

GUÍA

**PARA LA ATENCIÓN
A LAS SEXUALIDADES**

**DE LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL
O DEL DESARROLLO**

Dirigida a profesionales y familias

	1	INTRODUCCIÓN	Pag 1
---	----------	---------------------	-------

	2	PUNTO DE PARTIDA <i>Actitudes, miedos y/o preocupaciones. Conceptos básicos</i>	Pag 7
---	----------	--	-------

	3	LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL	Pag 15
---	----------	---	--------

	4	DECONSTRUCCIÓN DE MITOS	Pag 19
---	----------	--------------------------------	--------

Pag 25	PERSPECTIVA DE GÉNERO	5	
Pag 29	DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO	6	
Pag 33	LOS APOYOS	7	
Pag 41	PROPUESTA DE ACTIVIDADES	8	

1

Introducción



UNA CUESTIÓN DE DERECHOS



“El derecho a la igualdad y a la no-discriminación. Toda persona tiene derecho a disfrutar de los derechos sexuales de esta declaración sin distinción alguna de raza, etnicidad, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, lugar de residencia, posición económica, nacimiento, discapacidad, edad, nacionalidad, estado civil y familiar, orientación sexual, identidad y expresión de género, estado de salud, situación social y económica o cualquier otra condición”

Declaración de los Derechos Sexuales (1999) del XIII Congreso Mundial de Sexología
Amar y ser amados/as, sentir, recibir y dar afecto, expresar el deseo o cualquier otra manifestación de la sexualidad es una necesidad a la que se ha de dar espacio, y además en el caso de las personas jóvenes con discapacidad intelectual o del desarrollo, también se ha de facilitar el acompañamiento, y en algunos casos la prestación de apoyos, así como una información adaptada y verás.

La atención integral, así como el enfoque centrado en la persona son los dos pilares para acompañar en la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, promoviendo su bienestar, autoestima, deseos y autodeterminación.

3

Desde la Coordinadora de Centros Ocupacionales de la Provincia de Las Palmas (COMPSI) se pone en valor la importancia de trabajar por el cumplimiento de todos y cada uno de los derechos de las personas con discapacidad intelectual, entendiendo que el trabajo que se desarrolla desde este ámbito, necesita de una mirada global a la realidad individual de cada persona, acompañando también en la sexualidad, facilitando los apoyos necesarios, no sólo a la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo, sino también a su familia y entorno para garantizar este derecho que aún hoy sigue siendo un tabú.

Es esta guía un material práctico, que incluye un marco teórico para animar a familias y profesionales a la reflexión en torno a su ejercicio profesional y al acompañamiento familiar desde la comprensión de la existencia de un plural de sexualidades, es decir, la existencia de tantas sexualidades como personas hay, promoviendo un pensamiento crítico y una mirada amplia sobre la complejidad que representa abordar la sexualidad como concepto global, pero también de todas las potencialidades que genera en las personas desde el bienestar biopsicosocial y el acceso, al placer y el deseo.

En esta guía también podrás encontrar un recopilatorio de actividades, ejercicios y propuestas para abordar la sexualidad en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Por lo tanto, es una herramienta práctica para profesionales, y especialmente para las familias, para que entiendan que cuentan con los conocimientos necesarios para hacer educación sexual con sus hijos e hijas, para que puedan entender que no están solos y solas.

Una Cuestión de Derechos (Marco normativo de los derechos sexuales y reproductivos)

- La dignidad inherente
- La no discriminación
- La igualdad entre hombres y mujeres
- La participación
- La inclusión plena y efectiva
- La igualdad de oportunidades
- El respeto a la diferencia
- La aceptación

Principios Generales de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU, 2006)

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas, a la que se acoge España en 2007, asegura entre otros derechos el respeto y cuidado de la salud sexual y reproductiva de las personas con discapacidad. Algunas de las acciones en las que se debería profundizar para dar garantía de lo establecido en esta Convención sería, hacer accesible a las personas con discapacidad la información en materia de sexualidad, desarrollando servicio específicos y especializados, además de mejorar la accesibilidad en los recursos generalistas, como por ejemplo, los servicios de violencia de género o de prevención del abuso sexual, evitando así posibles barreras de acceso a estos servicios por parte de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Es por ello que se han de desarrollar aquellas acciones que permitan la accesibilidad de la información en materia de sexualidad, así como servicios específicos y especializados con un enfoque amplio de la sexualidad en personas con discapacidad, así como fortalecer los servicios de violencia de género y/o prevención del abuso sexual para evitar que se produzcan barreras de acceso y/o desinformación en el colectivo de personas con discapacidad.

Además de las Convenciones, tratados y acuerdos internacionales basado en los Derechos Humanos, hay que tener especialmente en cuenta el marco por los derechos sexuales y reproductivos de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, entre los principales documentos encontramos:

- Guía de recomendaciones generales sobre la Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva de las Personas con Discapacidad de la OMS (2009).
- Declaración de la Conferencia sobre la discapacidad intelectual de la Organización Panamericana de Salud y la OMS (2004).
- Declaración Universal de los Derechos Sexuales (21. XIII Congreso Mundial de Sexología, 1997; Valencia, España.)
- Declaración Universal de los Derechos Sexuales de la Asociación Mundial de Sexología (1999).

A esto se añade que muchos de los Documentos Marco referenciales dentro del ámbito de la discapacidad intelectual o del desarrollo incluyen aspectos relacionados con la atención a la sexualidad como son:

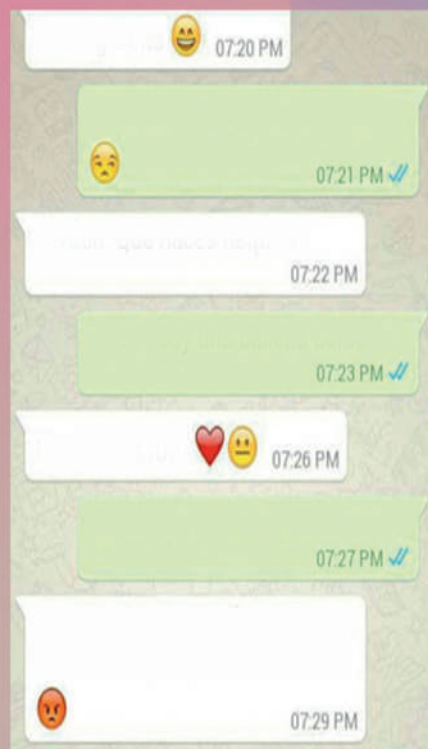
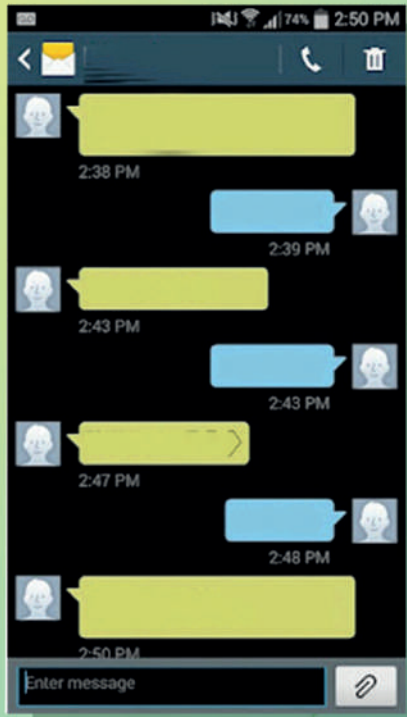
5

- El Congreso de Toledo 10 (2010) del Movimiento FEAPS en el que adquieren centralidad aspectos como la atención centrada en la persona y familia, la calidad de vida, la inclusión social y la autodeterminación.
- El Código Ético FEAPS (2006) que defiende la dignidad, el valor y la igualdad de la persona.
- El posicionamiento por el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Plena Inclusión (2018).

2

Punto de partida

Actitudes, miedos y/o preocupaciones. Conceptos básicos.



1 ¿Cuándo puedo empezar a hablar de sexualidad?



