

Cuida tu sexualidad

CÓMO PREVENIR LAS VIOLENCIAS SEXUALES

**GUÍA PARA PROFESIONALES Y FAMILIAS
EN LECTURA FÁCIL**



MINISTERIO
DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Consejería de Bienestar Social, Igualdad,
Juventud, Infancia y Familias
Dirección General de Juventud



La Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias ha editado esta guía en el 2023.

Se ha financiado con fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del Instituto Canario de Igualdad.

Elaboración del contenido: **Noelia Hernández González**, sexóloga y educadora sexual.

Ilustración y diseño: **Lucia Gavela Torres**, ilustradora y educadora.

Maquetación: **Juan Pedro Hidalgo Sabina**, creativo y diseñador especializado en discapacidad

Coordinación: **Saray Rodríguez Ross**, educadora social y experta en género.

Adaptación a Lectura Fácil: **Ariadna Ureta** (Asociación Lectura Fácil)

Revisión: • **Natalia Rubio**, presidenta de la Asociación Estatal de Sexualidad y discapacidad.
• **Yaiza Afonso Higuera**, experta en género y discapacidad.
• **Nerea López Cabral**, periodista y agente de igualdad.

DP. 0000000
ISBN. 978-84-09-56514-6

Índice

Prólogo	5
1 Presentación	9
2 ¿Qué es la sexualidad?	17
3 Disfruta tu sexualidad	29
Disfruta contigo	29
Disfruta con otras personas	42
4 Cuida tu sexualidad	46
En las redes sociales	47
Cuando quieres ligar	50
En las relaciones sexuales	53
5 ¿Quieres saber más?	58



Prólogo

Otros horizontes, diversas realidades en escenarios plurales

En el ámbito de la atención al colectivo de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, se han evidenciado múltiples progresos y logros que han sido alcanzados en los últimos años. Cuestiones que abordan grandes temas, tales como la Convención de Derechos, la Calidad de Vida, la Autodeterminación, los Proyectos de Vida, la Autonomía Personal, la Accesibilidad o la Inclusión Social, se enfocan en todos los ámbitos de la vida de las personas con discapacidad intelectual y, por ende, incluyen también lo concerniente a la esfera afectivo-sexual.

Sin embargo, la realidad nos muestra que no siempre se atienden y priorizan de igual manera todas estas dimensiones, encontrándonos que en lo relativo al ámbito afectivo-sexual, y con ello la sexualidad, con demasiada frecuencia, se ignora y olvida.

Al hablar de atender, educar y prestar apoyos a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, hablamos de una responsabilidad compartida, pues son muchas las maneras desde las cuales se puede contribuir, tanto desde el ámbito profesional (profesorado,



personal no docente, equipos técnicos, profesionales de atención directa, alumnado en prácticas, voluntariado...), como desde el familiar (padres, madres, hermanos y hermanas...), el institucional (organismos, administraciones, entidades del sector...), la sociedad...y por supuesto desde el papel que les corresponde las propias personas: infancias, adolescencias, juventudes, adulteces y vejez con discapacidad intelectual como protagonistas de sus propias historias de vida.

La presente publicación, sin duda, es otro hito en el camino. Un paso más, una “huella en el camino”, con la intención de legitimar la sexualidad de las personas jóvenes con discapacidad intelectual en el lugar que le corresponde, en el plural de las sexualidades.

La guía pretende ofrecer de manera accesible, inclusiva e igualitaria contenidos teóricos y prácticos para la prevención de violencias sexuales, acercándose a las realidades plurales vividas por jóvenes con discapacidad intelectual o del desarrollo y, con ello, desterrar ciertos mitos y falsos tópicos. Además, también ofrece propuestas, orientaciones y estrategias prácticas para abordar las preguntas, las demandas, las necesidades o el abordaje de ciertas situaciones. Claves que faciliten que las personas adultas de referencia y apoyo, contribuyan a atender, educar y prestar apoyos a su sexualidad de manera adecuada con el objeto de prevenir violencias se-

xuales. Y a caminar en la misma dirección, acompañando a las juventudes con discapacidad intelectual o del desarrollo en sus proyectos de vida, haciéndolo de forma coordinada y junto con el resto de agentes implicados.

La publicación pretende no dejar en el olvido a ninguna sexualidad y ninguna etapa evolutiva. Abordará, por tanto, desde la infancia, pasando por la adolescencia hasta centrarse en la juventud, pero con miradas futuras a la adultez y la vejez; y desde las personas que necesitan mayor frecuencia e intensidad de apoyos hasta aquellas que puedan lograr tener una vida más autónoma.

No cabe duda de que esta guía, que ofrece una amplia perspectiva y abraza la diversidad, contribuye a que las juventudes con discapacidad intelectual aprendan a reconocerse en el plural de maneras de ser, vivirse y expresarse presentes en la sociedad actual. Asimismo, aprender a quererse, aceptarse y, de esta forma, fomentar el establecimiento de relaciones interpersonales en igualdad, libres de violencias desde los buenos tratos.

Natalia Rubio Arribas

Presidenta y Fundadora de la Asociación Estatal Sexualidad y Discapacidad.
Directora del Máster en Sexología a Distancia de la Universidad Camilo José Cela, Madrid.

www.iunives.com



1 Presentación

En el equipo de Luva Projects estamos contentas de compartir esta guía de educación sexual contigo.

Te contaremos cómo prevenir las violencias sexuales y cómo disfrutar de la sexualidad. Lo haremos desde el respeto hacia los gustos, los sentimientos y la forma de ser de cada persona.

Trabajar la sexualidad desde la infancia y la adolescencia puede prevenir la violencia sexual.

