas experiencias y les otorga el respaldo que necesitan para mostrarse públicamente con mayor seguridad. En esa línea, este apoyo también tiene un impacto positivo en la autoestima de los y las bisexuales (Ryan et al., 2010); en la reducción del enojo y depresión (Legate et al., 2011); menor probabilidad de suicidio y consumo problemático de sustancias, incluso si están expuestas a situaciones de violencia y al estigma bisexual, contribuye a que construyan su capacidad de desarrollarse adaptativamente (Poon et al., 2011); y fortalece su resiliencia ante la discriminación (D'Amico et al., 2015).

La séptima categoría es ***post develación: el contacto con la población heterosexual y LGTIQ+***. En primer lugar, se abordará la bifobia dentro de la población heterosexual. Algunos/as de los y las participantes mencionaron haber sufrido actos de bifobia por parte de sus parejas, autoridades religiosas o amistades heterosexuales. Esto tuvo consecuencias como “me hicieron cuestionarme si en verdad era eso [bisexual]” (Mateo, 24 años, limeño, en una relación), frustración, catastrofización, miedo intenso a ser juzgado/a, romper vínculos, cambios en el trato y dejar de acudir a actividades que disfrutaban.

En segundo lugar, se aborda la bifobia, prejuicios e invisibilización de la bisexualidad por parte de personas LGTIQ+. Ello genera una percepción ambivalente sobre la comunidad y el movimiento limeño. Las y los entrevistados mencionaron que son víctimas de discriminación y exclusión por parte de las lesbianas y los gays, que son “raseados por tener una expresión de género más alineada con lo hegemónico (...) [existe una] falta de aceptación, visibilización y activismo a favor de los bisexuales” (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación). Asimismo, tienen prejuicios sobre la bisexualidad como: es el camino a ser gay o lesbiana, es una etapa, no creen que las personas bisexuales existen y se cree que son infieles. Algunas/os mencionan haber sido víctimas de bifobia; por ejemplo, desmeritar o cuestionar hostilmente su bisexualidad, negar su bisexualidad por no haber salido con personas de cada género, dirigirse

a una pareja como gay o lesbiana cuando ya se les ha comunicado que son bisexuales, bromas hostiles invisibilizando la bisexualidad, ser acusados de transfóbicos si solo sienten atracción por personas cisgénero, entre otros. El rechazo y la falta de apoyo, hace que sientan que no existe un espacio al cual pertenecer, lo cual, produce que se sientan incómodas/os en estos espacios y con miedo de ser juzgadas/os bajo un estándar ficticio con el que miden la bisexualidad de una persona. Incluso puede llegar a ser un lugar hostil.

Bifobia por parte de la comunidad heterosexual:

[...] me ha pasado con uno de mis ex enamorados cuando yo le dije: oye soy bisexual, me dijo: ay (BUFIDO) ¿pero has estado con una mujer? y yo, o sea: “¿de estar de pareja? no” “ya pues, entonces no eres, solamente está de moda ser bisexual”. (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista)

[...] nuestra guía espiritual me citó y (...) comenzó a decirme “yo creo que esas personas necesitan ayuda porque tienen el alma enferma, les falta a Dios en su corazón”. Entonces, yo creo que ese fue el punto por el cual decidí no renovar. No creo que Dios quiera esto para mí, no creo que sea feliz viendo cómo me siento miserable tratando de ocultar algo que soy (Mateo, 24 años, limeño).

[...] amigos hombres me decían comentarios muy absurdos, muy muy sexistas, me decían “no has probado una pinga de verdad o solo lo haces para llamar la atención, invita a una amiga para hacer un trío”, eran comentarios super horribles por eso no me gustaba decirlo abiertamente. Me sentía muy frustrada, no sabía cómo defenderme en ese momento (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] cuando yo salí del closet con estas amigas, ellas me ignoraban, dejaban de lado el cariño, entonces era muy raro porque siempre nos tratábamos de esa manera y me decían así descaradamente “no, ya no te quiero tratar de la misma manera porque no te quiero hacer dudar” (...) también evitaban el contacto físico (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

Bifobia por parte de la comunidad LGTIQ+:

[...] necesariamente tenemos que salir un 50% con las mujeres, 50% con los hombres y sino, no bisexuales. (...) que somos heteros de paso, estamos curioseando, somos gays negados, somos confundidos, no existimos. Alguien llega a ser bisexual y viene un gay, no está de acuerdo y se pone toda la mesa a discutir si existe o no existe la bisexualidad y entonces somos un foco de atención en ese momento negativo, y lo tenemos que aguantar (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

[...] somos una de las letras más chiquitas en cuanto a reconocimiento y visibilidad, (...) no visibilizan tanto la lucha bisexual o incluso invisibilizan el hecho de que nos invisibilizan, o sea, no existimos, somos una etapa, somos solo el camino a ser gay o a ser lesbiana. (...) las otras letras como lesbianas y los gays, que suelen dominar más espacios de relacionamiento, no creen que existimos o lo niegan entre broma o no broma (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

[...] [no siento que pertenezca] ni a la comunidad ni a la gente heterosexual, no terminas estando en ninguno de los dos lados. Es incómodo por ambos lados (Noah, 24 años, nació en Lambayeque, universitario, en una relación).

Lo reportado concuerda con la literatura respecto a que las personas bisexuales deben enfrentar dificultades adicionales durante el proceso de develación, como las múltiples formas de discriminación (Grollman, 2012). Esto se debe a que están en el centro de dos sistemas

opresivos, es decir, del heterosexismo y el monosexismo (Eisner, 2013). Esta razón, a su vez, complejiza el proceso, pues los y las bisexuales pueden experimentar hostilidad, rechazo y marginalización debido a que son vistas/os como un grupo que puede encajar en ambas comunidades y decidir esconder su orientación sexual cuando deseen, disfrutando de privilegios heterosexuales (Helm, 2021; Rodríguez & Facal, 2019).

Los actos de bifobia experimentados acarrearán consecuencias en la salud mental y en las relaciones interpersonales. En línea con los resultados mencionados, se ha encontrado que esto conlleva el *bi-erasure*, lo cual, puede resultar en la decisión de aislarse socialmente tanto de la comunidad heterosexual como de la homosexual (American Psychiatric Association, 2020); impidiendo que puedan sentir seguridad y apoyo de estas comunidades (American Psychiatric Association, 2020; Israel, 2018). Además, esto obstaculiza que las personas bisexuales puedan responder asertivamente a la discriminación, lo cual puede verse en el caso de una participante, quien no logró defenderse ante los comentarios bifóbicos. Incluso, también puede impedirles revelar su identidad sexual, lo cual coincide con lo hallado sobre el miedo a ser juzgada/o ante una posible develación (Pistella et al., 2016).

Asimismo, coincide con lo hallado en el estudio más grande realizado a personas bisexuales: *Who I Am*, este grupo presenta los índices más altos de *psychological distress* (el cual, refiere al malestar emocional-mental causado por diferentes estresores y exigencias que afectan el bienestar y la vida cotidiana) a comparación de otras orientaciones sexuales respecto a tasas de suicidio, autolesiones, ideación suicida, depresión y en general una peor salud mental (Taylor et al., 2019). Todo ello produce la necesidad de intervenir mediante estrategias para lidiar con la discriminación y mejorar las actitudes hacia la población bisexual para, a largo plazo, disminuir la tasa desproporcionada de problemas de salud que las/os afectan (Feinstein et al., 2019).

Específicamente, la bifobia por parte de otras personas LGTIQ+, produce que todas las y los entrevistados tengan una percepción ambivalente sobre la comunidad y el movimiento LGTIQ+ limeño. Por un lado, reconocen que la comunidad y el movimiento ha aportado a su vida, pues ver la felicidad, libertad, tranquilidad y activismo de otras personas de la comunidad les hizo ansiar tener esa felicidad para ellas/os. Algunas/os lo ven como una nueva familia a la cual acudir en caso sean rechazados por su familia biológica, buscan guías dentro de la comunidad, reconocen su lucha por visibilizar a las diversidades sexuales y tener representación en distintos sectores. Mencionan que ello “ayuda a comprender a las demás personas y no satanizar y no tener ese miedo de lo desconocido, que igual sin importar nuestra orientación sexual, seguimos siendo personas” (Noah, 24 años, nació en Lambayeque,

universitario, en una relación) y apoyo de amistades LGB que buscan conservar a través de los años. A pesar de ello, la mayoría de los y las participantes no se consideran parte de la comunidad debido a la percepción de recibir un trato distinto a comparación de otras diversidades sexuales, de no ser considerados/as, ser menospreciados/as, ser medidos/as con un estándar bisexual ficticio y ser invalidados/as.