Puedes comenzar a hablar de sexualidad desde temprana edad, adaptando el contenido a la etapa de desarrollo y madurez de la criatura. Es importante abordar conceptos básicos como el cuerpo, la privacidad, el respeto hacia uno/a mismo/a y hacia los/as demás. A medida que crecen, se pueden ampliar los temas y proporcionar información más detallada y adecuada a su nivel de comprensión. No tenemos por qué esperar a que lleguen las preguntas o las actitudes, podemos utilizar situaciones cotidianas para hablar sobre sexualidad con naturalidad y mostrando disposición para ello.



2 ¿Si me pregunta algo que no sé?



Si te enfrentas a **una pregunta sobre sexualidad para la cual no tienes una respuesta inmediata**, es válido decirle a la persona que no lo sabes, que en ese momento no puedes darle una respuesta, pero que buscaréis de forma conjunta la información o hablarán con otra persona que pueda ayudarles. Es importante ser honesto/a y transmitirles que estás dispuesto/a a buscar la información necesaria para responder adecuadamente a sus inquietudes, mostrar que para hablar de sexualidad también cuentan contigo.



3 ¿De qué le hablo?



Cuando hablas de sexualidad, puedes abordar diferentes aspectos, dependiendo de la edad y las necesidades de cada persona. Puedes hablar sobre el **desarrollo del cuerpo, las emociones, la importancia del consentimiento, las relaciones sanas, el respeto mutuo, la prevención de infecciones de transmisión sexual y la anticoncepción**, entre otros temas relevantes. Debes tener también en cuenta, cuál es su petición/duda, qué es lo que realmente necesita saber tras la pregunta que realiza, en ocasiones no es sólo la pregunta o la situación que te exponga, sino lo que hay tras ella.



4 ¿Y si les hablo de sexualidad y les despierto el deseo o la curiosidad que hasta ahora no han tenido?



No hablarles de sexualidad, no hará que no se despierte su interés o deseo, al contrario, generará en la persona una confusión, al no sentirse acompañada en este ámbito tan importante de su vida. Por este motivo, **es positivo hacer uso de situaciones cotidianas** como por ejemplo, cuando dos personas se besan en una película y hacer uso de esa escena para hablar de sexualidad desde la naturalidad. ✓✓

La sexualidad es un amplio concepto, por lo que es posible que hablemos de muchos temas relacionados con ella, como por ejemplo la importancia de tener una higiene y cuidado del cuerpo, y sin embargo, pensamos que esto no tiene nada que ver con la sexualidad. ✓✓

Hablar de sexualidad, posibilitará que las personas puedan tener una vivencia positiva de ésta. ✓✓

5 ¿Van a entender lo que les explique?



La comprensión de la información que queremos transmitir es muy importante, por ello, hemos de usar **materiales de apoyo** que aumenten y mejoren la comunicación con las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Es importante adaptar el lenguaje y utilizar ejemplos claros y concretos. Si es necesario, puedes utilizar materiales visuales, como imágenes o pictogramas, para facilitar la comprensión. Además, estar abierto a responder preguntas y ofrecer apoyo continuo ayudará a garantizar que entiendan y asimilen la información de manera adecuada. ✓✓



6 ¿Realmente tienen necesidad de hablar de sexualidad?



Sí, todas las personas tienen necesidades relacionadas con la sexualidad, independientemente de su capacidad intelectual. **La sexualidad es una parte integral de la vida humana** y abordarla de manera adecuada promueve el bienestar físico, emocional y social. Por lo que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, también tienen la necesidad de hablar de sexualidad para poder conocerse, comprenderse y expresarse tal y como son.



7 ¿Y si me dicen que quieren tener pareja?



Si una persona con discapacidad intelectual expresa el deseo de tener pareja, es importante escuchar y validar sus sentimientos. **Puedes ofrecer apoyo y orientación** para comprender qué significa tener una relación de pareja y cómo pueden establecer relaciones saludables basadas en el respeto mutuo y la comunicación efectiva, así como la importancia de establecer límites personales. También puedes ayudarla a desarrollar habilidades sociales y de autodefensa para promover relaciones seguras y satisfactorias.



8 ¿Cómo tener en cuenta la diversidad sexual y de género?



Es fundamental tener en cuenta la diversidad sexual y de género al abordar la sexualidad. Esto implica reconocer y respetar que las personas pueden tener **orientaciones sexuales e identidades de género diferentes a la heterosexualidad y la cissexualidad**. Para ello, es importante proporcionar información inclusiva, eliminar estereotipos y prejuicios, y promover la aceptación y la igualdad para todas las personas, independientemente de su orientación sexual o identidad de género. Así como trabajar mostrando la importancia de la diversidad en todas las personas, trabajando, por ejemplo, la diversidad dentro de las parejas, los diferentes cuerpos, etc.



9 ¿Qué puedo hacer como familia para que se aborde la sexualidad?



Como familia, puedes **crear un ambiente abierto y seguro** donde se pueda hablar de sexualidad de manera natural. Puedes iniciar conversaciones informales, estar dispuesto a responder preguntas y proporcionar información adaptada, real y apropiada según la edad de tu criatura. También es importante promover una educación sexual basada en el respeto, la diversidad y los valores familiares, y fomentar la comunicación abierta y el apoyo emocional en torno a temas relacionados con la sexualidad.



10 ¿Qué son las ITS?



Las ITS, o Infecciones de Transmisión Sexual, son **enfermedades que se transmiten principalmente a través de relaciones sexuales**. Incluyen enfermedades como el VIH/ SIDA, la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes genital y el virus del papiloma humano (VPH). Es importante proporcionar información sobre la prevención de las ITS, el uso de métodos de barrera (como condones) y la importancia de realizarse pruebas regulares para detectar y tratar estas infecciones. Esto es salud sexual, preocuparnos por el bienestar de nuestro hijo/a, más allá de llevar a cabo métodos para evitar los embarazos no planificados, que en ocasiones se convierten en la principal y mayor preocupación.



11 ¿Qué es el consentimiento?



El consentimiento es un principio fundamental en las relaciones en general, y en las sexuales en concreto. Y se refiere al **acuerdo mutuo, libre y voluntario** entre todas las personas involucradas. Implica que cada persona debe dar su consentimiento explícito y consciente antes de participar en cualquier tipo de encuentro erótico, como por ejemplo, que le bese, abracen o toquen. Es esencial que el consentimiento sea dado de forma activa, sin coerción ni presión, y que pueda ser retirado en cualquier momento. Enseñar sobre el consentimiento ayuda a promover relaciones sexuales saludables y prevenir situaciones de abuso o violencia sexual, así como desarrollar en la persona la importancia de cuidarse, respetarse y poner aquellos límites que considera necesarios.



12 ¿Cómo puedo trabajar la importancia de su cuerpo y su cuidado?



Puedes trabajar la importancia del cuerpo y su cuidado promoviendo una **actitud positiva** hacia el cuerpo propio y el de los/as demás. Esto implica enseñar sobre la higiene personal, el autocuidado, la alimentación saludable, la actividad física y la protección del cuerpo. También es importante educar sobre el respeto y los límites personales, ayudando a la persona a establecer y comunicar sus necesidades y deseos en relación con su cuerpo. Además, es importante ofrecerles un espacio de intimidad propio donde puedan descubrir y disfrutar de su cuerpo, un espacio seguro.



13 ¿Cómo ayudarle a descubrir su sexualidad?



13

Puedes ayudar a una persona a descubrir su sexualidad al brindar un entorno seguro y de confianza donde se sienta libre para explorar y expresar sus sentimientos y emociones relacionados. Fomenta una **comunicación abierta y sin prejuicios**, escucha activamente sus inquietudes y preguntas, y brindarle información adecuada a su nivel de comprensión.



Promueve el autoconocimiento y la aceptación de sí mismo/a, anímale a explorar sus propios deseos, preferencias y límites. Recuerda que el proceso de descubrir la sexualidad es individual y requiere de tiempo y paciencia, por lo que es fundamental ofrecer un apoyo continuo y respetar el ritmo y la vivencia de cada persona.



D Discapacidad intelectual o del desarrollo. *“La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.”*

Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (AAIDD, 2011).