El colectivo de personas con discapacidad también sufren violencia sexual y **discriminación**. Por ejemplo: cuando alguien decide por ellas, o cuando se ignora lo que les gusta y cómo se sienten.



Es necesario que aprendan a poner límites cuando alguien no respeta sus derechos sexuales.

También es importante que sepan respetar la intimidad y la sexualidad de las demás personas.

En esta guía se mostrarán ejemplos prácticos fáciles de aplicar para las personas con discapacidad.

Sus necesidades son las mismas que las del resto de personas.

Hay que tener en cuenta sus gustos y promover que tomen sus propias decisiones.

Ser protagonistas de su vida mejorará su autonomía y su calidad de vida.

Esta guía está destinada a profesionales y familias. Se trata de un material en lectura fácil que apoya los contenidos de la guía para jóvenes «Cuida tu sexualidad».

A veces nos puede dar miedo hablar de sexualidad. No pasa nada, es algo normal. Durante mucho tiempo ha sido un tema incómodo y lleno de **tabús**.

Nos hemos creído que solo las personas expertas podían hablarnos de sexualidad.

La sexualidad está en todas partes: televisión, series, publicidad, redes sociales, Internet, incluso en la música.



Para tener una buena educación sexual las familias y los equipos profesionales que están en la vida de las personas jóvenes también deben hablar de sexualidad.

Una buena educación sexual permite resolver dudas, crear espacios seguros y tener una sexualidad sana y positiva.

Hemos creado 5 personajes con gustos y necesidades diferentes que ayudarán en la lectura de esta guía.

Hay dos conceptos muy importantes que queremos explicarte porque aparecerán a lo largo de la guía: **identidad de género y expresión de género**



→ **identidad de género**

Tiene que ver con cómo te sientes, con qué te identificas.

Por ejemplo: puedes identificarte hombre o mujer.

Hay personas con otras identidades menos conocidas:

- **Género fluido:** son las personas que a veces se identifican como hombres y a veces se identifican como mujeres.
- **Bigénero:** se identifican hombre y mujer al mismo tiempo.
- **Demigénero:** se identifican una parte como hombre y una parte como mujer.
- **Agénero:** no se identifican con ninguno de los dos.

La identidad de género puede coincidir o no con tu **sexo asignado al nacer**.



Cuando naces, se te asigna un sexo según tus genitales:
Si tienes pene, se te asigna el sexo masculino.
Si tienes vulva, se te asigna el femenino.
A veces no se te puede asignar a ninguno de estos sexos.
Es el caso de la intersexualidad

Cuando la identidad de género coincide con el sexo biológico, hablamos de personas cisgénero.

Por ejemplo: cuando una persona tiene vulva y además se identifica como mujer.

Cuando la identidad de género es diferente al sexo asignado al nacer, hablamos de personas trans.

Por ejemplo: cuando una persona con pene se identifica como mujer.

→ **Expresión de género**

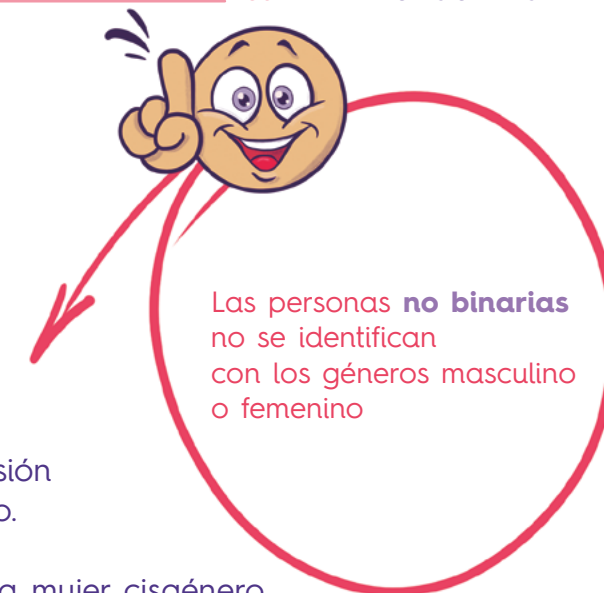
Es la manera de transmitir el género a través de los comportamientos, de la forma de vestir, actuar y pensar.

Durante mucho tiempo hemos creído que solo existían dos formas de expresar el género: la femenina para las mujeres y la masculina para los hombres.

Pero cada persona y cada cultura se expresa de un modo distinto y puede variar con el tiempo.

La manera de vestir, actuar y pensar es diferente a como tú te identificas. Por ejemplo: puedes llevar el pelo largo y ser un hombre, o puedes dejarte pelos en las piernas y ser una mujer.

Con la manera de vestir de una persona no podemos saber si se identifica hombre, mujer de las dos maneras o de ninguna.



Fíjate en los personajes en la página 8:

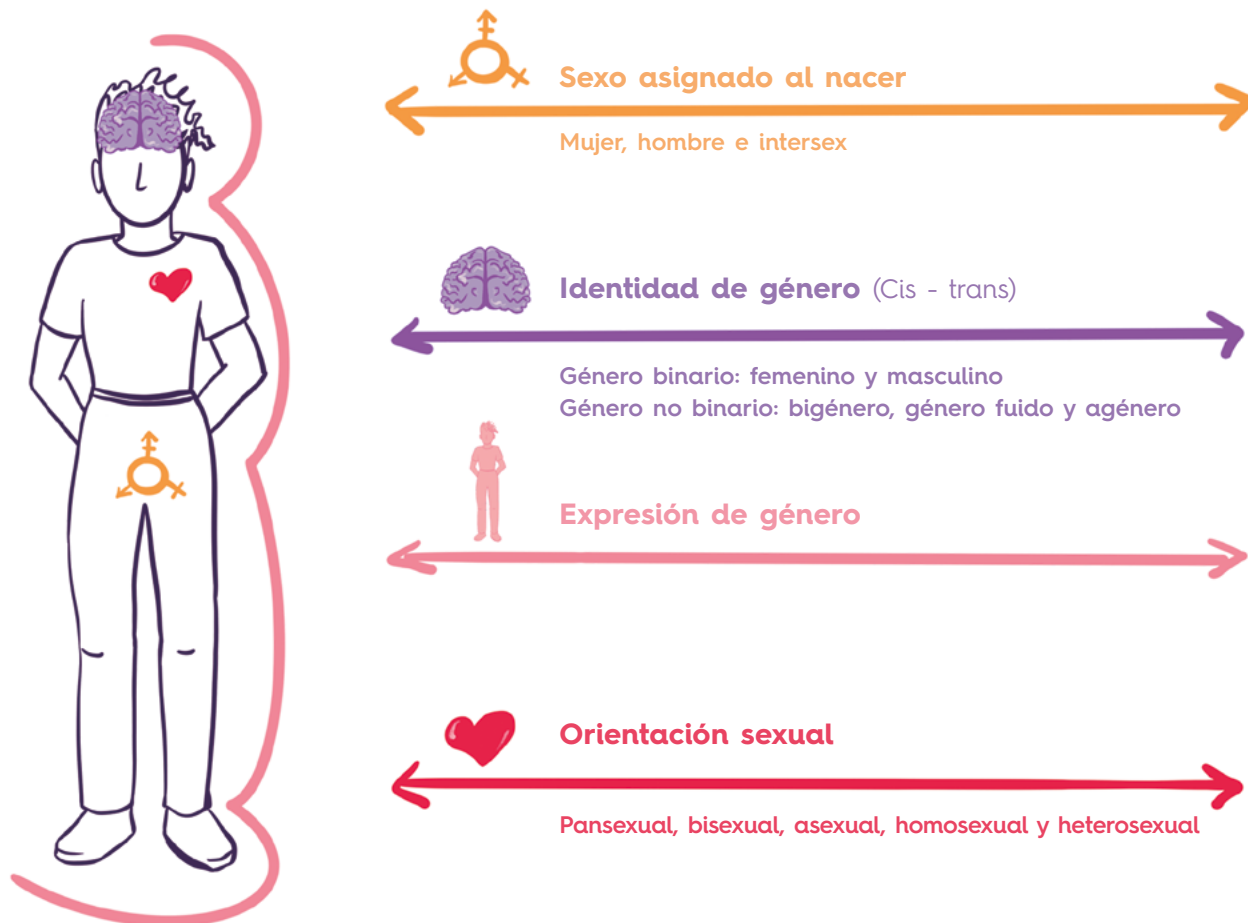
Alex es de género **no binario**.

Laura es una chica con una expresión de género asociada a lo masculino.

Manu y Paula son un hombre y una mujer cisgénero. Su sexo asignado al nacer coincide con su identidad sexual.

Cris es un chico con una expresión de género asociada a lo femenino.

A continuación, te dejamos la silueta de la diversidad sexual y de género para poder trabajar el concepto de diversidad sexual:



2 ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es algo que tenemos todas las personas.

También la tienen las personas con discapacidad, las personas mayores, las personas con problemática de salud mental y las personas con enfermedades crónicas.

Cada quién tiene su propia sexualidad y la expresa de forma diferente.

La sexualidad está presente durante toda la vida, y puede cambiar.
La llevamos dentro y no se puede ver.

➔ ¿Qué es la erótica?

La erótica es la forma de expresar nuestra sexualidad y sí se ve.

Por ejemplo: cómo te relacionas con otras personas o el tipo de relaciones que tienes.

➔ ¿Qué cosas tienen que ver con la sexualidad?

La sexualidad tiene que ver con:

- La relación con las personas que quieres.
- La forma en que hablas y te comunicas con las demás personas.
- Los abrazos, besos, caricias.
- La intimidad que tienes contigo o con otras personas.
- Los permisos o los límites cuando algo no te gusta.
- La forma en que te cuidas.
- Tus sentimientos y tus gustos.
- El respeto a las emociones de las demás personas.
- Las cosas que piensas sobre sexualidad.
- Tus deseos y fantasías.
- Las formas en que das y sientes placer, a ti o a otras personas.

- Tus emociones y sentimientos.
- Tu identidad de género.
- Tu expresión de género.
- Quién te gusta o te atrae.
- Tus relaciones sexuales y tu erótica.
- La forma en que te ves y te sientes contigo.
- Tu cuerpo.
- Tu decisión de tener o no tener hijos o hijas.

➔ ¿Qué es la diversidad sexual?

Es la variedad de identidades de género, de expresiones de género o de orientaciones sexuales que pueden tener las personas.

La diversidad sexual también tiene que ver con las formas de vivir y de sentir placer, con las diferentes maneras de entender el sexo y de darle placer a tu cuerpo.

También tiene que ver con las necesidades sexuales que puede tener cada persona.



Dentro de la diversidad sexual hay muchas maneras de enamorarse y de llevar las relaciones.

En la página 13 los personajes muestran ejemplos de diversidad sexual.

- Alex le gustan las personas sin importar su género.
- Laura es heterosexual.
- Cris es bisexual.
- Manu y Paula son homosexuales.

➔ ¿Qué es la orientación sexual?

La orientación sexual se refiere a quién te gusta, el tipo de personas que te atraen.