[...] dentro de la misma comunidad te juzgan o si no cumples con todos los requisitos que manda ser, te menosprecian. Tienen muchas expectativas, yo misma tengo miedo de presentarme a la comunidad, de pertenecer a algún movimiento y que me digan: ya, pero ¿has estado alguna mujer? o sea tengo miedo de que la misma comunidad me invalide (Isabel, 25 años, de Huacho, universitaria, soltera, feminista).

[...] el colectivo se puede perjudicar, pueden tomar decisiones equivocadas, (...) pero el concepto de la comunidad es más allá de las personas que los representan. La gente LGBT que tiene más experiencia en este rubro, siempre ayuda y apadrina a la gente que es nueva y entra (Joaquín, 25 años, limeño, universitario, en una relación).

Esta percepción ambivalente se relaciona con lo encontrado por Human Rights Campaign Foundation [HRCF] (2022). Por un lado, la comunidad resulta valiosa porque provee fuentes de apoyo, es un espacio para expresarse libremente, encontrar personas con experiencias similares y guías sobre cómo lidiar con los obstáculos y miedos que son parte del proceso; entonces, la comunidad puede empoderar y acoger a las personas bisexuales. Por otro lado, también puede ser un lugar donde la identidad bisexual es borrada y estereotipada. Ello hace que, para algunas personas bisexuales, sea difícil sentirse parte en estos espacios de reunión porque excluyen a este grupo y hay una carga negativa alrededor de la identidad bisexual (HRCF, 2022). Esta forma de discriminación perpetuada, en ocasiones, influye directamente en la salud mental, ya que contribuye al estrés, depresión o desencadena ansiedad, incluyendo los ataques de pánico y el desorden de estrés post-traumático (Doan et al., 2019).

La última categoría son *recomendaciones a las siguientes generaciones de personas bisexuales* debido a que mencionaron la falta de una persona bisexual que pueda aconsejarles y guiarles en este proceso, y la importancia de tener espacios para hablar del tema. Por lo que, se considera valioso recopilar consejos de quienes se han develado. En esa línea, recomiendan poner en práctica las siguientes estrategias antes de develarse ante el círculo familiar cercano para conocer las posibles futuras reacciones. En primer lugar, métodos de preparación como informar de noticias, películas y series LGBTIQ+; de tal manera, cuando llegue el momento de develarse, ellas/os estarán informados al respecto y podrán haber deconstruido estereotipos y prejuicios que tengan sobre las personas de la comunidad.

[...] cada oportunidad que tenía con amigos o con mis papás o con mi hermana hablaba sobre el tema: “papá, ¿sabías que en tal país ha sucedido tal cosa con la gente LGTB? Antes de contárselo a mis papás, yo les hacía preguntas o les tocaba el tema de la

comunidad LGBT para saber qué opinaban y darme una idea de cómo lo iban a tomar (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] yo los he hecho ver películas/series LGTB, entonces como que mi mamá me miraba “sospechoso” tipo “¿Por qué me estás haciendo ver esto? y así (RISAS) y yo “no, es para que entiendas cómo se sienten estas personas” (Sophie, 18 años, limeña, universitaria, soltera, feminista, no ha salido del clóset ante sus padres).

[...] yo me acuerdo de antes siempre preguntaba en la cena familiar, como haciéndome el loco, “Oye, ¿Qué opinan de los bisexuales? Oye, ¿Qué opinan de tal cosa?” y toda mi familia decía “no, que está malo, no me parece” y eso sí era como que” Ah ok, ja, chévere chévere” (Fede, 23 años, limeño, universitario, soltero, feminista).

Agregando a esto, dan consejos a implementar para que la develación sea más amigable de transitar. En primer lugar, mencionan que el proceso de cada uno/a es diferente, por lo que, es importante tomarse el tiempo para decidir si deseas o no develarte y en qué momento se siente correcto para hacerlo. En segundo lugar, es necesario saber que uno/a no está solo/a, existen más personas bisexuales en el mundo transitando procesos similares, siempre va a haber alguien dispuesto a apoyar. En tercer lugar, mantenerte informada/o, mirar películas, series, videos sobre temas de género, la comunidad LGBTQ+ y la bisexualidad, sobre personas que comparten sus experiencias saliendo del clóset, “para que tengas una noción de la perspectiva de esas personas porque es algo similar al caso que te está pasando en este momento” (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

En cuarto lugar, es recomendable buscar una persona dentro de la comunidad bisexual que se haya develado y esté dispuesta/o a ser una guía para aconsejar y apoyar. En quinto lugar, se aconseja que la primera persona que lo sepa, sea alguien del círculo cercano, de confianza. En esa línea, recomiendan hacerlo con hermanas/os o con mejor amigo/a, tener su apoyo les ayudará a empoderarse y sentirse con más seguridad de develarse ante las personas que elijan. En sexto lugar, es importante saber que hay personas que no lo van a aceptar, pero eso les permitirá distinguir quienes van a apoyarte en este proceso. Respecto a ello, para balancear esta experiencia negativa, “trata de rescatar o mantener la amistad con ellos [con personas de la comunidad LGBTQI+] (...) tener más amigos LGBT para poder salir a distintas cosas que, a veces, quizá, la gente hetero no comparte, tipo: (...) ir al Vale [Valetodo Downtown] o ver algunas otras cosas, o simplemente por el tema de empatizar” (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación). En último lugar, se recomienda visibilizarse, pues el hecho de develarse públicamente es una muestra de que la comunidad bisexual existe y ello, junto con la creación de espacios de representación, permitirán lograr recoger las problemáticas específicas que afectan a las personas bisexuales.

Sobre tomar la decisión de develarse:

[...] lo más difícil es hacerlo, es como cuando te vas a meter en la piscina. Ya sabes que el agua está helada, tú dices: una vez que entré va a dejar de estar helado, pero el mismo

hecho de hacerlo la piensas, la piensas, y al final dices: ya, ¿qué chucha? y te tiras (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Consejos para salir del clóset:

[...] siempre salir con amigos primero, osea con tu mejor amiga, con tu mejor amigo. (...) Porque una vez que salí con ella y comencé a hablar de este tema con ella, comencé a normalizarlo, me comencé a sentir más empoderado, me comencé a sentir más fuerte conmigo mismo, mucho más seguro (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

[...] no tengan la mentalidad del qué dirán. Diría que no se sientan solos, que hay muchas personas igual a nosotros, igual en todo el mundo. Entonces, a pesar de que tú salgas y no recibas el apoyo, va a haber un montón de gente en el futuro que te va a apoyar, o sea nunca vas a estar solo realmente (Mariana, 22 años, limeña, universitaria, soltera, feminista).

[...] cuando me tocó decirlo con mis papás fue, no con miedo, sino sintiéndome que no soy un bicho raro. Diciendo “este soy yo, esto es lo que soy, esto es lo que quiero hacer, no está mal que me gusta esto”. Creo que eso es lo principal: convencerte a ti mismo que tú no estás mal, no es un error ni enfermedad como me lo quisieron hacer creer en un momento (...). No es que mi alma esté enferma, no es que me falte amor, sino soy así y no tengo que sentirme avergonzado (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Sobre la visibilización y los espacios de representación:

[...] crear espacios de representación donde los bisexuales se sientan cómodos y poder comunicarle que los bisexuales existimos, que tenemos también problemas. Quizás nosotros no experimentamos problemas que ellos experimentan, pero ellos también no experimentan cosas que nosotros sí experimentamos. El hecho de sentir que somos una transición, de invisibilizarnos, son cosas que ellos no experimentan (Mateo, 24 años, limeño, educación superior completa, en una relación).

Algunos de estos consejos se recogen en la guía de cómo salir del clóset para personas bisexuales de HRCF (2022). Respecto a ello, es importante recordar que una/o misma/o decide cuándo, cómo y ante quiénes se va a develar. Esto acarrea beneficios que suelen ser mayores que los riesgos, pero siempre se debe priorizar la seguridad y bienestar de una/o misma/o. La visibilización de personas bisexuales es vital como acto político, pues le da voz a aquellas personas que no suelen tenerla. Así, poder participar y ocupar espacios públicos tiene el poder de romper paulatinamente los esquemas sociales (CESSEX, 2019). Además, visibilizarse es beneficioso debido a que, a menudo, las personas bisexuales no conocen a otras, o no pueden acudir a ellas para obtener apoyo o consejería, produciendo la pérdida de estas experiencias y obstaculizando poder mejorar la situación para futuras generaciones (Lewis, 2022). Asimismo, ayuda a percibir una mayor inclusión de las personas bisexuales en espacios de la vida diaria (Watts, 2019); y reduce los estigmas (Dávila et al., 2019). Finalmente, en cuanto a salud mental, se ha hallado que quienes se visibilizan tienen una mayor autoestima, afecto positivo y sentido de pertenencia hacia su grupo, menos síntomas de depresión y/o ansiedad y mayor satisfacción por la vida (Dyar et al., 2021; Russell et al., 2014).