G Género. *“El género se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres.”*

ONU-Mujeres.

I Identidad de género. *“La identidad de género se refiere a la experiencia interna e individual de género de cada persona, que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer, incluyendo el sentido personal del cuerpo.”*

Informe “La lucha de las personas trans y de género diverso” de Naciones Unidas.

O Orientación sexual. *“La orientación sexual es una atracción emocional, romántica, sexual o afectiva duradera hacia otros. Se trata de un continuo que va desde la heterosexualidad exclusiva hasta la homosexualidad exclusiva, e incluye diversas formas de bisexualidad.”*

Asociación de Psicología Americana (APA).

S Sexualidad. *“La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas esas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”*

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006).

3

Los objetivos

de la educación sexual





Objetivos: Conocerse, Aceptarse, Expresarse satisfactoriamente (según el marco teórico del Hecho sexual Humano).



La educación sexual busca fomentar el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad, así como el pensamiento crítico acerca de ésta. Siguiendo el marco teórico del Hecho Sexual Humano habla de la importancia de conocerse, aceptarse y expresarse de forma satisfactoria como objetivos de la educación sexual.

En el caso de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, es importante tener en cuenta la necesidad de apoyos para así proporcionarles información adaptada a sus capacidades de comprensión. La educación sexual promueve y facilita el bienestar en todas las personas, por lo tanto, también, en el colectivo de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Posibilita el propio descubrimiento, el desarrollo de una buena autoestima, la gestión de las emociones, el establecimiento de unas relaciones sanas, la posibilidad de comunicarse de forma adecuada consigo mismo/a y con otras personas.

Debemos trabajar la educación sexual, desde una mirada individual a cada persona, entendiendo sus deseos, necesidades, preferencias, gustos, decisiones, etc. Han de ser las propias personas quienes con los apoyos necesarios puedan tomar las riendas de su sexualidad, fomentando su autonomía y autodeterminación. Las personas que le prestan apoyos, en este caso en concreto, familiares y profesionales, han de tener cuidado para no trasladar a las personas con discapacidad sus miedos, inquietudes, preocupaciones, etc. relacionados con la sexualidad, pues no se estará, entonces, llevando a cabo un acompañamiento desde la libertad de la persona.

En resumen, la educación sexual ha de posibilitar que las personas puedan llevar a cabo un proceso de conocimiento, que les lleva a la aceptación tal y como son, entendiendo que todas las personas han de expresarse desde su verdad y con honestidad, sin necesidad de cumplir con unos moldes que no den espacio a la diversidad y pluralidad existente en cada persona, que hace que cada persona sea un ser único, con una posibilidad propia de vivir, sentir y expresar su sexualidad.

4

Deconstrucción

de mitos





Para poder llevar a cabo un acompañamiento a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en su sexualidad, es importante identificar y desmentir los mitos que sobre la sexualidad existen en torno a este colectivo. Aquí tienes algunas respuestas para desafiar estos mitos:

*"No tienen deseos y necesidades sexuales:
son seres asexuados o "niñas y niños eterno"*



Las personas con discapacidad intelectual también experimentan deseos y necesidades sexuales, al igual que cualquier otra persona. La sexualidad es una parte natural de la vida y no está determinada por la discapacidad intelectual, ni el mayor o menor número de apoyos que pueda necesitar.

*"No es posible hacer educación sexual con gran parte
de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo"*



Es posible hacer educación sexual con todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo: La educación sexual puede adaptarse a las capacidades y necesidades individuales de cada persona. Es fundamental ofrecer información y apoyo apropiados para que puedan comprender y disfrutar de una vida sexual saludable y segura. Todas las personas tienen el derecho a recibir educación sexual, clara, veraz, adaptada y enfocada a su realidad, sus posibilidades y necesidades.

*"El trabajo de la educación sexual
sólo despierta su sexualidad 'dormida'"*



La educación sexual no despierta una sexualidad "dormida": La educación sexual tan sólo posibilita un desarrollo pleno en las personas, según el momento vital en el que se encuentra y las demandas concretas que pueda tener. Por ello ayuda a las personas con discapacidad intelectual a explorar, comprender y expresar su sexualidad de manera libre y plena.



*“Tienen una motivación sexual ‘incontrolada’
y una importante falta de control de impulsos”*

No tienen una motivación sexual “incontrolada” ni una importante falta de control de impulsos: Las personas con discapacidad intelectual tienen la misma capacidad que cualquier otra persona para controlar sus impulsos sexuales, lo que en la mayoría de las ocasiones no reciben la educación sexual necesaria y por este motivo, no cuentan con las herramientas y estrategias necesarias para poder poner límites, para entender qué es lo que les ocurre, etc. Además en ocasiones tampoco disponen de un espacio propio o íntimo donde puedan vivir su sexualidad, lo que provoca que se den expresiones en lugares no adecuados.



“No resultan atractivas para otras personas”

Las personas con discapacidad intelectual son seres humanos con atractivo y valor individual al igual que el resto. La belleza y el atractivo son subjetivos, y cada persona tiene la capacidad de establecer relaciones y encontrar su propia compañía amorosa, aunque ciertamente existen prejuicios y estereotipos respecto a las personas con discapacidad intelectual y sus relaciones afectivo sexuales que pueden generar barreras relacionales con otras personas, que las ven desde una mirada infantil, de no saber qué quieren o desean. Incluso personas que se sienten atraídas por personas con discapacidad intelectual o del desarrollo expresan el miedo a tener consecuencias, por parte de su entorno, al iniciar con ellas una relación o compartir prácticas eróticas.



*“Tienen una motivación sexual ‘incontrolada’
y una importante falta de control de impulsos”*

No tienen una motivación sexual “incontrolada” ni una importante falta de control de impulsos: Las personas con discapacidad intelectual tienen la misma capacidad que cualquier otra persona para controlar sus impulsos sexuales, lo que en la mayoría de las ocasiones no reciben la educación sexual necesaria y por este motivo, no cuentan con las herramientas y estrategias necesarias para poder poner límites, para entender qué es lo que les ocurre, etc. Además en ocasiones tampoco disponen de un espacio propio o íntimo donde puedan vivir su sexualidad, lo que provoca que se den expresiones en lugares no adecuados.



"La única satisfacción sexual a la que puede aspirar es la de satisfacer a la otra persona"

Pueden buscar y experimentar satisfacción sexual mutua: Las personas con discapacidad intelectual pueden disfrutar de relaciones sexuales mutuamente satisfactorias, donde ambas partes tengan sus necesidades y deseos atendidos. La sexualidad debe ser una experiencia consensuada y placentera para todas las personas involucradas. Incluso, pueden y deben iniciarse en la experiencia de vivir una satisfacción sexual propia. Tener una sexualidad plena y satisfactoria no depende de estar o conectar con otra persona, ha de comenzar por cada persona.



"La única satisfacción sexual a la que puede aspirar es la de satisfacer a la otra persona"

Pueden tener una orientación del deseo sexual definida: Al igual que cualquier otra persona, las personas con discapacidad intelectual pueden tener una orientación del deseo sexual definida, ya sea heterosexual, homosexual o bisexual. La orientación sexual no está determinada por la discapacidad, sino por la propia identidad de cada persona. En ocasiones, lo que ocurre, es que por falta de educación sexual, no tienen las palabras necesarias o el conocimiento para poder significarse, lo que genera en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo la imposibilidad de significarse en cuanto a su deseo o identidad.



"No puede haber personas con discapacidad transexuales, eso es una confusión producto de su propia discapacidad"

La identidad de género no está determinada por la discapacidad. Las personas con discapacidad intelectual también pueden tener una identidad de género distinta a su sexo asignado al nacer. Es importante reconocer y respetar la identidad de género de cada persona, brindándoles el apoyo y la atención adecuados.

"No pueden (ni deben) formar pareja o casarse"

Todas las personas, tienen el derecho de formar relaciones amorosas, establecer parejas y casarse si así lo desean. La capacidad para amar, tener intimidad y comprometerse no está limitada por la discapacidad. Es esencial promover la inclusión y el respeto a los derechos sexuales y afectivos de todas las personas, independientemente de su capacidad.

