

# Más Sex Education

Una metodología accesible para todas las personas

SEX  
N  
LIFE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Este Manual ha sido elaborado en el marco del proyecto “SEXINLIFE - Improving the sexual education for people with intellectual disability” cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea y está disponible en los siguientes idiomas: español, griego, inglés, italiano, polaco y portugués.

Elaboración del texto: Débora Baz Rodríguez, Sexóloga

Elaboración de contenidos temáticos: Entidades socias del proyecto

ASOCIACIÓN SAN XEROME EMILIANI (España)

APCV- Associação de Paralisia Cerebral de Viseu (Portugal)

ASSOCIAZIONE PEGASO ONLUS (Italia)

IMS Research & Development Center (Chipre)

SNRSS – Association for Social Cooperatives (Polonia)



Diseño y maquetación: Fátima Foade Daoud Márquez

Selección de fotografías: Débora Baz Rodríguez

Este Manual ha sido elaborado en el marco del proyecto “SEXINLIFE - Improving the sexual education for people with intellectual disability”, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de sus autores y ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

# Más Sex Education

Una metodología accesible  
para todas las personas.

# ÍNDICE GENERAL DOCUMENTACIÓN EDUCACIÓN SEXUAL PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD COGNITIVA. "SEXINLIFE"



## 1 BLOQUE I. BASES TEÓRICAS.

### Índice bloque I.

1. Cómo usar esta guía .....	2
2. La sexualidad de las personas con discapacidad intelectual .....	5
2.1 Sexualidad y discapacidad; un territorio "queer"? .....	5
2.2 La filtración entre los procesos secundarios y los primarios. La tv escuela de confusión .....	6
2.3 El invierno eterno, el efecto iglú .....	8
2.4 A modo de conclusión provisional, al filo de la incongruencia .....	9
3. Expresión de la sexualidad en los diferentes grados de afectación .....	10
4. La educación sexual .....	18
4.1 Bases sexológicas .....	18
4.2 La familia ante la educación sexual en casa .....	20
4.3 Paseo por la sala de los espejos y la casa del miedo .....	22
4.4 Propuestas para las familias .....	23
4.5 El profesional ante la educación sexual en el centro (Enlaza al Bloque II) .....	25

## 2 BLOQUE II. METODOLOGÍA PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL GRUPAL.

### Índice bloque II.

1. Como usar esta guía .....	27
2. Modelos de intervención en el área de la sexualidad .....	29
3. Implementación de la educación sexual en el centro .....	30
4. Objetivos de la educación sexual .....	39
5. Contenidos y desarrollo de habilidades en el programa de educación sexual para cada una de las diferentes áreas .....	41

6. Reflexiones teóricas sobre el hecho de amar .....	44
7. Antes de comenzar el trabajo, mensaje directo a la persona al frente de la actividad .....	50
8. Paquetes de unidades didácticas de educación sexual para sesiones grupales .....	52
9. Unidades didácticas de educación sexual grupal. (Desarrolladas en el bloque IV)	



## 3 BLOQUE III. MANUAL DE SEXUALIDAD EN ESCRITURA SENCILLA.

### Índice bloque III.

<i>PARTE 1 "Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente"</i> .....	57
1.1 La sexualidad cuerpo y mente .....	59
1.2 Comunicación interna .....	61
1.3 La autoestima y el amor propio .....	61
1.4 Cuido a mi cuerpo y a mi mente? .....	62
1.5 Mi cuerpo .....	71
1.6 Las conductas eróticas .....	84
1.7 Cuando mi sexualidad no va bien ....	92
1.8 Con quien puedo contar cuando mi sexualidad no va bien .....	92
 <i>PARTE 2 "Mi sexualidad una mirada a las emociones"</i>	
2.1 Las emociones .....	100
2.2 Los sentimientos .....	106
2.3 La inteligencia emocional .....	107
2.4 La empatía .....	110
2.5 Quien tiene el control, la emoción o la razón? .....	112
2.6 Funcionamiento de la secuencia emocional .....	114
2.7 El pensamiento bombilla .....	117
2.8 Pensar para encontrar soluciones .....	118



# ÍNDICE GENERAL DOCUMENTACIÓN EDUCACIÓN SEXUAL PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD COGNITIVA. “SEXINLIFE”

<p><i>PARTE 3. “Mi sexualidad una mirada al amor y al amar”</i></p> <p>3.1 Amar mejor que amor? .....120</p> <p>3.2 La pareja .....124</p> <p>3.3 El amor romántico y el amor propio .....126</p> <p>3.4 Comunicación, cuidados y placer .....128</p> <p>3.5 Juego para conocernos un poco mejor .....129</p> <p>3.6 Problemas en el paraíso? .....134</p> <p>3.7 Los malos tratos, la violencia de género .....147</p> <p>3.8 Buscando un buen final u otro nuevo principio .....150</p> <p><i>PARTE 4. “Mi sexualidad una mirada a la diversidad sexual”.</i></p> <p>4.1 La diversidad sexual .....151</p> <p>4.2 La orientación sexual .....152</p> <p>4.3 La identidad sexual .....154</p> <p>4.4 Los prejuicios .....158</p> <p>4.5 La persona ante la propia sexualidad diversa .....162</p> <p>4.6 La familia y la diversidad sexual .....168</p> <p>4.7 La sociedad y la sexualidad diversa .....173</p> <p>4.8 Naturalmente diferentes .....178</p>	<p>UD. Reconozco las emociones ..... 206</p> <p>UD. Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla ..... 208</p> <p>UD. Las emociones en movimiento ..... 210</p> <p>UD. Genitales brillantes y vibrantes ..... 211</p> <p>UD. El camino del óvulo y del espermatozoide ..... 213</p> <p>UD. El placer erótico ..... 215</p> <p>UD. La fecundación humana ..... 217</p> <p>UD. Los anticonceptivos ..... 219</p> <p>UD. Los cuidados en el centro de la vida ..... 222</p> <p>UD. Mi caja personal ..... 224</p> <p>UD. Pictograma sexualidad ..... 225</p> <p>UD. Sexuality ..... 227</p> <p>UD. Todo depende del ojo con el que se mira .....230</p> <p>UD. Todos miran, todos opinan, nosotros también .....232</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## **4 BLOQUE IV. UNIDADES DIDÁCTICAS.**

UD. Presentación. ....	181
UD. Miedos de la familia ante la sexualidad de sus hijos e hijas. ....	183
UD. Yo en mi espejo .....185	185
UD. Bandera personal .....187	187
UD. Cambios evolutivos .....189	189
UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas .....191	191
UD. Cinco sentidos para cinco emociones .....193	193
UD. Cuadro de relaciones y afectos .....195	195
UD. Elementos del vínculo amoroso .....198	198
UD. El amor en negro no es amor.....202	202
UD. Fotograma .....204	204







# CÓMO USAR ESTA GUÍA (Bloque I, Bloque II, Bloque III y Bloque IV)..

Presentamos en esta documentación un dossier de recursos con un enfoque sexológico para poner en marcha actividades grupales de divulgación sexológica con personas con diversidad cognitiva y también grupos de familiares.

El universo sexual es muy amplio y a veces da vértigo acercarse a él, esta guía intenta dar un apoyo que ayude a aproximarse al territorio sexual de la persona con discapacidad intelectual de manera pausada; primero con el zoom abierto, en una visión global de esta realidad, después iremos haciendo paradas en cada uno de los pasos para seguir analizándolos y aportando los materiales necesarios en cada caso. Nuestra propuesta solo es eso, una propuesta, hay otras muchas y cada persona puede decidir el camino en el que se siente más cómoda y segura.

Esta es una documentación con una fuerte vocación pedagógica y práctica, está estructurada de tal manera que puede ser utilizada como un “playmobil”. Te damos todas las piezas para que puedas combinarlas en función de tus necesidades. El “bloque I” sobre la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual tiene un enfoque más teórico que desarrolla el marco y la fundamentación del abordaje profesional de la educación sexual con personas con discapacidad intelectual y sus familiares. El “bloque II” proporciona los recursos necesarios para la puesta en marcha de programas de educación sexual grupal desde la práctica, como un buen “playmóvil” las piezas son intercambiables y por eso os proporcionamos varias combinaciones de dinámicas grupales en función de los contenidos, objetivos que queremos desarrollar y también en función de las propias características del grupo. En el “bloque III” presentamos un desarrollo de los conceptos sobre sexualidad en escritura sencilla que servirá tanto de apoyo a los profesionales, como guía autodidacta para personas con diversidad cognitiva, o como lectura para sus familiares.

El equipo de socias y socios de SEXINLIFE valoró desde un primer momento que esta guía tuviese varias lecturas posibles para todas las personas. La persona con discapacidad intelectual con lectoescritura que tenga curiosidad por aprender de forma autodidacta tendrá en el Bloque III cuatro guías de lecturas; una sobre la sexualidad en general, otra sobre la dimensión emocional, la tercera sobre AMAR y la cuarta sobre la diversidad sexual. Estas guías están en el formato de escritura sencilla. Las familias tendrán en este manual un apoyo para acercarse a los conceptos sobre sexualidad y así poder comprender mejor la dimensión sexual de sus hijos e hijas.

Los profesionales tendrán en el Bloque II y el bloque IV los recursos pedagógicos necesarios para comenzar en su centro con programas de educación sexual grupal adaptados a las distintas capacidades de aprendizaje y también podrán llevar a cabo formación con grupos de familiares.

El material que os presentamos está adaptado a las capacidades de aprendizaje de las personas con discapacidad intelectual, pero no está adaptado a la realidad social del país donde se va a llevar a cabo. Este es un trabajo previo que deberá hacer cada equipo antes de poner en marcha el proyecto. Proponemos los siguientes pasos:

- Contextualizar la visión de la sexualidad en vuestro país; normativas, posicionamiento político, social y cultural. Realizar una búsqueda de publicaciones realizadas en el país sobre la educación sexual con personas con discapacidad. Si hay algo elaborado puede servir de referencia y complementar esta documentación.
- Poneros en contacto con entidades y profesionales de la sexología próximos para establecer posibles líneas de colaboración.
- El programa SEXINLIFE pone a vuestra disposición una red de experiencias sobre la educación sexual en diversos países de la unión europea. Escoger una de ellas y desplazarnos para conocer directamente su experiencia. Si no se encuentra con facilidad el enlace a esta página poneros en contacto con cualquiera de los socios del programa que figuran al final de esta documentación.

La intervención educativa sexual con personas con discapacidad es muy amplia y los apoyos educativos son extensos y necesarios durante todas sus etapas de vida. La educación sexual no es algo temporal o puntual sino que debe de acompañar a la persona durante toda su vida respondiendo a las necesidades de cada momento y acompañando en los cambios vitales a medida que se vayan produciendo.

