

ROMPIENDO MITOS

“Sexualidad en la Discapacidad”

“Buena prácticas y experiencias en Atención a la Sexualidad de las personas con discapacidad”

GRANDES CLAVES, PEQUEÑAS PAUTAS. FORMACIÓN DE PROFESIONALES Y FAMILIAS

Por Carlos de la Cruz

Jefe de Promoción de la Salud Ayuntamiento de Leganes
Codirector “Especialista en Sexología” Universidad Camilo José Cela
Asesor en temas de Sexualidad de
Confederación ASPACE, de la CEAPA y de UNAF

1. Objetivo de la Educación Sexual

- No es sólo prevenir embarazos no deseados
- No es sólo prevenir la transmisión de enfermedades o infecciones de transmisión genital
- No es sólo prevenir los abusos sexuales
- No es sólo prevenir la violencia entre los sexos
- No es sólo prevenir es CONSEGUIR

“SE TRATA DE TRABAJAR EN POSITIVO”

Objetivo de la Educación Sexual (Desde el Hecho Sexual Humano y desde el derecho a la inclusión social y normalización”)

- **CONOCERSE** (Sexuación)
- **ACEPTARSE** (Sexualidad)
- **SATISFACCIÓN** (Erótica)

CONOCERSE

- Aprender como se es y como se funciona (como hombre y como mujer)
 - Aprender como son y como funciona otros hombres y otras mujeres (y que no son exactamente igual a uno o una, aprender las diferencias y las peculiaridades)
 - Fisiología de la reproducción, Fisiología del placer
 - Aprender del cuerpo, de los cambios y también de los genitales (Pero no sólo de los genitales)
- A TODAS LAS EDADES CON TODAS LAS PERSONAS SIEMPRE HAY COSAS QUE CONOCER

ACEPTARSE

- Estar a gusto como hombre o como mujer (sentirse en le plura de los hombres, en el plural de las mujeres)
 - Sentir que se merece la pena (que se es digno de ser querido, de ser querida)
 - Saberse ÚNICO y PECULIAR (Ni mejor, ni peor que el resto)
 - Creerse que se tiene, en todos los casos, un cuerpo preparado para el placer, para el afecto, para las relaciones erótica y, muy probablemente, para la reproducción
- A TODAS LAS EDADES, CON TODAS LAS PERSONAS, SIEMPRE HAY COSAS QUE ACEPTAR

EXPRESARSE de modo satisfactorio

- Satisfacción, no sólo eyaculación u orgasmos
- Lo que se hace que no de problemas, que ni moleste, ni le molesten
- Sentir que lo que haces te merece la pena (o lo que no haces)
- Cada persona distinta, distintas expresiones, distintas necesidades

Mismos objetivos, todas las sexualidades

- En la infancia, en la adolescencia, en la juventud, edad adulta, tercera edad ...
- Para quien tiene pareja, para quien la busca y para quien ni tiene, ni busca
- Homosexuales y heterosexuales
- Con ciertos valores y creencias (religiosas, personales ...) También para personas con discapacidad física, intelectual o sensorial
- En todos los casos: NECESIDAD DE CONOCERSE, DE ACEPTARSE Y DE SATISFACCIÓN

2. Por si fuera necesario justificar la Educación Sexual

Por sentido común

Por eliminar desigualdades

Por hombres y mujeres sexuados

Además:

En la definición de Retraso Mental de la AAMR (2.002) se hace referencia a : “... *si evaluamos las características y necesidades de las personas en las distintas áreas que conforman su desarrollo (capacidad intelectual, conducta adaptativa, salud, el desempeño del rol social) y le proporcionamos apoyos que se ajustan a esa demanda, se logrará un funcionamiento adaptativo más integrador...*”

Principios pedagógicos:

Normalización, integración, individualización, autodeterminación....

En los **proyectos curriculares**.

Ejemplos:

En el área de **Conocimiento Corporal y Construcción de la Identidad**

Bloque 1. Conocimiento del cuerpo y configuración de la propia imagen

Sensorio percepción e imagen corporal

Sensaciones, necesidades básicas y sentimientos

Órganos y funciones. Órganos sexuales y función reproductora

Bloque 4. El cuidado de uno mismo. Higiene personal

Menstruación, higiene y cuidados

En el apartado de **Autoprotección para la Salud**

Diferencias fisiológicas Hombre-Mujer

Prácticas sexuales relacionadas con los hábitos de higiene, la afectividad y el respeto al propio cuerpo y al de los demás.