*"La actividad sexual es para procrear
y las personas con discapacidad no pueden ni deben hacerlo"*

La sexualidad no se limita únicamente a la reproducción. Todas las personas tienen derecho a explorar y disfrutar de su sexualidad de manera segura y consensuada. La capacidad de tener descendencia no determina el valor o la satisfacción sexual de una persona. Es importante ofrecer educación sexual integral y promover el bienestar sexual en un contexto de derechos y autonomía.

"Las mujeres tienen menos deseo sexual"

El deseo sexual no está determinado por el género. Cada persona tiene una experiencia única de la sexualidad, independientemente de su género. Algunas mujeres pueden experimentar un deseo sexual más bajo, al igual que algunos hombres; pero esto no se aplica a todas las mujeres ni a las personas con discapacidad intelectual en general. Es importante evitar generalizaciones y reconocer la diversidad de experiencias sexuales individuales.

5

Perspectiva

de género





No podemos prestar apoyos y trabajar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin tener en cuenta la importancia de la perspectiva de género puesto que supone una premisa para garantizar la inclusión y el respeto a la diversidad. La perspectiva de género engloba cuestiones estructurales como el acceso a los derechos sexuales y reproductivos, debido a barreras y desigualdades que se multiplican en el caso de mujeres, más aún si se trata de mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, por ejemplo, en los servicios ginecológicos, donde se obvia que las mujeres con discapacidad intelectual también han de pasar revisiones periódicas y llevar un seguimiento.

Además, la perspectiva de género nos permite ampliar la mirada hacia el respeto y la validación de las experiencias y vivencias individuales, pensar la educación sexual, la planificación familiar y el cuidado de la salud sexual desde un enfoque equitativo y sin sesgos machistas.

Reconocer las desigualdades de género nos permite trabajar desde el fomento de la autonomía y la garantía de los derechos, especialmente los derechos sexuales y reproductivos, permitiendo a las personas tomar sus propias decisiones de manera informada, hasta hace poco, en España una mujer con discapacidad intelectual o del desarrollo podía ser esterilizada en contra de su voluntad o sin una información previa, vulnerando su derecho a la toma de decisiones partiendo de una información real y adaptada, para que pueda expresar sus deseos y necesidades de manera segura y consensuada.

La perspectiva de género, no sólo posibilita la defensa de los derechos de las mujeres y la capacidad de entender que éstas también tiene sexualidad y que han de recibir los apoyos necesarios, sino que ayuda a romper todos los mitos en cuanto a la sexualidad de los hombres, incorporando una mirada propia a cada ser, independientemente de su sexo o género, entendiendo que cada persona tiene multitud de características.

Por último, las gafas violetas nos permiten poner la mirada en la prevención de la violencia y los abusos, teniendo en cuenta que las personas con discapacidad intelectual, especialmente las mujeres, son más vulnerables a sufrir agresiones sexuales, así como cualquier otro tipo de violencia, y por ende es imprescindible comprender las desigualdades de poder y las dinámicas de género que pueden contribuir a estas situaciones, con tal de erradicarlas. Educar y dotar de herramientas para reconocer, prevenir y responder ante situaciones de violencia es una tarea ineludible.

En resumen, no podemos llevar a cabo un acompañamiento a la sexualidad de las personas sin entender que continuamos viviendo en contextos que dejan de lado los derechos de las mujeres. No podemos desarrollar acciones de educación sexual que no incluyan perspectiva de género, incorporando a las mujeres, sus realidades y necesidades concretas.

6

Diversidad sexual

y de género





Cuando hablamos de diversidad sexual y de género, estamos haciendo referencia a las diferentes formas de desear-amar, así como de vivirse y expresarse, no podemos dar por hecho la presunción de la heterosexualidad o el que todas las personas se sientan identificadas con el sexo que les ha sido asignado al nacer. Debemos educar desde la diversidad de posibilidades, dando el mismo valor a todas las formas de amar y de sentirse.

Cuando hablamos de orientación estamos haciendo referencia a aquellas personas que pueden ser heterosexuales, que se sienten atraídas por personas del sexo contrario, homosexuales, aquellas personas que se sienten atraídas por personas del mismo sexo, bisexuales, aquellas personas que se sienten atraídas tanto por personas de ambos sexos, pansexuales, aquellas personas que sienten atracción por otras independientemente de su sexo y asexuales, aquellas personas que no sienten deseos sexuales por otras.

Si nos referimos a la identidad, hacemos referencia a las personas cissexuales, aquellas cuyo sexo sentido coincide con el sexo asignado al nacer o personas transexuales, aquellas personas en las que el sexo asignado no coincide con su sexo sentido.

En la diversidad de cuerpos, también podemos hablar de personas intersexuales, personas que nacen o desarrollan una variación a nivel físico (genital, gonadal o cromosómico) que no permite asignarlas claramente como hombres o mujeres. La mayoría de los casos detectados son por variaciones genitales, en el momento del nacimiento.

No podemos olvidar también la importancia de la expresión del género, que es la forma en la que cada persona se expresa según su entorno le ha dicho que debe hacerlo. En este caso hablamos de personas binarias, masculina o femenina, que se expresa o de forma masculina o femenina, según establece la sociedad en la que se encuentra, o personas no binarias, aquellas que no se identifican ni como hombre ni como mujeres, pudiendo adquirir una expresión de género más andrógina, es decir, ni masculina ni femenina.

La discriminación hacia las personas que no se ajustan a la norma heterosexual, es decir hacía las personas lesbianas, gays, transexuales, bisexuales, intersexuales, etc, LGTBI+ junto con los desafíos como el reconocimiento, educación y atención de la sexualidad en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, crea una situación en la cual los derechos de las personas LGTBI+ con discapacidad intelectual o del desarrollo pueden verse vulnerados al no recibir la información necesaria y adaptada o al no facilitar la vivencia libre de su sexualidad.

Además, la falta de información genera una falta de conocimiento sobre las orientaciones sexuales e identidades de género en este colectivo, particularmente en relación con las identidades trans*. A menudo se presupone que todas las personas son heterosexuales hasta que se demuestre lo contrario, lo que se conoce como "expectativa de heterosexualidad".

Esto también se aplica a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, y se les pide que repriman o controlen sus deseos sexuales en general, lo que hace que el proceso de aceptación de su propia orientación sexual y el acto de “salir del armario” sean más difíciles.

Como resultado, la sociedad puede condenar a las personas mediante insultos, agresiones físicas o sexuales, aislamiento e incluso a través de leyes, cuando sus comportamientos, opciones o actitudes no se ajustan a las expectativas impuestas sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres. A veces, las propias personas discriminadas comienzan a desarrollar actitudes de auto rechazo, desprecio y baja autoestima, lo que se conoce como homofobia interiorizada.

No podemos trabajar la educación sexual, sin incorporar la diversidad existente en la sexualidad, no podemos prestar apoyo a las personas, sin entender que hay tantas formas de vivir la sexualidad, como personas.



Los apoyos





A lo largo de toda esta guía y de forma constante, hemos venido hablando de los apoyos y su importancia para poder acompañar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en la vivencia de su sexualidad. Los apoyos son fundamentales para poder garantizar los derechos de todas las personas, en concreto los de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Tratándose la sexualidad de uno de los pilares fundamentales del desarrollo del ser humano, es imprescindible la presencia de los apoyos necesarios para que todas las personas, y en concreto aquellas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan conocerse, aceptarse y expresarse. Además los apoyos, en este caso humanos, que pueden ser familiares y profesionales, pueden ofrecer las estrategias y las herramientas necesarias para fomentar el libre desarrollo de su sexualidad.

Las familias, en el marco de los apoyos, son un agente educativo fundamental debido al impacto que tienen en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Las familias actúan consciente e inconscientemente como reflejo para el modelado e imitación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Si a ser un agente educativo fundamental, le sumamos que el contexto familiar es un espacio único donde poder llevar a cabo la educación sexual, ofreciendo a la persona un espacio seguro, con vínculos afectivos, donde crecer en todas sus dimensiones y que pueda sentirse amada, cuidada, querida y respetada, pues no podemos obviar que debemos contar con ellas como aliadas, en todas aquellas acciones que se quieran desarrollar desde el contexto de la educación sexual, entendiéndolas como una suma, pero comprendiendo también su proceso vital, sus experiencias y vivencias, que sin lugar a dudas, les influyen en el acompañamiento en la educación sexual.