Conclusiones

La presente investigación encontró que sus experiencias están permeadas por un conjunto de factores negativos que dificultan la develación (conservadurismo político, sociedad heteronormativa y con una división binaria, el fanatismo religioso, heterosexismo, prejuicios sociales sobre la bisexualidad, reacción negativa por parte del círculo cercano, entre otros) y un factor positivo que les ayudan a autoaceptarse (el apoyo del círculo cercano). En ese sentido, si bien coincide con la literatura sobre la develación de bisexuales a nivel internacional; la cultura machista, la falta de legislación para protegerlas/os y la invisibilización de este grupo en Perú obstaculiza en mayor medida este proceso e incrementa la probabilidad de que sean víctimas de violencia.

Ahora bien, el inicio del proceso de develación está marcado por el heterosexismo y la bifobia internalizada, pues crecer en un ambiente heteronormado y con mitos alrededor de la bisexualidad, produce que lo internalicen, obstaculizando que puedan reconocer sus sentimientos, conocer sobre la existencia de la bisexualidad e identificarse como personas bisexuales. Durante este periodo es característico sentir confusión, reprimirse y negar ser bisexual; consecuentemente, esto acarrea ansiedad, malestar emocional y estrés. Específicamente, los hombres bisexuales presentaron conductas de riesgos como consumo de alcohol, cigarrillos y exponerse a enfermedades de transmisión sexual. En esa línea, para entender su sexualidad, exploran de distintas formas, inician su exploración viendo pornografía y teniendo relaciones sexuales con hombres y mujeres con el fin de confirmar su sexualidad. Mientras que las mujeres suelen limitarse a buscar información en internet y pensar en escenarios románticos hipotéticos.

Cuando llega el momento de develarse, el apoyo es una variable fundamental para la salud mental de la persona. En ese sentido, quienes tuvieron una respuesta de rechazo desencadenó sentimientos de tristeza, arrepentimiento y culpa, se aislaron y distanciaron de sus círculos sociales e incluso volvieron parcialmente al clóset. Por el contrario, quienes recibieron comprensión y aceptación, mencionaron tener una sensación de alivio, mayor disposición a declararse ante otras personas, mayor seguridad y confianza, validaron sus emociones, se aceptaron, disminuyó el sentimiento de soledad y les dieron menos importancia a las críticas sociales.

En la fase posterior a la develación, se enfrentan a una situación única, experiencias de bifobia y no sentirse cómoda/o ni en la población heterosexual ni en la LGTIQ+, lo cual, produce que se aislen de ambas. Esto se debe a que son víctimas de discriminación y rechazo

en ambos espacios. Agregando a esto, acarrea consecuencias como cuestionar su orientación sexual, ansiedad, miedo intenso a ser juzgada/o y romper vínculos. Particularmente, crea una percepción ambivalente acerca de la comunidad, pues se ve como un lugar donde buscar guía y una nueva familia, pero también como un lugar donde se les invalida y se les invisibiliza. Finalmente, se abordaron una serie de recomendaciones para las futuras generaciones de bisexuales sobre información y estrategias a saber durante este proceso.

Este estudio contribuye a la literatura actual al ser de las pocas investigaciones que se centra en el proceso de develación de la identidad sexual solo de la población bisexual peruana. De modo que brinda información que podría contribuir a un futuro modelo teórico de develación de la identidad bisexual en este contexto o a un futuro estudio comparativo con personas bisexuales con otra identidad de género o de otros departamentos del Perú. Asimismo, recoge información sobre la salud mental en distintos hitos del proceso, lo cual, sirve para adaptar el abordaje psicoterapéutico a las necesidades de esta población desde un enfoque afirmativo y puede ser usado para iniciar actividades de psicoeducación a la población en general.

En cuanto a sus limitaciones, solo hubo una persona que no se había develado ante sus padres, por lo que no se pudo profundizar más en ese aspecto. Además, hubiera sido beneficioso tener más participantes de 18 años para ahondar en las diferencias generacionales. Así como, tener participantes que hayan nacido en provincia y activistas, pues en esta muestra nadie era activista; por ello, no se pudo realizar ciertas preguntas de la guía orientadas a profundizar en el activismo bisexual. Finalmente, respecto a los próximos estudios, se sugiere indagar este proceso en adolescentes por ser una etapa delicada donde develarse aumenta el riesgo de ser víctima de violencia. También, se recomienda agregar la variable de identidad de género, entrevistar a activistas bisexuales y realizar un estudio cuantitativo comparativo entre bisexuales de Lima y otras provincias.

Referencias

- Alarie, M., & Gaudet, S. (2013). "I don't know if she is bisexual or if she just wants to get attention": Analyzing the various mechanisms through which emerging adults invisibilize bisexuality. *Journal of Bisexuality*, 13(2), 191-214.
- American Psychological Association. [APA] (2013). *Orientación sexual y identidad de género*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/lgbtq/sexual>
- American Psychological Association. [APA] (2017). *Understanding Bisexuality*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/bisexual>
- American Psychiatric Association. (2020). *Mental health facts on bisexual populations*. American Psychiatric Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azmitia, M., Syed, M., & Radmacher, K. (2008). On the intersection of personal and social identities: Introduction and evidence from a longitudinal study of emerging adults. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2008(120), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1002/cd.212>
- Baiocco, R., Pistella, J., & Morelli, M. (2020). Coming Out to Parents in Lesbian and Bisexual Women: The Role of Internalized Sexual Stigma and Positive LB Identity. *Frontiers in Psychology*, 11, 3431.
- Baldwin, A., Dodge, B., Schick, V., Herbenick, D., Sanders, S., Dhoot, R., & Fortenberry, J. (2017). Health and identity-related interactions between lesbian, bisexual, queer and pansexual women and their healthcare providers. *Culture, Health & Sexuality*, 19(11), 1181-1196. <https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1298844>

- Balsam, K., & Mohr, J. (2007). Adaptation to sexual orientation stigma: A comparison of bisexual and lesbian/gay adults. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 306-319. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.306>
- Barringer, M., Sumerau, J., & Gay, D. (2017). Examining differences in identity disclosure between monosexuals and bisexuals. *Sociological Spectrum, 37*(5), 319-333. <https://doi.org/10.1080/02732173.2017.1348276>
- Birkett, M., Newcomb, M. E., & Mustanski, B. (2015). Does it get better? A longitudinal analysis of psychological distress and victimization in lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning youth. *Journal of Adolescent Health, 56*(3), 280–285. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.275>.
- Boccone, P. (2016). Embracing the Whole Self: Using the Empty Chair Technique to process internalized biphobia during bisexual identity enactment. *Journal of LGBT Issues in Counseling, 10*(3), 150-158. <https://doi.org/10.1080/15538605.2016.1199291>
- Bohan, J. S. (1996). *Psychology and sexual orientation: Coming to terms*. Taylor & Frances/Routledge.
- Borja, J. D. (2021). *Representaciones sociales sobre la cultura del honor y su relación con la inteligencia emocional y la identidad sexual en personas gays, lesbianas y bisexuales de Lima Metropolitana y Callao* [Tesis de maestría]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bostwick, W., & Hequembourg, A. (2014). “Just a little hint”: Bisexual-specific microaggression and their connection to epistemic injustices. *Culture, Health, & Sexuality, 16*, 488-503. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.889754>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Brewster, M. E., Moradi, B., DeBlaere, C., & Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: the roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 543-556. <https://doi.org/10.1037/a0033224>
- Burke, S., & LaFrance, M. (2016). Lay conceptions of sexual minority groups. *Archives of Sexual Behavior*, 45(3), 635-650.
- Caceres, M., & Ruiz, D. (2024). *Relación entre estrés de minorías y la ansiedad en la comunidad LGB* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Lima.
- Cass, V. C. (1984). Homosexual identity: A concept in need of definition. *Journal of Homosexuality*, 9(2-3), 105-126. https://doi.org/10.1300/J082v09n02_07
- Castro, J. (4 de marzo de 2017). El poderoso reino de los evangélicos y sus prósperos operadores en la tierra. *Ojo Público*. <https://ojo-publico.com/384/el-reino-de-los-evangelicos-y-sus-prosperos-operadores-en-la-tierra>
- Centro de estudios superiores en sexualidad. [CESSEX] (2019). Desde el margen: ahí afuera existen otras voces. *CESSEX*, 10, 1-19. <https://cessex.com.mx/wp-content/uploads/2021/03/DEM-N%C3%BAmero-10-Marzo-2019.pdf>
- Chan, R. & Leung, J. (2023). Experiences of minority stress and their impact on suicidality among asexual individuals. *Journal of Affective Disorders*, 325, 794-803. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.025>
- Chavez, S. (2020). *Estrés de minoría y bienestar psicológico en mujeres peruanas pertenecientes a minorías sexuales* [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Coley, J. (2018). *Gay on god's campus: Mobilizing for LGBT equality at Christian colleges and universities*. The University of North Carolina Press.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. [CIDH] (2015). *Violencia contra personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersexuales en América* (Documento de trabajo). <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/violenciapersonaslgbti.pdf>

