

EDUCACIÓN SEXUAL PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



YENI MARTÍN DOMINGUEZ

yenimar@gmail.com

619 03 69 86

 @dialogasex
 dialogasex@gmail.com
 @dialogasex
 @Dialogasex
 @dialogasex
WWW.DIALOGASEX.ES

SOBRE DIALOGASEX...

QUIÉNES SOMOS

Asociación formada por profesionales especializadas en: Sexología e igualdad de género que trabaja por los derechos sexuales, a través de la formación, asesoramiento y la incidencia política.

LÍNEAS DE ACTUACIÓN

- Sexología
- Igualdad de género

ENFOQUE

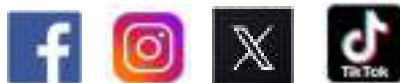
- Derechos Humanos
- Perspectiva de género
- Diversidad

¿EN QUÉ NOS BASAMOS?

- Organismos Internacionales
- Normativa
- El Hecho Sexual Humano

TRABAJO EN RED

@dialogasex



www.dialogasex.es



Yeni Martín

PRESENTACIÓN



LLUVIA DE IDEAS SOBRE SEXUALIDAD



¿Qué palabras se vienen a la cabeza cuando hablamos de sexualidad?

¿Qué entendemos por sexualidad?

AMISTAD NOVIOS SEXUALIDAD RELACIÓN

AMOR PENE CARINO CHICO

SEMEN CHICA

VIOLENCIA DE GÉNERO

PAREJA CUERPO ALMA

PLACER PRESERVATIVO

COMPARTIR CORAZÓN HACER EL AMOR

VULVA EMBARAZO

MASTURBACIÓN

BESOS RELACIÓN SEXUAL COMPROMISO

CARICIAS
ABRAZOS

PARTO

EN QUÉ NOS BASAMOS PARA HACER EDUCACIÓN SEXUAL



UNESCO (2018). Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281s.pdf>

OMS (2018) La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo

Yeni Martín

LEY ORGÁNICA 1/2023, DE 28 DE FEBRERO POR LA QUE SE MODIFICA LA LEY 2/2010, DE 3 DE MARZO DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y DE LA INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

LEY 4/2023, DE 28 DE FEBRERO, PARA LA IGUALDAD REAL Y EFECTIVA DE LAS PERSONAS TRANS Y PARA LA GARANTÍA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS LGTBI



LEY ORGÁNICA DE GARANTÍA INTEGRAL DE LA LIBERTAD SEXUAL "SOLO SI ES SI"

Yeni Martín

LOS DERECHOS SEXUALES

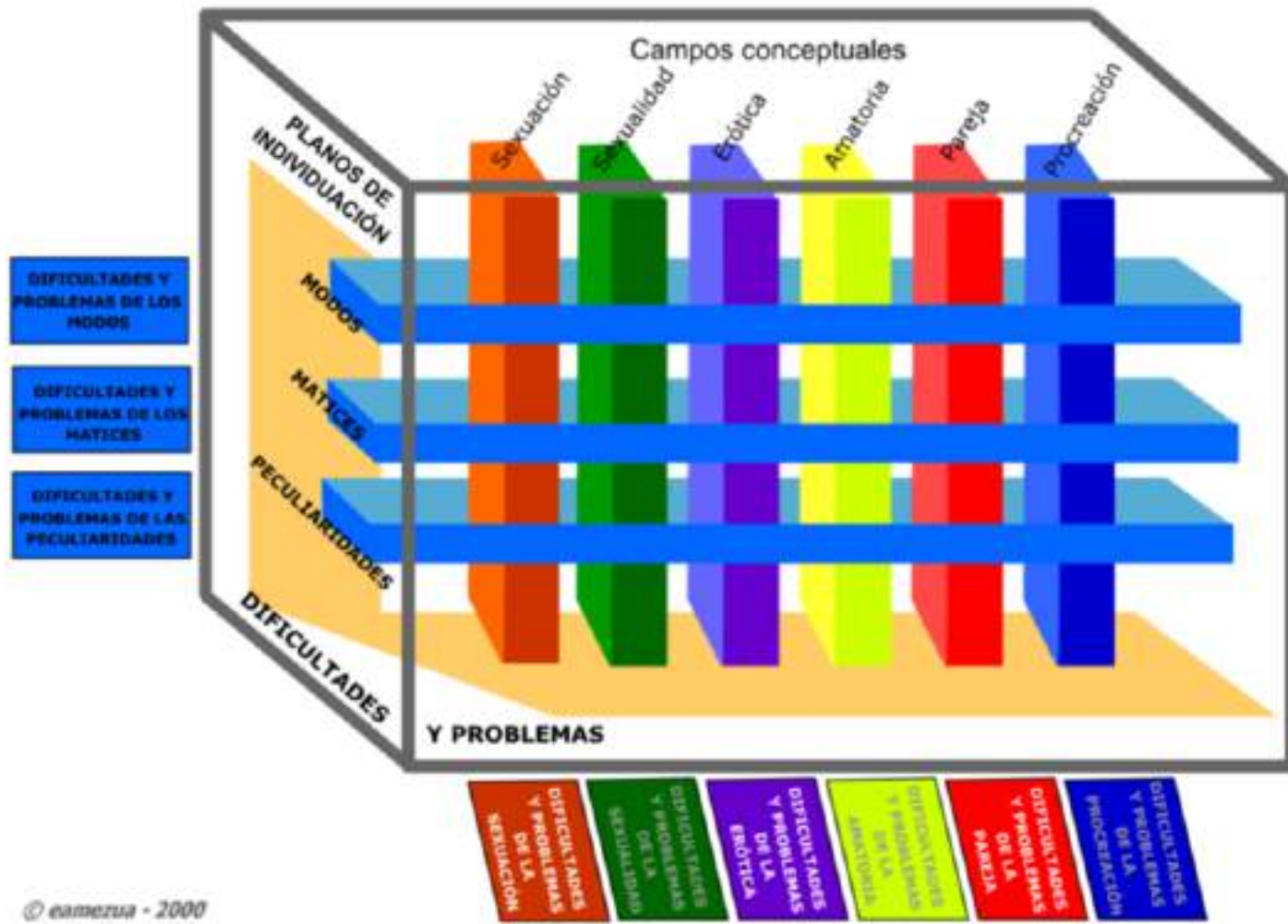


DECLARACIÓN DE VALENCIA



Yeni Martín

EL HECHO SEXUAL HUMANO



ALGUNAS NOTAS ANTES DE EMPEZAR...

- Todas las leyes educativas permiten pero no garantizan
- Siempre se ha hecho Educación Sexual.
- La E. Sexual explicita dependido de la buena voluntad del profesorado.
- Concepto de sexualidad del profesorado.
- La importancia de un modelo de educación radica no tanto en lo que dice, sino en lo que no dice, es decir, en lo que silencia y oculta”.
- [No se corresponde con el contexto europeo.](#)



OTROS PAISES DE EUROPA

- ✓ En Europa, la educación sexual sujeta a un plan de estudios formal tiene una historia de más de medio siglo.
- ✓ Se inició oficialmente en Suecia, cuando el tema se convirtió en obligatorio para todas las escuelas en 1955.
- ✓ Los países que si la tienen, junto con el año de instauración de su obligatoriedad son:

SUECIA 1955

ALEMANIA 1968

AUSTRIA, REPÚBLICA CHECA, DINAMARCA, FINLANDIA (1970)

LUXEMBURGO 1973

HUNGRÍA Y NORUEGA(1974)

ISLANDIA 1975

HOLANDA 1993

BELGICA Y GRECIA 1995

ESTONIA Y ESLOVAQUIA 1996

FRANCIA Y LETONIA 1998

PORTUGAL 1999

IRLANDA 2003

El Estado español no aprueba ni en educación sexual ni en estrategias y políticas de sensibilización o prevención de la discriminación, llevando muchos años estancado en las mismas bajas calificaciones otorgadas por la propia Unión Europea en esta materia.

EDUCACIÓN SEXUAL



- **Infantilización**
- **Prohibición**
- **Miedo**
- **Limitaciones físicas**
- **Evitar situaciones incómodas**
- **.....**

No llega, y la que consigue llegar, ¿es adecuada?



EDUCACIÓN SEXUAL

NUNCA ES TARDE

CUESTIÓN DE DERECHOS



JEFATURA DEL ESTADO

6963 INSTRUMENTO de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.

JUAN CARLOS I
REY DE ESPAÑA

POR CUANTO el día 30 de marzo de 2007, el Plenipotenciario de España nombrado en buena y debida forma al efecto, firmó en Nueva York la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecha en Nueva York el 13 de diciembre de 2006,

Artículo 25.

(Salud). Programas y atención de la salud, incluso en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

LEY ORGÁNICA 2/2010, DE 3 DE MARZO DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y DE LA INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

Artículo 5.

(Objetivos de la actuación de los poderes públicos) El acceso universal a los servicios y programas de salud sexual y reproductiva. La eliminación de toda forma de discriminación, con especial atención a las personas con algún tipo de discapacidad, a las que se les garantizará su derecho a la salud sexual y reproductiva, estableciendo para ellas los apoyos necesarios en función de su discapacidad.