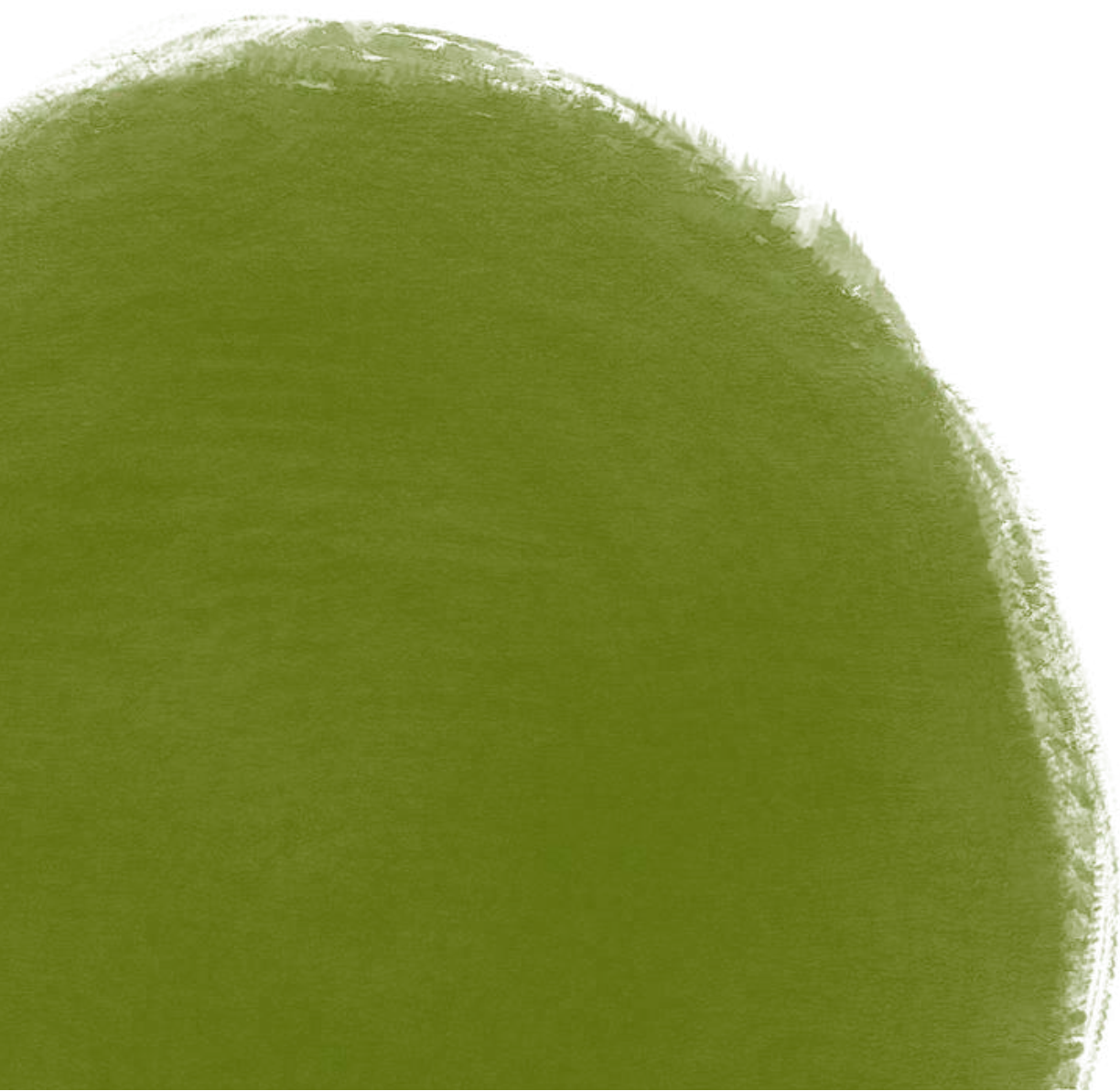
Es importante tomar este manual como un primer paso de la entidad en la que se lleve a cabo; una primera toma de contacto para integrar el apoyo a la sexualidad de las personas con diversidad intelectual en el proyecto de centro. En esta documentación abordaremos únicamente la educación sexual grupal, la intervención individualizada la esperamos desarrollar en futuros materiales. Creemos que es más eficaz una incorporación progresiva del centro a la educación sexual ya que como en cualquier intervención después del primer paso viene el segundo, no hay atajos ni saltos en el espacio. Este manual será el inicio de un movimiento que esperamos que sea ininterrumpido y esperanzador, el prelude de otros manuales que continúen formando y capacitando a profesionales, familiares y personas con discapacidad intelectual. Retomando el símil de las figuras de playmóvil, los futuros manuales se acoplarán perfectamente a este, permitiendo construir de esta forma, una estructura de centro que proporcione los apoyos necesarios para el desarrollo de la sexualidad de las personas con diversidad intelectual y sus familiares.

La metodología que presentamos está testada y avalada por esa experiencia y ha sido llevada a la práctica en otros centros de atención a personas con discapacidad. Hemos formado a profesionales, a familias y a personas con diversidad durante todos estos años y continuamos haciéndolo en la actualidad. La implementación de la educación sexual ha sido gradual; los primeros años empezamos con la educación sexual grupal, seguimos incorporando a esta formación el apoyo individualizado y en la actualidad estamos trabajando con la sexualidad de la persona con grandes necesidades de apoyo. Los resultados de nuestro trabajo y el feedback aportado tanto por las familias que forman parte del proyecto como por las personas con diversidad nos han traído hasta aquí, toda esta trayectoria profesional ha desembocado en esta guía en la que desarrollamos toda esta experiencia.

Lo más positivo de todo esto es que tenemos la firme convicción de que el trabajo realizado hasta ahora es fundamental para el desarrollo de la persona y que cuando llegamos a la evaluación de los objetivos del proyecto nos damos cuenta de que por delante siempre hay más camino. Esperamos hacer ese camino junto a vosotras.

# Bloque I. Bases teóricas.





# ÍNDICE BLOQUE I

1. Cómo usar esta guía (Bloque I, Bloque II, Bloque III y Bloque IV).....	002
2. La sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. ....	005
2.1 Sexualidad y discapacidad; un territorio “queer”? .....	005
2.2 La filtración entre los procesos secundarios y los primarios. La tv escuela de confusión. ....	006
2.3 El invierno eterno, el efecto iglú.....	008
2.4 A modo de conclusión provisional, al filo de la incongruencia. ....	009
3. Expresión de la sexualidad en los diferentes grados de afectación. ....	010
3.1 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo ocasionales. ....	010
3.2 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo extensas. ....	012
3.3 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo continuadas. ....	013
4. La educación sexual. ....	018
4.1 Bases sexológicas. ....	018
4.2 La familia ante la educación sexual en casa. ....	020
4.3 Paseo por la sala de los espejos y la casa del miedo. ....	022
4.4 Propuestas para las familias. ....	023
4.5 El profesional ante la educación sexual en el centro. (Enlaza al Bloque II) .....	025





## I.- CÓMO USAR ESTA GUÍA (Bloque I, Bloque II, Bloque III y Bloque IV)..

Presentamos en esta documentación un dossier de recursos con un enfoque sexológico para poner en marcha actividades grupales de formación afectivo sexual con grupos de personas con diversidad cognitiva y también grupos de familiares.

El universo sexual es muy amplio y a veces da vértigo acercarse a él, esta guía intenta dar un apoyo que ayude a aproximarse al territorio sexual de la persona con discapacidad intelectual de manera pausada; primero con el zoom abierto, en una visión global de esta realidad, después iremos haciendo paradas en cada uno de los pasos para seguir analizándolos y aportando los materiales necesarios en cada caso. Nuestra propuesta solo es eso, una propuesta, hay otras muchas y cada persona puede decidir el camino en el que se siente más cómoda y segura.

Esta es una documentación con una fuerte vocación pedagógica y práctica, está estructurada de tal manera que puede ser utilizada como un "playmobil". Te damos todas las piezas para que puedas combinarlas en función de tus necesidades. El "bloque I" sobre la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual tiene un enfoque más teórico que desarrolla el marco y la fundamentación del abordaje profesional de la educación sexual con personas con discapacidad intelectual y sus familiares. El "bloque II" proporciona los recursos necesarios para la puesta en marcha de programas de educación sexual grupal desde la práctica, como un buen "playmóbil" las piezas son intercambiables y por eso os proporcionamos varias combinaciones de dinámicas grupales en función de los contenidos, objetivos que queremos desarrollar y también en función de las propias características del grupo. En el "bloque III" presentamos un desarrollo de los conceptos sobre sexualidad en escritura sencilla que servirá tanto de apoyo a los profesionales, como guía autodidacta para personas con diversidad cognitiva, o como lectura para sus familiares.

El equipo de socias y socios de SEXINLIFE valoró desde un primer momento que esta guía tuviese varias lecturas posibles para todas las personas. La persona con discapacidad intelectual con lectoescritura que tenga curiosidad por aprender de forma autodidacta tendrá en el Bloque III cuatro guías de lecturas; una sobre la sexualidad en general, otra sobre la dimensión emocional, la tercera sobre AMAR y la cuarta sobre la diversidad sexual. Estas guías están en el formato de escritura sencilla. Las familias tendrán en este manual un apoyo para acercarse a los conceptos sobre sexualidad y así poder comprender mejor la dimensión sexual de sus hijos e hijas.

**Esta es una documentación con una fuerte vocación pedagógica y práctica, está estructurada de tal manera que puede ser utilizada como un "playmobil".**



Los profesionales tendrán en el Bloque II y el bloque IV los recursos pedagógicos necesarios para comenzar en su centro con programas de educación sexual grupal adaptados a las distintas capacidades de aprendizaje y también podrán llevar a cabo formación con grupos de familiares.

El material que os presentamos está adaptado a las capacidades de aprendizaje de las personas con discapacidad intelectual, pero no está adaptado a la realidad social del país donde se va a llevar a cabo. Este es un trabajo previo que deberá hacer cada equipo antes de poner en marcha el proyecto. Proponemos los siguientes pasos:

- Contextualizar la visión de la sexualidad en vuestro país; normativas, posicionamiento político, social y cultural. Realizar una búsqueda de publicaciones realizadas en el país sobre la educación sexual con personas con discapacidad. Si hay algo elaborado puede servir de referencia y complementar esta documentación.
- Poneros en contacto con entidades y profesionales de la sexología próximos para establecer posibles líneas de colaboración.
- El programa SEXINLIFE pone a vuestra disposición una red de experiencias sobre la educación sexual en diversos países de la unión europea. Escoger una de ellas y desplazarnos para conocer directamente su experiencia. Si no se encuentra con facilidad el enlace a esta página poneros en contacto con cualquiera de los socios del programa que figuran al final de esta documentación.

La intervención de divulgación sexual con personas con discapacidad es muy amplia y los apoyos educativos son extensos y necesarios durante todas sus etapas de vida. La educación sexual no es algo temporal o puntual sino que debe de acompañar a la persona durante toda su vida respondiendo a las necesidades de cada momento y acompañando en los cambios vitales a medida que se vayan produciendo.

Es importante tomar este manual como un primer paso de la entidad en la que se lleve a cabo; una primera toma de contacto para integrar el apoyo a la sexualidad de las personas con diversidad intelectual en el proyecto de centro. En esta documentación abordaremos únicamente la educación sexual grupal, la intervención individualizada la esperamos desarrollar en futuros materiales. Creemos que es más eficaz una incorporación progresiva del centro a la educación sexual ya que como en cualquier intervención después del primer paso viene el segundo, no hay atajos ni saltos en el espacio. Este manual será el inicio de un movimiento que esperamos que sea ininterrumpido y esperanzador, el preludio de otros manuales que continúen formando y capacitando a profesionales, familiares y personas con discapacidad intelectual. Retomando el símil de las figuras de playmóvil, los futuros manuales se acoplarán perfectamente a este, permitiendo construir de esta forma, una estructura de centro que proporcione los apoyos necesarios para el desarrollo de la sexualidad de las personas con diversidad intelectual y sus familiares.

**La educación sexual no es algo temporal o puntual sino que debe de acompañar a la persona durante toda su vida.**



El equipo que está detrás de esta documentación y que coordina la parte técnica del proyecto SEXINLIFE lleva más de veinte años de experiencia en el apoyo a la sexualidad de las personas con diversidad intelectual. La metodología que presentamos está testada y avalada por esa experiencia y ha sido llevada a la práctica en otros centros de atención a personas con discapacidad. Hemos formado a profesionales, a familias y a personas con diversidad durante todos estos años y continuamos haciéndolo en la actualidad. La implementación de la educación sexual ha sido gradual; los primeros años empezamos con la educación sexual grupal, seguimos incorporando a esta formación el apoyo individualizado y en la actualidad estamos trabajando con la sexualidad de la persona con grandes necesidades de apoyo. Los resultados de nuestro trabajo y el feedback aportado tanto por las familias que forman parte del proyecto como por las personas con diversidad nos han traído hasta aquí, toda esta trayectoria profesional ha desembocado en esta guía en la que desarrollamos toda esta experiencia.

