

RIMAGINANDO

Otras formas de hacer educación sexual
con las personas con discapacidad intelectual
y del desarrollo



Realiza



APAZLABRANDO
ASOCIACIÓN CULTURAL

Financia



Organiza





Hubo tiempos de tabús y silencios, pero esos ya son **historia**. Se superaron los tabús, para ponerse a la tarea y en 2018, Plena Inclusión, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, sus familias, organizaciones, equipos profesionales y voluntariado, se posicionaron unánime y claramente:

LA SEXUALIDAD ES UN DERECHO

Porque saber que existe un derecho, no implica saber en qué consiste. Hace falta interpretarlo, darle significado y saber cómo ejercerlo.

Hubo tiempos de incertidumbres y dudas, pero poco a poco, con trabajo continuado y el Posicionamiento de Plena Inclusión, fue cambiando el rumbo de esa **historia**. Ahora compartimos una misma dirección, una mirada común y los mismos compromisos.

Sabemos que cada persona es única e irrepetible, como lo es también su sexualidad. Cada cual escribe su propia **historia** de vida y su propia sexualidad, que es parte esencial de esa **historia**.

Coincidimos en que todas, al margen de cuáles son sus necesidades de apoyo, necesitan conocerse, aceptarse y expresar su sexualidad con satisfacción.

No solo es una cuestión de derechos, también de ética, calidad de vida y salud, de coherencia y de compromiso.

El “**Posicionamiento por el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo**”, propone 9 mínimos imprescindibles, que, en cualquier caso, no pretenden olvidarse de “los máximos”. Quedan caminos por recorrer y tareas por hacer, pero esa es otra **historia**.

Esta idea compartida de lo que es el derecho a la sexualidad, comienza hablando de la necesidad de que las personas accedan a la:

1. INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SEXUAL. Que puedan y tengan con quien “hablar” de sexualidad, incluso cuando no usan las palabras. Que no les cuenten **historias**, sino verdades, ajustadas a sus capacidades y necesidades.

Es imprescindible que las personas disfruten de su **2. INTIMIDAD**, de momentos y espacios para estar a solas; de una privacidad que les pertenece. Y que vivan y sientan la **3. CONSIDERACIÓN HACIA SU CUERPO Y SU PUDOR**, haciéndolas sentir dueñas de su cuerpo.

La **4. AUTONOMÍA Y AUTODETERMINACIÓN**, también han de garantizarse en el ámbito de las sexualidades, procurando que tomen sus propias decisiones, sin sobreprotección ni infantilización. Ofreciendo referentes y ejemplos positivos, que les permitan vivir con legitimidad la **5. IDENTIDAD DE GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL**, pudiendo expresarlas con libertad y dejando atrás los prejuicios de una **historia** que ya no tiene sentido.

El Posicionamiento, propone facilitar oportunidades para disfrutar de buenas **6. RELACIONES PERSONALES**, basadas en el respeto, la igualdad y donde ninguna persona es más importante o mejor que otra. Y también plantea la necesidad de que cada persona, pueda contar con **7. LOS APOYOS NECESARIOS**, para expresar y disfrutar de su sexualidad. Siempre con **8. PERSPECTIVA DE GÉNERO**, siempre conscientes de las desigualdades que todavía hoy, forman parte de nuestra historia. Se debe empoderar a las mujeres con discapacidad intelectual, para que sean protagonistas de su propia vida, sepan detectar y evitar el sexismo y la violencia de género. Que seamos capaces, mujeres y hombres, de reescribir la **historia** en clave de igualdad.

Sin duda, todo esto ha de ser un **9. TRABAJO COMPARTIDO**, donde exista un claro compromiso de coordinación y donde también se implique a las administraciones, la ciudadanía, los medios de comunicación...

Hasta aquí, has leído 9 mínimos y 10 veces la palabra “**historia**”. A partir de aquí, vas a poder leer y disfrutar de otras 10. Historias de vida, historias sexuadas, con preguntas de vidas sexuadas.

Estas historias son fruto de mucho trabajo y esfuerzo. Al amparo de ese Posicionamiento, con esa mirada común y atendiendo a esos compromisos compartidos, se ha llevado a cabo un excelente trabajo de formación, dinamización, intercambio y, finalmente, de elaboración de este interesante recurso educativo.

Las experiencias y aportaciones de muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, de familiares y profesionales de distintas entidades, dan forma a estas sugerentes historias:

- Las historias de Laura, Celia, Susana y Esther,
- de Diego, Lola, Mónica, Vicente y Manuel.
- Son historias de vida
- de sexualidades con rima,
- lo que las hace aún más entretenidas
- para quien las lee y las imagina.

“**Rimaginando**” es, sin duda, otra manera de hacer educación sexual. Es otra historia.

HISTORIA 1:

Lahura
(la hora) de laura.