Artículo 9.

(Incorporación de la formación en salud sexual y reproductiva al sistema educativo) Se tendrán en cuenta la realidad y las necesidades de los grupos o sectores sociales más vulnerables, como el de las personas con discapacidad proporcionando, en todo caso, a este alumnado información y materiales accesibles, adecuados a su edad.

POSICIONAMIENTO PLENA INCLUSIÓN



OBJETIVO: Atender, educar y dar apoyo a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Cuestión de Derechos, Salud y Calidad de Vida.

- ❖ Personas con discapacidad intelectual o del desarrollo
- ❖ Profesionales que trabajan con personas con discapacidad
- ❖ Las familias
- ❖ La sociedad en general

LOS DERECHOS SEXUALES

- 1.- Derecho a la propiedad de su cuerpo.
- 2.- Derecho a tener privacidad e intimidad.
- 3.- Derecho a recibir información y ayuda en el campo de la sexualidad
- 4.- Derecho a relacionarse con iguales y a las manifestaciones sexuales propias de la edad
- 5.- Derecho a explorar su cuerpo y descubrir sus posibilidades de placer sexual
- 6.- Derecho a ser protegidos de toda forma de abuso sexual, acoso o violación.



MODELOS DE EDUCACIÓN SEXUAL

MORAL

Actitud **prohibitiva** de la sexualidad

Fomenta actitudes **de miedo y peligro, culpa e insatisfacción**. Sexualidad legítima dentro del **matrimonio** heterosexual y con **finés reproductivos**

Fomentar la **abstinencia** como único método seguro para prevenir los riesgos derivados de la actividad sexual.

Los **contenidos** sobre reproducción, crianza de los hijos e hijas

La **responsabilidad** de esta “educación sexual” recae principalmente en la **familia** y de forma complementaria en la escuela y asociada a la asignatura de religión y ética.

DE RIESGOS

Evitar los riesgos derivados de la actividad sexual

La intervención se realiza para **evitar enfermedades**, o en su caso detectarlas y curarlas.

Evitar los problemas de salud, como pueden ser las **infecciones de transmisión genital o embarazos no planificados**, así como las consecuencias que éstos provocan.

Intervención son las **campañas publicitarias**, estrategias dirigidas a la formación de profesionales, ofrecimiento de **charlas en escuelas**, realización de campañas de **distribución de preservativos**, o la creación de centros y **teléfonos específicos de atención**.

Suele llevarse a cabo principalmente desde el **Ministerio de Sanidad o desde el Ministerio de Educación** y se aplica a escuelas, asociaciones, centros de salud, etc.

BIOGRÁFICO Y PROFESIONAL

Entiende que **la sexualidad es un valor** que debe ser educado y promocionado.

Su principal función será ofrecer formación y prestar las ayudas necesarias para transitar adecuadamente dentro de sus diversas biografías.

Su objetivo principal es ayudar a **conseguir el bienestar personal** y la calidad de vida desde la identidad y la biografía sexual que cada persona elija tener

Contenidos: la **identidad** corporal y de género, la **autoestima**, las habilidades sociales, las **emociones y sentimientos**, las **relaciones socioafectivas**, la actividad y conducta sexual y los principales métodos de prevención de ENP e ITG

La educación sexual debe llevarse a cabo principalmente a través de **la colaboración familia-escuela**, aunque diferenciando claramente los roles de los profesionales y de los progenitores.

Yeni Martín

MODELO BIOGRÁFICO - PROFESIONAL

ENTIENDE LA SEXUALIDAD

Como **un valor** que debe ser educado y promocionado.

OBJETIVO

Ayudar a **conseguir el bienestar personal** desde la identidad y la biografía sexual que cada persona elija tener prestando las ayudas necesarias.

CONTENIDOS

El cuerpo, la identidad sexual, la **autoestima**, las habilidades sociales, las **emociones y sentimientos**, **las relaciones socioafectivas**, la actividad y conducta sexual y los principales métodos de prevención de ENP e ITG

¿QUIÉN LA LLEVA A CABO?

La educación sexual debe llevarse a cabo principalmente a través de **la colaboración familia-escuela**, aunque diferenciando claramente los roles de los profesionales y de los progenitores.

¿QUE ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

LA EDUCACIÓN SEXUAL ES ALGO MÁS QUE PREVENCIÓN



Proceso de enseñanza-aprendizaje a través del cual el alumnado aprende a conocerse, aceptarse, a gestionar y disfrutar de su erótica así como a establecer relaciones sanas e igualitarias.

Yeni Martín

LA EDUCACIÓN SEXUAL IMPLICA...

- A todas las edades
- A todo el cuerpo y todos los cuerpos
- A todas las relaciones eróticas
- Todos los placeres
- A todo tipo de identidad, orientación sexual y/o expresión de género
- Cada persona vive su sexualidad de forma diferente, y la expresa de forma diferente



REDUCIR LA SEXUALIDAD A LA REPRODUCCIÓN, A LA GENITALIDAD Y ACTIVIDAD COITAL A LA CISHETEROSEXUALIDAD, A UN DERECHO DE LOS VARONES SUPONE DEJAR FUERA A MUCHAS **SEXUALIDADES**

ALGUNOS MITOS

¿Qué idea tenemos de la sexualidad en general y cómo la vivimos cada uno/a de nosotros/as?

¿Qué idea tenemos de la sexualidad de las personas con diversidad sexual?

¿ASUMIMOS MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?



ROL DEL PROFESIONAL

MITOS

ÁNGELES	DEMONIOS
Asexuales	Sexualidad salvaje y potenciada
Educación desde el silencio	Masturbación en público
La prevención de embarazos	Falta de intimidad
Infantilización	

- Las personas con discapacidad no resultan atractivas sexualmente para otras personas.
- A las personas con discapacidad intelectual no debe despertarse su interés sexual.
- Las personas discapacitadas no pueden formar pareja, ni casarse

SÓLO PIENSO EN TI: LA VERDADERA HISTORIA DE LA CANCIÓN



Historia de dos personas:
Mariluz y Antonio

De un matrimonio

De tres hijos

Y 40 años después ...

SIGUEN PASEANDO POR EL JARDÍN JUNTOS DE LA MANO

ASPECTOS DIFERENCIALES

1. INFORMACIÓN

- Menor acceso a la información por parte de ellos
- Menos gente que les habla de sexualidad
- Menos modelos sociales de la sexualidad entre personas con discapacidad

2. DESARROLLO PERSONAL

- No se permite que las personas tomen sus propias decisiones.
- A veces no se sienten queridos y aceptados (soledad emocional y baja autoestima)
- Se da una sobre protección

3.- DESARROLLO SOCIAL

- No suelen tener redes sociales. (soledad social)
- Falta de habilidades para relacionarse
- No tienen espacios de relación

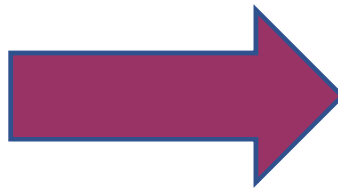
4. SEXUALIDAD

- Necesidad de espacios de intimidad (soledad sensorial y falta de placer)
- Falta de respeto hacia su cuerpo y su intimidad (muchas personas)
- Dar los apoyos necesarios para expresar y disfrutar la sexualidad.
- Expresión de su orientación y su identidad sexual con libertad.
- Masturbación ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo?

Yeni Martín

ABUSO

La falta de información
Los silencios



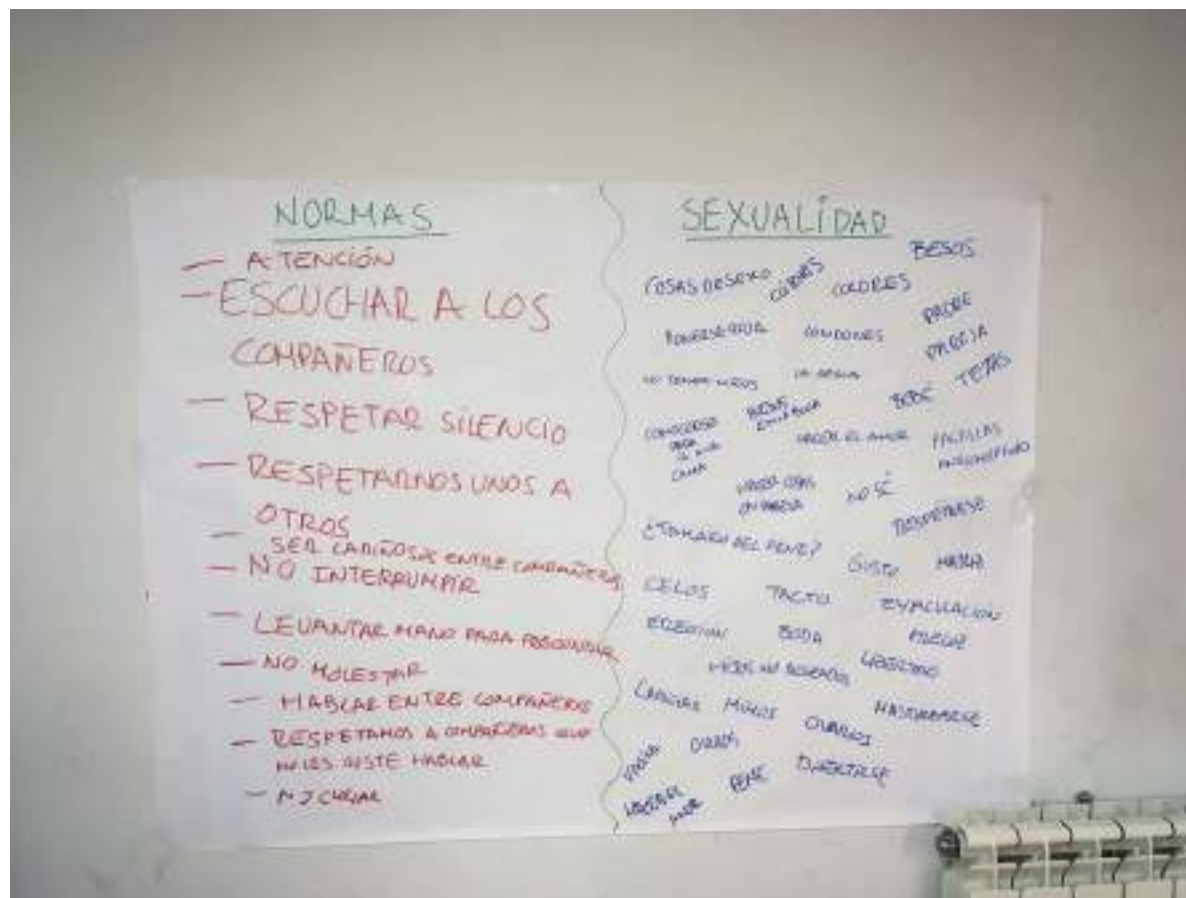
Vulnerabilidad
No tiene herramientas
para defenderse