Lo más positivo de todo esto es que tenemos la firme convicción de que el trabajo realizado hasta ahora es fundamental para el desarrollo de la persona y que cuando llegamos a la evaluación de los objetivos del proyecto nos damos cuenta de que por delante siempre hay más camino. Esperamos hacer ese camino junto a vosotras.





## II.- LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

### II.I Sexualidad y discapacidad; ¿un territorio “queer”?

Interesante filosofía la del movimiento “queer”: recoger las piedras con las que intentan lapidarlos y convertirlas en bandera. Esta filosofía activista surge en los Estados Unidos de Norteamérica entre los años ochenta y los noventa del siglo XX. “Queer” así se denominaba a las personas homosexuales; raras, torcidas, marginales, desviadas. Después de muchas humillaciones, ostracismo social, persecuciones policiales y encarcelaciones, las personas decidieron dejar de esconderse, se pararon frente a una sociedad acusadora y les dijeron “SÍ”, esto es lo que somos, diversos, diferentes. Decidieron dejar de esconderse y apostaron por el orgullo de ser y de vivir su sexualidad en libertad.

La sexualidad de la persona con discapacidad también puede llegar a considerarse por una parte de la sociedad, de esta misma manera; rara, diferente y en muchos cuerpos torcida. Sea como sea, ya no podemos seguir negando la realidad y mucho menos continuar con el eterno dilema de si las personas con discapacidad intelectual son como ángeles sin sexo; en principio en la tierra no hay ángeles, dejo en el aire el debate de si existen en algún otro espacio físico o metafísico. Es el momento de superar el eterno debate de si las personas con diversidad intelectual tienen o no tienen sexo, como seres humanos todos somos sexuados, desde lo biológico y desde lo biográfico, por definición y por sentido común este es un hecho irrefutable.

A lo largo de los años de desarrollo de proyectos de educación sexual con personas con discapacidad intelectual, hemos escuchado en incontables ocasiones la expresión “es mejor no hablar con ellos de sexo para no despertarlos”, nuestra respuesta ante las personas que comparten este comentario siempre es la misma; las personas con discapacidad intelectual ya están despiertas, lo que si puede pasar es que se hagan los dormidos delante de su familia o que sea la familia la que prefiera tener los ojos cerrados. Aunque desde la familia y en los centros no se hable de sexualidad el tema está por todas partes, es imposible mantener a una persona lejos de la influencia social, en la sociedad actual todo habla de sexualidad; publicidad, televisión, economía, política. No es irresponsable hablar, lo que sí es altamente irresponsable es dejar a las personas con discapacidad que interpreten por su cuenta una realidad sexual, ya sea íntima o social, que ya de por sí está sobradamente distorsionada por el entorno.

¿un  
territorio  
“queer”?



## II.II La filtración entre los procesos secundarios y los primarios. La tv escuela de confusión.

Cuando trabajamos con personas con diversidad cognitiva, al igual que con algunas personas sin discapacidad, es muy importante tener en cuenta la filtración que existe entre procesos secundarios (principio de la realidad) y procesos primarios (principio del placer), esto tiene como consecuencia cierta dificultad para distinguir entre realidad y fantasía. En ocasiones esta filtración afecta a que el sentido del pudor esté menos desarrollado, lo que les puede conducir en algunos casos a mostrar su cuerpo en cualquier momento, al igual que no observan determinadas normas sociales, por su distorsión entre las conductas privadas y las públicas. Los estados de evolución psicosexual en las personas con discapacidad con un grado de afectación medio o bajo, no son diferentes al del resto de las personas, pasando por una fase de autoerotismo, fase de homosexualidad y una fase de fijación y enamoramiento, la única diferencia es que estos recorridos y transiciones vitales la persona con discapacidad los hace con más lentitud, tanto por sus características personales como por su dificultad de relación. Así, podemos distinguir un cierto retraso temporal tanto en la adquisición de su identidad sexual, como en la identificación con su imagen corporal.

Estas cuestiones a las que nos referimos están directamente relacionadas con la capacidad de comprensión de la persona con discapacidad, pero no necesariamente se da en todas las personas con diversidad cognitiva. ¿Cómo superar esta "dificultad"? La respuesta es con un programa de educación sexual, adaptando el método educativo a las necesidades de aprendizaje de la persona y a sus capacidades de entender lo que le tratamos de transmitir. En esta línea de trabajo es fundamental formarnos adecuadamente para responder a sus preguntas para apoyarlos en el aprendizaje de su propia construcción. Es una cuestión que afecta exclusivamente al método de enseñanza, y esto tiene que ver más con la capacidad pedagógica de los profesionales de la educación y de las familias que con la capacidad cognitiva de la persona con la que estamos trabajando.

Si pensamos en la tv como una gran escuela de socialización nos ayudará a comprender un poco más la cuestión de la disociación de la realidad. Todos los realitys en directo que están tan de moda en los principales canales de tv tanto públicos como privados nos enseñan una forma de vivir las relaciones de pareja tan distorsionadas como perjudiciales. Hasta ahora no he visto que ninguna de estas personas tenga una discapacidad intelectual pero sí he visto las filtraciones de las que hablaba en el párrafo anterior entre el principio de la realidad y el principio del placer en muchos personajes sin una diversidad cognitiva asociada a su persona o personaje.

La televisión es uno de los grandes distorsionadores de la sexualidad, ya sea por las identidades sexuales que nos presentan como "de éxito", los tipos de vínculos amorosos que nos muestran o por el planteamiento erótico de sus escenas sexuales.

Las personas con discapacidad intelectual ya están despiertas, lo que si puede pasar es que se hagan los dormidos delante de su familia o que sea la familia la que prefiera tener los ojos cerrados.



Por todo esto es imprescindible que pongamos en marcha filtros que sitúen lo que observamos en la televisión en su dimensión de ficción (a pesar que nos la vendan como realidad en directo) y que proporcionemos un antídoto, un sistema de filtrado, que nos devuelva a la naturaleza de nuestra sexualidad. La educación al servicio de la persona para la desintoxicación televisiva.

Cuando por la calle pasean dos personas con discapacidad intelectual o con diversidad funcional abrazados, agarrados de la mano o en actitud sexual, puede ser que las miradas sean de extrañeza, cuando entran en un hotel a pedir una habitación, cuando van como clientes a prostíbulos, cuando se acercan a un servicio de planificación familiar a pedir información, o simplemente cuando entran en una farmacia a comprar condones o cualquier otro anticonceptivo, las miradas de la gran mayoría de las personas son de extrañeza. Esto está directamente relacionado con el modelo único heteronormativo de "sexualidades impecables". En nuestra sociedad actual lo moral se une a lo estético, cuerpos esbeltos se relacionan con otros cuerpos esbeltos en "vínculos esbeltos", vivimos en una sociedad donde lo importante no es ser, lo importante es parecer. En este formato la sexualidad de las personas con discapacidades no encaja. Quizás en vez de plantearnos si la persona con discapacidad tiene una sexualidad sana e idónea habría que reflexionar sobre si la sociedad en la que nos movemos está realmente sana o si los enfermos son los ojos de los que miran y no las caras ni los cuerpos de los mirados. En este momento de la humanidad creo que hay que afrontar la tarea de replantearnos los modelos sexuales únicos. No hay una única norma en la que todas y todos tengamos que encajar, no hay cuerpos aptos y cuerpos no aptos para la sexualidad; lo que sí hay son sociedades no aptas intransigentes que no han sido capaces de crecer y evolucionar en los derechos de las personas y en la vivencia sexual diversa.

Mantener a las personas con diversidad intelectual alejadas de la información pero cerca de la televisión puede llegar a provocar conductas sexuales inadecuadas, es por esto que el hecho de no darles los apoyos educativos necesarios para comprender y expresar su sexualidad de forma natural y positiva tenga como consecuencia algunas conductas sexuales disruptivas.

No te comportas de manera disfuncional por tener una discapacidad, te comportas de manera disfuncional como consecuencia de la discapacidad, la causa es la falta de los apoyos adaptados y la ausencia de formación idónea. La consecuencia de no tener referentes ni una orientación positiva lleva a las personas a una interpretación libre de los aspectos sexuales, y a exteriorizar su pulsión sexual de una manera socialmente no aceptada e incomprensible. La razón de que algunas conductas sexuales en personas con discapacidad sean disruptivas o inadecuadas se debe a que nadie les indicó otro modo de hacerlo, no es por elección personal es por desconocimiento de las opciones, y esto no es responsabilidad de la persona sino de su entorno.

**La educación al servicio de la persona para la desintoxicación televisiva.**



¿Es la sexualidad de la persona con diversidad intelectual diferente? Nuestra respuesta es sí, y matizamos, exactamente igual de diferente que la de todas las personas.

¿Es la sexualidad de la persona con diversidad intelectual una sexualidad problemática? Nuestra respuesta es rotundamente NO.

### II.III El invierno eterno, el efecto iglú.

Hay una idea generalizada de que la sexualidad de la persona con discapacidad es una sexualidad disfuncional, que no tienen capacidad para comprenderla y desarrollarla de forma positiva, que su conducta sexual es compulsiva y que son incapaces de canalizarla. Nosotras no estamos en absoluto de acuerdo con estas afirmaciones. Como ya hemos desarrollado en los apartados anteriores, si en algún momento la conducta sexual de la persona no es la idónea no es por causa de su discapacidad sino consecuencia de ésta por no haberles proporcionado la formación y los apoyos adecuados para su adecuado desarrollo sexual. La interpretación generalizada de que la persona con discapacidad intelectual no va a ser capaz de vivir su sexualidad ha llevado a su entorno a evitar todo contacto con el tema y a omitir durante todos estos años el acceso a una educación sexual natural, positiva y proactiva. Si queremos encontrar las causas de conductas "sexo/disfuncionales" en personas con diversidad cognitiva dejemos de poner el foco en la discapacidad de la persona y pongámoslo en la incapacidad de su entorno de proporcionar la educación y los apoyos necesarios.

Si a una persona que está en contacto directo con el frío no se le proporciona la ropa de abrigo necesaria la consecuencia natural es que enferme y se resfríe. Sería un error de diagnóstico pensar que la persona no tiene la capacidad de protegerse contra el frío porque cada vez que sale desnuda a la calle en invierno enferma ya que hasta donde no llega el cuerpo nuestro cerebro ha puesto los remedios necesarios para la supervivencia. Pues esto mismo pasa con la cuestión sexual de la persona con diversidad intelectual; durante demasiado tiempo se ha pensado que no tiene la capacidad de vivir su sexualidad y el remedio era evitar a toda costa su vivencia sexual, como si todo el año fuera invierno y tuviésemos que quedarnos todo el tiempo en casa porque nuestro cuerpo no admite temperaturas por debajo de los 10 grados.

Por fortuna la humanidad ha sabido aclimatarse y se ha adaptado a todo tipo de circunstancias atmosféricas, este avance ha sido posible gracias al conocimiento. Tener una discapacidad intelectual no significa no poder entender la vida simplemente requiere más abrigo y esto se traduce en más y mejores apoyos para llegar a comprender, es una cuestión pedagógica no etiológica. El miedo ante lo desconocido nos lleva a problematizar todo, nos paraliza, nos lleva a mirar para otro lado, y hasta a encerrarnos. El desconocimiento es ignorancia y la ignorancia se combate con educación.

Si en algún momento la conducta sexual de la persona no es la idónea no es por causa de su discapacidad sino consecuencia de ésta por no haberles proporcionado la formación y los apoyos adecuados para su adecuado desarrollo sexual.



En algún momento tendremos que comenzar a trabajar la sexualidad desde la responsabilidad y tanto familias como profesionales formarnos adecuadamente para dar respuesta a esta necesidad básica de todas las personas, y cuando hablamos de todas incluimos, por supuesto, a las personas con diversidad cognitiva.

La educación sexual no es solo una necesidad para las personas con diversidad intelectual, la humanidad no ha dejado de evolucionar en su vivencia sexual, de acuerdo que en algunas etapas históricas ha involucionado, pero todo avance ha sido gracias a la epistemología, al estudio, a la ciencia, y ya es hora de incluir la sexualidad dentro del marco científico. No encontramos otro modo de que la humanidad salga del iglú en el que ha congelado su vivencia sexual durante tanto tiempo.