“Laura tiene veintisiete años, pelo rizado y ojos castaños. Es de gran altura, Se siente muy sana, Come verduras Es vegetariana. Con su familia hacen un hogar. Les echa de menos si va a trabajar. Laura tiene discapacidad, está pensando en lo laboral. Ella trabaja en Guadalajara, Le gusta hablar con Juan y con Sara. Si mira a Ricardo, O abraza a Marisa. se siente especial, con sus sonrisas. Por ambos siente atracción y simpatía, nunca tuvo pareja ¿tal vez le gustaría? Según le cuentan y ve en las redes, Ella no lo sabe;

PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Qué piensan ustedes?

Cuando alguien te gusta y te atrae, lo hace por muchas cosas y no solo por su sexo o género.

Cada persona es libre y puede gustarle quien quiera.

Igual que cada persona es libre para desear y querer estar en pareja o no estarlo.

La pareja no ha de ser vivida como una obligación. No hace falta tener pareja.

Lo importante es ser feliz y se puede ser feliz con y sin pareja.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- **Las relaciones interpersonales son imprescindibles para la inclusión social.** Es imprescindible que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan aprender habilidades de relación y disponer de espacios compartidos con sus iguales y con el resto de la sociedad.
- Procurar el **aprendizaje de relaciones interpersonales equilibradas e igualitarias** de manera que cada persona pueda aprender a conocer y relacionarse con más personas, pudiendo compartir más espacios y entornos sociales.
- Contribuir a que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo aprendan a **diferenciar los distintos tipos de relación interpersonal existentes:** familiar, amistad, pareja, persona conocida, profesional, persona desconocida... y conociendo cómo cada rol, que las personas asumen, ofrece distintos modos de relación.
- Aprender a tener relaciones personales igualitarias puede ser la antesala futura de las **relaciones de pareja o de las relaciones sexuales también igualitarias.**
- Propiciar que las personas puedan **expresar libremente tanto su orientación como su identidad sexual y de género.** Libre de presiones y de estereotipos. El plural de las identidades y las orientaciones también forma parte de la realidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

HISTORIA 2:

La familia de Celia celía (se lía)

“Celia está
En plena adolescencia,
Quiere crecer
Tener experiencias.
Vive con su familia,
En un pueblo singular,
Con su hermana Silvia
Habla sin parar.
Celia tiene
Discapacidad,
Y es muy consciente
De su realidad.
Desde hace un tiempo
Con gran desconcierto
Está descubriendo
Cosas de su cuerpo.

Ella realmente
No sabe qué hacer,
Tiene en su mente,
Buscar su placer.

Pregunta a su familia,
Y no dicen nada.
Pregunta en el centro,
Silencio en la sala.

Nadie contesta,
Y nadie le informa.
Y ella piensa:
“¿cuál es la forma?”

Tocarse, mirarse,
Pasárselo bien,
Sola en su cuarto
Acaricia su piel.
Comparte con Silvia,
la misma habitación
Tiene dudas
sobre la masturbación.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Dónde, cómo, cuándo lo hace? ¿Apoyas a Celia en el desenlace?

El silencio educa. No evita ni mejora nada. Aprender a hablar de sexualidad se aprende hablando y tener a alguien con quien hablar de sexualidad es absolutamente necesario.

Todo el mundo merece y necesita saber cómo es y cómo funciona su cuerpo. Conocer y entender palabras como deseo, placer, excitación, orgasmo y, por supuesto, intimidad.

Todas las personas deben poder disfrutar en la intimidad de su cuerpo. Hay algunas personas a las que les gusta acariciar sus genitales para sentir placer. No es nada malo, ni nada prohibido. Lo importante es saber que es algo que debe hacerse en la intimidad y siempre que te apetezca de verdad. Recuerda que también hay personas que disfrutan acariciando otras partes de su cuerpo. A cada persona le gustan cosas diferentes.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- La **sexualidad está presente en todas las etapas evolutivas** y en todas las etapas se pueden producir aprendizajes relacionados con ella, sería un error esperar a la adolescencia o a que aparentemente haga falta. Aprender siempre es necesario.
- Es imprescindible hacer realidad la educación sexual y **evitar el silencio**. Es fundamental que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **aprendan tanto como sea posible sobre sexualidad**.
- **Es indispensable que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo aprendan que tienen personas con quien poder hablar** de sexualidad. Que cuentan con personas en su entorno con quienes pueden compartir inquietudes, dudas o miedos, sobre los temas relacionados con la sexualidad.
- Se ha de procurar que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **aprendan que lo sexual forma parte de lo íntimo** para evitar que se acabe aprendiendo que forma parte de lo prohibido. Difícilmente se podrá hablar de satisfacción o de placer si lo sexual queda arrinconado en lo escondido en vez de legitimado en la intimidad.
- Por otra parte, **la intimidad es un espacio donde pueden darse conductas eróticas individuales o de manera compartida**, siempre y cuando, todas las partes implicadas en la actividad erótica que se desee desarrollar, lo hagan de manera libre y consentida. Un espacio donde se deben aprender a gestionar los estímulos eróticos, pero también puede ser un espacio necesario para aprender a estar a solas, estar con tranquilidad, o estar a gusto de muchas otras formas. **La intimidad es necesaria para crecer**.