Aprender que su cuerpo les pertenece y que no puede acceder cualquiera, hará que reconozca lo que es un abuso

ANTES DE EMPEZAR

1. DINÁMICA PARA ROMPER EL HIELO
2. ESTABLECER NORMAS DE GRUPO
3. CONOCER LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS, ACTITUDES E INTERESES SOBRE EL TEMA.
4. CONCEPTO DE SEXUALIDAD



ESTABLECER NORMAS GRUPALES

- GUARDAR SILENCIO MIENTRAS OTRO COMPAÑERO HABLA
- SER SINCERO Y NO DECIR MENTIRAS O INVENTARSE COSAS
- NO REIRSE DE LO QUE DICEN U OPINAN OTROS COMPAÑEROS
- NADIE ESTÁ OBLIGADO A CONTAR ALGO PERSONAL SI NO QUIERE
- NO SE PUEDEN DECIR COSAS QUE MOLESTEN A LOS DEMÁS
- NO ES OBLIGATORIO ESTAR DE ACUERDO, NI OPINAR LO MISMO
-



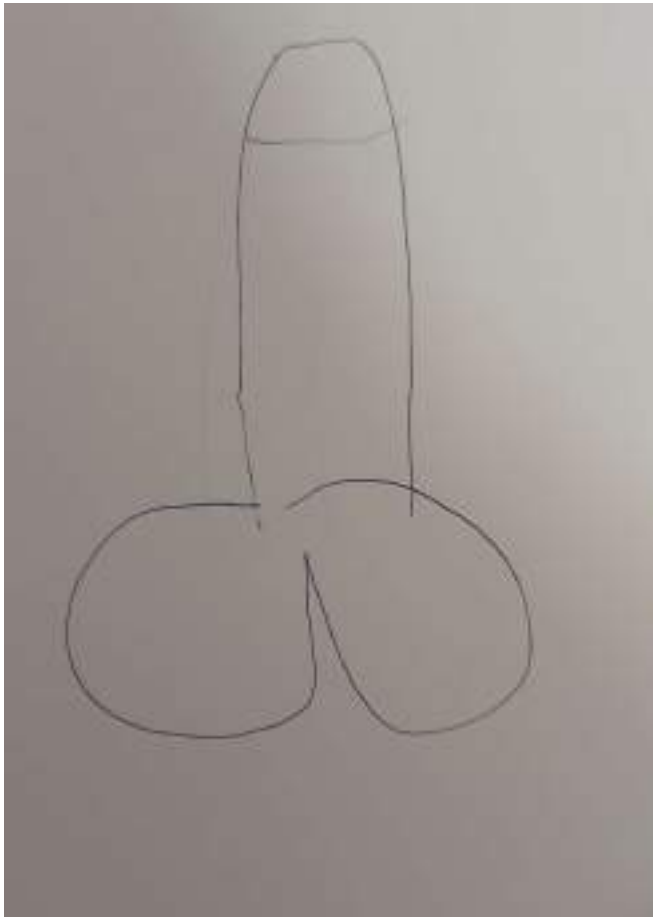
PRIMER OBJETIVO: CONOCERSE

- Llamar a las cosas por su nombre. (Pene, vagina, vulva, testículos, clítoris, pubis... no pito, cuca, seta, pistola...)
- Conocer nuestra anatomía ¿diferenciamos vagina de vulva? ¿sabemos dónde está situado el clítoris y cómo es? ¿sabemos las partes de los genitales? ...