Los apoyos profesionales son también esenciales para facilitar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo una vivencia plena de su sexualidad. Los/as profesionales, son también, sin lugar a duda referentes que no sólo guían y facilitan el aprendizaje desde el trabajo que realizan, sino que de forma inconsciente transmiten patrones y conductas, así como lanzan mensajes que sin lugar a duda forman parte también del aprendizaje. Por esto, es esencial que los/as profesionales puedan contar con las herramientas y estrategias necesarias para el desarrollo de la educación sexual.

Tal y como se ha mencionado se ha de tener en cuenta que los apoyos pueden estar condicionados por la visión y filosofía de las familias y profesionales respecto a la sexualidad, mitos, tabúes o dificultades para abordar esta área, por lo que abordar primero el trabajo conjunto con familias y profesionales para evitar la formulación de mensajes contradictorios o incoherentes, será imprescindible. Del mismo modo y como sociedad patriarcal basada en la heterosexualidad obligatoria habrá que resolver prejuicios y estereotipos respecto a las personas lesbianas, gays, transexuales, bisexuales e intersexuales (LGTBI),

y sus familias, puesto que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo también forman parte de la diversidad sexual y de género, por lo que se han de sentir representadas en estas acciones para no generar un doble estigma, indefensión o incomprensión incluso interna por parte de la propia persona.

No abordar la diversidad dentro de la sexualidad puede implicar consecuencias como que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y LGTBI no salgan del armario o no puedan vivir y expresar su sexualidad de forma satisfactoria, generando además una barrera para comunicar cualquier petición de información, apoyo o acompañamiento.

En este sentido hay varias herramientas o apoyos que las familias, junto con los equipos profesionales pueden activar:

Pautas para las familias

- **Siempre mantente informado/a:** Investiga y aprende sobre la sexualidad en personas con discapacidad intelectual. Esto te ayudará a entender mejor sus necesidades y derechos sexuales. Sabiendo que no estás sola/o, que cuentas con profesionales, recursos, entidades, etc.
- **Habla de sexualidad:** Crea un ambiente familiar en el que puedan hablar sin tabúes sobre la sexualidad, hablando con naturalidad y mostrándote también disponible para hablar de este tema. Genera un espacio donde la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo pueda hacer preguntas y expresar sus inquietudes, si así lo desea.
- **Respetar su privacidad y autonomía:** Reconoce que tienen el derecho de tomar decisiones y tener su propio espacio íntimo. No les trates como niños/as, respétalas como personas adultas que son.
- **Explica de manera clara y sencilla:** Adapta la educación sexual a su nivel de comprensión. Utiliza palabras y ejemplos que sean fáciles de entender, si fuese necesario, usa sistemas alternativos y/o aumentativos de comunicación. Establece límites y normas: Enséñales sobre el respeto hacia uno/a mismo/a y a las demás personas, la importancia del cuidado del cuerpo propio y ajeno, facilita su aprendizaje en la comprensión y uso del consentimiento, propios y ajeno.

Pautas para profesionales

37

- I Fomenta la autonomía:** Reconoce que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, pueden tomar decisiones sobre su sexualidad. Ayuda a desarrollar su autodeterminación y autonomía. Ofrece los apoyos necesarios para participar de forma activa en las decisiones relacionadas con su sexualidad.
- I Posibilita que vivan su sexualidad:** Elimina las barreras y facilita el acceso a una sexualidad plena. Brinda información, recursos y apoyo para que puedan explorar y disfrutar de su sexualidad de manera segura y saludable. Aprende y comparte conocimientos: Fórmate y sensibilízate en temas de sexualidad. Esto te permitirá ofrecer un mejor apoyo, entender sus necesidades individuales y desafiar los estereotipos y prejuicios sobre su sexualidad.
- I Adapta la educación sexual:** Ajusta la forma de enseñar sobre sexualidad a cada persona. Utiliza un lenguaje claro, materiales visuales y métodos de enseñanza que se adapten a su nivel de comprensión.
- I Respeta y guarda confidencialidad:** Trata a todas las personas con respeto y asegúrate de mantener la confidencialidad en todas las conversaciones sobre sexualidad. Crea un entorno seguro y libre de juicios donde cada persona se sienta cómoda compartiendo sus preocupaciones y experiencias.
- I Trabaja en equipo:** Colabora con las familias y las redes de apoyo de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. La educación sexual es una responsabilidad de todos y todas.

En ocasiones desde el ámbito profesional se pone de manifiesto las resistencias que se encuentran en las familias para poder trabajar y abordar la educación sexual, se alude a la negativa por parte de las familias de abordar este trabajo con las personas a las que se presta apoyo. Esta situación puede responder a los miedos o prejuicios existentes, que ya hemos mencionado. En estas situaciones tenemos que entender que las familias no son un obstáculo, debemos buscar acciones que nos posibiliten una conexión con ellas y que se sumen a la tarea de la educación sexual, un recurso que posibilita este trabajo en común es el contrato educativo.

El contrato educativo se establece entre profesionales y familias, puede ser una valiosa herramienta cuando se va a comenzar a trabajar la educación sexual con las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Esta colaboración abierta y fluida implica una comunicación constante, permitiendo el intercambio de información, inquietudes y expectativas relacionadas con la educación sexual de la persona en cuestión.

En este acuerdo, es importante definir claramente lo que se va a trabajar, de qué forma se hará, los roles y responsabilidades de cada parte involucrada. De esta manera, se evitan confusiones y se garantiza el compromiso de todas las partes en brindar un apoyo integral a la persona con discapacidad intelectual en su desarrollo sexual. Incluso disipa miedos y puede dar a las familias tranquilidad al tener la información sobre el trabajo que se desarrollará.

Además, es fundamental llegar a acuerdos sobre límites y valores en relación con la educación sexual. Esto implica establecer consensos en temas como la privacidad, la intimidad y la toma de decisiones, asegurando que la persona reciba un apoyo coherente y respetuoso en todos los ámbitos y contextos en los que se encuentra.

El seguimiento periódico de los avances y desafíos en la educación sexual también es parte esencial de esta colaboración. Profesionales, familias y personas implicadas han de ir evaluando el proceso que se va desarrollando para identificar áreas de mejora y realizar ajustes si es necesario, así como celebrar los pasos dados, brindando una atención continua y adaptada a las necesidades individuales de cada persona.



Tips para
abordar la sexualidad

Tips para abordar la sexualidad en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Cuando llegan las preguntas sobre sexualidad de una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo, como familia, es importante responder de manera abierta, honesta y respetuosa. Aquí hay algunas pautas que pueden ayudarte a responder de manera efectiva:

Tips para abordar la sexualidad

- ✕ **Escucha atentamente:** Permítele a la persona expresar sus inquietudes y preguntas sin interrupciones.
- ✕ **Simplifica el lenguaje:** Adapta la información a su nivel de comprensión. Utiliza un lenguaje claro, sencillo y concreto, evitando términos técnicos o complejos.
- ✕ **Sé honesto/a si no sabes la respuesta:** Si te enfrentas a una pregunta para la cual no tienes una respuesta inmediata, es válido decirle que no lo sabes, pero que te comprometes a investigar y buscar la información necesaria.
- ✕ **Promueve la confianza y el respeto:** Establece un ambiente de confianza y respeto donde la persona se sienta cómoda para hacer preguntas y expresar sus pensamientos y emociones sin temor a ser juzgada.
- ✕ **Brinda información apropiada:** Proporciona información adecuada a su edad y nivel de desarrollo. Aborda temas relevantes como el cuerpo, la privacidad, las relaciones saludables, la prevención de enfermedades y la importancia del consentimiento.
- ✕ **Valida sus sentimientos:** Reconoce y valida los sentimientos y emociones que la persona pueda experimentar en relación con la sexualidad.
- ✕ **Fomenta la autonomía y la toma de decisiones:** Ayúdala a desarrollar habilidades de autodeterminación y toma de decisiones informadas. Promueve su capacidad de establecer límites personales y respetar los límites de los demás.