Para saber tu orientación sexual tienes que ver de quién te enamoras, con quién tienes relaciones sexuales o afectivas.



Existen muchos tipos de orientaciones sexuales:

- **Heterosexual:** te gustan las personas del sexo contrario.
- **Homosexual:** te gustan las personas de tu mismo sexo.

Existen dos tipos:

- **Gay:** cuando a un hombre le atraen los hombres.
- **Lesbiana:** cuando a una mujer le atraen las mujeres.

- **Bisexual:** te atraen los hombres y las mujeres.
- **Pansexual:** te atraen las personas, sin importar el género.
- **Asexual:** no sientes atracción sexual por nadie. Puedes sentir amor o deseo, pero no atracción.

➔ ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Son unos derechos que tenemos todas las personas.

Se describen en una normativa del año 2006 que se llama Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad.

La Convención defiende que las personas con discapacidad tienen las mismas oportunidades que las demás personas. Por ejemplo: para vivir su sexualidad, para casarse, para recibir educación sexual o para tener descendencia.

Fíjate en los personajes de la página 17. Expresan sus derechos en distintas situaciones cotidianas:

Alex pide respetar su espacio personal y expresa su derecho a decir no.
Manu expresa el derecho de poner límites.

Es importante respetar los límites de cada persona para mejorar su confianza y su capacidad para tomar decisiones.

También vemos el derecho a la autonomía. La autonomía personal ayuda a las personas en todos los ámbitos de su vida.

La autonomía y una vida sexual sana pueden prevenir las violencias sexuales.



• Reflexión:

¿dejamos que elijan su ropa?



Fechas señaladas para trabajar la educación sexual



La **mutilación genital femenina** consiste en cortar los genitales de las mujeres por motivos culturales

Febrero

6 febrero Día mundial Tolerancia Cero a la **Mutilación Genital Femenina**

Marzo

8 marzo Día Internacional de las Mujeres

31 marzo Día Internacional de la Visibilidad Transgénero

Abril

13 abril Día Internacional del beso

26 abril Día de la Visibilidad Lésbica

Mayo

15 mayo Día de la familia

17 mayo Día Internacional contra la **Homofobia, la Transfobia** y la **Bifobia**

28 mayo Día Internacional de la Higiene Menstrual

Junio

28 junio Día del Orgullo LGBTI

La **homofobia, transfobia y bifobia** es el rechazo y el odio contra las personas homosexuales, transexuales y bisexuales



2. ¿Qué es la sexualidad?



Agosto

3 agosto Día Internacional de la Planificación Familiar

8 agosto Día Mundial del **Orgasmo** Femenino

Septiembre

4 septiembre Día Mundial de la Salud Sexual

23 septiembre Día Internacional de la Bisexualidad

Noviembre

8 noviembre Día de la Visibilidad Intersex



Un **orgasmo** es el momento de máximo placer durante un acto sexual

20 noviembre Día Internacional de la memoria Trans

25 noviembre Día Internacional contra la Violencia de Género

Diciembre

1 diciembre Día Internacional del **SIDA**

El **SIDA** es un virus. Se puede transmitir de una persona a otra a través del sexo cuando no se usa preservativo





En esta guía se plantean algunos ejercicios para hacer a solas.

Algunas preguntas sobre la orientación sexual para reflexionar son:

- ¿Sabes qué es la orientación sexual?
- ¿Qué tipos de orientación sexual existen?
- ¿Conoces cuál es tu orientación sexual?
- ¿En qué te has fijado para definir tu orientación?
- ¿Te sientes a gusto con tu orientación sexual?



3 Disfruta tu sexualidad

→ Disfruta contigo

Hemos comentado que la sexualidad tiene que ver con las relaciones, el placer, la comunicación, las emociones, y mucho más.

Ahora imagina una escena erótica o sexual de una serie o película. ¿Qué ves?

Normalmente, nos imaginamos a personas jóvenes, atractivas y sin ninguna discapacidad.

Cuando pensamos en la sexualidad, discriminamos a una gran parte de la población. Por ejemplo: gente mayor, personas con discapacidad o personas con problemas de salud mental.

La realidad es que todo el mundo puede desear y sentir placer.

Prohibir o reprimir el placer de alguien va en contra de los derechos sexuales y reproductivos, y es negativo para la vida de esa persona.

Es como si te castigaran por sentir alivio cuando te pica la piel y te rascas.

La sociedad entiende que existen dos sexualidades: la sexualidad masculina y la femenina.

La mayoría de estudios se basan en relaciones heterosexuales, es decir, entre hombres y mujeres.

Las conclusiones de estos estudios no representan a toda la población. No tienen en cuenta otros tipos de relaciones, por ejemplo, entre mujer y mujer, o entre hombre y hombre.



En nuestra sociedad, existen algunas opiniones falsas sobre la sexualidad masculina y femenina.

→ Ideas falsas sobre sexualidad femenina:

- Buscan tener hijos e hijas.
- Centrar su placer en la otra persona.
- Tienen menos relaciones sexuales.
- Tienen menos iniciativa en el sexo, se dejan llevar.
- Tienen una postura obediente en el sexo.
- Expresan mucho más sus emociones.
- No hablan de masturbación, es un tabú.
- Son más consideradas y respetuosas con las emociones de la otra persona.
- Utilizan el sexo como una forma de fortalecer los vínculos.
- Con su deseo sexual buscan relaciones amorosas.