### **II.IV A modo de conclusión provisional, al filo de la incongruencia.**

Para ir cerrando este apartado de la sexualidad de la persona con diversidad intelectual podemos concluir que **no** hay particularidades de la conducta sexual que podamos atribuir como causa de la discapacidad intelectual lo que sí podemos asegurar es que sus déficits de conducta sexuales son provocados por una deficiente socialización sexual y por restringir su acceso a su propio universo de intimidad sexual lo cual sí afecta a su vivencia sexual. No dudamos en ningún momento que la sobreprotección que se ha ejercido por parte del entorno tenga las mejores intenciones pero la larga experiencia en este campo nos demuestra que desde luego no ha tenido los mejores resultados. No es positivo para nadie quedarse encerrado en casa como en un invierno eterno, no vivimos en los polos e incluso allí los humanos se abrigan y viven más allá del iglú.

Para finalizar queremos dejar esta reflexión dirigida a los profesionales y familiares que nos parece fundamental para la intervención educativa en la materia que nos ocupa; para comprender la sexualidad de la persona con discapacidad hay que vaciar la visión particular; ya que cada persona mira desde su propio interior y puede que lo que te encuentres en la sexualidad de tu familiar o la persona con la que trabajas no coincida con tu vivencia sexual o tus valores personales. Nadie puede saber lo que otra persona piensa, siente o necesita si no se le pregunta. No se trata de lo que tu harías o no harías se trata de lo que la persona es y no podrás saberlo si no le preguntas y no podrás entender su respuesta si le escuchas desde las tuyas.

**Nadie  
puede saber lo  
que otra  
persona piensa,  
siente o necesita  
si no se le  
pregunta.**



### III.- EXPRESIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LOS DIFERENTES GRADOS DE AFECTACIÓN.

#### III.1.- Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo ocasionales.

##### *Manifestaciones sexuales.*

La afectación cognitiva de las personas incluidas en este grupo es tan ligera que para poder comprender cuáles son las necesidades sexuales de un joven o adulto solo tienes que acercarte a la sociedad y ver cómo se comportan los demás. Si queremos buscar diferencias en este sentido tendremos que observar su entorno y valorar el grado de sobreprotección. Las relaciones suelen ir en este sentido; cuanto más se intente alejar a la persona de su vivencia sexual podremos observar en algunos casos mayor nivel de ansiedad y en otros una mayor introspección personal. La relación entre la acción del entorno y la reacción de la persona es lógica; cuanto menos información sexual tenga mayor será su confusión y por consecuencia sus acciones en este sentido pueden observarse como impulsivas o en algunos casos sin autocontrol. Recordamos lo que hemos desarrollado en apartados anteriores; estas reacciones, que pueden darse en algunas personas con discapacidad, son consecuencia de la falta de actuación del entorno ante la necesaria educación sexual.

Las personas con este grado de afectación cognitiva están accediendo a las redes sociales en busca de nuevas amistades o de encontrar personas con las que relacionarse sexualmente o vincularse emocionalmente. Algunos artículos de investigación destacan que el uso de redes sociales en jóvenes con discapacidad intelectual es un hecho positivo, puede facilitar sus relaciones sociales de estas personas con el contexto en el que se desenvuelven. Presentamos un extracto del "estudio piloto sobre el uso de las redes sociales en jóvenes con discapacidad intelectual" de M<sup>a</sup> del Carmen Pegalajar Palomino y M<sup>a</sup> Jesús Colmenero Ruiz

“Este tipo de medios hemos de definirlos como poderosos instrumentos que favorecen las relaciones de comunicación entre las personas con discapacidad. En este sentido, Cobo y Pardo (2007) afirman que las redes sociales se han convertido en poderosos lugares de interacción entre grupos sociales, algunos cada vez más especializados, dónde es posible ir conociendo gente que comparta los mismos intereses; ello es debido a la web 2.0 y su carácter social, mediante la formación de comunidades virtuales y redes de colaboración entre pares. De igual modo, Fernández, Revuelta y Sosa (2012, p. 62) exponen cómo “estas redes sirven para favorecer la colaboración y el trabajo conjunto ya que tienen una gran capacidad para crear grupos sociales y mantener en contacto a las personas, ofreciéndoles una visión mucho más personal e informal que otras herramientas como el correo, foros, blogs, entre otros”. Por ello, es evidente que las redes sociales pueden ser un vehículo para incrementar los lazos sociales y, a su vez, ayudar a potenciar las habilidades sociales que va EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa. ISSN 1135-9250 Núm. 48 / Junio 2014 Página 9 / 14 desarrollando la persona (McKenna y Bargh, 1999; Zubeidat, Salinas y Sierra, 2008; Fowler y Christakis, 2009).

**Cuanta menos información sexual tenga mayor será su confusión y por consecuencia sus acciones en este sentido pueden observarse como impulsivas o en algunos casos sin autocontrol.**



Además, otros estudios demuestran el lado positivo de Internet al constatar que su uso puede favorecer la autoestima y confianza del individuo, disminuir los comportamientos depresivos, la ansiedad y la soledad (Vesmarivich, Hauber y Jones, 2000; Seymour y Lupton, 2004; Bowker y Tuffin, 2007). Incluso, existen investigaciones que consideran que, en determinadas circunstancias, la comunicación mediada por ordenador puede tener carácter terapéutico; en este sentido, Caplan (2003) señala cómo las personas con problemas serios de sociabilidad tienden a preferir este sistema de comunicación para desarrollar sus relaciones interpersonales. A pesar de ello, algunos autores apuntan efectos secundarios o “daños colaterales” que derivan de las interacciones producidas en estas redes de comunicación. En este caso, se trata de “discapacidad social”, falta de habilidades sociales o dificultad para tratar con seres humanos reales, manifestaciones todas ellas que nos hacen reflexionar acerca de aquellos que “tienen la cabeza enterrada en una marea de desktops, laptops, celulares y dispositivos que caben en la palma de la mano” (Bauman, 2007, p.30). Además, el potencial para un uso inapropiado y excesivo de internet ha dado lugar a una cierta preocupación por el impacto psicológico y conductual que este medio puede tener en las personas (Blaszczynski, 2006). Otros autores como Fogel y Nehmad (2009) plantean los niveles de riesgo asumidos o percibidos, la confianza y la preocupación por la intimidad que manifiestan los usuarios.

No obstante, se trata de un nuevo medio que utilizan muchos jóvenes para provocar daño y causar angustia entre sus iguales (Keith y Martin, 2005; García-Pérez, 2011). El aumento de este tipo de situaciones requiere que las escuelas, familias, agentes comunitarios e instituciones se impliquen y desarrollen acciones que prevengan, controlen y regulen las agresiones tecnológicas entre iguales (Walker, 2010). Asimismo, se ha de investigar ciertos usos inadecuados de las tecnologías que, bien manejadas, presentan enormes beneficios para el adolescente y su socialización e integración social (Veen, 2003; Subrahmanyam y Greenfield, 2008). Así pues, tal y como afirma Prefasi et al. (2010) se está produciendo una evolución en la concienciación por parte de los profesionales en el diseño de aplicaciones TIC así como una mayor demanda de herramientas accesibles capaces de superar la discriminación que sufre el colectivo de personas con discapacidad para su acceso”

En la educación sexual grupal es fundamental introducir unidades didácticas dirigidas a la comprensión de la dimensión de las redes sociales. No nos gusta utilizar el concepto “peligro” ya que tiene ciertas connotaciones atractivas, en la metodología usamos el método de la presentación de supuestos reales y dejamos que el grupo los valore. En este apartado también es necesario que las personas conozcan la legislación de cada país que tenga que ver con el manejo de fotografías e información sexual en las redes sociales.

Dentro de las conductas de las personas con este nivel de afectación cognitiva pueden darse conductas sexuales que entren dentro de los trastornos sexuales como por ejemplo, voyerismo, exhibicionismo, pedofilia. En el caso de las personas sin discapacidad la ciencia no ha identificado con claridad si estas conductas son una enfermedad o es una cuestión de conducta, tampoco ha identificado causas claras de estos comportamientos. En estos momentos desde la sexología se están aportando un abanico de posibilidades que varían de un individuo a otro y que son los profesionales que atienden a cada paciente los que deberán de identificar las posibles causas para establecer un tratamiento.





En los casos de parafilias utilizaremos los mismos parámetros terapéuticos con personas con discapacidad que sin ella y añadiremos la intervención sistémica con sus familias y profesionales.

Estamos en disposición de asegurar sin ningún margen de error que no hay ningún estudio científico que asegure que la discapacidad intelectual está directamente relacionada como agente causal con los posibles “trastornos sexuales”.

*Pautas de actuación desde la intervención educativa grupal:*

- Asegurarnos que tengan a su disposición programas de educación sexual. (Los desarrollaremos en el apartado cuatro “Elaboración de un programa de educación sexual.”)
- Trabajar con la familia de forma sistémica para que entiendan que su apoyo en la vivencia sexual de sus hijos, hijas o tutelados es fundamental para un crecimiento positivo.
- Actuar sobre los prejuicios que la sociedad tiene en torno a la sexualidad de la persona con discapacidad intelectual. Algunas pautas de intervención pueden ser proporcionar a los medios de comunicación noticias positivas en torno a este tema, relacionarnos con representantes de las artes audiovisuales para que incluyan en sus guiones y en sus películas personajes con discapacidad intelectual en los que no se problematice sus vivencias sexuales.

### **III.II Habilidades básicas cognitivas, necesidades de apoyo extensas.**

*Manifestaciones sexuales.*

Las manifestaciones sexuales de las personas con estas habilidades cognitivas no difieren demasiado de las que podemos observar en las personas con necesidades de apoyo ocasional. Sin embargo, su mayor afectación cognitiva puede influir en que su entorno los mantenga más alejadas, si cabe, de cualquier información sobre la sexualidad y esto provoque conductas sexuales disfuncionales. A lo largo de nuestro trabajo hemos encontrado auténticos especialistas en disimular sus necesidades sexuales lo que les lleva a tener sus conductas en la clandestinidad, ya que han vivido durante toda su vida en una especie de “ley seca” en todo a lo que la sexualidad se refiere. Como decía el sexólogo Krafft-Ebing “quien trata de expulsar de su consciente los impulsos naturales, en realidad no los suprime si no que los desplaza peligrosamente al subconsciente”.

Las personas con necesidades de apoyo más extensas tienen menos autonomía y la supervisión por parte de familiares y profesionales es más continuada por lo que le quedan muy pocos espacios de privacidad para sus manifestaciones sexuales. Han escuchado tantas veces que esto no se dice o esto no se toca que por agradar a algunas y algunos se han callado y se han quedado quietos y otras y otros han hecho todo lo contrario.

**Hemos encontrado auténticos especialistas en disimular sus necesidades sexuales lo que les lleva a tener sus conductas en la clandestinidad.**





*Pautas de actuación desde el punto de vista educativo grupal:*

— El programa educativo irá encaminado a la comprensión de las bases de la sexualidad. Reconocimiento de su identidad, entender los principales tipos de relaciones (trabajo, familia, amistades, vínculos amorosos) las distintas expresiones de afecto en cada una de ellas y el aprendizaje de una serie de comportamientos y de hábitos que permitan su posterior integración. Al igual que en todas las personas, la educación emocional es clave tanto para el desarrollo de su sexualidad como en los demás ámbitos de su vida.

— Nuestra intervención ha de ser clara, realista, y significativa. El lenguaje ha de ser conciso y no metafórico. Es importante que la presentación de los conceptos sea literal y contextualizada en su realidad inmediata. Por ejemplo si ponemos fotografías deberán de ser las de su entorno vital. La metodología ha de ser un poco más sencilla y predominante visual.

— Los grupos no pueden ser muy numerosos, nuestra recomendación es de seis personas por grupo.

— En el bloque II apartado 10 de la documentación presentamos paquetes de unidades educativas para trabajar con grupos con estas necesidades de apoyo y con la adaptación metodológica necesaria.