CONOCERSE: mi cuerpo y el del otro/a

DIBUJA UN PENE Y UN CLÍTORIS



Yeni Martín

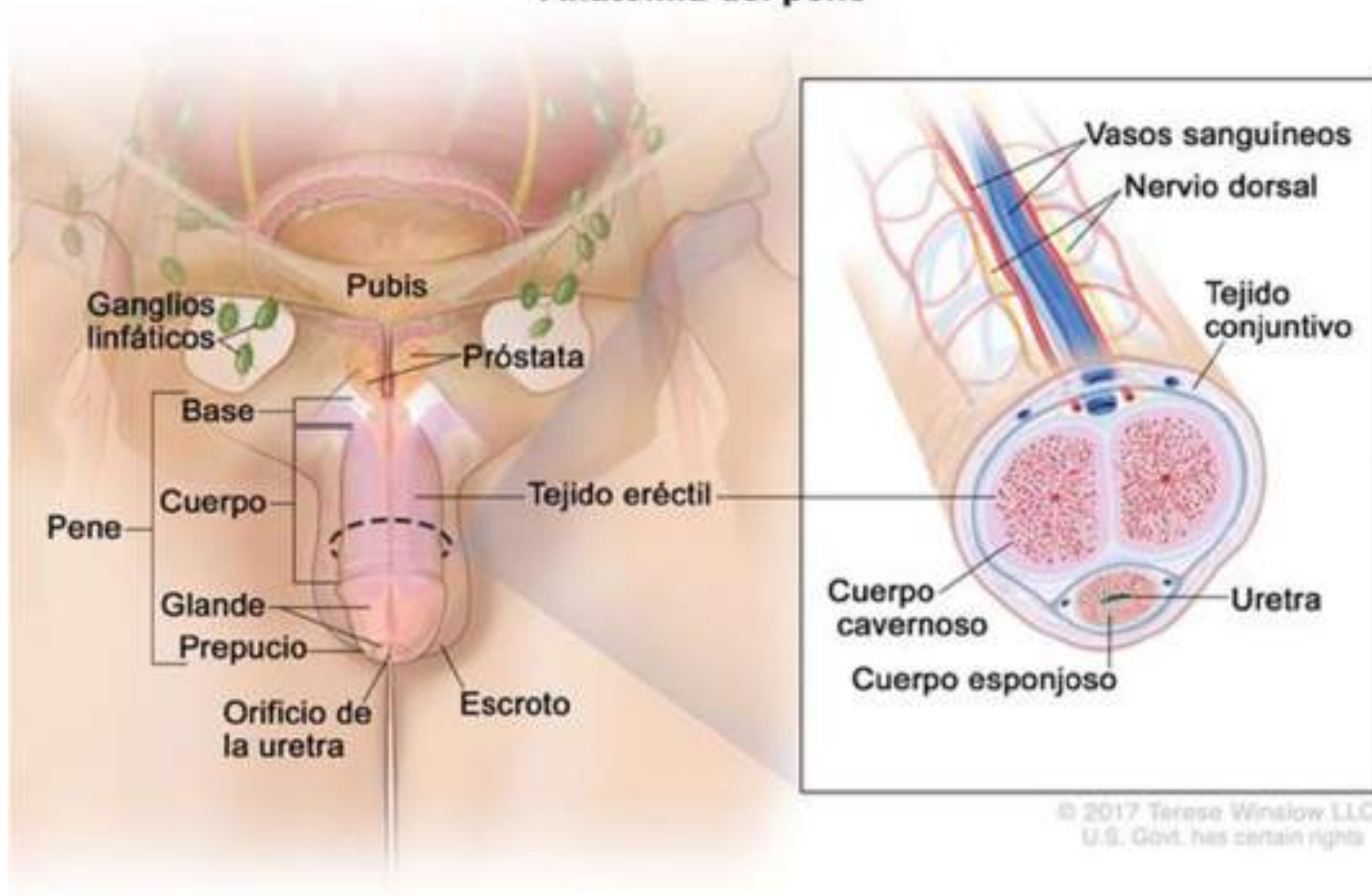
PRIMER OBJETIVO: CONOCERSE

NUESTROS GENITALES SON DIVERSOS



PRIMER OBJETIVO: CONOCERSE

Anatomía del pene



LOS GENITALES: EL PENE



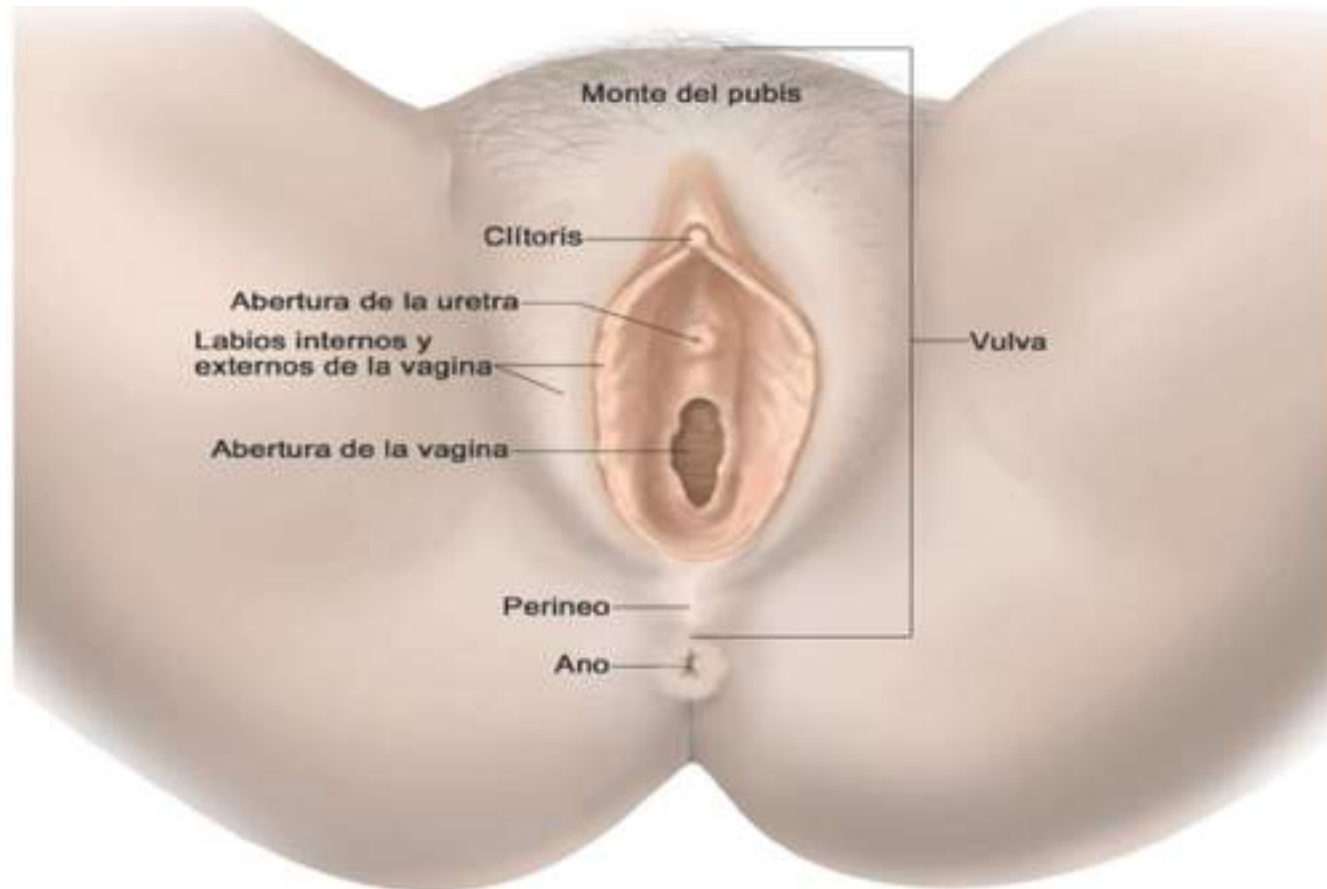
- Dolor/ molestias en el prepucio.
- Proceso de eyaculación.
- Eyaculaciones involuntarias (nocturnas)
- Erecciones involuntarias.
- Orgasmos VS eyaculación

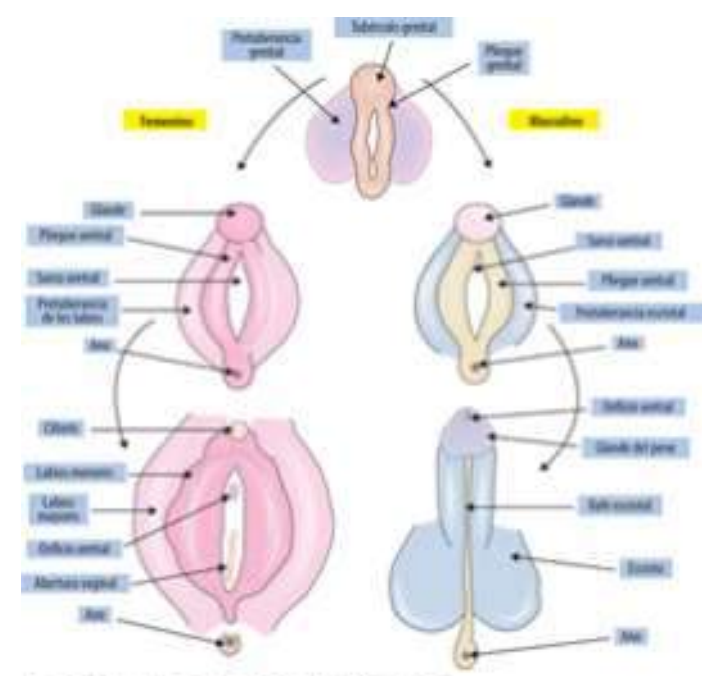
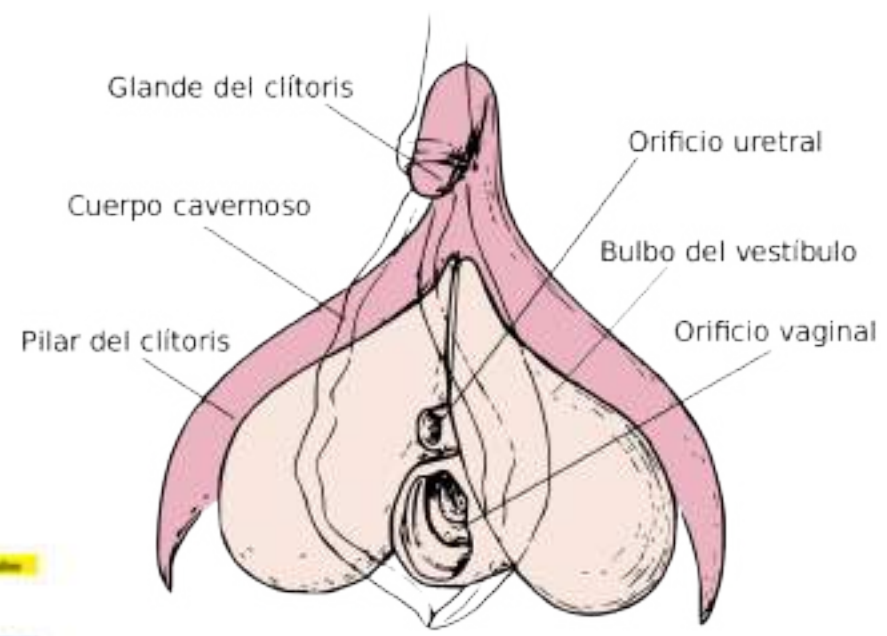
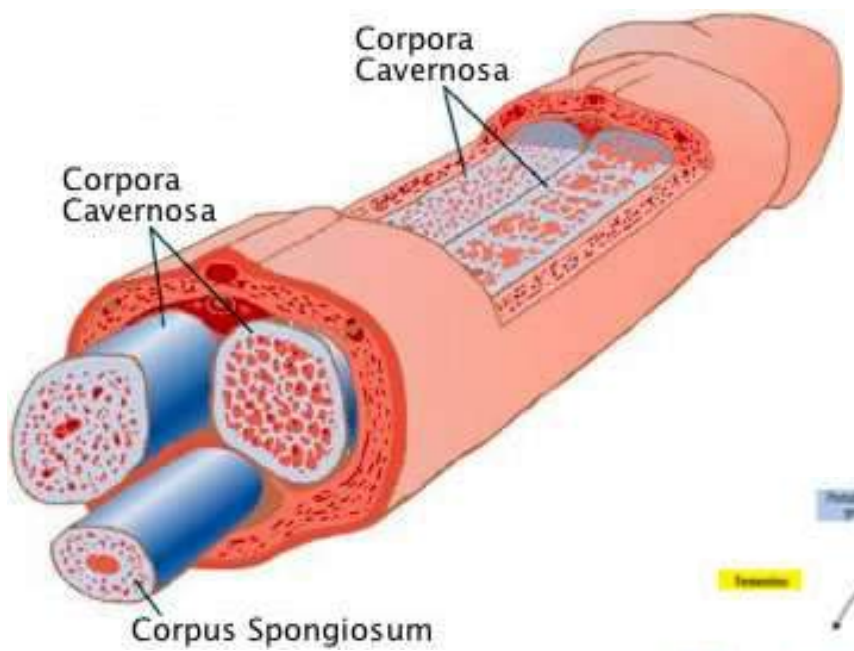
VISITA A UROLOGÍA



- ✓ Picores, orina, enrojecimiento, manchas, granitos, ardor, escozor, dolor.
- ✓ Fimosis: molestias.
- ✓ Revisión de testículos: bultos.
- ✓ Tacto rectal, revisión urológica y analítica.
- ✓ Posible erección durante la revisión.