➔ Ideas falsas sobre sexualidad masculina:

- Buscan sentir placer.
- Recibir placer es lo principal.
- Tienen muchas relaciones sexuales.
- Tienen más iniciativa en el sexo.
- Son quiénes dominan y mandan en el sexo.
- Expresan poco sus emociones.
- Tienen menos en cuenta las emociones de la otra persona.
- Hablan sobre la masturbación como algo normal.
- Utilizan el sexo para demostrar fortaleza y masculinidad.
- Tienen deseo sexual todo el tiempo, no lo pueden controlar.

➔ El mapa erótico

¿Cuál es el órgano más grande que puede sentir placer sexual?

- **La piel.**

¿Cuál es el órgano más importante para tener placer sexual?

- **El cerebro.**

¿Cuál es el órgano más pequeño y sensible que nos puede dar un placer sexual muy intenso?

- **El clítoris.**
- **El glande.**

El mapa erótico de nuestro cuerpo nos ayuda a conocer qué cosas nos dan placer y de qué manera. Por ejemplo: nuestras fantasías sexuales, nuestros gustos y preferencias sexuales, o las **zonas erógenas** más sensibles.



Las **zonas erógenas** son las partes del cuerpo que nos dan placer y sensaciones agradables cuando se tocan o acarician



→ ¿Cómo puedes conocer tu mapa erótico?

- Explora tu cuerpo, tus sensaciones. Siente qué cosas te despiertan el deseo sexual. Te puedes tocar, acariciar.
- Conoce tus zonas erógenas. Piensa qué partes del cuerpo te gusta que te toquen, besen, chupen, acaricien.
- Piensa en cómo te gusta que lo hagan: rápido, lento, suave, más fuerte, por la mañana, por la noche.

Saber cuál es tu mapa erótico te ayudará a comunicarte con las demás personas y a disfrutar de tu sexualidad.

Cada persona tiene su mapa erótico y puede cambiar con el tiempo. Las personas con discapacidad también tienen un mapa erótico.

Las familias y los equipos profesionales deben ofrecerles espacios personales y de educación sexual para que conozcan su cuerpo y su mapa erótico.

En la página 21 proponemos un ejercicio para conocer las zonas erógenas.

Se puede hacer por escrito o con un dibujo. Lo importante es nombrar todas las partes y escoger cuáles dan más placer.



→ ¿Qué es el deseo sexual?

Es un impulso o sentimiento que nos lleva a buscar placer sexual.

El placer te lo puede dar otra persona o tú.

Las fantasías sexuales, los recuerdos, el olfato, la vista, el tacto, el oído o el gusto pueden activar nuestro deseo sexual.

Recibir caricias, tocamientos, besos y tener relaciones sexuales nos lleva a la fase de excitación.

En la excitación empezamos a sentir un placer muy fuerte y el cuerpo cambia. Por ejemplo: los genitales se hinchan y empiezan a humedecerse.



→ ¿Qué es la atracción sexual?

Es el deseo sexual hacia una persona.

Puedes sentir atracción sexual hacia tu pareja o hacia la persona que te gusta. Te puede atraer su cuerpo o su manera de ser.

El deseo sexual y la atracción sexual son sensaciones que nos salen de forma natural y espontánea.

Aun así, puedes controlar lo que haces con tus deseos o atracciones. Puedes controlar cómo darte placer o cómo relacionarte con la persona que te atrae.

El deseo sexual aparece en la adolescencia.

El deseo hace que en estas edades surja la curiosidad por conocerse y explorar la sexualidad.

Es importante resolver dudas e inquietudes para construir una sexualidad sana, con respeto y **empatía**.



La **empatía** es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de las demás personas

Existe la falsa idea de que las personas con discapacidad tienen más deseo sexual que el resto.

La verdad es que cada persona tiene su deseo sexual y puede cambiar a lo largo de la vida.

La educación sexual es importante para poder reconocer el propio deseo sexual y para saber cómo y cuándo satisfacerlo.

➔ ¿Qué es la masturbación?

Es el acto de acariciar o masajear tus genitales o los de otra persona para sentir placer.

Es algo natural y sano que hacen en todas las culturas desde siempre.

Debemos ofrecer espacios y apoyos a las personas con discapacidad para que se puedan masturbar y conocer.

Esto es importante para:

- Reconocer su sexualidad.
- Darles autonomía.
- Permitir que conozcan su mapa erótico.
- Aprendan a hacerlo sin hacerse daño.
- Tener espacios íntimos y seguros que ayuden a prevenir abusos sexuales.
- Aprender dónde y cuándo masturbarse para que nadie invada su espacio personal.
- Tener tranquilidad y bienestar personal.

El objetivo de la educación sexual es que las personas con discapacidad sepan expresar su deseo sexual de forma sana, segura y placentera.

La masturbación también se puede hacer en compañía de otra persona.

Cuando se comparte, las dos personas tienen que quererlo.

Dar dinero o hacer regalos a cambio de sexo es algo habitual en personas con discapacidad. De ahí la importancia de hablarles del **consentimiento** y del deseo mutuo en el sexo.



El **consentimiento** es dar permiso o aceptar algo. Más adelante hablaremos un poco más sobre esto



→ ¿Qué son los juguetes sexuales?

Son unos objetos que sirven para estimular las zonas erógenas y conseguir sensaciones de placer.

Los debe escoger la persona que los usará.

Le explicaremos dónde conseguirlos y cómo utilizarlos.

Hay que limpiar los juguetes antes y después de su uso.

Existen muchos tipos de juguetes sexuales y cada uno ofrece cosas distintas.

Alguna vez te has preguntado:

¿Me masturbo?

¿Sé lo que me gusta?

¿Soy capaz de reconocer mi deseo sexual?

➔ Disfruta con otras personas

Todo el mundo tiene necesidad de recibir afecto.

Existen muchos tipos de relaciones.