### **III.III Habilidades básicas cognitivas, necesidades de apoyo continuadas.**

*Manifestaciones sexuales:*

Las personas gravemente afectadas cognitiva y funcionalmente, permanecen durante toda su vida en una línea total de dependencia y observación. Estamos hablando de personas evaluadas con un CI de entre 0 y 35 (método que no nos inspira ninguna simpatía pero que para el caso es uno de los más utilizados).

Tienen su forma afectiva sexual propia y personal, pero no por esto inexistente. Su conducta sexual es variada, en ocasiones a través de la masturbación, sin ningún tipo de trabas, también puede darse en ocasiones conductas homosexuales con compañeros o compañeras y alguna actividad de homosexualidad situacional, manifestada en contactos, presiones o besos. La falta de posibilidades de expresión verbal en la gran mayoría de los casos los condiciona por lo que se expresan a través de su corporeidad. Toda persona tiene sentimientos provocados por una serie de vivencias, alegría, tristeza, gozo, y una necesidad de expresarlos. Aunque las vivencias de las personas gravemente afectadas por una discapacidad intelectual no sean muy variadas no por ello son inexistentes por lo que deben de ser siempre nuestra referencia en el trabajo. Saber que existen y conocer cuáles son, cómo les afectan y cómo las expresan es una parte fundamental de nuestra tarea dentro del programa de intervención en educación afectivo sexual.

**Aunque las vivencias de las personas gravemente afectadas por una discapacidad intelectual no sean muy variadas no por ello son inexistentes por lo que deben de ser siempre nuestra referencia en el trabajo.**



En este grupo de personas suele darse la circunstancia de que cuanto mayor es su afectación menor es la manifestación sexual.

Su actividad sexual espontánea es autoerótica, siendo frecuente la utilización de objetos (juguetes, paredes, suelo, colchonetas ...) en ocasiones estos materiales son considerados como inadecuados por parte de sus progenitores o profesionales, también es común la utilización del cuerpo de alguno de sus compañeros o compañeras como las manos o los pies, para su propia excitación sexual y autoestimulación de los genitales.

En el caso de las personas con una afectación más severa sus capacidades de relación están enormemente limitadas por lo que es muy común que rechacen todo contacto con los demás, centrándose únicamente en la autoestimulación.

*Pautas de actuación desde el punto de vista educativo individual:*

La intervención educativa con las personas con necesidades de apoyo continuadas es individualizada.

Es muy importante que tengamos en cuenta que en materia de sexualidad siempre hay una intervención. Como profesionales cuando omitimos cualquier tipo de respuesta estamos interviniendo aunque esto pueda parecer una contradicción, los silencios dicen mucho y evitar una intervención también es intervenir. No olvidemos que los problemas sexuales no resueltos provocan una disminución en la calidad de vida de todo individuo y una incrementación de problemas añadidos a consecuencia de la frustración que provoca.

Durante todo el desarrollo de esta guía hemos hecho hincapié en que si bien la educación sexual debe ser tanto grupal como individualizada en esta primera fase solo hablaremos de la intervención grupal. Como en este apartado la intervención es exclusivamente individualizada no queremos dejarla incompleta por lo que esbozaremos las **líneas generales** con las que estamos trabajando en este momento en los centros en los que estamos llevando a cabo proyectos de intervención afectivo sexual.

La base de la intervención es sistémica por lo que el trabajo coordinado entre la familia y los profesionales del centro es fundamental. Estos son los cuatro pasos para la implementación de programas de intervención sexual con personas con grandes necesidades de apoyo.

- 1.- Compromiso del centro para la intervención.
- 2.- Seguimiento de la conducta sexual.
- 3.- Presentación a la familia.
- 4.- Diseño de la intervención.

La intervención educativa con las personas con necesidades de apoyo continuadas es individualizada.



### 1.- *Compromiso del centro para la intervención.*

Presentamos el programa a la junta directiva de centro para su autorización. Definimos las estrategias generales y los procedimientos; realizamos la composición de los equipos de intervención directa, las líneas de comunicación con el resto del equipo y la metodología de trabajo con la familia.

### 2.- *Seguimiento de la conducta sexual.*

En este momento utilizaremos dos métodos dos estrategias de seguimiento, por un lado el método danés de expresión de la sexualidad y por otro el método MAD.

#### Método DANÉS de expresión de la sexualidad.

A. Signos de la conducta sexual. Uno de los objetivos de la evaluación es determinar si los signos sexuales son definidos o no se presentan.

B. Hacia quien se dirige el deseo sexual.

1. Hacia la propia persona, es decir tocándose o estimulándose los genitales, los pechos u otras partes sexualmente estimulantes de su cuerpo.
2. Hacia otras personas: describir si el deseo sexual se dirige hacia mucha gente o poca, hacia gente desconocida o conocida, hacia gente del mismo o distinto sexo.
3. Hacia materiales, objetos u otros estímulos: describir sí la persona escoge objetos determinados u otros estímulos, en su intento de excitar y satisfacer su deseo sexual. Estos objetos pueden incluir fotos de chicas/los desnudos, una muñeca, objetos duros, una almohada, etc...

C. ¿Qué estimula su instinto sexual? Los estímulos que pueden activar el instinto sexual pueden ser internos o externos. Son ejemplos de estímulos internos las fantasías, ideas concretas e imaginación, recuerdos de experiencias anteriores, etc. Estos factores de excitación pueden determinarse únicamente si la persona habla de esto con otros. Los estímulos exteriores pueden consistir en fotos, objetos, acciones, personas en concreto o partes del cuerpo de una persona. Los estímulos sensoriales pueden incluir tocarse el cuerpo o besar a la otra persona.

D. Describir la conducta cuando la persona está sexualmente excitada y la situación. Habría que tomar en cuenta en qué situaciones se da esa conducta ¿La conducta sexual se desarrolla en sitios concretos, durante actividades concretas, en periodos de tiempo del día o de la semana o en presencia de cierta gente? Se debe describir las expresiones corporales de la persona, su estado comunicativo y emocional. Por ejemplo ¿se encuentra la persona abierta, contenta, relajada o hiperactiva, tensa, agresiva, ansiosa?

1. ***Compromiso del centro para la intervención.***
2. ***Seguimiento de la conducta sexual.***



Y. Frecuencia duración e intensidad. Determinaremos la frecuencia con que la persona muestra cierta conducta sexual, durante cuánto tiempo se preocupa por ella y si la conducta sexual se manifiesta de maneras, suave, moderada o intensa.

F. Reacción de los demás ante la conducta. ¿Reaccionan los profesionales de manera pasiva, dando instrucciones verbales o interviniendo de forma activa y directa? ¿Qué métodos y estrategias posibles se pueden utilizar para ayudar a la persona a satisfacer sus deseos y necesidades sexuales? Al mismo tiempo, se deberían describir las actitudes y los motivos de las personas involucradas. ¿Muestran aceptación, son colaboradoras y/o correctoras o encuentran necesario establecer límites?

G. Estados fisiológicos o psicológicos. Por último deberían valorarse los estados psicológico y fisiológico una vez terminada la actividad sexual. Por lo que respecta al estado fisiológico, es importante saber si la persona alcanzó el orgasmo o clímax. Una descripción del estado psicológico podría incluir si la persona se encuentra contenta, satisfecha, relajada o triste, frustrada, enfadada o ansiosa.

MAD (Método de análisis de discrepancias).

El método de análisis de discrepancias es una metodología desarrollada en la Fundación Gautena del País Vasco, y que nosotros hemos adaptado para la intervención individual con personas con mayor afectación cognitiva.

Una vez tenemos redactado el cuestionario danés de la conducta sexual general de la persona es necesario acercarnos un poco más a la conducta sexual disruptiva que ha generado el comienzo de la intervención individual, para esto es imprescindible realizar un correcto "análisis funcional de la conducta".

Cuando hablamos de conducta sexual disruptiva la primera cuestión surge cuando tenemos que identificar cuáles son las conductas que entrarían en esta "categoría", además es necesario que no solo hagamos una descripción de la conducta sino que deberemos también discernir qué pretende comunicar con esa conducta. En esta línea deberemos identificar las conductas sexuales y sus funciones, si lo que está buscando es llamar la atención, si lo hace para provocar una reacción de las personas a su alrededor o si busca realmente una satisfacción sexual. El registro de las conductas debe realizarse de la manera más descriptiva posible. En este sentido Verdugo y Bermejo (1998) menciona este registro como lo de definición operativa, cuanto más descriptiva sea la conducta el profesional que la observe podrá responder según la pauta marcada por el equipo multidisciplinar aunque no forme parte de dicho equipo ni haya hecho el registro de la conducta a evaluar.

3.- Presentación a la familia.

Cuando tenemos una primera reunión con la familia por una cuestión de la sexualidad de su hijo o hija es importante aprovechar este momento para recoger cuál es la opinión de la familia ante la sexualidad.

**El método de análisis de discrepancias es una metodología desarrollada en la Fundación Gautena del País Vasco.**



En nuestra opinión cuando trabajamos para la intervención sexual con personas con necesidades de apoyo extensas es preceptiva la colaboración y el consentimiento de la familia. Los objetivos de esta primera entrevista con la familia son:

- Recoger la opinión de la familia sobre la sexualidad.
- Crear un espacio de confianza y naturalidad ante el tema.
- Reforzar la idea de que la cuestión sexual no es un problema para la persona ni para su familia sino una oportunidad de crecimiento.
- Informar de que desde el centro no se iniciará ninguna intervención sin previa comunicación y acuerdo con la familia.
- Presentar a la familia el método MAD y la posible intervención.

#### 4.- Diseño de la intervención.

Una vez recogida toda la información, se valorará la estrategia educativa, en función del análisis funcional de la conducta, la implicación de la familia y las estrategias de aprendizaje de la persona.

Al comienzo de este apartado expresamos nuestra intención de hacer un breve apunte sobre la intervención con personas con grandes necesidades de apoyo, revisado todo el texto nos damos cuenta de que no ha sido tan breve pero esperamos haber expuesto las líneas generales con claridad. Esperamos poder ampliar la información en futuras guías destinadas a la intervención individualizada.

**La sexualidad es lo que más nos mueve a establecer relaciones con los demás. Toda persona, en efecto, nace, se forma y se desarrolla en la relación formativa, emocional y creativa con otras personas.**



## IV.- LA EDUCACIÓN SEXUAL.

La educación sexual consiste en la transmisión de informaciones y conocimientos acomodados a la capacidad de comprensión de cada uno/una; respuestas pertinentes a todas las preguntas siempre en términos de verdad, utilizando las ocasiones que se presenten espontáneamente en la vida cotidiana (tanto en la escuela como en casa); integración en el programa y en el proceso educativo global.

Una buena referencia es entender la sexualidad como algo más allá de la genitalidad, incluyendo en ella el amor, la afectividad, la corporeidad, la búsqueda del placer, el equilibrio interno con la propia identidad sexual. La sexualidad es lo que más nos mueve a establecer relaciones con los demás. Toda persona, en efecto, nace, se forma y se desarrolla en la relación formativa, emocional y creativa con otras personas.

Hay diferentes corrientes en la educación sexual; una de ellas es la visión clínica de la sexualidad como una respuesta ante los riesgos, desde la enfermedad y desde la problemática; no cuestionamos aquí la importancia de esta corriente, que para nosotros la tiene y mucha, pero sí que sea un planteamiento único de una educación sexual solamente para la prevención de problemas y la respuesta ante los riesgos.

En este manual hemos incluido contenidos clínicos pero siempre desde un enfoque contextualizado con la identidad sexual de la persona su universo afectivo y su dimensión del placer.

### IV.1 Bases sexológicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la sexualidad como [un aspecto central de las personas que se encuentra presente a lo largo de toda su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual]. Es importante acentuar que no sólo está modulada por factores intrínsecos de la persona, como biológicos o psicológicos, sino que en ella influyen también aspectos sociales, económicos o culturales.