Recuerda que cada persona es única y el proceso de abordar la sexualidad puede ser diferente para cada persona. Mantén una actitud abierta, comprensiva y dispuesta a aprender junto con la persona, y busca recursos adicionales, como profesionales especializados en sexualidad y discapacidad intelectual, si es necesario.

Explicar los “no” y los “sí” en la educación sexual de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo requiere de una comunicación clara y comprensible. Aquí hay algunas pautas para abordar estos conceptos:

Tips para abordar la sexualidad

- ✕ **Utiliza ejemplos concretos:** Para explicar los “no”, puedes utilizar ejemplos específicos de comportamientos o situaciones inapropiadas, como tocar el cuerpo de alguien sin su consentimiento o hablar sobre temas sexuales de manera irrespetuosa. Asegúrate de que la persona entienda que estos comportamientos no son aceptables y pueden causar incomodidad o daño a ella misma y a otras personas.
- ✕ **Establece límites y normas:** Enseña a la persona los límites adecuados en términos de tocar el cuerpo propio y el de los demás, respetar la privacidad y no forzar o presionar a nadie a hacer algo que no quiera hacer. Explícales que es importante respetar los deseos y decisiones de los demás en asuntos relacionados con la sexualidad.
- ✕ **Enfatiza el consentimiento:** Es fundamental enseñar el concepto de consentimiento y cómo obtenerlo de manera clara y mutuamente acordada en cualquier actividad sexual. Explica que el consentimiento debe ser libre, voluntario y sin presiones, y que puede retirarse en cualquier momento.
- ✕ **Promueve el respeto y la empatía:** Enfatiza la importancia de respetar a los/as demás en todos los aspectos de la sexualidad. Ayuda a comprender que cada persona tiene sus propios deseos, límites y preferencias, y que es necesario el respeto y la comprensión.
- ✕ **Destaca los “sí” saludables:** Junto con los “no”, es importante enfatizar los “sí” saludables en la educación sexual. Habla sobre la importancia de relaciones sanas, la comunicación abierta, el cuidado personal y emocional, el respeto mutuo y la búsqueda de relaciones y experiencias sexuales satisfactorias.
- ✕ **Utiliza materiales visuales y ejemplos concretos:** Apoya la explicación verbal con materiales visuales, como imágenes o videos apropiados, que ayuden a la persona a comprender mejor los conceptos de los “no” y los “sí”. Además, utiliza ejemplos concretos y situaciones cotidianas para que la persona pueda relacionarlos con su propia vida y experiencias.

Recuerda adaptar la información y el lenguaje a las necesidades y capacidades individuales de la persona con discapacidad intelectual, manteniendo un enfoque en el respeto, la comprensión y la promoción de relaciones saludables y consensuales. Intenta evitar los “no” sin una explicación o alternativas a esa negativa, ya que puede generar malestar, incompreensión o dificultades para resolver ese “no”, por lo que es importante apoyarse en los “sí”.



Propuestas

de actividades





A continuación, se presentan 12 dinámicas para trabajar la sexualidad en personas con discapacidad y sus familias. Tal y como se ha explicado esta guía pretende ser un material de uso fácil y accesible, por lo que se ha optado por realizar una guía no muy extensa, que permita ser consultada de forma ágil, y por ello se han elaborado 12 dinámicas adaptadas a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, teniendo en cuenta que existen otras herramientas más extensas y con mayor desarrollo de propuestas metodológicas, dirigidas especialmente a profesionales.

Las dinámicas se han dividido en 5 bloques;

- Sexualidad
- Corporalidad
- Género
- Diversidad Sexual y de Género
- Relaciones afectivo sexuales

Aunque hay áreas transversales que se han de ajustar acorde a cada persona o familia que lo ponga en práctica, como puede ser el consentimiento o la perspectiva de género.



Título: Sexualidad, de todos y todas**Objetivos:**

- Conocer conocimientos previos sobre sexualidad.
- Acercar conceptos asociados a la sexualidad.
- Generar un espacio de confianza para hablar sobre sexualidad.

Descripción de la dinámica:

Esta dinámica está dividida en dos partes, puesto que las personas con discapacidad pueden tener diferentes conocimientos sobre sexualidad.

En la primera parte vamos a entablar un debate para conocer qué ideario tienen las personas participantes sobre la sexualidad. Para ello, nos ponemos en círculo, donde todos/as puedan verse, y preguntamos:

¿Qué entiendes por sexualidad?

¿Hablas sobre sexualidad con alguien cercano (familia/amigo/a)?

La segunda parte va a consistir en explicar aquellos conceptos relacionados con la sexualidad a través del uso de pictogramas o imágenes, las cuales pondremos sobre una mesa o espacio en el que todas las personas participantes puedan verlas correctamente y que hagan alusión a los conceptos que se enumeran a continuación:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ■ Sexo | ■ Relación afectiva |
| ■ Género | ■ Práctica sexual |
| ■ Sexualidad | ■ Diversidad de género |
| ■ Afectividad | ■ Anticonceptivos |
| ■ Amor | ■ Orientación sexual |
| ■ Amistad | ■ Autoerotismo |
| ■ Diversidad sexual | |

Expondremos y explicaremos los conceptos uno por uno, permitiendo a las personas participantes que comenten sus impresiones, dudas o experiencias.

Duración: 45 minutos.

Indicaciones para la persona que dinamiza: Importante simplificar el mensaje para que sea fácilmente entendible por todas las personas participantes. Validar todas las respuestas, sin hacer juicios, reconduciendo a la persona hacia el conocimiento amplio del concepto de sexualidad.

Materiales de apoyo:

Pictogramas de Arasaac de los conceptos enumerados.
Definiciones en lectura fácil si se considera pertinente.

Título: Desmontando tabúes sobre sexualidad**Objetivos:**

- Dar información clara y real sobre sexualidad.
- Desmontar ideas erróneas en cuanto a la sexualidad.
- Generar un espacio de confianza en el que hablar sobre sexualidad.

Descripción de la dinámica:

Esta dinámica va a trabajar con las personas participantes diferentes mitos y tabúes existentes sobre la sexualidad y la sexualidad de las personas con discapacidad.

El planteamiento es colocar en un lugar visible y accesible las palabras tabú y realidad, apoyadas de imágenes para que sea lo más accesible para las personas participantes. A continuación, se irá presentando al grupo las diferentes afirmaciones y reflexionando sobre ellas. El grupo decidirá si cada afirmación es un mito o una realidad, y se irán pegando debajo de la columna que corresponda.

Una variante puede ser que se le dé a las personas participantes un tiempo para que sean ellos/as los que coloquen las afirmaciones en la columna de mito o realidad, y luego ir debatiendo cada una para trabajar las realidades o desmontar los mitos.

Los mitos sobre los que vamos a trabajar son los siguientes:

- Las personas con discapacidad no sienten deseo sexual.
- El sexo es con tu pareja.
- Las mujeres no deben sentir deseo.
- La sexualidad es algo de lo que no se debe hablar.
- El deseo sexual no es controlable.
- Los hombres siempre tienen ganas.

Las realidades con las que vamos a trabajar son las siguientes:

- Cualquier práctica sexual debe ser aceptada por ambas personas.
- Mi cuerpo es mío, yo decido.
- Las mujeres se masturban.
- El coito no es la única forma de relación sexual.
- Las personas son seres sexuados.

Se preguntará a las personas participantes si conocen otros mitos o realidades sobre sexualidad, que se anotarán y se pegarán donde corresponda.

Para finalizar, debatimos con las personas participantes para conocer si hay algún mito o realidad que para ellos/as les cueste verlo como tal.

Duración: 45 minutos.