Conocerlas nos ayudará a diferenciarlas y a relacionarnos de forma sana con las otras personas.

En una relación tenemos que fijarnos en:

- Cómo expresamos el afecto.
Por ejemplo: nos saludamos con un beso, un abrazo o con la mano.
- Cómo es el espacio entre las dos personas.
Por ejemplo: nos podemos acercar y tocar, o no.
- Cómo es la intimidad.
Por ejemplo: podemos estar a solas en una habitación, le cuento mis emociones y sentimientos, o no.

Es habitual que las personas con discapacidad confundan los sentimientos y el tipo de relaciones.



Los **abusos sexuales** son los actos sexuales que se hacen sin el consentimiento de la persona

Pueden encontrarse en situaciones donde invaden el espacio o la intimidad de la otra persona.

Conocer cuáles son los límites en las relaciones puede ayudar a prevenir **abusos sexuales**.

A veces se dan situaciones de abusos sexuales y se mantienen en silencio y en **secreto**.

Es importante trabajar qué secretos son buenos y cuáles no lo son.
Por ejemplo: mantener en secreto la preparación de una fiesta para dar una sorpresa a alguien, es algo bueno.

Las personas con discapacidad deben aprender a contar cuándo se da un abuso o maltrato sin miedo a ser una persona chivata.

En la página 31 proponemos un ejercicio para conocer quién es la persona de confianza de quien lee la guía.

Un **secreto** es algo que se oculta para que no lo sepa nadie

También servirá para que la persona con discapacidad reconozca quién es su persona de confianza.

Podemos acompañar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que más te gusta de esta persona?
- ¿Qué te hace sentir bien de ella?
Por ejemplo:
es una persona tranquila, me escucha.
- ¿Qué hace que confíes en ella?
- ¿Cómo te habla?

La persona con discapacidad debe saber que no es necesario que las personas de confianza sean miembros de su familia.

En la mayoría de casos de abusos sexuales hacia personas con discapacidad, los agresores son hombres conocidos.

La mitad de las agresiones se dan en la familia. Por orden de frecuencia suelen ser:

el padre, la pareja de la madre, otros familiares, el abuelo y el tío.

Fuera de la familia, los agresores suelen ser: amistades y compañeros, conocidos de la familia y educadores.

Para evitar situaciones de violencia sexual es importante tener relaciones sanas con las personas de nuestro entorno y poner límites.

→ ¿Qué hago para poner límites?

Para poner límites es importante:

- Conocer los propios límites.
Por ejemplo: conocer tu mapa erótico te permitirá saber lo que te gusta y lo que no.
- Respetar los límites de la otra persona.
Por ejemplo: aceptar y respetar a la otra persona cuando te dice que no le gusta algo.



- Recibir educación sexual para saber qué hacer cuando las dos personas deseamos algo diferente.
- Comunicarse de forma sana y fluida. Poder hablar con la otra persona, aceptar nuestros límites y respetarlos.

Fíjate en los límites que expresa Alex en la página 33.

4 Cuida tu sexualidad

En este apartado hablaremos de tipos de violencias sexuales y cómo prevenirlas:

- Violencia digital
- Acoso sexual
- Agresión sexual

→ En las redes sociales

Violencia digital

Es la violencia que se produce a través del ordenador o de dispositivos móviles: por internet o en las redes sociales.

Las redes sociales tienen cosas buenas. Nos permiten conocer a gente nueva e informar sobre las cosas que pasan.

La mayoría de adolescentes tienen un móvil.

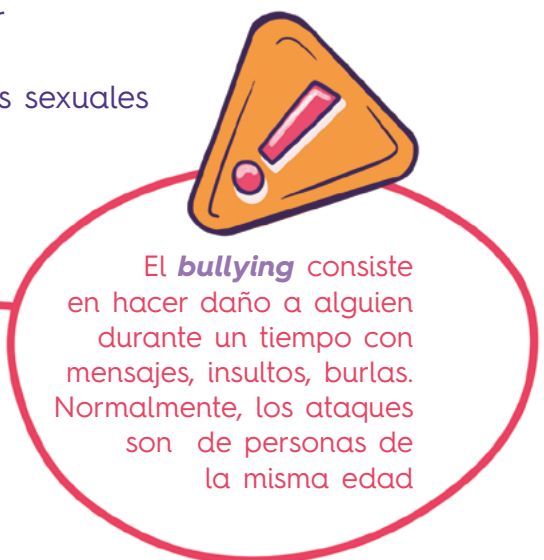
Proponemos como ejercicio preguntarles qué aplicaciones utilizan, qué contenido suben y qué personas les siguen.

¿Sabías que también se puede recibir contenido violento a través de WhatsApp?



Hay muchos tipos de violencia digital:

- Amenazar a alguien para que te envíe fotos o vídeos de tipo sexual.
- Controlar los mensajes y la actividad de tu pareja a través de WhatsApp o las redes sociales.
- *Sextorsión*: amenazar o hacer chantaje a alguien con publicar sus fotos o vídeos de tipo sexual.
- *Grooming*: una persona adulta se hace pasar por otra persona para ganarse la confianza de un o una menor y conseguir fotos o vídeos suyos.
- *Sexting* sin consentimiento: enviar fotos y vídeos sexuales sin el consentimiento de la otra persona. También puede pasar que se grabe o se tomen fotos sexuales de alguien sin su consentimiento.
- Ciberacoso: consiste en hacer **bullying** a través de las redes.
- Enseñar fotos y vídeos sexuales o violentos a una persona en contra de su voluntad.