Para toda persona con o sin discapacidad, su dimensión sexual es clave en el desarrollo de su vida. Sin embargo, esta necesidad de comprender su funcionamiento sexual no se refleja en el tratamiento científico/académico a continuación recogemos un fragmento de Fernando Villadangos, Psicólogo Clínico y Sexólogo de AL-GARAIA, Sociedad de sexología de Granada, donde reflexiona sobre la dificultad de dotar de bases científicas a todo trabajo que tenga como base la intervención con el hecho sexual humano:

**La sexualidad es lo que más nos mueve a establecer relaciones con los demás. Toda persona, en efecto, nace, se forma y se desarrolla en la relación formativa, emocional y creativa con otras personas.**



[La Ciencia Sexológica es una ciencia reciente con aproximadamente cinco décadas de existencia, que bebe de otras muchas disciplinas científicas: la Biología, la Sociología, la Antropología Comparada, la Medicina o la Psicología. Actualmente, los únicos centros donde se imparte formación sexológica son de tipo privado, instituciones, centros de formación o Sociedades de Sexología que trabajan por el reconocimiento científico de esta disciplina. Dicho de otra manera, la Sexología no está reconocida como ciencia, ni en el Estado Español ni en cualquier otro lugar del mundo (solo existen dos facultades de Sexología en el planeta: Lovaina y Montreal). Esto provoca que los estudios sexológicos sean anecdóticos con respecto a un reconocimiento académico en el mundo científico. A la falta de estudios se suma el enfoque mecánico y reproductor de la sociedad. A lo largo de los años, la sexualidad se ha focalizado en ser genítalmente funcional, es decir, si el mecanismo de la reproducción humana ha funcionado: deseo heterosexual - erección - lubricación vaginal - penetración vaginal - eyaculación del hombre - embarazo (en el mejor de los casos deseado)].

Con estas palabras de Fernando Villadangos podemos hacernos una idea de que la sexología como ciencia todavía tiene un camino por delante pero como disciplina vital nos damos cuenta de que es fundamental para el desarrollo del individuo. Mientras los académicos se ponen de acuerdo nosotros continuamos nuestro trabajo de campo.

El hecho sexual humano es algo absolutamente subjetivo e individual. Socialmente las personas tienen unos valores compartidos, pero la vivencia es única, propia de cada persona; el desarrollo sexual es un traje hecho a medida, por lo que lo que le sirve a unos no tiene necesariamente que servirle a otros. El hecho de estar en la misma familia no nos hace seres idénticos, ni tampoco nos lleva a compartir las mismas necesidades ni a ver las cosas desde el mismo punto de vista. La familia aporta unos valores pero es el individuo adulto el que decide en qué medida los integra en su propia vida.

Este es uno de los ejes fundamentales que diferencia la vivencia sexual de las personas con diversidad intelectual ya que son muy pocas las personas que consiguen que se les reconozca y se les trate como adultos.

Vivir la sexualidad desde el conocimiento es una oportunidad de crecimiento individual y de unión con la familia, también es un tránsito de etapa vital, de felicidad y también de malos momentos. Sentimos, amamos, lloramos, gozamos y sufrimos porque estamos vivos.

La sexualidad es fuente de energía y motor de vida, no es justo apagar estos motores en la persona con diversidad cognitiva por miedo a que se rompan o a que se estrellen. Nos gusta pensar que el trabajo de educadores y familiares es mostrar el funcionamiento de la sexualidad y darles las herramientas y el entrenamiento necesario para que cuando se rompan (inevitable la rotura por el uso) sepan reparar los daños y recuperarse para la siguiente vivencia.

**Para toda persona con o sin discapacidad, su dimensión sexual es clave en el desarrollo de su vida.**



#### IV. II La familia ante la educación sexual en casa.

Normalmente los hijos/as reciben la influencia de la cultura sexual de su familia, en el caso de la persona con discapacidad la dependencia de la familia es aún mayor y por este motivo muchos no tienen más remedio que atenerse a lo que observan en sus familias. Es decir, se adaptan mejor a los esquemas creados por el clima familiar ya que muchos de ellos no tuvieron la preparación necesaria para construir una dimensión emotiva propia, (éste será uno de nuestros objetivos). Para muchas personas con diversidad cognitiva las opciones de plantarse ante sus familias y presentar sus necesidades vitales son muy pocas ya que la dependencia del apoyo familiar es casi total y fuera no conocen otras opciones de vida que no sea la familiar.

Hasta no hace mucho tiempo la sexualidad del hijo/la con discapacidad era un problema para la familia, nos entristece constatar que en este momento todavía hay muchas familias que continúan en el mismo lugar. El miedo a no saber qué ni cómo responder, la propia moral de cada familia y las muchas lagunas que se acumulan en torno a sexualidad de nuestro hijo e hija, contribuyen a que en muchos casos ante la aparición de una conducta de tipo sexual la respuesta más frecuente sea la de reprimir, minimizar, obviar o anular.

Las familias nos trasladan en numerosas ocasiones que sus hijos e hijas no les preguntan nada sobre el tema sexual y esto les lleva a la conclusión de que no tienen interés por la cuestión sexual. Aparentemente esta falta de interés deja a las familias tranquilas, pero nosotros proponemos las siguientes reflexiones:

- El hecho de que no pregunte puede tener su origen en que piense que no puede hablar sobre ese tema en casa. Si no está seguro de que las preguntas van a ser bien recibidas o que puedan incluso llegar a malinterpretarse, su reacción más habitual es optar por el silencio.
- Puede darse el caso de que vuestro hijo o hija no quiera sacar ese tema en el ámbito familiar. Esto no significa que no esté a gusto, sencillamente es el camino por el que prefiere optar. La libertad de hablar es tan importante como la libertad de callar.
- A veces la cuestión sobre la sexualidad le es tan confusa y tan enredada que no tienen nada en claro ni tan siquiera las propias dudas por lo que no saben plantear las preguntas.

Si verdaderamente desde el ámbito familiar se quiere dar la oportunidad de aclarar su sexualidad proporcionando los conocimientos necesarios, hagamos un acompañamiento desde el respeto por su sexualidad individual. Si realmente queremos que tengan una vida lo más autónoma y satisfactoria posible, tendremos que empezar a pensar en un programa educativo y en un trabajo en equipo, entre familias, profesionales, especialistas en sexualidad y las personas con discapacidad.

**La sexualidad es fuente de energía y motor de vida, no es justo apagar estos motores en la persona con diversidad cognitiva por miedo a que se rompan o a que se estrellen.**





Ante la pregunta, de quién tiene la responsabilidad de la educación sexual de la persona con discapacidad, la respuesta es clara; la educación familiar sigue siendo en nuestros días el ámbito con más peso. Pero una cosa es responsabilidad y otra capacidad; ¿qué pasa cuando la familia tiene dudas al respecto, cuando su modelo sexual, sus propios valores quedan enfrentados ante la necesidad de sus hijas e hijos? En ese momento como en muchos otros los profesionales estamos para apoyar en el proceso de construcción de la persona. Nuestra propuesta es que la educación sexual esté centrada en las necesidades y la elección de la persona con diversidad intelectual y que el acompañamiento y apoyo educativo sea compartido y consensuado entre familiares y los profesionales de los centros educativos u ocupacionales, con la colaboración de profesionales de la sexología externos al centro. Esperamos que en un futuro no muy lejano dentro de la plantilla de profesionales de los centros podamos encontrarnos con especialistas en sexología. Nuestra experiencia de campo en el momento actual es que después de la formación adecuada los profesionales de los centros están llevando a cabo programas grupales de educación sexual. Estos programas son muy completos y se desarrollan durante un trimestre o dos de forma ininterrumpida cada año.

La educación sexual no debe de ser intrusiva, para acercarnos a la intimidad de la persona es necesario contar con su consentimiento y pedirle permiso. Si no abordamos correctamente el tema de la sexualidad desde la propia persona, si no decodificamos de una forma idónea su comportamiento para poder conocer cuáles son sus deseos, entonces no podremos hacer una intervención real y acabaremos dirigiendo y actuando de una forma intrusiva haciendo que se comporte según nuestros parámetros y nuestros modelos. Con frecuencia la familia deberá constatar qué significa la sexualidad del propio hijo/a: en algunos casos la no satisfacción de necesidades y su inevitable represión podrá hacer que la palabra sexualidad signifique: exclusión, marginación, limitación. Esta constatación conlleva por parte de la familia un trabajo previo sobre la propia sexualidad de cada uno de los miembros.

La familia debe de transmitir aquellos valores que considera idóneos, pero con la salvedad de que también tiene que tener en cuenta los cambios sociales y de actitudes que se están produciendo y siempre desde el respeto hacia la identidad de los hijos que no siempre tiene que coincidir con el modelo familiar.

**La educación sexual no debe de ser intrusiva, para acercarnos a la intimidad de la persona es necesario contar con su consentimiento y pedirle permiso.**



#### IV.III Paseo por la sala de los espejos y la casa del miedo.

En nuestro trabajo, a lo largo de estos años de intervención educativa sexual, hemos comprobado que existen diferentes temores y miedos inoculados en el seno familiar. Estos temores se retroalimentan desde dos ideas de confort/seguridad; la primera es "nuestro hijo/a al ser una persona con discapacidad intelectual no tiene necesidades sexuales". Cuando esta idea deja de ser aplicable debido a una conducta sexual observada se activa la segunda idea que es "nuestra hija/o no está capacitada para comprender ni ejercer su sexualidad". Esto es sin duda una opinión subjetiva alimentada en partes iguales por el miedo, el desconocimiento y cierta tendencia a la inmovilidad.

Vamos a analizar algunos de los miedos que hasta ahora están a nuestro entender bloqueando a las familias. Los miedos que relacionamos a continuación son los volcados por familiares en numerosas sesiones formativas realizadas a lo largo de nuestra trayectoria profesional.

"Miedo a que no comprendan lo que se le intenta decir".

Después de muchos años trabajando la educación sexual con personas con discapacidad podemos asegurar que nadie aprende lo que no le interesa y por lo contrario todos atienden cuando se habla de aspectos que le son importantes o significativos. Cuando hablamos de sexualidad ante un grupo cada persona prestará atención en medida de sus necesidades, sus intereses, su desarrollo y su madurez sexual. Considero que esta dificultad de comprensión radica más en la persona que trata de explicarles que en las capacidades del que escucha. Con esto entroncamos en el siguiente miedo.

"Miedo a no saber decir y comunicar correctamente los contenidos relacionados con la sexualidad y que nuestros comentarios en vez de aclararles las dudas provoquen en la persona más confusión".

Esta cuestión entronca directamente con lo que para mí es la base de los temores ante este tema; la falta de preparación de los familiares y de los profesionales en cuanto a la cuestión sexual. ¿Qué sabemos nosotros de la sexualidad?, ¿cómo nos la contaron?, cuando es el momento adecuado para hablar de este asunto? ¿Qué podemos decir cuando no estamos seguros hablando de esta temática? Para superar esta cuestión es necesario pararse y reflexionar sobre lo siguiente; si realmente queremos apoyar a nuestros hijos e hijas, o a los usuarios de nuestros servicios, en el caso de los profesionales, deberemos comenzar por la formación de los formadores y las formadoras. Esta formación puede ser presencial con talleres, intercambios de experiencias o lecturas especializadas en la materia.

**Miedo a no saber decir y comunicar correctamente los contenidos relacionados con la sexualidad y que nuestros comentarios en vez de aclararles las dudas provoquen en la persona más confusión".**



Por nuestra parte esperamos que este manual sea un apoyo en este camino de la educación sexual.