Enfermedades de transmisión sexual, prevención de ETS y embarazos

El abuso

La intimidad (normas elementales en la realización de sus comportamientos sexuales y en el uso del retrete)

En el área **Conocimiento del Medio**

Características de los seres vivos

Cambios producidos en el cuerpo con la edad.

Carlos de la Cruz.

carlosdelacruzmr@gmail.com

sexologia@ucjc.edu

Transición a la Vida Adulta

Partes del cuerpo, cambios evolutivos, sexualidad y reproducción, comportamientos públicos y privados, las relaciones con el otro sexo....

Desde el **Modelo de Calidad de Vida** (MA Verdugo) la Educación Sexual contribuye en siete aspectos:

- **Bienestar Emocional:** Contribuye al bienestar y mejora autoestima
- **Relaciones interpersonales:** facilita el establecimiento de relaciones interpersonales sanas, maduras y satisfactorias
- **Desarrollo Personal:** mejora la competencia personal y la conducta adaptativa
- **Bienestar físico:** Fomenta la salud física y evita factores de riesgo
- **Autodeterminación:** invita a generar conductas de autodeterminación, que puedan elegir, manifestar deseos, comunicar conductas no deseadas
- **Inclusión Social:** permite desarrollar roles más acordes a la demanda social
- **Derechos:** la salud como derecho fundamental de todo ser humano

3. Los “otros” objetivos de la Educación Sexual (de todas las sexualidades)

- Asumir positivamente el **Hecho Sexual Humano**
- Posibilitar la aceptación personal de la sexualidad: **placer, salud, afectividad y fecundidad**
- Comprender y conocer el **desarrollo sexual humano**
- Tomar conciencia y aceptar **la figura corporal**
- Desarrollar **la autoestima**
- Comprender y conocer los **mecanismos de la reproducción**. Asumir esta capacidad con responsabilidad.
- Conocer y analizar el **deseo sexual humano**, su orientación
- Conocer elementos de la **Respuesta Sexual Humana**
- Reconocer las **necesidades afectivas**. Afectos y emociones.
- Desarrollar habilidades: **comunicación, expresión emocional ...**
- Aprender a **reconocer** situaciones de **riesgo**
- Desarrollar **estrategias personales y colectivas** para el análisis y la resolución de problemas

4. Claves para educar y atender la sexualidad de las personas con discapacidad

Actitud de los profesionales

- Todas las personas adultas educan: con lo que hablan, con lo que callan, con los gestos la atención ... la actitud
- Unos mínimos “criterios”
- Comprender “las sexualidades” (no juzgarlas)

Hablar de sexualidad (no es un secreto, no contribuir al silencio)

- Lo mismo que hacemos con el resto de temas
- Ninguna razón para dejar la sexualidad en silencio
- Imprescindible mostrar buena disposición
- Que aprendan que pueden contar con nosotros, con nosotras
- De sus intereses para llegar a sus necesidades.

Cuando no hay preguntas ¿sólo hablamos de lo que nos preguntan?

- Que nos oigan hablar
- Que perciban que les tratamos como personas sexuadas, según capacidades, según edades ... (muchas lagunas informativas)
- Es más fácil hablar con quien se le ha oído hablar

Respetando la intimidad. La intimidad se necesita para crecer

- Debemos respetar su intimidad
- Ofrecer intimidad
- La intimidad compartida
 - Posibilidad de mostrarse con naturalidad
 - No sólo para las relaciones eróticas
 - Conjugación de intimidad y vigilancia
- El cuerpo desnudo
 - ¿Cuántas personas acceden a su cuerpo? ¿Cuántas son imprescindibles?
 - Su cuerpo les pertenece. Su pudor.
 - Aprender lo “adecuado”
- La intimidad de las palabras

- Lo que nos cuentan (lo que nos autorizan)
- Lo que necesitamos saber

Ante conductas no adecuadas (**prevenir, detectar, afrontar**)

- Objetivo: que puedan darse de manera satisfactoria
- La actitud, más importante que las consignas
- No hay recetas “universales”
- Un ejemplo: masturbación en público
 - Señalar lo inadecuado y ofrecer alternativas
 - Poco a poco (primero el donde, después el cuando)
 - Ofrecer, al menos, algo de intimidad
 - Lo íntimo frente a lo escondido
 - Tratar el tema de la masturbación con todos y todas (con todas las familias)