HISTORIA 3:

Desasodiego (desasosiego de Diego)

“Diego tiene cuarenta años de edad,
Vive en un centro de discapacidad.
Le gusta reír,
salir y disfrutar,
Ver atardecer
cuando sale a pasear.

A veces siente mucha soledad.
No sabe qué hacer para interaccionar.
No conoce sitios
Está sin lugares,
Se juntan sentimientos
Algo singulares.
Por esto ha encontrado en las redes sociales, maneras de buscar relaciones sexuales.

Esto le lleva a cometer un error,
Pasar fotos por el ordenador.
De su perro, de su madre,
y hasta de su cama.
Comparte todo de su vida privada.

Pero estás relaciones por internet,
No son sanas,
Lo siente alguna vez.
Él piensa que son amistades
Pero ha visto perfiles
Que no son reales.

Tiene muchas ganas de sentirse amado,
Pero no diferencia,
entre público y privado.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Cómo controlar estos impulsos? ¿Le ayuda a encontrar otros recursos?

Las redes sociales son un buen recurso, cuando se saben usar bien.

Pueden servir para divertirse y conocer gente “virtualmente”. Pero hay que saber que, en las redes, hay personas que engañan y comparten cosas que no son verdad.

Para conocer a la gente de verdad, lo mejor es ir poco a poco y compartir más allá de lo “virtual”.

No es buena idea compartir por las redes aspectos de tu vida íntimos y privados, y menos con personas que no conoces. No siempre tienen buenas intenciones.

Si lo haces, has de saber que lo que compartes deja de ser tuyo, que ya no forma parte de tu intimidad.

Si tienes dudas, lo mejor es preguntar a alguien de confianza y que te pueda ayudar.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Es imprescindible que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan aprender **habilidades de relación imprescindibles para su plena inclusión social**. Aprender relaciones interpersonales también significa **aprender el uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación** y todo lo que ello implica (móvil, WhatsApp, internet, redes sociales, etc.)
- **Es indispensable que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo aprendan que tienen personas con quien poder hablar** de sexualidad. Que cuentan con personas en su entorno con quienes pueden compartir inquietudes, dudas o miedos, sobre los temas relacionados con la sexualidad.
- Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo deben **aprendan que lo sexual forma parte de lo íntimo**. Contribuyendo a que diferencian que aspectos de sus vidas pertenecen a lo público y cuáles a lo privado.
- Las expresiones de la erótica son peculiares en todas las personas, la única diferencia es que muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **necesitarán de apoyos para poder llevar a cabo esa expresión**. Al igual que en otros ámbitos de su vida, ese apoyo debe prestarse. Un apoyo que facilite que la persona pueda vivir su propia sexualidad. Siempre desde **la ética de que las conductas son libremente elegidas y no generen perjuicios a terceros**.

HISTORIA 4:

Lola a solas y la familia que “satisfaya” (el satisfacer que satisfalla)

Su nombre es Lola
Tiene muchas plantas
Las flores les molan
Los cactus le encantan.

Le gusta escribir
Tiene un diario
Lo guarda bajo llave
En el fondo de su armario

Le gusta elegir
La ropa que se pone
Y se pone feliz
Escogiendo colores.

Lola tiene
Su habitación
Pero su madre
No tiene educación

Cuando entra
Pasando sin llamar
Molesta a Lola
En la intimidad

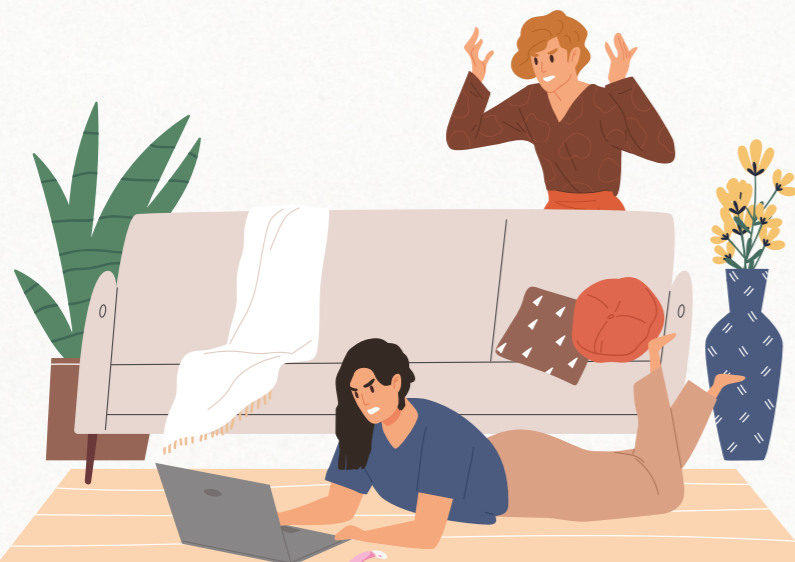
Javi, su amigo
Podría ser su novio
Y esto a su madre
Le genera agobio