*“Miedo a despertarle necesidades nuevas que antes de tratar el tema no tenían”.*

La verdad es que ya están despiertos, imposible no estarlo ante la cantidad de estímulos sexuales que nos rodean. El desarrollo de la sexualidad de la persona con discapacidad es individual, cada uno tendrá sus propias manifestaciones y necesidades sexuales, incluso hay algunos que no presentan ninguna manifestación ni deseo sexual, pero esto es algo que surge de manera natural en cada persona. Ya no vale aquello del “sexo de los ángeles”, ni aquello de que “mi hijo o mi hija de eso no tiene”; no somos ángeles somos personas y como tales seres sexuados, la sexualidad no es algo que tenemos o que no tenemos, la sexualidad es lo que somos. Cada cual desarrolla su sexualidad en función de sus necesidades y en el caso de las personas con discapacidad lo harán de manera positiva o negativa en función del apoyo que reciban por parte de sus familiares y de sus profesionales. Cerrar las puertas con intención de protegerlos, para que no salgan al mundo o para que los estímulos no entren en sus vidas, no hace desaparecer el espacio sexual de la vida y del cuerpo de la persona, por el contrario lo que provoca son más confusiones y malentendidos, porque la sexualidad no está fuera de nosotros sino dentro y no hay puertas que puedan cerrar nuestra pulsión interior.

Ante todo esto no podemos olvidar que vivimos en una sociedad que instrumentaliza el sexo de manera omnipresente (televisión, publicidad, música). Existen riesgos asociados a la sexualidad como son problemas de salud, embarazos, frustración, establecer vínculos amorosos dañinos. Ante todo esto debemos preparar a las personas para que puedan responder de manera lo más autónoma posible, si queremos que se integren en la sociedad tienen derecho a una educación sexual sería, positiva y responsable. Por nuestra parte, familias y profesionales, tenemos la obligación de acompañarlos en su vivencia y apoyarlos en su desarrollo como seres sexuados.

#### **IV.IV Propuestas para las familias.**

Esperamos haber dejado claro los riesgos que ocasionan para la persona dejarlos al margen de la sociedad pensando que de este modo los estamos protegiendo y que no van a entrar en contacto con su propia sexualidad.

Por mucho que a los familiares les preocupe, inquiete e incluso asuste el hecho de la sexualidad, es un hecho constatado que los hijos e hijas con diversidad cognitiva son seres sexuados con cuerpos sexuados que sienten y se expresan como tales. Incluso en las personas asexuales la educación sexual es absolutamente necesaria. Si no tienen la información sexual idónea para poder canalizar toda esa pulsión interna el problema no desaparecerá por el contrario se hará cada vez más presente e irá creciendo en su interior.

**Cerrar las puertas con intención de protegerlos, para que no salgan al mundo o para que los estímulos no entren en sus vidas, no hace desaparecer el espacio sexual de la vida y del cuerpo de la persona, por el contrario lo que provoca son más confusiones y malentendidos,**



De todo esto se desprende la necesidad de la formación de los familiares; dotarlos de unos conocimientos, de experiencias de éxito previas realizadas en otros centros educativos, de sensibilizarlos sobre las necesidades de sus hijos/as de tener una educación sexual acomodada a sus capacidades e inquietudes. En muchos de los diálogos con profesionales se esgrime el argumento que el tema de la sexualidad de la persona con diversidad cognitiva es algo muy sensible para trabajar con las familias y que éstas no apoyan este tipo de intervención. Este argumento no está en absoluto desencaminado, pero la pregunta que nos tenemos que hacer como profesionales es cómo abordar esta reticencia de las familias. Si nos quedamos en la idea de que las familias no quieren que nos acerquemos a la cuestión sexual nos quedaremos estancadas y lo que es peor no estaremos respondiendo profesionalmente a las necesidades de las personas para las que trabajamos.

Proponemos que por parte de los centros de atención a las personas con diversidad intelectual demos un paso adelante en el acercamiento a las familias, conocer cuál es su visión, sus miedos concretos, negociar con ellos poco a poco pequeños avances. En nuestra experiencia nos hemos encontrado con muchas familias, casi todas mostraron su reticencia al principio, pero fuimos acompañándolas y ellas caminaron con nosotros y en la medida que cada una pudo fue creciendo al lado de su hijo, hija o familiar tutelado. Es justo reconocer que en nuestra trayectoria profesional hubo familias que rechazaron la intervención y que prohibieron cualquier acercamiento a la educación sexual pero esto no frenó el proyecto y seguimos adelante con las demás. Para hacer intervención sexual no es necesaria la aprobación unánime de todas las familias del centro. Sería muy injusto que el inmovilismo de unos pocos impidiese los avances y el crecimiento de los demás.

Los familiares de las personas con diversidad cognitiva en muchos casos están abrumados por la responsabilidad de la educación y de la vida y el futuro de sus hijos e hijas, incorporar la cuestión sexual a sus vidas puede ser un nuevo elemento de malestar. Cuando se implemente el proyecto de educación sexual en el centro es necesario tratar con mucha sensibilidad a los familiares, repartiendo las funciones, aportando seguridad, garantizando que se irá paso a paso y siempre caminando todas juntas y sobre todo dando la seguridad de que estos pasos que vamos a dar son necesarios y positivos para sus hijos e hijas. El acompañamiento en el proceso tiene que ser seguro, con respeto y a ritmo de la familia.

Estas son algunas propuestas que están funcionando con familias:

- La formación en sexualidad con grupos de padres, madres o tutores funciona bien como primer paso, podemos abrir el concepto de sexualidad y comentar experiencias de éxito en la intervención educativa sexual con personas con discapacidad intelectual.
- Acompañamiento y asesoramiento individual a las familias. En estos espacios se trabaja con mayor privacidad y se responden a las cuestiones concretas planteadas por cada familiar.

**Si nos quedamos en la idea de que las familias no quieren que nos acerquemos a la cuestión sexual nos quedaremos estancadas y lo que es peor no estaremos respondiendo profesionalmente a las necesidades de las personas para las que trabajamos.**



- Grupos de apoyo entre familias que tienen experiencia en el apoyo a la vivencia sexual de sus hijos e hijas.
- Encuentros de familiares con personas con discapacidad intelectual donde puedan conocer sus avances vitales en propia voz o a través de vídeos.

### IV.V El profesional ante la educación sexual en el centro.

Después de nuestra experiencia en proyectos formativos de profesionales familiares y personas con discapacidad en diferentes centros, y después de puestas en común sobre los aspectos y características de estos programas, hemos llegado a la conclusión de que no es posible separar la sexualidad de un contexto educativo global, y que en consecuencia tiene que ser afrontada por los profesionales.

Es preciso llegar a una educación que esté centrada en la relación y la comunicación, que introduzca la sexualidad en el ámbito de la comunicación no verbal, que es la que da sentido a todo tipo de relación y a los contenidos de la comunicación verbal. La capacidad de afrontar de una forma idónea esta tarea implica por otra parte un “conocimiento” cultural, interdisciplinar, amplio, crítico, interiorizado, sobre el desarrollo psicosexual; implica también una reflexión sobre el propio “Yo”, sobre las vivencias sexuales, sobre las ideas que se han adquirido gracias a la sexualidad, sobre la capacidad de dirigir un grupo y conocer las dinámicas.

Quien tiene integrada su sexualidad podrá educar a su alumnado o al grupo con el que trabaja. Por esto destacamos que la persona al frente del grupo debe revisar previamente qué supone para sí misma su propia sexualidad. Las preguntas del alumnado le permitirán también ir madurando su sexualidad. La seguridad como educador/a sexual no se apoya únicamente en el conocimiento en el manejo de manuales o en contar con una amplia bibliografía, la seguridad vendrá dada de su propia personalidad, de su sexualidad madura e integrada; de la claridad con que identifique sus propios problemas en este ámbito y cómo perciba sus soluciones; de la visión positiva o negativa que tenga de su propia sexualidad. Todo esto es lo que ofrecerá realmente un soporte firme a su seguridad como conductora de grupos. Una vez haya hecho este proceso y solo en este momento le servirán de ayuda los recursos de los que disponga. A este trabajo se le conoce como revisión del currículo oculto.

Por todo esto el educador/a deberá tener muy clara cuál es su actitud ante la sexualidad antes de comenzar un proyecto de educación sexual.

No existe un “recurso perfecto”, como tampoco existen el programa y el método perfectos. La mayor perfección de un recurso pedagógico es, precisamente, poder ser continuamente perfeccionado, sin agotar las posibilidades de mejora y de selección con miras a su efectividad. Un buen recurso, el más idóneo, es aquel que más ayuda a desarrollar la iniciativa y la autoexpresión de los alumnos, lo que no reduce de ninguna forma su margen de libertad.

**El educador/a  
deberá tener  
muy clara cuál  
es su actitud  
ante la  
sexualidad  
antes de  
comenzar un  
proyecto de  
educación  
sexual.**



Los principios de responsabilidad y capacitación son muy importantes para las personas que se dedican a la educación, en este caso podemos conducir grupos de personas con discapacidad intelectual para trabajar en tema de la sexualidad sin ser profesionales de la sexología, si previamente hemos recibido una formación al respecto y hemos trabajado nuestro currículo oculto del que hablamos en párrafos anteriores. Dentro de las habilidades de adaptación a la vida diaria con las que trabajamos en nuestros centros hay muchas materias transversales que requieren de formación en matemáticas, lenguaje, psicología, logopedia, primeros auxilios, en el trabajo educativo diario estamos trabajando todas estas materias sin ser licenciados en matemáticas, ni filología, ni logopedia ni medicina. Desde la experiencia profesional en la educación sexual tenemos la certeza de que con los materiales pedagógicos adaptados y la formación adecuada a los profesionales se puede capacitar para trabajar la introducción a la sexualidad en el aula, que es la idea central de esta guía.

El bloque II “Metodología para la educación sexual grupal”, intentará dar respuesta a las necesidades de los profesionales para poner en marcha el trabajo de divulgación sexológica grupal en el centro.

**El bloque II  
“Metodología para  
la educación  
sexual grupal”,  
intentará dar  
respuesta a las  
necesidades de los  
profesionales  
para poner en  
marcha el trabajo  
de educación  
sexual grupal en  
el centro.**

# **Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.**







# ÍNDICE BLOQUE II

1. Cómo usar esta guía. Metodología "Playmobil".	027
2. Modelos de intervención en el área de la sexualidad.	029
3. Implementación de la educación sexual en el centro. (FADAS).	030
3.1ª Fase. Diseño del programa específico de centro, justificación del programa y objetivos.	031
3.2ª Fase. Identificación del equipo de profesionales al frente del nuevo servicio.	032
3.3ª Fase. Formación de los profesionales.	033
- Primer encuentro formativo con todos los profesionales.	
- Segundo encuentro formativo específico con los profesionales directamente implicados en el proyecto.	
3.4ª Fase. Identificación de los usuarios y familiares que participarán en el primer año e inicio de la intervención grupal.	036
3.5ª Fase. Evaluación.	036
4. Objetivos de la educación sexual.	039
5. Contenidos y desarrollo de habilidades en el programa de educación sexual para cada una de las diferentes áreas.	041
6. Reflexiones teóricas sobre el hecho de amar.	044
7. Antes de comenzar el trabajo, mensaje directo a la persona al frente de la actividad.	050
8. Paquetes de unidades didácticas de educación sexual para sesiones grupales.	052





## I.- COMO USAR ESTA GUÍA “METODOLOGÍA PLAYMOBIL”

En este bloque sobre metodología queremos aportar todos los apoyos que tenemos a nuestro alcance para poner en marcha las sesiones de educación sexual grupal con personas con diversidad cognitiva. Encontraremos las unidades didácticas individuales con su temática, sus objetivos, su desarrollo, sus materiales de apoyo y también las adaptaciones para las diferentes necesidades de apoyo. No hemos puesto tiempo de duración en cada metodología porque consideramos que el factor tiempo no es importante y cada grupo tiene su propio ritmo. Recomendamos que las sesiones no excedan de los cincuenta minutos pero las dinámicas pueden quedar sin acabar y continuarlas en la siguiente sesión.

Estas unidades didácticas solo son una propuesta por lo que está en vuestra mano adaptarlas si así lo consideráis oportuno.

En el apartado 10 de este bloque, “Paquetes de unidades didácticas de educación sexual para sesiones grupales” tenéis varias propuestas de agrupación:

- Sesiones por tipo de grupos: personas con diversidad intelectual, familias.
- Sesiones por temáticas: sexualidad general, educación emocional, vínculo amoroso, identidad sexual.
- Sesiones transversales: Iniciación, continuidad.

