

*MANIFESTO DO DÍA
DA VISIBILIDADE BISEXUAL 2026*

**EXISTIMOS,
RESISTIMOS:**

**FRONTE AO
BORRADO E Á
BIFOBIA
ESTRUTURAL**

A visibilidade das persoas bisexuais e plurisexuais nos medios e na ficción medrou de forma incipiente, pero segue estando a anos luz dunha representación xusta, variada e libre de prexuízos. Tres décadas despois, os estigmas que nos afectan non só persisten, senón que se sofisticaron e agravaron en moitos ámbitos. **O estigma non é unha simple opinión incómoda: é o síntoma visible dunha violencia estrutural sistemática que atenta a diario contra a nosa integridade e a nosa liberdade de ser.**

Segundo o Estado do Odio de FELGTBI+ de 2025, máis do 25 % das persoas bisexuais sofren discriminación de forma recorrente e unha porcentaxe alarmante padece acoso, illamento e violencia verbal ou física. A bifobia non é unha abstracción; encárnase en violencias cotiás que atravesan todas as esferas das nosas vidas:

- **A hipersexualización e a culpabilización das vítimas:** O prexuízo sexista que nos etiqueta como seres hipersexuais ou «promiscuos» promove unha cultura onde se lexitiman as agresións sexuais. Ás vítimas bi+ xúlgaselles, cuestiónaselles e mesmo se lles responsabiliza das agresións sufridas só por explicitar a súa orientación, como se manifestar a propia identidade fose unha invitación implícita ao abuso.
- **Invisibilización xurídica e denegación de asilo:** A lexislación e as institucións adoitan ignorar a especificidade das nosas realidades. Toda agresión ou discriminación cara a nós simplifícase erroneamente baixo o paraugas xenérico da homofobia, borrando a natureza propia da bifobia. A nivel internacional, esta cegueira é destrutiva: ás persoas bi+ que solicitan asilo ou protección internacional négaselles sistematicamente o refuxio baixo o argumento perverso de que a súa orientación lles permite «elixir» vivir como heterosexuais para esquivar a persecución, reducindo o dereito a unha vida plena a un mero capricho.
- **Deslexitimación das familias e da crianza:** Sufrimos unha constante invalidación das nosas capacidades como nais, pais e adres. Asíumese sen fundamento que a bisexualidade incapacita para o coidado, desposuíndonos do recoñecemento social para acompañar as nosas crianzas en contornos seguros e afectivos. Padecemos a constante deslexitimación das nosas capacidades de coidado. Ademais, cando se nos ve coas nosas crianzas sen coñecer a nosa orientación, sempre se asume esta en función das nosas parellas e do noso xénero percibido, engadindo un borrado previo á violencia sobre a nosa incapacidade de poder ser nais, pais e adres.
- **Violencia na parella e dinámicas de control:** A falsa crenza de que a bisexualidade é incompatible coa monogamia ou coa capacidade de manter acordos de parella sementa a sospeita permanente. Toda relación, da índole que sexa, pode verse como unha posible infidelidade. Esta narrativa de desconfianza fai que, especialmente para as mulleres e as persoas non binarias cunha aliñación de xénero feminina, sexan vítimas de dinámicas de control, celos, illamento e violencia de xénero.
- **Patoloxización institucional e danos á saúde mental:** O sistema sanitario discrimínanos e o aparato psiquiátrico insiste en patoloxizarnos, tratándonos como persoas traumatizadas ou con enfermidades mentais. Unha proba desta violencia institucional púxose de manifesto ao descubrirse que a Comunidade de Madrid mantivo na súa páxina web oficial durante máis

de 20 anos unha guía sanitaria sobre o Trastorno Límite da Personalidade (TLP) elaborada en 2005. Nese documento catalogábase textualmente a «*confusión sexual (por exemplo, a bisexualidade)*» como un síntoma deste trastorno mental, derivándonos sistematicamente a psiquiatría unicamente pola nosa orientación. Que se nos clasifique como unha anomalía ou «algo non normal» desde as propias administracións públicas reforza a discriminación médica e repercute gravemente na saúde mental do noso colectivo, onde os datos reflicten niveis desproporcionados de ansiedade, depresión e un alarmante 37,15 % de ideación e intentos de suicidio en homes bisexuais debido ao constante borrado e invisibilización.

