

*MANIFIESTO DEL DÍA
DE LA VISIBILIDAD BISEXUAL 2026*

**EXISTIMOS,
RESISTIMOS:**

**FRENTE AL
BORRADO
Y LA BIFOBIA
ESTRUCTURAL**

La visibilidad de las personas bisexuales y plurisexuales en los medios y la ficción ha crecido de forma incipiente, pero sigue estando a años luz de una representación justa, variada y libre de prejuicios. Tres décadas después, los estigmas que nos atañen no sólo persisten, sino que se han sofisticado y agravado en muchos ámbitos. **El estigma no es una simple opinión incómoda: es el síntoma visible de una violencia estructural sistemática que atenta a diario contra nuestra integridad y nuestra libertad de ser.**

Según el Estado del Odio de FELGTBI+ de 2025 más del 25% de las personas bisexuales sufren discriminación de forma recurrente y un porcentaje alarmante padece acoso, aislamiento y violencia verbal o física. La bifobia no es una abstracción; se encarna en violencias cotidianas que atraviesan todas las esferas de nuestras vidas:

- **La hipersexualización y la culpabilización de las víctimas:** El prejuicio sexista que nos etiqueta como seres hipersexuales o "promiscuos" promueve una cultura donde se legitiman las agresiones sexuales. A las víctimas bi+ se las juzga, se las cuestiona e incluso se las responsabiliza de las agresiones sufridas solo por explicitar su orientación, como si manifestar la propia identidad fuese una invitación implícita al abuso.
- **Invisibilización jurídica y denegación de asilo:** La legislación e instituciones a menudo ignoran la especificidad de nuestras realidades. Toda agresión o discriminación hacia nosotros se simplifica erróneamente bajo el paraguas genérico de la homofobia, borrando la naturaleza propia de la bifobia. A nivel internacional, esta ceguera es destructiva: a las personas bi+ que solicitan asilo o protección internacional se les deniega sistemáticamente el refugio bajo el argumento perverso de que su orientación les permite "elegir" vivir como heterosexuales para esquivar la persecución, reduciendo el derecho a una vida plena a un mero capricho.
- **Deslegitimación de las familias y de la crianza:** Sufrimos una constante invalidación de nuestras capacidades como madres, padres y adre. Se asume sin fundamento que la bisexualidad incapacita para el cuidado, despojándonos del reconocimiento social para acompañar a nuestros hijos en entornos seguros y afectivos. Padecemos la constante deslegitimación de nuestras capacidades de cuidado. Además cuando se nos ve con nuestros hijos sin conocer nuestra orientación siempre se asume esta en función de nuestras parejas y nuestro género percibido, añadiendo un borrado previo a la violencia sobre nuestra incapacidad de poder ser madres, padres y adre.
- **Violencia en la pareja y dinámicas de control:** La falsa creencia de que la bisexualidad es incompatible con la monogamia o con la capacidad de mantener acuerdos de pareja siembra la sospecha permanente. Toda relación, del índole que sea, se puede ver como una posible infidelidad. Esta narrativa de desconfianza hace que, especialmente para las mujeres y las personas no binarias con una alineación de género femenina, sean víctimas de dinámicas de control, celos, aislamiento y violencia de género.
- **Patologización institucional y daños a la salud mental:** El sistema sanitario nos discrimina y el aparato psiquiátrico insiste en patologizarnos, tratándonos como personas traumatizadas o con enfermedades mentales. Una prueba de esta violencia institucional se ha puesto de

manifiesto al descubrirse que la Comunidad de Madrid mantuvo en su página web oficial durante más de 20 años una guía sanitaria sobre el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) elaborada en 2005. En dicho documento se catalogaba textualmente la «*confusión sexual (por ejemplo, la bisexualidad)*» como un síntoma de este trastorno mental, derivándonos sistemáticamente a psiquiatría únicamente por nuestra orientación. Que se nos clasifique como una anomalía o «algo no normal» desde las propias administraciones públicas refuerza la discriminación médica y repercute gravemente en la salud mental de nuestro colectivo, donde los datos reflejan niveles desproporcionados de ansiedad, depresión y un alarmante 37,15% de ideación e intentos de suicidio en hombres bisexuales debido al constante borrado e invisibilización.