PRIMER OBJETIVO: CONOCERSE





Fuente: Atlas 5, Anatomía (Programa) - Anatomía Humana. Dr. www.anatomiaonline.com
 Copyright © Prof. Dr. J. L. Rodríguez - Universidad Complutense de Madrid

TRABAJAR LOS GENITALES EN INFANTIL



Yeni Martín

EL CLÍTORIS



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



MENSTRUITA
FEM/INSTRUITA



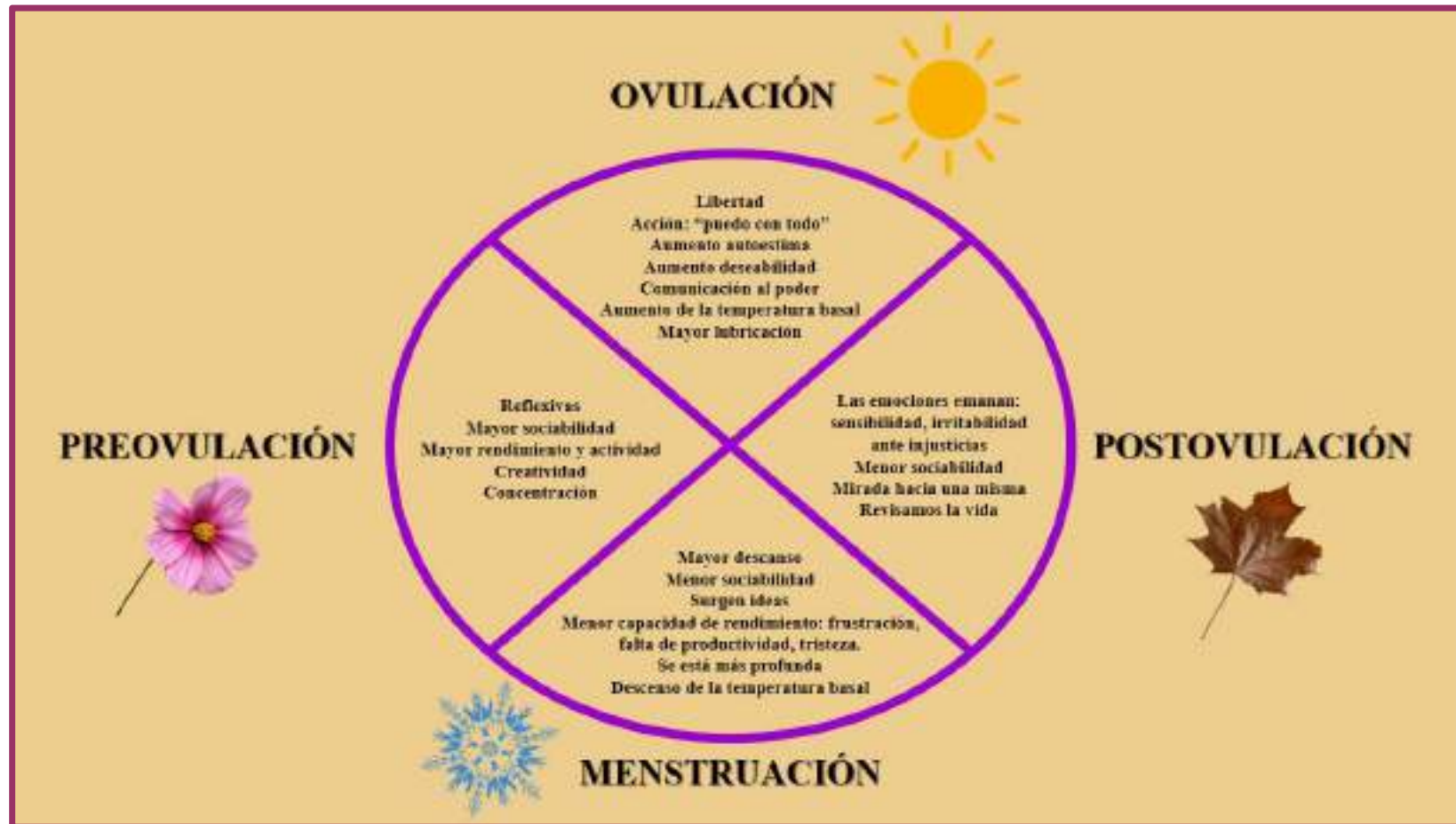
URANO

LA MENSTRUACIÓN



- Fases del ciclo menstrual.
- Regularidad y calendario.
- Mensajes: “es sucio”, “no le digas a nadie que tienes la regla”, “que mala leche, ¿tienes la regla?...”
- El dolor no es normal.
- Mitos en torno a la menstruación.
- Flujo vaginal.
- Uso de productos más allá de las

MENSTRUACIÓN - Conocerse



VISITA A GINECOLOGÍA



- ✓ Nos van a preguntar: hijos, relaciones, menstruación, medicación...
- ✓ Exploración mamaria.
- ✓ Picores, escozor, mal olor, dolor, enrojecimiento, granitos, molestias al orinar...
- ✓ La citología y otras pruebas ginecológicas
- ✓ Mitos: dolor, pellizcos, muestra de tejido...
- ✓ Miedos e inseguridades: pedir información
- ✓ Acceso al cuerpo



LOS GENITALES: Hábitos de higiene

VULVA	PENE
Durante el baño, dejar que el agua caiga en abundancia sobre los genitales	Durante el baño, lavar el pene echando hacia atrás el prepucio, para limpiar la parte del glande.
Los genitales han de lavarse con agua y jabón neutro	Retirar cualquier residuo de jabón, pelusas de la ropa...
No usar jabón dentro de la vagina porque puede dañar el PH y la flora	Al igual que es importante lavar el cuerpo, también lo es lavar los genitales sin olvidar los testículos.
Higiene durante la menstruación	
La forma correcta de limpiarse tras orinar o defecar es de adelante hacia atrás, para evitar bacterias.	
Tras el baño es fundamental secar bien la zona de los genitales, prestando atención a los pliegues. La humedad es el ambiente perfecto para la aparición de hongos y bacterias.	
¡Cuidado con la depilación!	

PRIMER OBJETIVO: CONOCERSE

PARTES PÚBLICAS Y PARTES PRIVADAS

- ❖ **PARTES PÚBLICAS**: Son aquellas que dejen ver, tocar, acariciar y/o besar a otras personas.

Manos, brazos, piernas...

Aún siendo “públicas” no pueden tocarse, acariciarse o besarse sin el consentimiento de la propia persona.

- ❖ **PARTES PRIVADAS**: Son aquellas que no dejen ver, tocar, acariciar y/o besar a otras personas.

Boca, genitales, pechos...

Estas zonas en caso de necesidades de apoyo deben ser tratadas con respeto, cuidado y profesionalidad.

ACCESO AL CUERPO

“MI CUERPO ES MÍO, TU CUERPO ES TUYO”

ZONAS PÚBLICAS	ZONAS PRIVADAS
Visibles - normalización	No tan visibles u ocultas – posibilidad de pudor
Mayor acceso de otras personas: dos besos en la cara, dar la mano para saludar, espalda y brazos con un abrazo, espalda unas palmadas, hombros como señal de cariño...	Acceso sólo con consentimiento: genitales, pechos, culo.... Preguntar su acceso cuando necesitan apoyo (por ejemplo para la higiene, en el médico/a, para vestirse...)
Podemos mostrarlas en público	Podemos mostrarlas en la intimidad
Observación normalizada	La observación puede incomodar
¿Me gusta que me toquen?	Límites: ¿Doy permiso para que me toquen? Aprender a decir NO
¿Me gusta tener contacto hacia otra persona?	Consentimiento y deseo para tocar a otra persona (si quiero o si me lo pide)
Familia, amistades, educadores/as, formalidades...	Yo misma/o, pareja, encuentro erótico... Personal sanitario/educadores/as... Con consentimiento previo.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS

EN CHICOS	EN CHICAS
Crece el pelo en la cara, en el pelo en el pecho y axilas.	Crece el vello púbico y aparece el vello en las axilas.
Crece el vello púbico, el tamaño del pene y los testículos.	Crece el pecho, se afina la cintura y se ensanchan las caderas
Se producen las primeras eyaculaciones involuntarias.	Aparece la menstruación
Se producen cambios en el tono de voz y aparecen granos debido a la acción de las hormonas.	Aparecen granitos debido a la acción de las hormonas.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- Sienten que tienen más autonomía en su relación con la familia
- Las amistades se vuelven muy importantes y sirven de referencia y apoyo.
- Tienen curiosidad por experimentar relaciones afectivo - sexuales
- Sienten la necesidad de participar en el mundo adulto.
- Se desarrollan nuevas capacidades intelectuales.