Su madre prefiere
Que no tenga relaciones,
Y evitar problemas
Con estas situaciones

Su padre también
Cree que es muy pequeña
Y que de su cuerpo
Aún no es la dueña.
Ella quiere
Un juguete sexual,
Pero el Satisfayer
Les suena regular.

La ven como a una niña
No saben aceptar
El deseo que ella tiene
Les suena fatal.

Pero a su hermana
Sin discapacidad,
No le dicen nada
Que casualidad...



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Tendrán que hablar de esto con naturalidad para que Lola viva su sexualidad?

A muchas familias les asusta y no quieren saber de sexualidad.

Les cuesta mucho hablar, a veces por inseguridades, otras por el miedo a no hacerlo bien.

Son familias que necesitan ayuda, para entender que hablar de sexualidad debe verse como una prioridad. Hay que contar antes, contar más, contar verdades y hacerlo con naturalidad.

Sobreproteger es no dejar que alguien haga algo que sí es capaz de hacer, (y también es dejar que alguien haga todo lo que le apetezca hacer).

La sobreprotección no te deja crecer. A crecer, se aprende decidiendo. Decidir sobre la imagen personal, la intimidad, las relaciones interpersonales o el placer, contribuye a tu desarrollo afectivo-sexual.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Se debe **educar y empoderar en la toma de decisiones a las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo** para que sean protagonistas de su propia vida. La sexualidad está presente en todas las etapas evolutivas y en todas las etapas se pueden producir aprendizajes. Aprender sobre sexualidad siempre es necesario.
- **Evitar la sobreprotección** tanto la que conduce a que mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo mantengan conductas inadecuadas o infantilizadas, como aquella que dificulta que puedan expresar sus deseos o necesidades afectivas y sexuales.
- **Fomentar el autocuidado y la autonomía** para mejorar las condiciones que faciliten el que las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan optar a la **vivencia de una sexualidad plena, satisfactoria y segura**.
- Tomar decisiones por las mujeres con discapacidad, aun cuando estas pudieran tener la capacidad de decidir, dificultará que puedan **expresar o decidir sobre sus conductas eróticas, sus deseos y lo que le agrada o desagrada**.
- Es imprescindible hacer realidad la educación sexual y **evitar el silencio**. Es fundamental que las mujeres con discapacidad intelectual **aprendan tanto como sea posible sobre sexualidad**. Siendo **indispensable que aprendan que tienen personas con quien poder hablar** de sexualidad. Que cuentan con personas en su entorno con quienes pueden compartir inquietudes, dudas o miedos, sobre los temas relacionados con la sexualidad.

HISTORIA 5:

Vicente no suena convincente.

Mi nombre es Vicente
Y tengo unos cuarenta.
Me gustan los libros
El mundo de las letras.
Voy en silla de ruedas
Y necesito un poco de apoyo,
Pero siempre que puedas,
Pregunta si puedo yo.
Tengo confianza en mí,
Y en mi comunicación,
Entiendo y me hago entender
Con buena conversación.

Somos tres en casa,
Y yo en mi habitación,
Necesito mi espacio
Para la masturbación.

Si hablamos de lo sexual,
Tengo mucho interés,
Pero a mi familia,
Eso le produce estrés.

Y ustedes pensarán:
¿y eso por qué?
Porque al necesitar apoyo,
Mi intimidad es de los tres.

Después del orgasmo,
Necesito limpiarme,
Y frente a eso mi familia,
Prefiere no ayudarme.

No saben qué hacer,
Comprenderme les cuesta,
En el fondo
Yo creo que les molesta.
Esto a mí me enfada,
Me genera frustración
Necesito libertad,
Una solución.
Mi familia me dice
Que me toco demasiado
Pero en el centro
Recibo apoyo claro.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Debe su familia limpiar a Vicente o esperarse y tocarse en un sitio diferente?

La intimidad y la privacidad son derechos personalísimos. Les pertenecen a todas las personas por el hecho de ser personas. Son necesarios para poder vivir con dignidad.

Las personas también manifiestan deseos y necesidades y no se puede dejar pasar por omisión. Si una persona quiere disfrutar de su cuerpo, de su masturbación y necesita apoyos para ello, tienen que tener esos apoyos.