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. [CIDH] (2018). *Avances y desafíos hacia el reconocimiento de los derechos de las personas LGBTI en las Américas* (Documento de trabajo). <https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/LGBTI-ReconocimientoDerechos2019.pdf>

Comisión Interamericana de Derechos Humanos. [CIDH] (23 de septiembre de 2021). *Día Internacional de la Visibilidad Bisexual: CIDH reitera la obligación de los Estados de recolectar y analizar datos sobre violencia y discriminación basada en orientación sexual* [Comunicado de prensa]. <https://www.oas.org/es/CIDH/jsForm/?File=/es/cidh/prensa/comunicados/2021/250.asp>

Constitución Política del Perú (14 de febrero de 2017). *Proyecto de ley N° 961. Ley de Matrimonio Civil Igualitario*. https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2016_2021/Proyectos_de_Ley_y_de_Resoluciones_Legislativas/PL0096120170214.pdf

Cortés, J. (28 de enero de 2021). *Asesinatos de personas LGBTI: Cuando ser uno mismo se paga con la vida*. Amnistía Internacional. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/asesinatos-colectivo-lgbti/>

Costa, R. (2024). *“Performar para sobrevivir”*: Heterosexualidad obligatoria en mujeres lesbianas y bisexuales de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Cox, N., Dewaele, A., van Houtte, M., & Vincke, J. (2011). Stress related growth, coming out, and internalized homonegativity in lesbian, gay, and bisexual youth: An examination

- of stress related growth within the minority stress model. *Journal of Homosexuality*, 58(1), 117-137. <https://doi-org/10.1080/00918369.2011.533631>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- D'Amico, E., Julien, D., Tremblay, N., & Chartrand, E. (2015). Gay, lesbian, and bisexual youth's coming out to their parents: parental reactions and youth's outcomes. *Journal of GLBT Family Studies*, 11(5), 1-27. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2014.981627>
- D'Augelli, A. R., & Hershberger, S. L. (1993). Lesbian, gay, and bisexual youth in community settings: Personal challenges and mental health problems. *American Journal of Community Psychology*, 21(4), 421-448. <http://doi.org/10.1007/BF00942151>
- D'Augelli, A. R., Hershberger, S. L., & Pilkington, N. W. (1998). Lesbian, gay, and bisexual youth and their families: Disclosure of sexual orientation and its consequences. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(3), 361-371. <http://doi.org/10.1037/h0080345>
- Davidson, K., McLaren, S., Jenkins, M., Corboy, D., Gibbs, P. M., & Molloy, M. (2017). Internalized homonegativity, sense of belonging, and depressive symptoms among Australian gay men. *Journal of Homosexuality*, 64(4), 450-465. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1190215>
- Davila, J., Jabbour, J., Dyar, C., & Feinstein, B. A. (2019). Bi+ visibility: Characteristics of those who attempt to make their bisexual+ identity visible and the strategies they use. *Archives of Sexual Behavior*, 48(1), 199-211. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1284-6>
- Davila, J., Feinstein, B. A., Dyar, C., & Jabbour, J. (2021). How, when, and why do bisexual+ individuals attempt to make their identity visible? *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 8(1), 94-105. <https://doi.org/10.1037/sgd0000411>

De la Quintana, J. (14 de mayo de 2024). Gobierno de Perú sale a dar aclaraciones tras clasificar el “transexualismo” como una enfermedad en una norma criticada por colectivos LGBTQ. *CNN en Español*.

<https://cnnespanol.cnn.com/2024/05/14/gobierno-peru-aclaraciones-transexualismo-enfermedad-lgbtq-orix>

De Vries, B. (2013). LG(BT) persons in the second half of life: The intersectional influence of stigma and cohort. *LGBT Health* 1(1), 16-21.

Defensoría del Pueblo. (2020). *Situación de personas de especial protección a propósito de la declaratoria de emergencia sanitaria* (Serie de Informes Especiales n°12). <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2020/04/Serie-Informes-Especiales-N%C2%BA-012-2020-DP.pdf>

Diamond, L. M. (2005). A new view of lesbian subtypes: Stable versus fluid identity trajectories over an 8-year period. *Psychology of Women Quarterly*, 29(2), 119-128. <http://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00174.x>

Di Girolamo, R., & Parada, J. (2018). *Salir del clóset: todo lo que hay que saber*. Aguilar.

Dyar, C., Feinstein, B. A., Bettin, E., & Davila, J. (2021). Bisexual+ visibility attempts: Associations with minority stress, affect, and substance use in a daily diary study. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(2), 201-213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000469>

Dyar, C., Feinstein, B., Newcomb, M., & Whitton, S. (2022). The Association Between Bi+ Stigma and Problematic Cannabis Use: Testing Coping Motives as an Underlying Mechanism. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 83(1), 126-133. <https://doi.org/10.15288/jsad.2022.83.126>

Doan, E., Mereish, E., Woulfe J., & Katz- Wise, S. (2019). Perceived discrimination, coping mechanisms, and effects on health in bisexual and other non-monosexual adults.

- Archives of Sexual Behavior*, 48(1), 159-174. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1254-z>.
- Dunn, M., & Yannessa, J. (2020). Sexual Identity and Risk of Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use Behaviors among a Representative Sample of Youth. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 64(2), 1-51.
- Eisner, S. (2013). *Bi: Notes for a Bisexual Revolution*. Seal Press.
- Elia, J. (2010). Bisexuality and school culture: School as a prime site for bi-intervention. *Journal of Bisexuality*, 10(4), 452-471.
- Eliason, M. (2001). Bi-negativity: The stigma facing bisexual men. *Journal of Bisexuality*, 1(2- 3), 137–154. https://doi.org/10.1300/J159v01n02_05
- Emetu, R. E., Bowman, S. M., & Obeng, C. S. (2019). Sexual identity disclosure reflections among young adult sexual minorities: Resources needed for lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Journal of Behavioral & Social Sciences*, 6(2), 87-100.
- Espino, M. & Lazo, N. (2021). *Informe anual sobre la situación de los derechos humanos de las personas LGBTI en Perú 2020* (Informe 1ra edición). Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos [PROMSEX]. <https://promsex.org/publicaciones/informe-anual-sobre-la-situacion-de-los-derechos-humanos-de-las-personas-lgbti-en-el-peru-2020/>
- Esteban, C. (2014). La "B" que se queda en el closet: Mitos, desafíos y la "salida del closet" de las personas bisexuales. *Boletín Diversidad*, 5(1), 7-9.
- Esteban, C., & Toro-Alfonso, J. (2012). *Intersexualismo: Hacia una re-concepción de las identidades del sexo, el género y la orientación sexual* (Manuscrito sometido para publicación).