- **O borrado bi+ segundo a identidade de xénero:** Negamos a simplificación que esquece que as persoas trans, non binarias, intersexuais ou asexuais tamén son e poden ser persoas bi+. Ocultar estas confluencias fragmenta a identidade. Ser unha persoa non binaria e bi+, por exemplo, implica afrontar un dobre estigma no que nin se comprende a identidade de xénero nin se respecta a orientación sexual, sufocando o dereito fundamental a existir con liberdade. Segundo algúns estudos, entre o 50 % e o 53 % das persoas trans adultas defínense dentro dalgunhas das orientacións bi+ e isto non podemos esquecerlo.
- **A orixe patriarcal do estigma e a urxencia da autocrítica:** Todos estes prexuizos, mitos e violencias non veñen de nada; son o produto directo dun sistema de opresión machista e patriarcal que afecta a homes, mulleres e persoas non binarias bi+. É o machismo o que necesita etiquetar, controlar, hipersexualizar e xerarquizar os desexos baixo a norma monosexual e cisheteropatriarcal. Se o propio colectivo LGTBI+ non realiza un exercicio honesto de autocrítica e deconstrución sobre como reproduce de forma acrítica estes patróns machistas nas súas propias dinámicas internas, será imposible erradicar o estigma. Manter inercias patriarcais dentro do movemento non só nos debilita como colectivo, senón que perpetúa a opresión sobre as identidades bi+ e bloquea o avance real de calquera loita de liberación sexual e de xénero.
- **Exclusión endogámica e borrado dentro do propio colectivo LGTBI+:** O paradoxo violento das nosas vidas é que, con frecuencia, os espazos que deberían ser de refuxio e apoio mutuo transfórmanse para as persoas bi+ en contornos hostís. A instrumentalización e a falta de revisión de dinámicas como a catalogación de espazos baixo siglas que nos omiten (como FLINTA) invisibilizan e expulsan as mulleres, as persoas trans e as persoas non binarias bi+. Asistimos de forma sistemática a un borrado deliberado das nosas vivencias: ás mulleres bisexuais asimílaselles forzosamente baixo a etiqueta de lesbiana, argumentando falsamente unha «inclusividade» que o único que consegue é disolver a especificidade da experiencia plurisexual e encaixarnos nunha lóxica monosexual baseada no xénero da parella do momento. Cos homes bi+ a bifobia e a plumofobia recrudécense: o prexuízo imperante insiste en xulgalos como «gais en fase de negación ou en fase de aceptación», invalidando o seu desexo e castigando dobremente aqueles que non exercen un rol meramente activo, volvendo cuestionar con máis dureza aqueles que teñen un rol pasivo ou versátil nas relacións sexuais. Este rexeitamento dentro do colectivo acentúa a desprotección e o illamento do colectivo bi+.

Queremos deixalo claro: **a bifobia non é unha versión «suave» nin «brandiña» da homofobia** que só esperta se camiñamos da man dunha persoa do noso mesmo xénero. A bifobia é unha forma de violencia específica, diferenciada e profundamente arraigada que nos marxina, nos patoloxiza, nos enferma, nos illa e nos mata.

Por todo iso, esiximos:

1. Reparación histórica e institucional: O cesamento inmediato de calquera forma de patoloxización en guías sanitarias, médicas ou psiquiátricas, así como a eliminación definitiva e sen escusas de calquera vestixio normativo ou oficial que vincule as plurisexualidades con trastornos mentais.

2 Recoñecemento xurídico específico: A inclusión formal da bifobia e das orientacións bi+ como categorías normativas protexidas fronte aos delitos de odio e nos protocolos de asilo político.

3. Erradicación do borrado e da discriminación no colectivo LGTBI+: A revisión profunda dos espazos LGTBI+ para garantir que sexan verdadeiros contornos seguros e non reprodutores do monosexismo.

4. Unha visibilidade digna e libre de estereotipos: Unha representación mediática e cultural que respecte a complexidade e a diversidade das nosas vidas, que non nos reduza a estereotipos negativos, clichés ou calquera estigma que axude a reproducir violencias na vida real.

Non toleraremos máis violencia e estigmas! É hora da revolución bi+!

www.felgtbi.org



FELGTBI+

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