A veces parece que las familias no quieren o les parezca mal. Pero no es que no quieran, es que no saben y eso les provoca estrés y miedos.

Cuando las familias tienen apoyos, conocimientos, herramientas y recursos para poder acompañar a sus familiares con discapacidad intelectual o del desarrollo, lo habitual es que entiendan la conducta y la acepten.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- La **sexualidad debe formar parte de las conversaciones con las familias**. Se debe evitar que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo aprendan que la educación sexual o las conversaciones sobre sexualidad corresponden a todos los ámbitos, salvo al familiar. Es preciso que las familias también se den permiso a hablar de sexualidad, que las personas con discapacidad intelectual sientan que cuentan también con el apoyo familiar.
- Aprender a hablar de sexualidad, o aprender a ofrecer criterios desde la familia, no requiere de grandes habilidades. **Buena disposición, decir verdades y generar espacios de confianza**.
- Procurar que **familias y profesionales compartan información y pautas de actuación** de manera que se faciliten los aprendizajes a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- Se deben **facilitar los apoyos necesarios** para que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan expresar su propia sexualidad, su identidad sexual y de género, su orientación del deseo, así como las conductas que formen parte de su erótica. **Las expresiones de la erótica son peculiares en todas las personas**, la única diferencia es que muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo necesitarán de apoyos para poder llevar a cabo esa expresión.
- En caso de tener que poner en marcha pautas de actuación ante conductas inadecuadas, la **coordinación es imprescindible** para poder avanzar conjuntamente en la misma dirección. El primer paso para buscar estas pautas coordinadas puede darse tanto de la familia hacia los equipos profesionales como de los equipos profesionales a las familias. El compromiso es tenerse en cuenta y avanzar de forma conjunta.

HISTORIA 6:

**Mónica quiere ser ar-mónica.
Dejar promiscuidades por los cuidados...**

Mónica es una chica
Que ha pasado la treintena,
Vive con Mario,
con Carlos y Helena.

Con estas personas
Comparte vivienda
Una vez al mes
Se van de tiendas.
Ella se relaciona
Con otra mucha gente
Mantiene relaciones
Con personas diferentes.
Ella con el sexo,
Asume su valor,
Intercambia fotos
Por el ordenador.

No le importa
qué le puedan hacer,
Siempre que la acepten
A través del placer.
Ella entiende
Que todo le funciona
Si tiene citas
con muchas personas.
Todos los meses
Va a revisiones,
Previnendo cuestiones
Por estas acciones.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Debe sentirse Mónica importante por tener gran cantidad de amantes? Al tener muchas ganas de sentirse amada... ¿Corre riesgo su vida privada?

Tener parejas no te hace mejor persona, ni más importante, ni más mayor.

Tener pareja no siempre implica ser más feliz.

Está bien tener relaciones interpersonales, pero no se trata de tener muchas sino de que sean de calidad.

El placer no es una moneda de cambio. Tampoco la intimidad.

Son valores personales, que es valioso cuidar.

Hay que tener cuidado con las redes sociales. Compartir la intimidad, es muy arriesgado.

La salud sexual tampoco se puede negociar. Hay que tener muy claro lo que puede pasar y saber cómo cuidarse, saberla preservar.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Contribuir al **reconocimiento, identificación y la aceptación personal** de todas las personas debe ser una prioridad, especialmente en el caso de mujeres y niñas con discapacidad intelectual o del desarrollo. La aceptación personal es un requisito imprescindible para poder establecer relaciones interpersonales igualitarias.
- **Las relaciones interpersonales son imprescindibles para la inclusión social.** Es imprescindible que todas las personas con discapacidad puedan aprender habilidades de relación y disponer de espacios compartidos con sus iguales y con el resto de la sociedad.
- Procurar el **aprendizaje de relaciones interpersonales equilibradas e igualitarias** de manera que cada persona pueda aprender a conocer y relacionarse con más personas, pudiendo compartir más espacios y entornos sociales. Para ello es necesario primeramente fomentar el desarrollo de una **aceptación personal** y con **ello una autoestima positiva**.
- Aprender a tener relaciones personales igualitarias puede ser la antesala futura de las **relaciones de pareja o de las relaciones sexuales también igualitarias**.
- Propiciar que las personas puedan **expresar libremente tanto su orientación como su identidad sexual y de género**, libre de presiones y de estereotipos. El plural de las identidades y las orientaciones también forma parte de la realidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Dar **visibilidad y legitimidad** ampliando las miradas, derribando mitos y prejuicios, para que todas las personas puedan expresar las sexualidades que están fuera de la heteronormatividad.

HISTORIA 7:

La pared-ja (que la pareja no imponga paredes)



Ana y Cristina
Tienen una relación
Desde hace unos años
Están juntas las dos.

Como son
De pueblos diferentes,
Cuando se ven
Se ven intensamente.