CONOCERSE PARA...

- Las cosas por su nombre: ¿Cómo llamas tu a “eso”?...
- Conocer para prevenir
- Conocer para no asustarse
- Conocer para normalizar
- Conocer para tener autonomía
- Conocer para aceptar
- Conocer para disfrutar





ACEPTARSE

DIVERSIDAD CORPORAL



AUTOESTIMA Y ACEPTACIÓN DE LA IMAGEN



- MODELOS DE BELLEZA DIVERSOS
- TOMA DE DECISIONES
- ELEGIR LA EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD: ROPA, ESTILO, PELO, COLORES, MAQUILLAJE, COMPLEMENTOS, TATUAJES...
- SENTIRSE DESEADO/A
- IMPORTANCIA DE REFERENTES

- DINÁMICA DE COMPLEMENTOS
- SESIÓN FOTOGRÁFICA
- QUÉ TE GUSTA DE MI
- QUÉ CAMBIARÍA
- RUEDA DE ELOGIOS

ACEPTARSE

¿Hay formas mejores de ser hombre o mujer?

- Entrega de fotografías al grupo.
- Decisión.
- ¿Por qué?



Yeni Martín

ACEPTARSE

Rueda de elogios

- Círculo
- Cualidad positiva mía y de mi compañero/a de la izquierda.
- ¿Qué hacer si alguien se queda sin su elogio?
- Reflexión.



Yeni Martín

BAÚL MÁGICO



¿QUÉ ENTENDEMOS POR DIVERSIDAD SEXUAL?



DIVERSIDAD SEXUAL: Hace referencia a la pluralidad en las formas de vivir, sentir o corporeizar la sexualidad dentro del Hecho Sexual Humano. Alude a la pluralidad en la orientación del deseo, la identidad sexual o las diferentes formas de expresión de género.

ACLARACIÓN DE CONCEPTOS

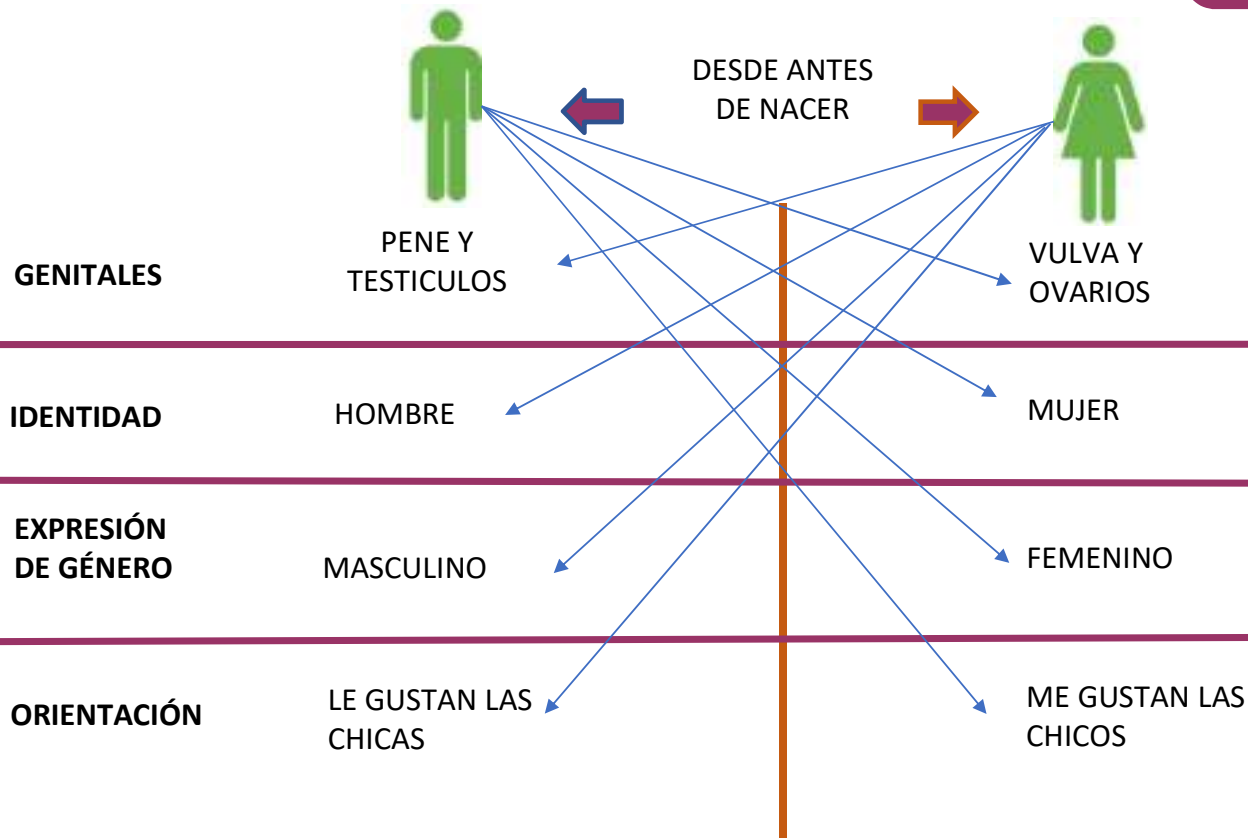
DIVERSIDAD SEXUAL →

LA DIVERSIDAD SEXUAL
ES LA NORMA
Y NO LA EXCEPCIÓN

L
Ó
G
I
C
A

D
E

S
E
X
U
A
C
I
Ó
N



INTERSEXUALES

TRANSEXUALES

GÉNERO NO
NORMATIVO

ORIENTACIONES

IDENTIDAD SEXUAL

Es la **vivencia íntima** que una persona tiene sobre sí misma en cuanto a sentirse hombre, mujer, o de un género no binario. Incluye la vivencia del propio cuerpo y su sexualidad, la vivencia social del género.

ORIENTACIÓN DEL DESEO

Atracción hacia otra persona que incluye lo emotivo, lo romántico, lo sexual y lo afectivo

HETEROSEXUAL

HOMOSEXUAL

BISEXUAL

ASEXUAL



ACLARACIÓN DE CONCEPTOS

by www.ItsPronouncedMetrosexual.com



Identidad de Género
Mujer GenderQueer Hombre
La identidad de género es cómo te sentís respecto a ti mismx. Es la forma en que tu cerebro interpreta quién sos. No está ligada al sexo biológico.

Expresión del Género
Femenina Andrógino/a Masculina
La expresión del género es como expresas tu género (se basa en los roles tradicionales del género). Incluye la forma en que te vestís y te comportás, etc.

Sexo Biológico
Hembra Intersexual Macho
Corresponde a las características físicas –biológicas que diferencian a los individuos a nivel sexual, incluyendo los órganos, hormonas y cromosomas.

Orientación Sexual
Heterosexual Bisexual Asexual Pansexual Homosexual/
Lesbiana
Se refiere al tipo de persona al que vos te sentís atraidx (física, emocional, espiritual y románticamente)

Yeni Martín



read more

EMOCIONES

Las emociones **nos enseñan a conocer las situaciones** en las que nos encontramos. Según como nos sentimos **vamos a tomar decisiones de una manera o de otra.**

- **Aceptar nuestras emociones** nos ayudará a conocernos mejor y aprender de ellas nos ayudará a entender lo que sentimos y buscar apoyos para ir hacia emociones y estados de ánimo más agradables.
- **Expresar las emociones NOS AYUDA A RELACIONARNOS MEJOR CON LOS DEMÁS** en diferentes momentos.



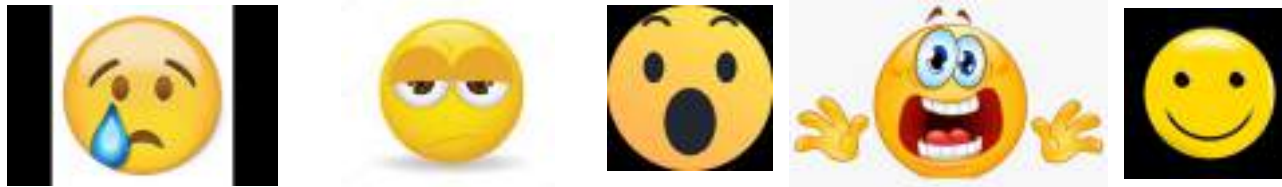
EMOCIONES

Las personas con D.I. que deben aprender:

- **RECONOCER SUS EMOCIONES:** Identificación de una emoción negativa (como por ejemplo el desagrado). Esto puede servir para detener conductas de otros (como por ejemplo en el caso de conductas de abuso sexual).
- **RECONOCER LAS EMOCIONES DE OTROS:** Percibir cuando su propia conducta está produciendo malestar o daño a otra persona.
- **CONTROLAR SUS EMOCIONES:** Trabajar las emociones que pueden desencadenar conductas de agresión hacia otros como son el enfado o la ira.