- Esteban, C., & Vásquez, M. (2014). La “B” Que No Se Ve: Invisibilización desde los Diagnósticos y Desafíos para la Divulgación de la Orientación Sexual de Hombres y Mujeres Bisexuales. *Ciencias de la Conducta*, 29(1), 41-62.
- Feinstein, B. (2020). Introduction to the special issue: Improving the health of a local bisexual community through the creation of a citywide task force. *Journal of Bisexuality*, 20(3), 245-250. <https://doi.org/10.1080/15299716.2020.1820930>
- Feinstein, B. A., & Dodge, B. (2020). Meeting the sexual health needs of bisexual men in the age of biomedical HIV prevention: Gaps and priorities. *Archives of Sexual Behavior*, 49(1), 217–232. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01468-1>
- Feinstein, B. A., & Dyar, C. (2017). Bisexuality, minority stress, and health. *Current sexual health reports*, 9(1), 42-49. <https://doi.org/10.1007/s11930-017-0096-3>
- Feinstein, B. A., Dyar, C., Milstone, J. S., Jabbour, J., & Davila, J. (2021). Use of different strategies to make one’s bisexual+ identity visible: Associations with dimensions of identity, minority stress, and health. *Stigma and Health*, 6(2), 184-191. <https://doi.org/10.1037/sah0000225>
- Feinstein, B. A., Dyar, C., & Pachankis, J. E. (2019). A multilevel approach for reducing mental health and substance use disparities affecting bisexual individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 243–253. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.10.003>
- Fish, J., Schulenberg, J. & Russell, S. (2018). Sexual minority youth report high intensity binge drinking. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), 186-193.
- Fonseca, C., & Quintero, M. (2009). La teoría Queer: la de-construcción de las sexualidades periféricas. *Sociológica*, 24(69), 43-60.
- Flor, A. (2023). “Estar dentro del clóset afectó mi salud mental”: proceso de develación de la orientación sexual y soporte social de mujeres lesbianas y bisexuales de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Fox, R. C. (1995). Bisexual identities. En A. D'Augelli & C. Patterson (Eds.), *Lesbian, gay, and bisexual identities over the lifespan: Psychological perspectives* (pp. 48–86). Oxford University Press.
- Friedman, M. R., Wei, C., Klem, M. L., Silvestre, A. J., Markovic, N., & Stall, R. (2014). HIV infection and sexual risk among men who have sex with men and women (MSMW): A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(1), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087139>
- Fuller-Iglesias, H., Smith, J., & Antonucci, T. (2010). Theories of aging from a life-course and life-span perspective: An overview. En T. Antonucci, J. Jackson & H. Sterns (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (pp. 3-25). Springer. <https://doi.org/10.1037/a0025508>
- Glassgold, M., Beckstead, L., Drescher, J., Greene, B., Miller, L., & Worthington, L. (2009). *Report of the American Psychological Association task force on appropriate therapeutic responses to sexual orientation*. American Psychological Association.
- Graydon-Kennedy, K., & Fisher, E.S. (2010). Bisexual students in secondary schools: Understanding unique experiences and developing responsive practices. *Journal of Bisexuality*, 10(4), 472-485.
- Griffin, K. (2009). If It's Wednesday, I Must Be Gay, and Other Thoughts on Bisexual Identity Development. Group therapy with Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender populations. *Eastern Group Psychotherapy Society*, 33(3), 245-256.
- Griffith, K. H., & Hebl, M. R. (2002). The disclosure dilemma for gay men and lesbians: "coming out" at work. *Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1191-1199.
- González, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad: Los procesos de construcción de la información*. McGraw-Hill Interamericana.

- Grollman, E. (2012). Multiple forms of perceived discrimination and health among adolescents and young adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 53(2), 199–214. <https://doi.org/10.1177/0022146512444289>
- Haltom, T., & Ratcliff, S. (2021). Effects of sex, race, and education on the timing of coming out among lesbian, gay, and bisexual adults in the U.S. *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1107-1120. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01776-x>
- Helm, K. (2021). *Gay, lesbian, bisexual, and transgender mental health*. Salem Press Encyclopedia of Health.
- Hennink, M., & Kaiser, B. (2019). Saturation in qualitative research. En P. Atkinson, S. Delamont, A. Cernat, J. Sakshaug & R. Williams (Eds.), *SAGE Research Methods Foundations*. SAGE Publications Limited. <https://www.doi.org/10.4135/9781526421036822322>
- Henry, M. M. (2013). *Coming out: Implications for self-esteem and depression in gay and lesbian individuals* [Tesis de maestría]. Humboldt State University.
- Hernández, A. (2016). *Violencia machista y heterosexualidad obligatoria en personas LGBT* [Tesis de maestría]. Universidad Privada Cayetano Heredia.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Hershberger S. L., & D'Augelli, A. R. (1995). The impact of Victimization on the Mental Health and Suicidality of Lesbian, Gay, and Bisexual youths. *Developmental Psychology*, 31(1), 65-74.
- Hoang, M., Holloway, J., & Mendoza, R. (2011). An Empirical Study into the Relationship between Bisexual Identity Congruence, Internalized Biphobia and Infidelity among Bisexual Women. *Journal of Bisexuality*, 11(1), 23-38. <https://doi.org/10.1080/15299716.2011.545285>

- Holthaus, C. (2015). The future of bisexual activism. *QED: A Journal in GLBTQ Worldmaking*, 2(1), 22-36.
- Human Rights Campaign Foundation. [HRCF] (2022). *A resource guide to coming out as bisexual*. <https://caps.ucsc.edu/resources/coming-out-guide-bisexual.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. [INEI] (2018). *Primera encuesta virtual para personas LGBTI, 2017*. INEI. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/lgbti.pdf>
- Inter-American Commission on Human Rights. [IACHR] (2015). *Basic concepts*. OAS. <http://www.oas.org/en/iachr/multimedia/2015/lgbti-violence/lgbti-terminology.html>
- IPSOS. (2019). *II Encuesta Nacional de derechos humanos: Población LGBT* (Documento de trabajo). IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-06/presentacion_ii_encuesta_nacional_ddhh.pdf
- IPSOS. (2023). *ORGULLO LBTQ+ 2023* (Documento de trabajo). IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-06/Ipsos%20LGBT%2B%20Pride%202023%20Global%20Survey%20Report_ESP_LATAM%5B70%5D%20%20-%20%20Solo%20lectura.pdf
- IPSOS. (2024). *ORGULLO LGBT+ 2024* (Documento de trabajo). IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-06/Pride%20Report%20FINAL_ESP.pdf
- Israel, T. (2018). Bisexuality: From Margin to Center. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 5(2), 233-242. <https://doi.org/10.1037/sgd0000294>
- Israel, T., & Mohr, J. J. (2004). Attitudes toward bisexual women and men: Current research, future directions. *Journal of Bisexuality*, 4(1-2), 117-134.
- Jensen, K. L. (1999). *Lesbian epiphanies: Women coming out later in life*. Haworth Press.
- Johns, M., Lowry, R., Rasberry, C., Dunville, R., Robin, L., Pampati, S., Stone, D., & Kollar, L. (2018). Violence victimization, substance use, and suicide risk among sexual

- minority high school students United States, 2015-2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(43), 1211-1215.
- Johnson, M. (2018). *What does it mean to be Bi or Bisexual?*. Healthline.
- Kann, L., McManus, T., Harris, W., Shanklin, S., Flint, K., Queen, B., Lowry, R., Chyen, D., Whittle, L., Thornton, J., Lim, C., Bradford, D., Yamakawa, Y., Leon, M., Brenner, N., & Eicher, K. (2018). Youth risk behavior surveillance - United States, 2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(8), 1-114. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- Katz-Wise, S. L., Rosario, M., & Tsappis, M. (2016). Lesbian, gay, bisexual, and transgender youth and family acceptance. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 1011-1025. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.07.005>
- Kemer, G., Demirtaş, E., Pope, A., & Ummak, E. (2017). Psychometric Properties of the Lesbian, Gay, and Bisexual Identity Scale–Turkish (LGBIS-TR). *Journal of Homosexuality*, 64(12), 1632-1649. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1249741>
- Kennair, L., Grøntvedt, T., Bendixen, M., & Amundsen, T. (2021). Sexual Behavior. En T. Shackelford & V. Weekes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3_3364
- Kim, H. M., Jeong, D. C., Appleby, P. R., Christensen, J. L., & Miller, L. C. (2021). Parental rejection after coming out: detachment, shame, and the reparative power of romantic love. *International Journal of Communication*, 15(2021), 3740-3759.
- Kosciw, J. G., Greytak, E. A., Diaz, E. M., & Bartkiewicz, M. J. (2010). *The 2009 National School Climate Survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth in our nation's schools*. Gay, Lesbian & Straight Education Network.
- Kranz, D., Arontschik, N. & Osin, E. (2023). Minority Stress Among Russian Lesbian Gay, Bisexual and Transgender People in Young and Middle Adulthood: Associations With

- Internalizing and Externalizing Mental Health Problems. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. <https://dx.doi.org/10.1037/sgd0000673>
- LaSala, M. C. (2000). Gay male couples: The importance of coming out and being out to parents. *Journal of Homosexuality*, 39(2), 47-71.
- Legate, N., Ryan, R. M., & Weinstein, N. (2011). Is coming out always a “good thing”? Exploring the relations of autonomy support, outness, and wellness for lesbian, gay, and bisexual individuals. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 145-152. <https://doi-org/10.1177/1948550611411929>
- Lewis, O. (2022). *I worried becoming a dad would mean losing my bisexual identity*. *Metro*. <https://metro.co.uk/2022/05/08/i-worried-becoming-a-dad-would-mean-losing-my-bisexual-identity-16529662/>
- Lourie, M. A., & Needham, B. L. (2016). Sexual orientation discordance and young adult mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(5), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0553-8>
- Mallory, A. B., Pollitt, A. M., Bishop, M. D., & Russell, S. T. (2021). Changes in disclosure stress and depression symptoms in a sample of lesbian, gay, and bisexual youth. *Developmental Psychology*, 57(4), 570-583. <https://doi.org/10.1037/dev0001168>
- Martínez, R. (2016). *La cultura de la homofobia y cómo acabar con ella*. Egales.
- Martino, D. (2024). 3 mujeres lesbianas mueren tras ser quemadas vivas en un ataque en Argentina; piden investigarlo como crimen de odio. *CNN en Español*. <https://cnnespanol.cnn.com/2024/05/17/muerte-mujeres-lesbianas-quemadas-argentina-investigar-crimen-odio-orix>
- Martos, A. J., Nezhad, S., & Meyer, I. H. (2015). Variations in sexual identity milestones among lesbians, gay men, and bisexuals. *Sexuality Research and Social Policy*, 12(1), 24-33.