Cuando se hablan
Con otras personas,
Se enfadan y gritan
Los celos afloran.

En las vacaciones
Les gustaría verse
Pero su familia
Les dice que "NO" siempre.

Ambas familias
Esto no lo aprueban,
No hablan de este amor,
Como si no existiera.

Además le dicen
que de ninguna manera
tengan sexo
que con eso no se atrevan.

Ellas piensan
Que para ser feliz
Tener una pareja
Es un gran matiz.

PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Crees que estar juntas les hace importantes? Si llegan a estar solas ¿Son menos relevantes?
¿Es esto una relación sana? ¿Qué les dirías a Cristina y a Ana? ¿En esta pareja hay libertad o una pared que impide amar.

Tener parejas no te hace mejor persona, ni más importante, ni más mayor.

Tener pareja no siempre implica ser más feliz.

Quienes deciden estar en pareja, debería ser para compartir, respetándose, con libertad y en igualdad. Los celos no son buenos. Es cuando una persona se cree dueña de su pareja y eso ni es sano ni tiene sentido.

Algunas familias no entienden bien que cada pareja es diferente y que las personas con diversidades, tienen parejas diversas. Dicen "no", porque se asustan y piensan que puede pasar algo malo. Cuando alguien no entiende algo, lo mejor es explicárselo.

Porque el amor es un sentimiento y un derecho. Ni se puede negar, ni se puede prohibir.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Propiciar que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan **expresar tanto su orientación como su identidad sexual y de género**, libre de presiones y de estereotipos. El plural de las identidades y las orientaciones también forma parte de la realidad de las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo.
- **Dar visibilidad y legitimidad ampliando las miradas, derribando mitos y prejuicios**, para que todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan expresar las sexualidades que están fuera de la heteronormatividad.
- Debe ser una prioridad en los proyectos de vida de todas las personas el **disponer de espacios y tiempos para la intimidad**. La intimidad es un espacio donde pueden darse **conductas eróticas individuales o de manera compartida**, siempre y cuando, todas las partes implicadas en la actividad erótica que se desee desarrollar, lo hagan de manera **libre y consentida**.
- Procurar el **aprendizaje de relaciones interpersonales equilibradas e igualitarias** de manera que cada persona pueda aprender a conocer y relacionarse con más personas, pudiendo compartir más espacios y entornos sociales. Aprender a tener relaciones personales igualitarias puede ser la antesala futura de las **relaciones de pareja o de las relaciones sexuales también igualitarias**.
- **La pareja no ha de ser vivida como una obligación por las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, pero tampoco como algo prohibido**. Lo que significa que los entornos (profesionales y familiares) deben entender y acompañar que en caso de que dos personas se constituyan como pareja puedan expresar este hecho, así como sus afectos, en los entornos donde se desenvuelven.

HISTORIA 8:

¿Susana se sana?

Ella es Susana
Aunque la llaman Susi,
Y aunque necesite apoyo
Cuenta con su "sí".

Ella tiene
Buen corazón,
Amiga risueña
En toda ocasión.

No lleva mal
Lo de la convivencia
Con toda la gente
de su residencia.
Personas del equipo
Que van a trabajar
Hablan sobre ella
Y de los demás.
Hablan delante
Como si no estuviera
Ya que se creen
Que ella no se entera...

Esta actitud
Genera malestar
Si ella lo escucha
Se puede molestar.

Sin embargo,
Algo no funciona
Falta el respeto
En algunas zonas.
Reclama un espacio
Para su intimidad
No llaman a la puerta
No hay privacidad.
Con todo esto,
Además,
A través del sexo,
Quiere destacar.

A veces la han tocado
Sin su consentimiento
Y esto no le deja
Buenos sentimientos.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Crees que estar juntas les hace importantes? Si llegan a estar solas ¿Cómo gestionar esta realidad, y que en la residencia haya intimidad? ¿Cómo abordar el consentimiento, y que haya el respeto en todo momento?

La habitación, es absolutamente personal e íntima. Las habitaciones residenciales, lo son igual que en cualquier otro hogar. Cada persona es dueña y responsable de su habitación, que debe gestionar con decisiones propias y autodeterminación.

Las palabras, cuando cuentan cosas privadas de una persona, son confidenciales. Hay que respetar esa información, que solo se puede compartir con fines profesionales cuando sea y con quien sea necesario.