EMOCIONES

○ DINÁMICA DE MÍMICA Y PARA QUÉ SIRVE



○ DINÁMICA DEL SEMAFORO



PARAR, RELAJAR..... Respirar despacio, pensar en algo diferente, tomar una bebida calentita...



PENSAMOS
¿Soluciones?



ACTUAMOS
Escogemos solución

Yeni Martín

TERCER OBJETIVO: GESTIONAR UNA ERÓTICA SATISFACTORIA



DINÁMICA DE LAS SILUETAS



¿Qué partes del cuerpo sabemos?

¿Para qué sirven?

¿Podemos saber si es un hombre o una mujer por las partes de su cuerpo?

¿Qué hábitos de higiene debemos tener?

¿Qué me permiten hacer esas zonas?

¿Qué zonas son públicas y cuál privadas?

¿Son igual en todas las personas?

DINÁMICA DE LAS SILUETAS: NUESTRA ERÓTICA



¿Dónde nos gusta que nos hagan cada cosa?

¿Qué partes del cuerpo tienen que ver con la erótica?

¿Nos ha costado ponernos de acuerdo?

¿Hay cosas que puede que nos encanten y a otras personas no les gusten nada?

Si vamos a hacer alguna de estas prácticas con otra persona... ¿Qué tendremos que hacer antes?

TERCER OBJETIVO: SATISFACERSE

La masturbación es una **práctica sexual normal** y **saludable** en cualquier edad y, para muchas personas jóvenes, suele ser una de las principales maneras de empezar a curiosear, a experimentar, a descubrir sensaciones placenteras

PLACER

AUTOCONOCIMIENTO

Dar pautas:

Intimidad.

Tiempo libre.

Si duele hay que parar.

Higiene de manos.

Desterrar mitos o falsas creencias.

DESEOS Y FANTASÍAS

<u>DESEOS</u>	<u>FANTASÍAS</u>
Conductas que queremos llevar a cabo (prácticas, posturas, utilizar juguetes, etc.).	Imágenes o escenas que generamos en nuestra cabeza. Se origina y permanece en el pensamiento de cada persona.
Si los llevas a cabo tienes que tener en cuenta el consentimiento, el consenso y el deseo de la otra persona.	No tenemos por qué querer hacerlo realidad ni llevarlo a la práctica. Pero pueden convertirse en DESEOS .
Son involuntarios (no elegimos qué deseamos ni qué cosas nos gustan).	Sirven para activar el deseo sexual y provocar excitación.

CONSECUENCIAS NO DESEADAS DE LAS RELACIONES ETÓTICAS

Embarazos no planificados



- ✓ Métodos anticonceptivos.

Infecciones de transmisión genital



- ✓ Preservativo femenino.
- ✓ Preservativo masculino.
- ✓ Barrera de látex.
- ✓ Dedal o guantes de látex.
- ✓ Pruebas de detección de infecciones.



Yeni Martín

LOS BUENOS Y MALOS SECRETOS

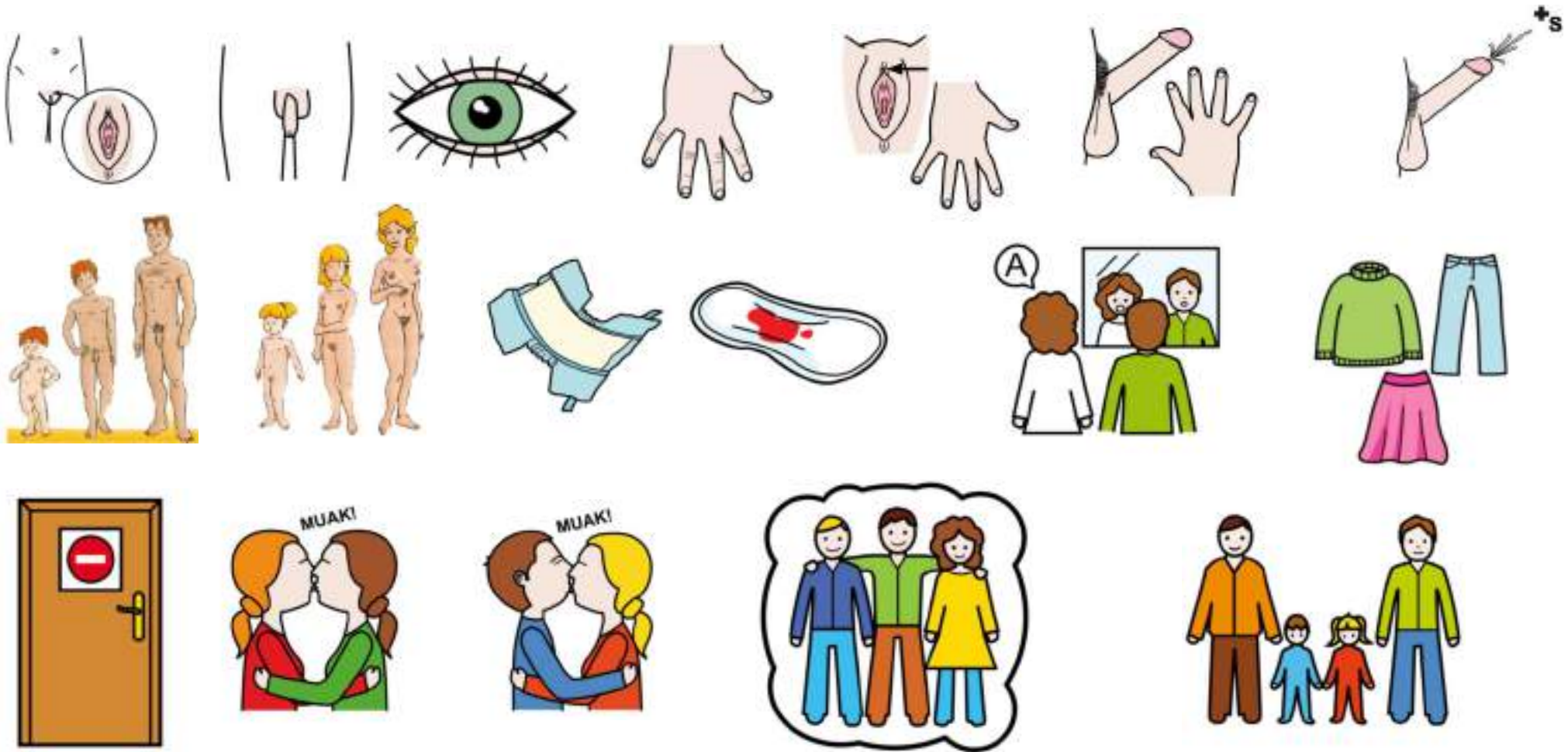
SECRETOS	BUENO	MALO
Tu madre te pide que no le cuentes a tu padre que le habéis comprado un regalo por Navidad		
Un señor que no conoces se desnuda delante de ti y te dice que no debes contárselo a nadie.		
Un vecino te molesta continuamente y te hace cosas que te desagradan. Te amenaza para que no se lo cuentes a nadie		
Un amigo tuyo te cuenta que le gusta una chica y te pide que guardes el secreto		
Una amiga te cuenta que han abusado sexualmente de ella, pero te dice que nadie más debe saberlo		
Un familiar te besa o te acaricia de forma que a ti no te gusta y te pide que guardes el secreto		
Es el cumpleaños de una amiga y vais a hacer una fiesta sorpresa; quedáis entre todos en guardar el secreto		

FRASE	DERECHO	DEBER	DESEO
Nadie puede tocar mi cuerpo si yo no quiero			
Tengo que respetar cómo viste otra persona, aunque no me guste			
Quiero comprar más dulces y golosinas			
Quiero que no entren sin llamar, cuando estoy en el cuarto de baño			
Quiero que la chica o chico que me gusta salga conmigo			
Tengo que llamar a la puerta, si está cerrada, cuando entro en la habitación de alguien			
Quiero que mis padres o tutores me informen de los temas importantes de mi salud			
No tengo que besar a alguien cuando le saludo, si él no quiere			
Quiero que no me amenace mi novio con pegarme, después de haber dejado la relación			
No quiero enseñar partes íntimas de mi cuerpo, aunque me lo pidan, si no es por motivos de salud			
Quiero que me besen cada día, muchas veces, todas las personas del taller			
Si alguien me cuenta un secreto que tiene malas consecuencias, debo contarlo			
Puedo decir que no a alguien que me pide que le acaricie			
Nadie me puede besar si yo no quiero			

Yeni Martín

¿Y TÚ QUE OPINAS?	SI	NO
Si alguien tiene ganas se puede masturbar en público		
Para tener novia es necesario tener dinero		
Lo que no quieras para ti, no lo quieras para los demás		
Una pareja de dos hombres pueden ir agarrados de la mano un día que van de paseo		
Una pareja se puede basar, si quieren en la boca, un día que están en la plaza del pueblo		
Si un día tienes mucho calor te puedes quedar en ropa interior en el centro		
Es el cumpleaños de tu hermana y vais a hacer una fiesta. Tus padres dicen que guardes el secreto ¿Debes hacerlo?		
Si te parece que una chica es muy guapa le puedes decir una “burrada” para reírte con tus amigos		
Si te gusta algo de una persona se lo puedes decir amablemente		
Mi cuerpo es mío, tu cuerpo es tuyo		
Si estás muy enamorado puedes morrearte con tu pareja en el centro		
En ocasiones, hay que saber decir no		
Puedo obligar a otra persona a acariciarme, aunque ella no quiera		
Un vecino se desnuda delante de ti y a su vez te pide que te desnudes tú, a ti no te apetece pero lo haces porque no te atreves a decirle que no. Te pide que no se lo cuentes a nadie porque es un secreto entre los dos ¿Debes mantener el secreto?		