- McClelland, S. I., Rubin, J. D., & Bauermeister, J. A. (2016). Adapting to injustice: Young bisexual women's interpretations of microaggressions. *Psychology of Women Quarterly, 40*(4), 532-550. <https://doi-org/10.1177/0361684316664514>
- McLean, K. (2001). Living life in the double closet: Bisexual youth speak out. *Hecate, 27*(1), 109-118.
- McLean, K. C. (2008). The emergence of narrative identity. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(4), 1685-1702.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyrick, J. (2006). What is good qualitative research?: a first step towards a comprehensive approach to judging rigour/quality [¿Qué es una buena investigación cualitativa?: Un primer paso hacia un enfoque integral para juzgar el rigor/calidad]. *Journal of health psychology, 11*(5), 799 – 808. <https://doi.org/10.1177/1359105306066643>
- Meuwly, N., & Davila, J. (2022). Associations between internalized heterosexism and perceived and observed support in same-gender couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 11*(2), 102-116. <https://doi.org/10.1037/cfp0000199>
- Mohr, J. J., & Rochlen, A. B. (1999). Measuring attitudes regarding bisexuality in lesbian, gay male, and heterosexual populations. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 353-369. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.353>
- Moral, J. (2011). Orientación sexual en adolescentes y jóvenes mexicanos de 12 a 29 años de edad. *Psicología desde el Caribe, 27*(1), 112-135.

- Morris, J. F., Waldo, C. R., & Rothblum, E. D. (2001). A model of predictors and outcomes of outness among lesbian and bisexual women. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(1), 61-71. <http://doi.org/10.1037/0002-9432.71.1.61>
- Moskowitz, J., Cheung, E., Snowberg, K., Verstaen, A., Merrilees, J., Salsman, J., Dowling, G. (2019). Randomized controlled trial of a facilitated online positive emotion regulation intervention for dementia caregivers. *Health Psychology*, 38(5), 391-402. <https://doi.org/10.1037/hea0000680>.
- Moskowitz, D. A., Rendina, H. J., Alvarado Avila, A., & Mustanski, B. (2022). Demographic and social factors impacting coming out as a sexual minority among Generation-Z teenage boys. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/sgd0000484>
- Movement Advancement Project. [MAP], BiNetUSA, & Bisexual Resource Center (2014). *Understanding issues facing bisexual americans* (Reporte). <https://www.lgbtmap.org/file/understanding-issues-facing-bisexual-americans.pdf>
- Nebot-García, J. E., Ballester-Arnal, R., & Ruiz-Palomino, E. (2020). Atracción, deseos y conductas sexuales: Evidencias de la diversidad en la orientación sexual de jóvenes españoles. *Información psicológica*, (120), 20-34. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2020.120.1>
- Nóblega, M., Vera, A, Gutiérrez, G., & Otiniano, F. (2020). *Criterios homologados de investigación en Psicología (CHIP). Investigaciones cualitativas. Versión 3.0.* Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Noreña, A., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J., & Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Ong, C., Tan, R., Le, D., Tan, A., Tyler, A., Tan, C., Kwok, C., Banerjee, S., & Wong, M. (2021). Association between sexual orientation acceptance and suicidal ideation,

- substance use, and internalised homophobia amongst the Pink Carpet Y Cohort Study of young gay, bisexual, and queer men in Singapore. *BMC public health*, 21(1), 1-11.
- Out in jersey (3 de octubre de 2021). What is bisexual fashion? *Out in Jersey*.
<https://outinjersey.net/what-is-bisexual-fashion/>
- Page, E. (2004). Mental health services experiences of bisexual women and bisexual men: an empirical study. *Journal of Bisexuality*, 4(1-2), 137-160.
https://doi.org/10.1300/J159v04n01_11
- Parks, C. A., & Hughes, T. L. (2007). Age differences in lesbian identity development and drinking. *Substance use & misuse*, 42(2-3), 361-380.
- Pearson, J., & Wilkinson, L. (2017). Same-sex sexuality and educational attainment: the pathway to college. *Journal of Homosexuality*, 64(4), 538–576.
<https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1194114>
- Pérez, J. (2017). *Entre Dios y el César: El impacto político de los evangélicos en el Perú y América Latina* (1era ed.). Fundación Konrad Adenauer e Instituto de Estudios Social Cristianos.
- Pew Research Center. (2013). *A survey of LGBT americans*.
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2013/06/13/a-survey-of-lgbt-americans/>
- Phillips, G., Beach, L., Turner, B., Feinstein, B., Marro, R., Philbin, M., Salamanca, P., Felt, D., & Birkett, M. (2019). Sexual identity and behavior among U.S. high school students, 2005–2015. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 1463-1479.
<https://doi.org/10.1007/s10508-019-1404-y>
- Pistella, J., Caricato, V., & Baiocco, R. (2020). Coming out to siblings and parents in an Italian sample of lesbian women and gay men. *Journal of Child and Family Studies*, 29(10), 2916-2929. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01597-0>

- Pistella, J., Salvati, M., Ioverno, S., Laghi, F., & Baiocco, R. (2016). Coming-out to family members and internalized sexual stigma in bisexual, lesbian and gay people. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3694-3701.
- Pistrang, N., & Barker, C. (2012). Varieties of Qualitative Research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 5- 18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-001>
- Poynter, K., & Gallagher, S. (2021). *Bisexuality Myths*. Gender and sexuality student services - University of Illinois Springfield. <https://www.uis.edu/gendersexualitystudentservices/students/bisexual-guide-uis/bisexuality-myths/>
- Pollitt, A. M., Muraco, J. A., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2017). Disclosure stress, social support, and depressive symptoms among cisgender bisexual youth. *Journal of Marriage and Family*, 79(5), 1278-1294.
- Poon, C., Saewyc, E., & Chen W. (2011) .Enacted stigma, problem substance use, and protective factors among Asian sexual minority youth in British Columbia. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 30(2), 47-64. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2011-0016>
- Ramón, L., Botha, K., Carrano, R., López, E., Savelev, I., & Tan. D. (2020). *Homofobia de estado 2020: Actualización del panorama global de la legislación*. ILGA World.
- Redacción Diario Correo (10 de marzo de 2020). Denunciarán al restaurante-bar Tumi por discriminación. *Diario Correo*. <https://diariocorreo.pe/edicion/la-libertad/denunciaran-al-restaurante-bar-tumi-por-discriminacion-934266/>

- Redacción Mano Alzada (22 de julio de 2021). Indecopi sanciona a Tepsa por discriminación homofóbica. *Mano Alzada*. <https://manoalzada.pe/lgtbiq/indecopi-sanciona-a-tepsa-por-discriminacion-homofobica>
- Redacción Perú 21 (19 de enero de 2017). Con Mis Hijos No Te Metas: Vocero del colectivo cree que material escolar es abusivo. *Perú 21*. <https://peru21.pe/lima/mis-hijos-metas-vocero-colectivo-cree-material-escolar-abusivo-65108>
- Rhoads, R. A. (1995). Learning from the coming-out experiences of college males. *Journal of College Student Development*, 36, 67-67.
- Riesenfeld, R. (2014). *Bisexualidades entre la homosexualidad y la heterosexualidad*.
- Paidós. Rodríguez, L. M., & Facal, T. (2019). Imaginarios, mitos y actitudes frente a la bisexualidad en estudiantes de Trabajo Social. *Trabajo Social Global-Global Social Work*, 9(17), 20-40.
- Ross, L., Dobinson, C., & Eady, A. (2010). Perceived determinants of mental health for bisexual people: A qualitative examination. *American Journal of Public Health*, 100(3), 496-502. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156307>
- Ross, L. E., Salway, T., Tarasoff, L. A., MacKay, J. M., Hawkins, B. W., & Fehr, C. P. (2018). Prevalence of depression and anxiety among bisexual people compared to gay, lesbian, and heterosexual individuals: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 55(4-5), 435-456. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1387755>
- Russell, S. T., Toomey, R. B., Ryan, C., & Diaz, R. M. (2014). Being out at school: The implications for school victimization and young adult adjustment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(6), 635-643. <https://doi.org/10.1037/ort0000037>
- Ryan, C., Russell, S., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2010). Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults. *Journal of Child and Adolescent*