En la intimidad, solo se puede hacer lo que se haga con deseo, lo que las dos personas decidan, les apetezca y les haga disfrutar. No se puede robar ni exigir ninguna caricia, ningún beso. Siempre ha de haber acuerdo y consentimiento.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Debe ser una prioridad en los proyectos de vida de todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo el **disponer de espacios y tiempos para la intimidad** en los que el protagonismo recaiga en la propia persona y sienta que le pertenece. Tratar de ofrecer intimidad, así como espacios para compartir. Sin que ni en un caso o en otro suponga prescindir de la observación o supervisión cuando sea necesario.
- La intimidad es un espacio donde pueden darse **conductas eróticas individuales o de manera compartida**, siempre y cuando, todas las partes implicadas en la actividad erótica que se desee desarrollar, lo hagan de manera **libre y consentida**. Un espacio donde se deben aprender a gestionar los estímulos eróticos, pero también puede ser un espacio necesario para aprender a estar a solas, estar con tranquilidad, o estar a gusto de muchas otras formas. **La intimidad es necesaria para crecer.**
- **Los apoyos han de prestarse desde el respeto** y evitando que las personas que no hacen falta en ese momento estén presentes. Se ha de procurar que la persona con discapacidad intelectual o del desarrollo **aprenda quien son las personas y cuáles son los momentos en los que sí se precisa este tipo de apoyo**. También sería importante que, en la medida de sus posibilidades, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, puedan participar de la decisión sobre qué personas van a tener acceso sobre sus cuerpos.
- Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo deben poder sentirse con la libertad de expresarse pero, igualmente, que el entorno profesional y familiar sea respetuoso y actúe con consideración hacia sus historias y proyectos de vida. **Tan importante es la intimidad del cuerpo como la intimidad de las palabras. Su vida les pertenece.**

HISTORIA 9:

Manuel necesita un manual.

Manuel tiene
Dieciséis años de edad
Síndrome de Down
Y ganas de viajar.

Su familia entera,
Es su gran hogar,
Con su hermana y su abuela
Sale a pasear.

Manuel tiene
Necesidad sexual
Ganas de tocarse
En cualquier lugar.

Cuando va al insti
Se arma el jaleo
Busca a sus amigas
Les toca el trasero.
Su familia se siente
Un poco perdida.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

¿Manuel entiende las normas recibidas? Al no tener lenguaje verbal ¿Cómo educar sobre lo sexual?

Masturbarse es cuando a alguien le apetece tocar su cuerpo para sentir placer sexual.

Hay que aprender que es una conducta de disfrute íntima, por eso no puede ser en cualquier lugar ni en todo momento. El mejor sitio es el hogar.

Quienes no usan las palabras para aprender, lo hacen de sus vivencias. Ocurre con cualquier aprendizaje y es igual en sexualidad. La convivencia educa.

Hay que aprender que “mi cuerpo es mío” y “tu cuerpo es tuyo”. Aprender intimidad y límites personales. Cuando algo cuesta de aprender, se explica de diferentes maneras y más veces.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- Debe ser una prioridad en los proyectos de vida de todas las personas el **disponer de espacios y tiempos para la intimidad**. La intimidad es un espacio donde pueden darse **conductas eróticas individuales o de manera compartida**, siempre y cuando, todas las partes implicadas en la actividad erótica que se desee desarrollar, lo hagan de manera **libre y consentida**.
- Aprender a crecer con las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. La permisividad que conlleva que una persona con discapacidad intelectual o del desarrollo mantenga conductas propias de la infancia, que suponen la transgresión de límites corporales de otras personas, dificulta un adecuado desarrollo sexual de la persona. **Aprender límites corporales propios y respetar los límites del resto de personas contribuirá a la plena inclusión social**.
- Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, especialmente aquellas con más necesidades de apoyo, necesitan ayuda en tareas cotidianas como el aseo, el baño, el vestirse o el desvestirse no debe significar que su cuerpo desnudo no merezca consideración. **Los apoyos han de prestarse desde el respeto y evitando que las personas que no hacen falta en ese momento estén presentes**.
- Es preciso, que profesionales y familiares hagan un esfuerzo por **crear o adaptar materiales y recursos para favorecer la comprensión sobre sexualidad a cada persona**. Se pueden crear láminas, murales, trípticos, periódicos, revistas, audiovisuales, juegos, recursos de internet, audiolibros, pictogramas, comic, fichas didácticas, cuentos, relatos, modelos anatómicos, paneles en 3D, etc.
- En caso de tener que poner en marcha pautas de actuación ante conductas inadecuadas, la **coordinación es imprescindible** para poder avanzar conjuntamente en la misma dirección. El primer paso para buscar estas pautas coordinadas puede darse tanto de la familia hacia los equipos profesionales como de los equipos profesionales a las familias. El compromiso es tenerse en cuenta y avanzar de forma conjunta.

HISTORIA 10:

El bienestar de Esther.

A Esther le gusta
Ver series en Netflix,
"Sex-Education"
Le hizo muy feliz.
A ella le pasan
Un montón de cosas,
Unas más feotas
Y otras más hermosas.
Pasa los ratos
Enfrentando retos,
Y tiene alguien
A quién le cuenta sus secretos.
Ella elige
Su ropa cada día
Escoge los colores
Que le inspiran alegría.
Además de eso,
Le mola mogollón,
Decorar con fotos
Toda su habitación.