ALGUNAS ADAPTACIONES



APOYOS EN LA ERÓTICA SATISFACTORIA





Asistencia sexual

Para: personas con necesidad de apoyos

Por: personas libremente elegidas por las personas asistidas

Qué: apoyo para el autoerotismo, la masturbación y las relaciones sexuales con otras personas

Surrogate

Para: todo el mundo

Por: personas formadas y supervisadas por terapeutas

Qué: prácticas sexuales con un objetivo terapéutico y/o educativo

MEDICACIÓN Y RESPUESTA SEXUAL HUMANA

Algunos medicamentos pueden alterar nuestra RSH.

Teniendo estas consecuencias como: Disminución del deseo, Dificultades en la erección, disminución o falta de lubricación, anorgasmia, eyaculación precoz o retrograda, falta de eyaculación...



Atendiendo al objetivo de la satisfacción si una persona toma algún medicamento que altere su RSH debería conocer este efecto secundario, así como las posibilidades que existen para que esto no afecte a la posibilidad de vivir una erótica satisfactoria.

OBJETIVO: SATISFACERSE

Para lograr este objetivo es necesario que se den unos mínimos:

- Estar libres de prejuicios que dificulten nuestra erótica.
- Disponer de información suficiente y veraz.
- Habitar en un ambiente de respeto y aceptación
- Potenciar las habilidades comunicativas.
- Acceso a espacios de interacción.
- Libertad para la toma de decisiones.
- Disponer de espacios de intimidad.

En la erótica lo más importante no es lo que se hace, sino como se vive aquello que se hace.
(De la Cruz, C.)

Yeni Martín

CUARTO OBJETIVO: NOS RELACIONAMOS

Debemos enseñarles los diferentes tipos de relaciones que existen.

Es importante que las personas con D.I. sepan distinguir entre los diferentes tipos de relaciones existentes: Relaciones con **EXTRAÑOS O DESCONOCIDOS, CONOCIDOS, AMISTADES, COMPAÑEROS DE TRABAJO, PROFESIONALES, FAMILIA, PAREJA...**



ESTABLECER LÍMITES

Fundamental aprender a **marcar los límites**:

Consiste en indicarle a la otra persona que no quieres que siga haciendo lo que está haciendo, porque no te parece adecuado, no te está gustando o te está empezando a resultar desagradable. Se pueden:

- **Marcar el límite en una conversación**
- **Marcar el límite ante el insulto**
- **Marcar los límites ante conductas**

SI LA PERSONA SIGUE SIN RESPETAR TU POSICIÓN Y CONTINUA CON LAS MISMAS ACTUACIONES, ENTONCES DEBERÁS **ALEJARTE DE ESA PERSONA Y BUSCAR AYUDA.**



VIOLENCIA

*“El uso deliberado de la **fuerza física o el poder**, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar **lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones**”*

(Organización Mundial de la Salud)

ABUSO	MALTRATO
Existe una relación DESIGUAL. Hay una sobrelimitación con respecto a algo / alguien.	Todo acto realizado por parte de una persona hacia otra en el que se emplee la violencia o que tenga como objetivo causar un daño en el sujeto maltratado.
TIPOS DE ABUSO: <ul style="list-style-type: none">➤ Emocional (insultos, comentarios despectivos, humillación...) Afecta a la autoestima.➤ Psicológico (amenazas, manipulaciones –luz de gas, juegos mentales...)➤ Económico (control del dinero, cuentas, bienes, impedir trabajar, otras opciones que generen dependencia económica...)➤ Sexual (obligación de practicar relaciones sexuales, privación de contacto sexual...)	TIPOS DE MALTRATO: <ul style="list-style-type: none">➤ Físico: suele producir una lesión física.➤ Verbal, emocional o psicológico: críticas, invalidación, control de redes/horarios/amistades, vejaciones...➤ Maltrato infantil: físico y/o psicológico➤ Digital / Cyberbullyng➤ Institucional: a través de normas, leyes, procedimientos o acciones. Puede causar negligencia y malestar a individuos o colectivos.

VIOLENCIA DE GÉNERO

“La **VIOLENCIA DE GÉNERO** es aquella que se ejerce sobre las **mujeres** por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad (parejas o ex-parejas). El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia”.

(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)



DETECCIÓN DE CONDUCTAS DE VIOLENCIA

Existen indicadores que nos pueden alertar sobre una situación de agresión, abuso, acoso o violación:

INDICADORES FÍSICOS	INDICADORES EMOCIONALES O DE COMPORTAMIENTO
Dificultad para andar o sentarse	Muestra de actitud de rechazo
Ropa interior rasgada, manchada o ensangrentada	No dormir ni comer bien
Heridas en los pechos	Tristeza
Dolor o picor en la zona genital	Ganas de llorar, gritar, miedo...
Contusiones o sangrados en los genitales externos, zona vaginal o anal	Dificultades para relacionarse con otras personas
Detección de una infección de transmisión genital	Inseguridad y desconfianza
Cervix o vulva hinchada o roja	Cambios bruscos de carácter
Infecciones urinarias	Resistirse a desnudarse o ducharse
Daños, heridas, roturas, quemaduras, arañazos...	Manifiesta conductas sexuales inusuales
Embarazo	Problemas de atención, memoria o concentración.

¿Por qué las personas con discapacidad son más vulnerables al sufrir situaciones de abuso, agresión o maltrato?

- ❖ Mostrar mayor necesidad de atención en el cuidado físico o la higiene personal.
- ❖ Tener dependencia de otras personas.
- ❖ Querer contentar y ganarse la simpatía de la gente
- ❖ Existe mayor contacto físico de los cuidadores con la persona con D.I.
- ❖ Estar a cargo de personas diferentes que cambian con cierta frecuencia.
- ❖ Tener dificultades para reconocer las situaciones que entrañan riesgo
- ❖ Presentar dificultades físicas para oponerse.
- ❖ No haberles enseñado aspectos claves del concepto de intimidad.
- ❖ Haberles enseñado a confiar, ser amables y complacer a los demás.
- ❖ Tener dificultad para decir que no o para fiarse de sus propios criterios.
- ❖ No dotarles de mecanismos de defensa.



❖ **Carecer de educación sexual**

ACOMPañAMIENTO DESPUÉS DE LA VIOLENCIA

ALGUNAS CLAVES PARA SER FIGURAS DE APOYO:

- Validar sus relatos. No poner en duda ni cuestionar.
- Escuchar atentamente.
- No juzgar.
- Respetar los silencios y tiempos.
- Actitud de empatía.
- Mostrar apoyo “no estás sola/o”.
- Explicarle que no se merece esa violencia.
- Ayudar a buscar ayuda.



ALGUNAS CLAVES A MODO RESUMEN

- HABLAR DE SEXUALIDAD NO ESPERAR A QUE PREGUNTEN
- MOSTRARNOS CON NATURALIDAD
- NO INFANTILIZAR
- PROPORCIONAR INTIMIDAD
- RESPETO A SU CUERPO Y SU PUDOR
- DOTAR DE HABILIDADES SOCIALES
- DOTAR DE AUTONOMIA Y DECISIÓN
- PROPORCIONAR REDES SOCIALES
- CORREGIR CONDUCTAS



ASPECTOS A TRABAJAR

- ✓ Cuidar la imagen personal
- ✓ Aprender a diferenciar los distintos vínculos que podemos establecer
- ✓ Expresar sus emociones y sentimientos de manera adecuada
- ✓ Conocer los órganos genitales
- ✓ Aprender que los órganos genitales son íntimos
- ✓ Conocer como va cambiando el cuerpo
- ✓ Saber que le ocurre a nuestro cuerpo cuando hay deseo o excitación
- ✓ Dotarles de espacios íntimos y seguros





RECURSOS DE APOYO

LIBROS, PROTOCOLOS, GUÍAS:

- **Protocolo de Intimidad y privacidad.** Aspace, 2021. https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/59e86-maqueta_intimidad_08_final.pdf
- **Posicionamiento de Plena inclusión por el derecho a la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.** Plena Inclusión, 2018. <https://www.plenainclusion.org/publicaciones/buscador/posicionamiento-de-plena-inclusion-por-el-derecho-a-la-sexualidad-de-las-personas-con-discapacidad-intelectual-o-del-desarrollo/>

AUDIOVISUALES:

- **Documental “Yes, we fuck!”.** 2015.



MUCHAS GRACIAS



YENI MARTÍN DOMÍNGUEZ
yenimar@gmail.com
dialogasex@gmail.com

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ADAPTACIONES
Conocerse a sí mismo y al otro como personas sexuadas			
Aceptarse así mismo y al otro			
Expresar su erótica de forma satisfactoria			
Desarrollar relaciones interpersonales positivas			