Psychiatric Nursing, 23(4), 205-213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>

Salway, T., Ross, L. E., Fehr, C. P., Burley, J., Asadi, S., Hawkins, B., & Tarasoff, L. A. (2019). A systematic review and meta-analysis of disparities in the prevalence of suicide ideation and attempt among bisexual populations. *Archives of Sexual Behavior*, 48(1), 89–111. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1150-6>

San Francisco Human Rights Commission. [SFHRC] (2011). *Bisexual Invisibility: Impacts and Recommendations*. https://sf-hrc.org/sites/default/files/Documents/HRC_Publications/Articles/Bisexual_Invisibility_Impacts_and_Recommendations_March_2011.pdf

Scherrer, K. S., Kazyak, E., & Schmitz, R. (2015). Getting “bi” in the family: Bisexual people's disclosure experiences. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 680-696. <https://doi.org/10.1111/jomf.12190>

Schrimshaw, E., Downing, M., & Cohn, D. J. (2018). Reasons for non-disclosure of sexual orientation among behaviorally bisexual men: Non-disclosure as stigma management. *Archives of Sexual Behavior*, 47(1), 219-233. <http://doi.org/10.1007/s10508-016-0762-y>

Stark, B., Obedin-Maliver, J., & Shindel, A. (2021). Sexual Wellness in cisgender lesbian, gay, and bisexual people. *Urologic Clinics of North America*, 48(4), 461-472. <https://doi.org/10.1016/j.ucl.2021.06.005>

Taylor, J., Power, J., Smith, E., & Rathbone, M. (2019). Bisexual mental health: Findings from the ‘Who I Am’ study. *Australian Journal of General Practice*, 48(3), 138-144. <https://doi.org/10.31128/AJGP-06-18-4615>

Tello, K. (2019). *La cruzada contra la ideología de género: Causas de la politización del conservadurismo evangélico en el Perú Contemporáneo* (Publicación No. 15011)

[Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15011>

The Trevor Project. (2019). *National survey on LGBTQ youth mental health 2019*.
<https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/06/The-Trevor-Project-NationalSurvey-Results-2019.pdf>

The Trevor Project (2021). *Understanding Bisexuality*.
<https://www.thetrevorproject.org/resources/article/understanding-bisexuality/>

Tomedi, L., Oglesbee, S., Padilla, J., Green, D., Penaloza, L., & Reed D. (2017). *The health and well-being of lesbian, gay, and bisexual youth in New Mexico*.
<https://www.nmhealth.org/data/view/behavior/2028/>

Totenhagen, C. J., Randall, A. K., Lloyd, K. (2018). Stress and relationship functioning in same-sex couples: The vulnerabilities of internalized homophobia and outness. *Family Relations*, 67(3), 399-413.

Troiden, D. R. R. (1989). The formation of homosexual identities. *Journal of homosexuality*, 17(1-2), 43-74.

Vinces, J. (2016). *Adaptación de la escala de identidad para lesbianas, gays, y bisexuales (LGBIS) en un grupo de lesbianas, gays y bisexuales del Perú*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Lima.

Wade, L. (2017). *American hookup: The new culture of sex on campus*. Norton & Co.

Watson, R. J., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2016). Sources of social support and mental health among LGB youth. *Youth & Society*, 51(1), 30-48. .
<https://doi.org/10.1177/0044118X16660110>

Watts, E. (23 de septiembre de 2019). The importance of Bi Visibility. *ACON*.
<https://www.prideinclusionprograms.com.au/news/theimportanceofbivisibility/>

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed). McGraw Hill Education.

Yost, M. R., & Thomas, G. D. (2012). Gender and Binegativity: Men's and Women's Attitudes Toward Male and Female Bisexuals. *Archives of Sexual Behavior*, 41(3), 691-702.

Zambon, V. (25 de marzo de 2021). *What is 'internalized biphobia'?*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/internalized-biphobia#examples>



Apéndices

Apéndice A

Guía de entrevista

Rapport: ¿Cómo estás? ¿Qué tal las clases o el trabajo?

Área 1: Definición propia de la bisexualidad

1. ¿Cómo defines tú la bisexualidad?
2. ¿Cómo te sientes al ser una persona bisexual? ¿Por qué?
 - ¿Qué tan importante es, para ti, ser bisexual? ¿Por qué?
3. ¿Cómo ha sido tu experiencia siendo una persona bisexual en Lima? ¿Cómo te sientes al respecto?
4. ¿Crees que es más fácil salir del clóset en Lima que en otros lugares? ¿Por qué?
 - ¿Qué se cree en el contexto limeño sobre las personas bisexuales? ¿Cómo te sientes al respecto?

Área 2: El proceso de develación de la identidad sexual

5. ¿Recuerdas alguna situación o evento particular de cuando eras un niño/a que ahora veas como una señal de que eras bisexual? ¿Podrías comentarme sobre ello por favor?
 - ¿Dónde ocurrió esto? ¿A qué edad? ¿Cómo te sentiste cuando ocurrió esto?
6. Durante tu adolescencia ¿Qué situaciones te hicieron cuestionarte sobre la posibilidad de ser bisexual? ¿Cómo te sentiste al cuestionarte esto?
7. ¿Cómo fue el proceso para que te aceptarás como bisexual? ¿Sucedió algo en particular?
 - Durante todo este proceso, ¿En algún momento te identificaste de otra manera (con otra orientación sexual)? ¿Cómo te sentiste luego de aceptarte como bisexual?
8. ¿Qué cambio en tu vida luego de aceptarte y develarte públicamente como bisexual?
9. Desde el momento en el que empezaste a identificarte como bisexual ¿De qué formas comenzaste a explorar tu bisexualidad? ¿Alguna otra manera?
10. Cuando le comentaste a alguien, por primera vez, que eras bisexual ¿Cómo fue esta experiencia? ¿A quién fue y por qué a esa persona?
 - ¿Cómo reaccionó? ¿Crees que eso influyó en que se lo dijeras a más personas?
 - ¿Cómo te sentiste en ese momento?
11. Dependiendo si es hombre o mujer:

¿Consideras que, como hombre bisexual, tu proceso de salir del closet es distinto al proceso de una mujer bisexual? ¿Por qué?

¿Consideras que, como mujer bisexual, tu proceso de salir del closet es distinto al proceso de un hombre bisexual? ¿Por qué?

12. Para hombres: ¿Qué similitudes en relación a este proceso encuentras con las mujeres bisexuales?

Para mujeres: ¿Qué similitudes en relación a este proceso encuentras con los hombres bisexuales?

Área 3: Factores positivos y negativos en el proceso de develación de la identidad bisexual:

13. Me gustaría que me comentarás por favor, ¿Quiénes son tus amigos más cercanos?

- En este grupo ¿Hay más personas de la comunidad LGBTIQ+ o heterosexuales?

14. ¿Cuál fue la reacción de tu grupo de amigos heterosexuales cuando les dijiste que eres bisexual? ¿Cómo te sentiste en ese momento?

- ¿Sientes que cambió algo en tu relación con ellos? ¿De qué manera?

15a. **Si han salido del closet con sus padres:* ¿Cómo fue tu experiencia de salir del clóset ante tus padres? ¿A qué edad ocurrió esto?

- ¿A quién se lo dijiste primero (madre o padre)?
- ¿Cómo fue su relación luego de ello? ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Cómo te hubiera gustado que reaccionen?

15b. **Si no lo han hecho:* ¿Por qué no le has comentado a tus padres aún? ¿Has pensado en decirles? ¿Qué tan seguro/a te sientes de hacerlo? ¿Cómo crees que reaccionarían?

16. ¿Has comentado en otros espacios sobre tu orientación sexual? ¿En cuáles?

17. ¿Crees que la reacción de tus padres y amigos influyó en tu decisión de declararte a más personas como bisexual? ¿De qué manera?

18. ¿Qué piensas de la comunidad LGBTIQ+? ¿Por qué?

- ¿Has sentido apoyo por parte de la comunidad LGBTIQ+? ¿De qué manera?
- ¿Cómo ha sido tu experiencia como bisexual al relacionarte con personas de esta comunidad? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes respecto a ello?