Indicaciones para la persona que dinamiza: Respetar los tiempos de respuesta de las personas participantes al ser temas complejos pueden necesitar más tiempo y espacio para poder responder. Incorporar a todas las personas a la dinámica, especialmente aquellas que quizás puedan sentirse intimidadas o tímidas. Hay mitos que pueden estar muy arraigados y que necesitan mayor trabajo en el futuro para que se genere el cambio.

Materiales de apoyo:

Pictogramas de Arasaac, imágenes, los mitos y realidades recortados.

Título: Conocer para prevenir ITS**Objetivos:**

- Conocer métodos anticonceptivos.
- Conocer sobre la prevención de ITS.
- Generar un espacio de confianza en el que hablar sobre sexualidad.

Descripción de la dinámica:

Abrimos debate con las personas participantes para preguntarles si saben lo que es una infección de transmisión sexual, con las respuestas que nos faciliten la definiremos, y que nos comenten qué métodos anticonceptivos y preventivos de ITS conocen. Reflexionamos con ellos/as sobre la seguridad de los métodos que nombran.

Seguidamente pasamos a hablar sobre los métodos que existen, haciendo hincapié en aquellos que son más seguros apoyándonos en imágenes o soporte audiovisual que faciliten a las personas la forma en que tienen que utilizar dichos métodos de prevención de ITS.

Finalmente, preguntamos a las personas participantes si tienen dudas sobre lo visto.

Duración: 40 minutos.

Indicaciones para la persona que dinamiza: Respetar los tiempos de respuesta de las personas participantes al ser temas complejos pueden necesitar más tiempo y espacio para poder responder. Incorporar a todas las personas a la dinámica, especialmente aquellas que quizás puedan sentirse intimidadas o tímidas.

Materiales de apoyo:

Pictogramas Arasaac.

Título: Conociendo mi cuerpo**Objetivos:**

- Reconocer las partes del cuerpo.
- Nombrar las partes del cuerpo sin estereotiparlas.
- Identificarnos con nuestro propio cuerpo.

Descripción de la dinámica:

Inicialmente preguntamos a las personas participantes si conocen su cuerpo, si reconocen todas sus partes y si saben describirlo, generando un pequeño debate en el que compartan sus propias percepciones sobre el cuerpo humano.

Una vez finalizado el debate repartimos de manera individual un dibujo de un cuerpo humano y diferentes pictogramas o imágenes que corresponden a partes del cuerpo (hombro, codo, pelo, pie, senos, genitales, ...) indicándoles que los coloquen en el lugar que corresponde.

Seguidamente, trabajaremos en grupo colocando dos imágenes de un hombre y una mujer que pueden ser las propias siluetas de dos participantes en papel continuo e iremos trabajando donde han colocado cada imagen y las nombraremos.

Finalizamos preguntando a las personas participantes sobre la diversidad corporal, rompiendo estereotipos sociales sobre cómo deben ser los cuerpos.

47

Duración: 45 minutos**Indicaciones para la monitora:**

Señalar por su denominación las diferentes partes del cuerpo evitando el uso de expresiones infantiles o diminutivos.

Generar un espacio de reflexión sobre el cuerpo y su "normatividad" para deconstruir ideas socialmente preconcebidas de cómo debe ser el cuerpo femenino o masculino (fuerte, delgado/a, alto/a, etc.) atendiendo a la diversidad de estos y la importancia de amarnos tal y como somos.

Dar espacio a todas las personas para que puedan participar, teniendo en especial consideración a aquellas personas que puedan sentir el tema de la genitalidad como un tabú.

Materiales de apoyo:

Pictogramas de Arasaac.

Imagen cuerpo humano.

Imágenes partes del cuerpo.

Figuras a tamaño real de hombre y mujer.

Título: Mi cuerpo, mi decisión**Objetivos:**

- Prevenir el abuso sexual.
- Aprender a decir no.
- Aprender a poner límites.

Descripción de la dinámica:

Les comentamos a las personas participantes lo necesario que es saber que cosas me gusta que me hagan y cuáles no, así como aquellas personas que me lo pueden hacer y quienes no. Buscamos ejemplos en la cotidianidad de las propias personas para simplificar el mensaje por ejemplo, habrá personas que nos gusta que nos abracen y hay personas que preferimos saludar sólo con la mano.

Seguidamente les proponemos que, sobre una imagen suya o dibujo pinten de verde aquellas zonas del cuerpo que nos pueden tocar y que no nos molesta que lo hagan y en rojo las que nos molesta. Es necesario aquí hablar utilizando mensajes sencillos o imágenes sobre aquellas partes del cuerpo que quizás no hayan sido pintadas, especialmente las áreas genitales, senos, boca, trasero, para trabajar con las personas participantes el marcar límites, así como que conozcan que tienen derecho a negarse y darles herramientas para poder decir que no en situaciones que les puedan resultar incómodas o violentas.

Terminamos reflexionando en gran grupo sobre cómo se han sentido al hacer la dinámica.

Duración: 45 minutos.**Indicaciones para la monitorea:**

Explicar de forma muy clara y sencilla cada parte de la dinámica.

Entender que estamos capacitando a las personas para detectar y prevenir ser víctimas de abuso o contactos no deseados por lo que es importante que demos espacio para la reflexión, las preguntas.

No interpretar, pero sí indagar si la persona nos comenta de situaciones en las que detectemos que pueden ser vulnerables para poder ayudar a adquirir estrategias o iniciar los protocolos para que no se den esas situaciones.

Materiales de apoyo:

Imagen o dibujo de la persona.

Colores verde y rojo.

Imágenes o pictogramas de las partes del cuerpo.

Título: Los estereotipos y roles de género**Objetivos:**

- Reflexionar sobre los estereotipos y roles de género.
- Trabajar la igualdad de género.

Descripción de la dinámica:

En la primera parte de la dinámica preguntamos a las personas participantes sobre aquellas actividades, acciones, etc, que consideren que son propiamente de hombres y aquellas que son propiamente de mujeres.

Partiendo de aquí, ponemos en una superficie visible una serie de imágenes que tienen que ver con tareas domésticas, espacios públicos, oficios y solicitamos a las personas que las asocien según consideren que son de hombres o de mujeres.

A continuación, reflexionamos en base a la asociación que han hecho las personas participantes de las imágenes para trabajar en la deconstrucción de los estereotipos y roles de género que puedan existir.

Duración: 35 minutos.

Indicaciones para la monitora:

Es importante simplificar el mensaje para que sea fácilmente entendible por todas las personas participantes.

Explicar las imágenes por si alguien no reconoce qué se está haciendo en ella.

Dar el espacio y el tiempo a las personas para poder compartir sus ideas, puede ser difícil para algunas personas entender/aceptar que su forma de pensar es patriarcal.

Materiales de apoyo:

Pictogramas de Arasaac

Imágenes de oficios, tareas domésticas, espacios públicos.

Título: Cambio de roles**Objetivos:**

- Trabajar la igualdad de género.
- Conocer los estereotipos y roles de género asociados a hombres y mujeres.

Descripción de la dinámica:

Les explicaremos a las personas participantes que vamos a desarrollar un Role-playing de una o varias situaciones cotidianas donde cada persona tendrá un papel. La idea es que los hombres desarrollen papeles donde imperen estereotipos y roles femeninos y las mujeres desarrollen papeles donde imperen estereotipos y roles masculinos.

Posteriormente se debatirá la forma en qué se han sentido representando cada papel, si les ha resultado fácil y si habían pensado cómo se sentía el otro sexo en esas situaciones.

Duración: 45 minutos.**Indicaciones para la monitora:**

La situación o situaciones debe ser explicada inicialmente.
 Los diálogos y la ejecución deben ser sencillas.
 Es importante hacer partícipes a todas las personas.

Materiales de apoyo:

Desarrollo de la situación en lectura fácil y apoyo con imágenes o pictogramas de las acciones a desarrollar para aquellas personas que no tengan lectoescritura.

Título: La orientación sexual

Objetivos:

- Generar un espacio de reflexión y diálogo.
- Definir la orientación sexual.
- Conocer las ideas previas sobre orientación sexual.

Descripción de la dinámica:

Iniciamos preguntando hacia quien podemos sentir deseo sexual y a quien o con qué lo asociamos.