El **bullying** consiste en hacer daño a alguien durante un tiempo con mensajes, insultos, burlas. Normalmente, los ataques son de personas de la misma edad

A continuación, te explicamos qué se puede hacer para prevenir las violencias digitales:

- Evitar enviar fotos y vídeos de tipo sexual. Si decides hacerlo, es mejor no mostrar la cara ni fondos que den información sobre ti.
- Utilizar el modo temporal o privado para subir fotos en la red. El modo temporal solo permite ver las fotos una vez.
- Evitar hablar o chatear con personas desconocidas. Desconfía de las personas que te contactan sin conocerte.
- Nunca compartir tus contraseñas ni prestar el móvil a personas desconocidas.
- Tener en cuenta que muchos perfiles y contenidos de las redes sociales y de internet son falsos. Es muy fácil hacerse pasar por alguien falso y engañar a las personas a través de las redes sociales.



→ Cuando quieres ligar

En el momento de ligar es importante cuidar el espacio personal de la otra persona.

El espacio personal es la distancia que hay entre dos personas que hablan.

Cuando alguien se acerca mucho a otra persona, puede invadir su espacio personal y hacerla sentir incómoda.

Un ejemplo es cuando te obligan a saludar a alguien con dos besos.

El espacio personal y los límites que necesita cada persona son diferentes.

Reconocer y respetar los límites de las personas con discapacidad ayuda a que sean menos vulnerables ante una situación de violencia sexual.

Algunas veces quizás necesiten ayuda para vestirse o asearse.

Para ello, la persona de confianza se acercará mucho y le tocará. Si lo hace con respeto no pasa nada.

La persona con discapacidad también puede decirle a la persona de confianza que le pida permiso antes de ayudarlo y que le informe de lo que hará.



→ Acoso sexual

Ocurre cuando una persona le dice cosas de tipo sexual a otra que no le gustan.

Algunos ejemplos de acoso sexual son:

- Hacer chistes o bromas desagradables de tipo sexual.
- Hacer gestos, miradas o silbidos incómodos para la otra persona.
- Hacer que dos personas se queden a solas sin que una de ellas lo quiera.
- Ser pesado y repetitivo al ligar con alguien que ha dicho que no quiere.
- Enviar mensajes desagradables de contenido sexual que pueden asustar a la otra persona.
- Prometer más salario o mejor nota a cambio de sexo.
- Amenazar con despedir del trabajo o suspender un examen si no se tiene una cita o sexo.

Los ejercicios de las páginas 43 y 46 nos darán la oportunidad de detectar posibles casos de acoso sexual.



→ En las relaciones sexuales


¿Qué son las relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales son las cosas que hacen dos personas para darse placer. Por ejemplo: besos, abrazos, masturbarse **sexo oral**, tocamientos, **coito**.


Se necesita el consentimiento de las dos personas para tener una relación sexual sana.

Muchas personas piensan que el coito es el tipo de relación más placentera.

La verdad es que se puede disfrutar del sexo sin necesidad de hacer el coito. Por ejemplo, con besos, caricias, masajes en los genitales o sexo oral.



El **sexo oral** consiste en besar o lamer los genitales de alguien. Es importante tener los genitales limpios



El **coito** es el acto de poner el pene dentro de la vagina o del ano de la otra persona.

→ Agresión sexual

Son prácticas sexuales sin consentimiento ni deseo mutuo.

Algunos ejemplos de agresión sexual son:

- Tocar o frotar el cuerpo de alguien sin su permiso.
- Obligar a alguien a tener relaciones sexuales.
- Acariciar o dar besos a alguien que no quiere.
- Dar o recibir regalos a cambio de sexo.
- Quitarse el preservativo durante una relación sexual sin el consentimiento de la otra persona.
- Obligar a alguien a ver porno o relaciones sexuales de otras personas.
- Que una persona adulta enseñe sus genitales o se masturbe delante de una persona menor de edad.

→ ¿Qué es una violación?

Es una agresión sexual que consiste en poner el pene dentro de la vulva, de la boca o del ano de alguien sin su deseo ni consentimiento.

→ ¿Qué es el consentimiento?

Es el permiso o la aceptación de alguien para hacer algo.

El consentimiento se tiene que dar por propia voluntad.

No se puede obligar o amenazar a nadie para conseguir su consentimiento.

El consentimiento puede variar. Se puede dar permiso para hacer algo y luego cambiar de opinión y no querer hacerlo.

Es necesario tener el permiso de la otra persona para cada momento.



El consentimiento para un beso, no vale para nada más, y el consentimiento de ayer, no vale para hoy.

Hay algunos mitos e ideas falsas sobre el consentimiento.

A continuación, mostramos algunos mitos y los acompañamos de su realidad:

Mitos y falsas ideas sobre el consentimiento

Mito	Realidad
Tener relaciones sexuales con alguien te da derecho a repetir cuando quieras.	Necesitas el consentimiento para cada cosa y para cada momento. Por ejemplo: lo que te gustaba ayer, quizás no te guste hoy y no quieres repetir.

Mito	Realidad
El consentimiento no es necesario cuando tienes pareja.	El consentimiento es necesario en todas las relaciones.
La ropa que llevas expresa tu consentimiento. Por ejemplo: llevar un escote o una falda significa que deseas tener relaciones sexuales.	Ni la ropa que llevas ni los lugares a donde vas dan por hecho que quieras hacer algo. Necesitamos siempre el permiso y la aceptación de la otra persona.
Cuando una persona calla o no expresa lo que quiere con claridad significa que nos da su consentimiento.	El silencio nunca sirve de consentimiento. Quizá no dice nada porque tiene dudas o se siente incómoda e insegura.
Cuando alguien dice que sí, podemos hacer cosas sin parar.	El consentimiento puede variar. La persona quizá quiere parar y tenemos que respetarlo.