19. ¿De qué manera te sientes parte de este colectivo?

- **Si actualmente son activistas/parte de una organización:* ¿Cómo entiendes tu activismo? ¿Qué retos y beneficios se presentan al ser parte de esta organización?
- ¿Alguna vez fuiste parte de un colectivo?
 - Si la respuesta es sí: ¿Por qué ya no eres parte de este?

20. ¿Qué otros factores crees que influyen al momento de salir del closet? ¿De qué manera influyen en esta decisión?

21. ¿Deseas agregar algo más?



Apéndice B

Consentimiento

Informado

Consentimiento informado (Oral)

A través de este consentimiento informado, se le invita a participar en la entrevista y se le explicará sobre la naturaleza de esta y del rol que usted tendría en ella. Me gustaría empezar comentándole que la presente es conducida por Ariana Pedraza, estudiante de Psicología en la Pontificia Universidad Católica del Perú. La presente tesis es asesorada por la Mg. Priscilla Pecho Ricaldi.

El objetivo de este estudio es indagar sobre las experiencias subjetivas en el proceso de develación de la identidad sexual en personas bisexuales y quisiera contar con su participación. En caso usted no desee responder alguna de las preguntas de la entrevista, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse y comunicárselo a su entrevistadora. Esta entrevista se realizará en una sesión que tomará aproximadamente 90 minutos de su tiempo y al finalizar la investigación, se le brindará una devolución grupal de los resultados.

Por otro lado, solicito su autorización para que lo que se converse durante la entrevista pueda ser grabado, de modo que podamos transcribir fielmente las ideas que usted me haya expresado para su posterior análisis. Sabiendo esto, ¿está usted de acuerdo con que su entrevista sea grabada? (Sí/No)

(En caso la persona acepte ser grabada) Cabe resaltar que la información brindada por usted será utilizada exclusivamente para fines académicos y que su participación sería totalmente voluntaria. Si, en algún momento del proceso, decide que ya no quiere ser parte de la misma, puede contactarse al correo ariana.pedraza@pucp.edu.pe y solicitar que ya no se considere su participación, sin que esto conlleve algún perjuicio para usted. Luego de haber revisado estos puntos, ¿tiene usted alguna pregunta?

Si todo esto le quedó claro, ¿acepta usted participar en la entrevista? (Sí/No)

Si usted tuviera alguna otra duda sobre la naturaleza de este estudio, o para cualquier información adicional, usted podrá dirigirse a Priscilla Pecho (asesora de la tesis) mediante sus direcciones de correo electrónico: priscilla.pecho@pucp.edu.pe

Consentimiento Informado (luego de entrevistas virtuales) - Escrito

Luego de haber sido informado/a oralmente sobre las implicancias de mi rol como participante y haber aceptado participar voluntariamente en la entrevista conducida por Ariana Pedraza, estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, recibo este documento escrito en el que se detallan los siguientes puntos acordados.

He sido informado/a que esta entrevista forma parte de una investigación realizada para el curso de Seminario de Tesis 2, cuyo objetivo es indagar en las experiencias subjetivas en el proceso de develación de la identidad sexual en personas bisexuales.

Se me indicó que en esta entrevista tendría que responder una serie de preguntas, y que puedo abstenerme de responder si así lo deseo. También se me comunicó que esta entrevista tomaría aproximadamente 90 minutos de mi tiempo. Además, me informaron que, una vez concluido el proceso, se me brindará una devolución grupal de los resultados.

Se me consultó si la entrevista podría ser grabada, lo cual (**acepté/no acepté**). Además, se me informó que este material grabado será transcrito. Asimismo, fui informado/a que contaba con la posibilidad de dejar de participar en cualquier momento que lo desee, sin que esto implicase algún perjuicio contra mi persona, pudiendo comunicarme con Ariana Pedraza al correo ariana.pedraza@pucp.edu.pe para dicho fin.

De tener preguntas o comentarios sobre mi participación, puedo contactar a Priscilla Pecho (asesora de la tesis) por medio de sus respectivas direcciones de correo electrónico: priscilla.pecho@pucp.edu.pe

Apéndice C

Protocolo de contención

La presente investigación tiene como objetivo explorar las experiencias subjetivas del proceso de develación de la identidad sexual en mujeres y hombres cisgénero bisexuales de Lima Metropolitana. Para lograr ello, se entrevistará de forma voluntaria a los y las participantes mediante una entrevista virtual semiestructurada, la cual contiene preguntas que pueden ser movilizantes. Por este motivo, se presenta el siguiente protocolo de contención para ser utilizado en caso sea necesario.

Ante la observación de un grado de malestar significativo, llanto o quiebre de la persona,

1. Pausar la grabación y la entrevista.
2. Se le indica que se hará una pausa a la entrevista y a la grabación, *“vamos a parar aquí por un momento la entrevista, y también vamos a detener la grabación”*.
 - a. En todo momento, hacer contacto visual (dentro de lo posible) con la persona afectada¹, de modo que se pueda facilitar una sensación de calidez, compañía, y que la persona participante perciba que se encuentra con alguien en quien puede confiar.
3. Validar la reacción y la expresión afectiva del participante. Se le podría decir algo como lo siguiente, *“me estás comentando una experiencia difícil. Entiendo que pensar al respecto te puede hacer sentir angustia. Considera que estoy aquí para escucharte en caso lo necesites”*.
4. Realizar ejercicios de respiración para facilitar la relajación de la persona participante.
 - a. Inhalar y exhalar *junto con* el/la entrevistado/a durante unos minutos hasta que la persona se sienta más tranquila.
 - i. Se le indica a la persona respirar lenta y profundamente por las fosas nasales, dirigir el aire al estómago, retener la respiración por unos segundos (cinco aproximadamente), y luego exhalar lenta y profundamente por la boca.
 - ii. Durante este ejercicio de respiración, se le pide a la persona que preste atención solamente a la entrada y salida del aire, sin modificar su respiración. Podría ayudar si se cierran los ojos y se intenta visualizar

¹ Mirando a la persona, con la vista y rostro en dirección al lente de la cámara.

un globo a la altura de la boca del estómago (debajo del esternón, entre las costillas) que se va inflando y desinflando junto a la respiración; también, con las manos se puede hacer como si se tocara el contorno del globo a medida que se infla y desinfla.

- iii. Si aparecen pensamientos negativos durante el ejercicio de respiración, se le pide a la persona que focalice la atención en su respiración.
- iv. Esperar a que el/la participante se calme.

5. Al final del ejercicio, cuando la persona haya logrado mayor tranquilidad, se le pregunta cómo está, si se siente más tranquilo/a, y si desea continuar con la entrevista o suspenderla.

- a. En caso el/la participante decida terminar con la entrevista, se le pregunta si estaría bien programar una segunda sesión de la entrevista, o si desea dejar de participar en el proceso de investigación.
- b. En cualquiera de ambos escenarios, se le agradece por su tiempo y por compartir sus experiencias con el/la entrevistador/a. Se le pregunta si desea recibir una cartilla con números telefónicos a los que puede acudir en caso desee ayuda profesional con su malestar. De ser así, se le envía por correo dicho documento (“Anexo de derivación”).

Anexo de derivación

Atención Psicológica
<p>“Hora Segura”. Apoyo psicológico gratuito para personas LGBTIQ+ por Facebook (Horarios de atención: Lunes, Martes y Miércoles 20:00-21:30 hrs.): https://www.facebook.com/itgetsbetterperu/</p>
<p>“Botiquín Emocional Arcoiris”. Servicio gratuito de consejería, primeros auxilios psicológicos y derivación sin discriminación para personas LGBTIQ+. (Horarios de atención: Lunes de 6pm a 8pm / Miércoles de 7pm a 9pm / Viernes de 6pm a 8pm): https://www.masigualdad.pe/botiquin</p>
Orientación legal y policial
<p>Manual de Denuncias por discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género para personas LGBT+ (facilitado por la ONG “Más Igualdad” y el Grupo de</p>

Investigación en Derecho, Género y Sexualidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú):

[https://1e50824c-8c58-4335-a21f-](https://1e50824c-8c58-4335-a21f-418fcfec2b5f.filesusr.com/ugd/4aec54_48299e1f03e246c39d67eb3e1fce321a.pdf)

[418fcfec2b5f.filesusr.com/ugd/4aec54_48299e1f03e246c39d67eb3e1fce321a.pdf](https://1e50824c-8c58-4335-a21f-418fcfec2b5f.filesusr.com/ugd/4aec54_48299e1f03e246c39d67eb3e1fce321a.pdf)