A continuación, con apoyo visual explicamos a las personas participantes que es la orientación sexual y a partir de ahí les pedimos que reflexionen sobre ello.

Seguidamente exponemos las diferentes orientaciones sexuales y les preguntamos si saben nombrarlas, trabajando el eliminar sesgos y usos peyorativos como forma de nombrar.

Para finalizar, generamos reflexión sobre la importancia de respetar la diversidad en toda su expresión, que el uso de algunas denominaciones como maricón, tortillera o travesti son peyorativas y son usadas para dañar a la persona y su imagen.

Duración: 40 minutos.

Indicaciones para la monitora:

Generar un espacio en el que se respete el compartir las diferentes opiniones.
Prestar atención a aquellas personas que puedan, por sus creencias o ideas previas, sentirse violentadas.
Dar tiempo a la expresión de opiniones, debido a que para algunas personas puede ser un tema complejo de entender y/o exteriorizar.

Materiales de apoyo:

Presentación con imágenes que ayude a que el mensaje se entienda fácilmente.

Título: Diversidad sexual y de género**Objetivos:**

- Reflexionar sobre la identidad sexual y de género.
- Generar empatía y respeto ante la diversidad sexual y de género.

Descripción de la dinámica:

Visionamos el corto “animados en la diversidad” y reflexionamos sobre el mismo con las personas participantes, ahondando en la definición de identidad sexual y de género.

A continuación, exponemos diferentes imágenes de un cuerpo en el que se señalan rasgos masculinos, femeninos, y otro en el que aparecen ambos y damos espacio para que expresen cómo identifican cada cuerpo para seguidamente profundizar en las identidades sexuales y de género.

Duración: 30 minutos.**Indicaciones para la monitora:**

Dar espacio para que todas las personas puedan dar su opinión.

Permitir la expresión de ideas aunque estas sean mitos o creencias puesto que serán el medio para reconducir hacia la concienciación sobre el respeto y empatía hacia la diversidad.

Materiales de apoyo:

Corto [“Animados en la diversidad”](#)

Imágenes de diferentes cuerpos.

Título: Afianzando conocimientos sobre identidad sexual y de género

Objetivos:

- Conocer el nivel de integración de la información ofrecida en las otras actividades.
- Profundizar en los conocimientos sobre orientación sexual, diversidad sexual y de género.

Descripción de la dinámica:

Para afianzar la información dada en las otras actividades proponemos realizar un juego tipo trivial, en el que planteamos una serie de preguntas sobre orientación y diversidad sexuales y de género.

Se puede realizar por equipos, la profesional leerá la pregunta y las posibles respuestas con sus respectivos colores. Cada equipo tendrá un tiempo determinado para reflexionar sobre la respuesta para a continuación elegir una tarjeta del color asociado a las respuestas que se han dado. Gana el equipo que más respuestas acierte.

Duración: 35 minutos.

Indicaciones para la monitora:

Especificar normas del juego al inicio de la sesión, y apoyar con pictogramas. Hacer hincapié en aquellos temas que en sesiones anteriores no han quedado aclarados del todo. Dar tiempo y lugar para que participen todas las personas.

Materiales de apoyo:

Afirmaciones sobre las temáticas trabajadas.
Tarjetas con los colores de cada respuesta (amarillo, rojo, azul y verde).

Título: La afectividad y la sexualidad**Objetivos:**

- Aprender a diferenciar entre los conceptos de afectividad y sexualidad.
- Conocer las ideas previas sobre afectividad y sexualidad.

Descripción de la dinámica:

Preguntamos a las personas participantes si conocen los términos de afectividad y sexualidad, y vamos apuntando en una pizarra o cartulina las aportaciones.

A continuación, exponemos imágenes relacionadas con la afectividad y con la sexualidad. Les pediremos a los/as participantes que las expliquen y si no la reconocen el/la profesional se la explicará.

Vamos a colocar al final de la mesa dos cajas, una con la palabra sexualidad y otra con la palabra afectividad y las personas participantes deberán ir seleccionando cada imagen y metiéndola en la caja que consideren que le corresponde. Si hay imágenes que creen que pueden ir en ambas cajas las dejaremos en medio de ambas.

Al finalizar, iremos reflexionando sobre las imágenes que hay en cada caja y por qué se han puesto ahí.

Duración: 30 minutos.**Indicaciones para la monitora:**

Esclarecer las dudas que puedan surgir en cuanto a aquellas imágenes que pueden ser consideradas dentro de ambos términos.

Señalar la importancia de que todos los actos o acciones ejemplificadas en las imágenes deben ser consentidas.

Materiales de apoyo:

Pizarra y/o cartulinas.

Cajas reutilizadas (de cartón).

Título: Relaciónate**Objetivos:**

- Diferenciar los diversos tipos de relaciones interpersonales.
- Trabajar mitos o creencias en torno a las relaciones afectivo – sexuales.

Descripción de la dinámica:

Les preguntamos a las personas participantes con quienes se relacionan habitualmente y cómo son esas relaciones, qué implicación generan para ellos/as y la otra persona.

Les pedimos que nombren aquellas situaciones, acciones o comentarios que consideran son negativos o positivos dentro de una relación, principalmente de pareja. Y que señalen aquello que consideren es obligatorio hacer dentro de la pareja y lo que no, y lo vamos apuntando en un espacio visible para todas las personas participantes y nos ayudamos de imágenes para que sea comprensible para todos/as.

A continuación, vamos reflexionando sobre lo que se ha ido apuntado señalando aquellas acciones que dentro de la pareja o relaciones son negativas y/o abusivas y aquellas que son positivas y/o sanas.

Duración: 30 minutos.

Indicaciones para la monitora:

Señalar a las personas participantes la importancia de que cada persona, aun estando en pareja, tenga su espacio y este sea respetado por la otra persona.

Materiales de apoyo:

Pizarra o papel continuo que sea visible en el que apuntar las aportaciones.
Imágenes o pictogramas.

Esta guía se elabora como una herramienta para que los/as profesionales y familias de personas jóvenes con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan acompañarles y prestar los apoyos necesarios para una vivencia plena y diversa de su sexualidad. La sexualidad es uno de los aspectos básicos de todas las personas, presente a lo largo de todo el ciclo vital, somos seres sexuados y como tales nos vamos a significar, a vivir y expresar.

Se han conseguido grandes avances sociales y legislativos para garantizar los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sin embargo todo lo relacionado con la sexualidad sigue impregnado de silencio, miedo y estigma, por lo que se hacen imprescindibles materiales como el que tienes entre tus manos, para que profesionales que acompañan y prestan apoyos a personas jóvenes con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan abordar esta área de su vida, y que las familias puedan acompañar y facilitar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en el conocimiento, aceptación y vivencia de su propia sexualidad, desde la generación de vínculos y afectos saludables, hasta la comunicación de límites, el conocimiento del propio cuerpo y de los ajenos, la facilitación de la gestión emocional y el abordaje relacional.

La Asociación COMPSI, Coordinadora de Centros Ocupacionales de La Provincia de Las Palmas es una ONG, sin ánimo de lucro formada por 16 Centros de Atención a Personas con Discapacidad de la isla de Gran Canaria que se formó hace 30 años con el objetivo de potenciar la independencia y autonomía de las personas con discapacidad, ya sea psíquica, física y/o sensorial a través de la inserción social y laboral.

Tras 30 años trabajando con el colectivo de personas con discapacidad, COMPSI apuesta por este proyecto "It is an Honor - Es un Honor" cuyo fin es preparar a profesionales y familiares en educación sexual y relaciones sociales sanas para personas jóvenes con discapacidad intelectual, ya que la sexualidad, tal y como se ha mencionado, continúa siendo un ámbito que no se atiende y trabaja con este colectivo, lo que genera una situación de mayor vulnerabilidad.

Colabora: Grecia y Lituania.

Cofinanciado: Programa Erasmus+ de la Unión Europea

Promovido por COMPSI

Contenido creado por: Social Good

GUÍA

PARA LA ATENCIÓN A LAS SEXUALIDADES

DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO

Dirigida a profesionales y familias