La imagen personal

- Su propia personalidad (implicar a la persona con discapacidad)
- Indicadores de que se muestra a gusto
- Reforzarles su propia imagen (la presión que ejerce la sociedad – sobre todo con las mujeres -)

Con la familia también se habla

- Todas las indicaciones conocidas y compartidas por la familia
- Las claves son las mismas
- Hablar con todas las familias y en todos los momentos evolutivos
- Hablar con las familias de todo lo que nos parezca importante
- Empezar desde el principio
- (La importancia de una “charla”)
- Que sepan que nos ocupamos y que “nos tienen”
- Evitar las prisas (también puede que necesiten educación sexual)
- Respetar su intimidad (que puedan hablar entre ellos)
- Poner distintas soluciones encima de la mesa
- Aprender para otra: no esperar al problema

Algo pueden hacer “Ser naturales”

- Todos los padres y madres están capacitados para hacer Educación Sexual
- La sexualidad se entiende como algo *natural*, pero la verdad es que luego **cuesta actuar con naturalidad** ... Ser naturales significa “mostrarte como eres”
- Por ejemplo, frente al pudor ... (el cuerpo o la televisión)
- No hay razones para el silencio (aunque sólo se haya recibido silencio) El silencio ni protege, ni vacuna. Los cuerpos cambian, aparecen dudas, intereses, comportamientos
- **Empezar a hablar** ... (aunque sea un poco más tarde)
- Lo importante “que cuenten contigo”... desde el principio (aunque las preguntas lleguen tarde)
- Las preguntas y algunas claves. (La buena disposición, la verdad, lo que sabemos ...)
- Cuando no hay preguntas (las necesidades y lo que viene a cuento)

Algo podemos hacer “Crecer con ellos, con ellas”

- Seguir demostrándoles que se les quiere (la verdadera educación sexual) pero...
- **Crecer con ellos y ellas:**
 - en las muestras de afecto,
 - en la ropa,
 - en su imagen,
 - en sus gustos,
 - en sus pudores ...
- La necesidad de respetar los distintos espacios (o los cajones o la pared)
- Procurar **Aprendizaje entre iguales**. Con hermanos y hermanas, con amigos y amigas.
- Educación Sexual es también aprender a relacionarse (no todas las relaciones son eróticas) “Conscientes de las dificultades”

5. Dar visibilidad a todas las sexualidades

- Al resto de la sociedad
(en las sesiones de educación sexual, en los libros de sexualidad – no sólo en algunos capítulos - ...)
- Que todas las personas aprendan el plural de las sexualidades
- La sociedad “necesita” saber que las sexualidades de las personas con discapacidad existen

6. Algunas conclusiones

- Debemos escuchar y tener en cuenta a la persona con discapacidad
- Debemos ofrecer información sobre los distintos aspectos de la sexualidad
- Debemos ofrecer oportunidades para relacionarse con iguales en situaciones normalizadas
- Debemos ofrecer contextos de interacción ajenos al ámbito familiar y residencial
- Debemos procurar que en su ocio gocen de tanta autonomía y privacidad como sea posible.
- Debemos eliminar las conductas inadecuadas y cambiarlas por otras más adecuadas y que resulten satisfactorias
- Debemos ofrecer tiempos y espacios de intimidad
- Debemos limitar el acceso a su cuerpo sólo a las personas imprescindibles
- Debemos enseñar habilidades interpersonales y, en su caso, lenguajes y formas de comunicación que les permitan relacionarse con los demás
- Debemos potenciar la autoestima
- Debemos posibilitar que expresen su personalidad a través de su imagen personal
- Debemos procurar autonomía y reducir la dependencia
- Debemos procurar que aprendan a aceptarse y aceptar sus limitaciones, a sentir que son dignos y dignas de ser queridos
- Debemos evitar los estereotipos
- Debemos ofrecer información sobre la fecundación y los métodos anticonceptivos
- Debemos trabajar en colaboración y coordinación con las familias
- Debemos hacer visibles todas las sexualidades al resto de la sociedad.
- Debemos ser capaces de trabajar de manera coordinada todos los profesionales del Centro
- Debemos organizar los Centros de modo que todo lo anterior sea posible.