Ella elige,
Quien le ducha
En su residencia
Sí que se le escucha.
Poder elegir
La persona de apoyo
Es positivo
Para su desarrollo.

Sin embargo,
Hay algo negativo,
Se está sintiendo mal
Y plantea otro objetivo:
Quiere lavar
Sus propios genitales
Con un poco de apoyo
Lo justo es la clave.
Aún sabiendo
que puede haber fracaso
quiere intentarlo
por si acaso.
Quiere unas pautas,
Paso a paso,
Y aunque no funcione
Quieren que le hagan caso.



PINCELADAS SEXOLÓGICAS, SON DE SEXO Y SON LÓGICAS.

Para introducir el diálogo

En la sexualidad, como en la vida, tomar decisiones es esencial para el desarrollo personal.
Decidir cosas propias e íntimas, es la mejor manera de crecer. Sobre la habitación, la ropa, las personas de confianza...
Y por supuesto, sobre el cuerpo, que es lo más íntimo y nuestro que tenemos.
Hay que cuidarlo y poner en valor su intimidad.
Hay que aprender y respetar la desnudez.

Ideas clave, objetivos y tareas para profesionales y familias.

- **Se debe empoderar en la toma de decisiones a las mujeres** con discapacidad intelectual para que sean protagonistas de su propia vida para que sepan detectar y evitar el sexismo y otras situaciones de violencia de género cuando se presente. Especial atención para las mujeres que se encuentran en situaciones de especial vulnerabilidad: entornos rurales, cuando viven en instituciones, pertenecientes a determinadas etnias o grupos culturales, inmigrantes, desestructuración familiar, sin red de apoyo familiar...
- Las mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo viven en sociedad. En el mundo que les rodea, y en el que se han de incluir, conviven y observan a diario imágenes, comentarios, películas, parejas, cuerpos, relaciones... en las que lo sexual está presente y que no siempre comprenden. Es imprescindible **hacer realidad la educación sexual y evitar el silencio**, procurando que **aprendan tanto como sea posible respecto a la sexualidad**, al igual que se hace con otros muchos temas y en todas las etapas.
- Muchas mujeres con discapacidad intelectual o del desarrollo, especialmente aquellas con más necesidades de apoyo, necesitan ayuda en tareas cotidianas como el aseo, el baño, el vestirse o el desvestirse no debe significar que su cuerpo desnudo no merezca consideración. **Los apoyos han de prestarse desde el respeto y evitando que las personas que no hacen falta en ese momento estén presentes.**
- Es preciso, que profesionales y familiares hagan un esfuerzo por **crear o adaptar materiales y recursos para favorecer la comprensión sobre sexualidad a cada persona**. Se pueden crear láminas, murales, trípticos, periódicos, revistas, audiovisuales, juegos, recursos de internet, audiolibros, pictogramas, comic, fichas didácticas, cuentos, relatos, modelos anatómicos, paneles en 3D, etc.

MÍNIMOS:

**Para construir Un mundo
En libertad
Necesitamos educar
Sobre la sexualidad**

Hablamos de mínimos
sin renunciar a los máximos,
igual que a veces venimos
para luego marcharnos.

1. INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN SEXUAL

Hace falta información,
saber de sexualidades,
saber que tienes gente
para atender tus necesidades.

2. INTIMIDAD

Intimidad para crecer,
para estar a solas,
sirve para disfrutar,
para ser persona.

3. CONSIDERACIÓN AL CUERPO Y AL PUDOR

Mi cuerpo es mío,
tu cuerpo es tuyo.
Hay que respetar
el cuerpo desnudo.



4. AUTONOMÍA Y AUTODETERMINACIÓN

Has de aprender a decidir
cómo vivir tu sexualidad.
Elegir sin miedo,
Saber que en el camino te puedes equivocar.

5. IDENTIDAD DE GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Quien soy
y quien me gusta,
es solo cosa mía,
a nadie le importa.

6. RELACIONES PERSONALES

Convivir, compartir,
es una necesidad,
expresar el afecto
y disfrutar la amistad.

7. APOYOS NECESARIOS

Si alguien necesita apoyos
ha de tenerlos.
No cabe duda,
es un derecho.

8. PERSPECTIVA DE GÉNERO

Convivir en igualdad
entre hombres y mujeres,
es posible hacerlo
si de verdad quieres.

9. TRABAJO COMPARTIDO

Familiares, profesionales
y personas con discapacidad
han de remar
en la misma dirección
para poder avanzar.

¿ALGUIEN TIENE ALGUNA DUDA?

Realiza

**Sexualidad
y
Discapacidad**

APAZLABRANDO

ASOCIACIÓN CULTURAL

Financia

 Fundación "la Caixa"

Organiza

 **Plena
inclusión**
Castilla
La Mancha