5 ¿Quieres saber más?

Has llegado al final de esta guía.

¿Te ha gustado?

Esperamos que hayas aprendido cómo acompañar a jóvenes con discapacidad intelectual a disfrutar de su sexualidad de forma autónoma, segura y placentera.

Las familias y profesionales debemos prestar atención a posibles signos de violencia sexual.

No debemos confiar en que la víctima informe de una violencia sexual. A veces no sabe identificarla o siente vergüenza y culpabilidad.

Es importante que las personas con discapacidad reconozcan quién es su persona de confianza y puedan acudir a ella para hablar y resolver dudas.

A continuación, mostramos algunas señales que nos pueden ayudar a detectar agresiones sexuales:

Señales poco evidentes

Pasa mucho tiempo delante del móvil o del ordenador

Expresa que no quiere ir con alguien o hacer alguna actividad

Se despierta a menudo por las noches

Señales evidentes

Muestra sus genitales o sus partes íntimas a otras personas sin su permiso

Muestra confusión o conductas sin sentido

Sus conocimientos sobre sexualidad no son propios de su edad

Señales muy evidentes

Le hacen *grooming*

Hay lesiones o sangre en sus genitales

Presenta alguna infección transmisible sexualmente

Señales poco evidentes

Tiene dolores físicos. Por ejemplo: mareo, dolor de espalda o estómago, dificultad para respirar

Está muy triste

Tiene pérdidas de orina

Come mucho o no quiere comer

Señales evidentes

Tiene infecciones de orina muy a menudo

Muestra conductas y juegos de tipo sexual que no son propios de su edad

Se masturba en exceso

Sueña con abusos y agresiones sexuales

Señales muy evidentes

Cuenta o insinúa algo

Está embarazada

➔ ¿Qué debemos hacer cuando alguien nos cuenta que ha sido víctima de violencia sexual?

1. Creer lo que nos cuenta.
Podemos decirle:
Gracias por confiar en mí y contármelo, así te puedo ayudar y solucionarlo.
2. Transmitir nuestro orgullo por haberlo contado.
Podemos decirle:
Has sido muy valiente.
3. Decirle que no es culpable de lo que ha pasado, con una frase como:
Tú no has hecho nada malo, no es culpa tuya.
4. Decirle que se recuperará:
Ahora estás triste, pero te ayudaremos a que te sientas mejor.



5. Expresarle afecto:
Te quiero y estaré a tu lado cuando me necesites.
6. Mantener la calma
y no transmitir nuestra preocupación.
7. Revisar que no tenga heridas.
Si las hay, es necesario acudir al hospital.
8. Proteger a la víctima.
Impedir que el agresor se acerque a ella.
9. La víctima puede recibir ayuda aunque no denuncie la agresión.
A veces la denuncia se hace más adelante, cuando la víctima está preparada.
10. Buscar apoyo psicológico y emocional.
Hay personas que necesitarán más apoyo y otras menos.



Te dejamos algunos recursos donde encontrarás más información sobre sexualidad:

→ **Para las personas jóvenes con discapacidad intelectual y del desarrollo:**

La salud sexual. Claves para disfrutar de unos hábitos sexuales sanos y placenteros.

DINCAT. Plena Inclusión Catalunya.
<https://n9.cl/543bey>

Sexualízate.

Claves para conocer y disfrutar tu sexualidad.

Plena Inclusión Galicia.
<https://n9.cl/7iabd>

Dibujando tu sexualidad. ¡Quiérete!, ¡cuídate!

Plena Inclusión Valencia.
<https://n9.cl/u5veer>



**MAPA, Materiales Adaptados para Mujeres con Discapacidad.
Guía contra las agresiones sexuales.**
Instituto Canario de Igualdad.

**MAPA, Materiales Adaptados para Mujeres con Discapacidad.
Guía contra la violencia de género.**
Instituto Canario de Igualdad.

➔ **Para familias y profesionales:**

Protocolo de la intimidad.
Plena Inclusión Castilla La Mancha.
<https://n9.cl/hmb9x>

**Protocolo de intimidad y privacidad.
El derecho a la intimidad de las personas con parálisis cerebral.**
Confederación ASPACE. 2021.
<https://n9.cl/kowly>

**Rimaginando.
Otras formas de hacer educación sexual
con las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.**
Plena Inclusión Castilla La Mancha.
<https://n9.cl/x9sfa>

**Guía para el desarrollo de la afectividad y de la sexualidad
de las personas con discapacidad intelectual.**

Félix López Sánchez.
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades
de la Junta de Castilla y León.
<https://n9.cl/099tw>

**Sexualidades diversas.
Manual para atención de la diversidad sexual
en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.**
Noemi Parra y Moisés Oliva.
FEAPS Canarias.
<https://n9.cl/bavgs>

**En el plural de las sexualidades.
Atender, educar y prestar apoyos a la sexualidad
de las personas con discapacidad intelectual.**
Fundadeps. 2011.
<https://n9.cl/kowly>



➔ **Algunas páginas de internet:**

<https://sexualidadydiscapacidad.es/recursos>

https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/?_sf_s=sexualidad

<https://www.plenainclusioncanarias.org>

➔ **Teléfonos de emergencia:**

112: para todo tipo de emergencias.

016: para violencia de género.

024: línea de atención a la conducta suicida.

028: violencia por LGTBIfobia

➔ **Páginas de contacto para emergencias:**

<http://nomasabuso.com>

<http://nomasabuso.com/familiares/que-es-la-uavdi>