- **El borrado bi+ según la identidad de género:** Negamos la simplificación que olvida que las personas trans, no binarias, intersexuales o asexuales también son y pueden ser personas bi+. Ocultar estas confluencias fragmenta la identidad. Ser una persona no binaria y bi+, por ejemplo, implica encarar un doble estigma donde ni se comprende la identidad de género ni se respeta la orientación sexual, sofocando el derecho fundamental a existir con libertad. Según algunos estudios entre el 50% y el 53% de las personas trans adultas se definen dentro de algunas de las orientaciones bi+ y esto no podemos olvidarlo.
- **El origen patriarcal del estigma y la urgencia de la autocritica:** Todos estos prejuicios, mitos y violencias no nacen en el vacío; son el producto directo de un sistema de opresión machista y patriarcal que afecta a hombres, mujeres y personas no binarias bi+. Es el machismo el que necesita etiquetar, controlar, hipersexualizar y jerarquizar los deseos bajo la norma monosexual y cisheteropatriarcal. Si el propio colectivo LGTBI+ no realiza un ejercicio honesto de autocritica y deconstrucción sobre cómo reproduce de forma acrítica estos patrones machistas en sus propias dinámicas internas, será imposible erradicar el estigma. Mantener inercias patriarcales dentro del movimiento no solo nos debilita como colectivo, sino que perpetúa la opresión sobre las identidades bi+ y bloquea el avance real de cualquier lucha de liberación sexual y de género.
- **Exclusión endogámica y borrado dentro del propio colectivo LGTBI+:** La violenta paradoja de nuestras vidas es que, con frecuencia, los espacios que deberían ser de refugio y apoyo mutuo se transforman para las personas bi+ en entornos hostiles. La instrumentalización y falta de revisión de dinámicas como la catalogación de espacios bajo siglas que nos omiten (como FLINTA) invisibilizan y expulsan a las mujeres, personas trans y no binarias bi+. Asistimos de forma sistemática a un borrado deliberado de nuestras vivencias: a las mujeres bisexuales se las asimila forzosamente bajo la etiqueta de lesbiana, argumentando falsamente una «inclusividad» que lo único que consigue es disolver la especificidad de la experiencia plurisexual y encasillarnos en una lógica monosexual basada en el género de la pareja del momento. Con los hombres bi+ la bifobia y la plumofobia se recrudecen: el prejuicio imperante insiste en juzgarlos como «gais en fase de negación o en fase de aceptación», invalidando su deseo y castigando doblemente a aquellos que no ejercen un rol meramente activo, volviendo a cuestionar con más crudeza a quienes tienen un rol pasivo o versátil en las relaciones sexuales. Este rechazo dentro del colectivo acentúa la desprotección y el aislamiento del colectivo bi+.

Queremos dejarlo claro: **la bifobia no es una versión «suave» ni «blandita» de la homofobia** que solo despierta si caminamos de la mano de una persona de nuestro mismo género. La bifobia es una forma de violencia específica, diferenciada y profundamente arraigada que nos margina, nos patologiza, nos enferma, nos aísla y nos mata.

Por todo ello, exigimos:

1. **Reparación histórica e institucional:** El cese inmediato de cualquier forma de patologización en guías sanitarias, médicas o psiquiátricas, así como la eliminación definitiva y sin excusas de cualquier vestigio normativo u oficial que vincule las plurisexualidades a trastornos mentales.
2. **Reconocimiento jurídico específico:** La inclusión formal de la bifobia y las orientaciones bi+ como categorías normativas protegidas frente a los delitos de odio y en los protocolos de asilo político.
3. **Erradicación del borrado y la discriminación en la comunidad LGTBI+:** La revisión profunda de los espacios LGTBI+ para garantizar que sean verdaderos entornos seguros y no reproductores del monosexismo.
4. **Una visibilidad digna y libre de estereotipos:** Una representación mediática y cultural que respete la complejidad y la diversidad de nuestras vidas, que no nos reduzca a estereotipos negativos, clichés o cualquier estigma que ayude a reproducir violencias en la vida real.

¡No toleraremos más violencia y estigmas! ¡Es hora de la revolución bi+!

www.felgtbi.org



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más