Nos gusta utilizar la metodología Playmobil para daros la libertad de generar vuestros propios paquetes de dinámicas, cada una de ellas funciona bien por separado y agrupada a cualquier otra, pero algunas necesitan una actividad previa para poder llevarla a cabo en este caso os aparece una señal de “UD previa nº”. Este mensaje significa que para un mejor desarrollo de esta dinámica el grupo debería de haber realizado con anterioridad la unidad que referenciamos. No tiene que ser en el mismo grupo de dinámicas ni en el mismo año pero es interesante para la mejor comprensión de los contenidos tener esa base previa.

En este cuadro podéis observar como es la estructura de cada unidad didáctica.

Unidad didáctica: UD previa	
Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo.	Ocasional Extenso
Etapa vital	
Temática	
Contenidos	
Objetivos	
Desarrollo de la metodología: Adaptaciones metodológicas. Recursos necesarios: Enlace al cuaderno.	



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

En la segunda línea cuando hablamos de “habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo”, nos referimos al apoyo educativo cognitivo no al funcional. Hemos establecido dos grupos; uno con necesidades de apoyo ocasionales y otro con necesidades de apoyo extenso. En este cuadro damos la información de la idoneidad de la dinámica, algunas de ellas están diseñadas solo para personas con necesidades de apoyo ocasionales, otras pueden ser realizadas de manera indistinta y otras tienen una adaptación metodológica, en este caso aparece un pictograma con dos llamadas y las flechas de ida y vuelta, siempre que en el recuadro aparezca este pictograma tendréis la adaptación en el apartado de desarrollo.

Esta denominación de los grupos la hemos realizado conjuntamente con la psicóloga del centro San Xerome Emiliani, Joana Lopes Sobrosa Pereira, que en el siguiente texto explica la fundamentación de este proceso.

[Las sesiones para personas con necesidad de apoyo ocasional se dirigen a las personas que reciben apoyos cognitivos puntuales en la comprensión de conceptos o para tener una adecuada participación en la actividad. Este apoyo deja de realizarse en el momento que la persona supera la dificultad puntual y sigue participando en la dinámica con normalidad. Las actividades presentadas a estas personas tienen dinámicas rápidas, fluidas y flexibles que permiten las aclaraciones oportunas cuando son necesarias.

Las dinámicas dirigidas a personas con necesidades de apoyo cognitivo extenso deben ofrecer apoyo en la comprensión de todos los conceptos, en la realización de las actividades, así como sistemáticas aclaraciones de dudas. Estas actividades permiten ajustar el ritmo al aprendizaje de las personas, las aclaraciones se apoyan en registros visuales y auditivos, la dinámica permite la participación de la persona a su ritmo así como la introducción de otras herramientas audiovisuales para su adecuada percepción. Estas dinámicas ofrecen los conceptos vinculados con las temáticas propuestas de forma cognitivamente accesible a este grupo de personas.

Estos ajustes se realizan en base al Modelo de apoyos (Thompson y cols 2010), en esta ocasión centrado en apoyo a las habilidades intelectuales que son requisito fundamental para la plena participación en las dinámicas.]

Las dinámicas están destinadas a grupos de diferentes etapas vitales, en el apartado del cuadro de unidad didáctica identificamos estos grupos como; adolescentes, adultos y familias.

En el apartado de recursos necesarios de cada unidad os aportamos también el enlace con los manuales de escritura sencilla, para que puedan servir de lectura previa a la sesión. Y por último también tendréis una fotografía de la metodología empleada.

**Cuando hablamos de “habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo”, nos referimos al apoyo educativo cognitivo no al funcional.**



## II.- MODELOS DE INTERVENCIÓN EN EL ÁREA DE LA SEXUALIDAD.

Félix López Sánchez es Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación, tiene un bagaje de treinta años y fue el primer catedrático de Psicología de la Sexualidad de España, donde combina su labor docente con la investigación. Sus números artículos, ponencias y libros muestran su trayectoria y sus aportaciones al campo de la sexología y de la psicología.

El profesor Félix López resume los modelos de intervención en cuatro; los que consideran que solamente se debe intervenir cuándo se observen problemas específicos, los que piensan que la educación sexual de las personas con discapacidad debe ser una educación para la abstinencia, los que hacen el posible para transformar radicalmente la situación y prescriben la necesidad de actividad sexual y, por último, su propuesta: el “Modelo biográfico/profesional” que parte del principio de que hace falta respetar la biografía de las personas y, a partir de ella, ayudarles a alcanzar un mejor y mayor grado de bienestar, con o sin actividad sexual.

“Este modelo biográfico/profesional se basa en un concepto positivo de la salud, entendida como bienestar y promoción de la calidad de vida. Las personas tienen derecho a recibir información y medios, para tomar decisiones y llevar a cabo conductas que promuevan su bienestar sexual. Estas opciones y conductas pueden ser muy diversas, según las creencias y características propias de cada persona y situación. Respetar esta diversidad y ayudar a cada persona para que pueda ser más libre y más responsable en la promoción de su bienestar y del bienestar social es, en definitiva, lo que pretende este modelo.

Lo más importante, para Félix López, es mantener una actitud erotofílica (que implica un discurso positivo sobre la sexualidad), profesional (de búsqueda continua de los conocimientos científicos más y mejor fundamentados), de respeto (de aceptación a la diversidad en las formas concretas de vivir la sexualidad (siempre que no atenten contra los derechos humanos) y ética (en la que los profesionales seamos responsables del ejercicio del grado de libertad que pongamos en práctica).

El modelo Biográfico Profesional tiene como eje central a persona y, a su lado, formando equipo están la familia y los profesionales. La persona tiene un rol fundamental, bien como sujeto de derechos o bien como sujeto de decisiones.

Desde el principio de nuestra actividad profesional hemos seguido el modelo biográfico de Félix López, por eso hemos creído conveniente hacer esta reseña a su planteamiento pedagógico.

**La persona  
tiene un rol  
fundamental,  
bien como  
sujeto de  
derechos o  
bien como  
sujeto de  
decisiones.**



### **III.- IMPLEMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL CENTRO (Programa FADAS)**

La educación sexual, a nuestro modo de ver, tiene que ir mucho más allá de unas horas de taller de sexualidad al año llevadas a cabo por personal ajeno al centro o por personal propio. La sexualidad es algo integral en la persona, la acompaña en muchas de las dimensiones de vida y para las personas con discapacidad intelectual los apoyos profesionales en esta área son fundamentales. Hasta el momento desde los centros no se prestaba la atención necesaria a la cuestión sexual, este manual intenta dar el marco teórico, la experiencia y los recursos necesarios para poder llevar a cabo una educación sexual responsable desde el centro. Para que esto se realice con las garantías necesarias tendremos que elaborar un programa de centro completo en el que se desarrolle la intervención en el campo de la sexualidad con el detalle y con la profesionalidad que el tema requiere. La implementación de un programa de educación sexual ha de ser gradual y continuada en el tiempo, nosotros recomendamos dar los pasos de manera segura y establecer las diferentes fases de implementación.

Antes de continuar permitirme un pequeño apunte lingüístico; en gallego FADAS significa HADAS, nos parecía que el acrónimo aporta un aire ideal y romántico a nuestro trabajo, algo de magia e ilusión que siempre son buenos compañeros en el viaje de la creatividad. Esta guía originalmente está pensada y vivida en gallego, luego fue traducida al castellano y creo que muchos de vosotros la estaréis leyendo en otros idiomas, no sé muy bien cómo quedará el acrónimo de Formación y Apoyo al Desarrollo Afectivo Sexual en vuestro idioma, pero espero que no pierda esa magia con la que salió de Galicia.

FADAS es un programa de integración de la divulgación sexológica en el programa curricular del centro. Ofrecemos herramientas a favor de la integración social, recursos que faciliten la gimnasia de los sentidos, de las emociones, de la sensibilidad. Nuestro programa intenta desencadenar una reacción centrífuga: desde el núcleo (la persona) hacia fuera (el entorno). Una reacción basada en la toma de conciencia, en la búsqueda de recursos para filtrar y distinguir lo verdaderamente importante de lo desechable.

Nuestra pedagogía es también centrípeta, en el centro siempre está la persona pero no podemos olvidarnos de su periferia, sólo así podemos formar y capacitar a las piezas que constituyen el ecosistema emocional que son la familia de la persona con diversidad funcional y los profesionales. Nuestra línea de trabajo es fundamentalmente orgánica e implica también al contexto formativo que son las personas profesionales de los centros educativos. Con todos ellos se lleva a cabo una intervención pedagógica.

**FADAS (Formación y Apoyo al Desarrollo Afectivo Sexual) es un programa de integración de la educación sexual en el programa curricular del centro.**



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

De cada uno de ellos es necesario recabar su apoyo y su compromiso, una participación activa que favorezca el éxito de nuestro proyecto.

En el desarrollo de este programa planteamos una serie de medidas que nos permitan preparar a las personas para vivir en esta sociedad de acuerdo con ciertas reglas que los capaciten para ejercitar los sentidos, emociones y la sensibilidad, para que aprendan a distinguir lo bueno, lo que tiene valor, de lo malo, lo que no lo tiene, siempre desde la aceptación del hecho de ser seres sexuados, con capacidades para sentir, discernir, disfrutar, pero también con responsabilidades. Estas medidas tienen como eje central la formación y la capacitación de las personas con discapacidad y de su ecosistema humano, profesionales y familiares, sin dejar de lado a la sociedad de la que todas formamos parte y en la que todas aspiramos a tener un espacio para compartir.

Fases del programa FADAS:

1ª Fase. Diseño del programa específico de centro, justificación del programa y objetivos.

2ª Fase. Identificación del equipo de profesionales al frente del nuevo servicio.

3ª Fase. Formación de los profesionales.

- Primer encuentro formativo con todos los profesionales.
- Segundo encuentro formativo específico con los profesionales directamente implicados en el proyecto.

4ª Fase. Identificación de los usuarios y familiares que participarán en el primero año e inicio de la intervención grupal.

5ª Fase. Evaluación.

### **1ª Fase. Diseño del programa específico de centro.**

#### **A. Justificación del programa**

En el desarrollo del programa planteamos una serie de estrategias pedagógicas que nos permitirán preparar a las personas para vivir en esta sociedad de acuerdo con sus reglas. Estas estrategias están diseñadas para la capacitación en el ejercicio de los sentidos, emociones y la sensibilidad, siempre desde la aceptación del hecho de ser seres sexuados, con capacidades para sentir, discernir, disfrutar, pero también con responsabilidades. Estas medidas tienen como eje central la formación y la capacitación de las personas que constituyen el ecosistema humano de la persona con diversidad funcional.

En esta actividad formativa estarán implicados: el centro (dirección y profesionales), las familias, y los usuarios. Con todos ellos haremos una intervención educativa y de todos ellos necesitamos el apoyo y el compromiso de participar activamente en la ejecución del proyecto.

En la educación sexual y afectiva un modelo idóneo debe basarse sobre todo en la actuación profesional y científica y en que los conocimientos que se transmitan sean contrastados seriamente y rigurosamente. Este planteamiento profesional y científico debe abarcar también a los procedimientos metodológicos y al diseño de las intervenciones educativas, todo esto en el seno y el respeto escrupuloso por la libertad de decisión de la otra persona uno de los valores éticos fundamentales.

**En el desarrollo del programa planteamos una serie de estrategias pedagógicas que nos permitirán preparar a las personas para vivir en esta sociedad**



En este punto se hace imprescindible trabajar con los tutores/familiares que serán tomados muy en serio en este programa ya que son el punto de partida. La biografía sexual de la persona con diversidad intelectual es la de la familia de la que depende; los avances sociales en el ámbito de diversidad cognitiva todavía no ha evolucionado lo suficiente como para cambiar esta situación. Para nosotros hay un hecho irrefutable, los padres tienen el derecho y el deber de aconsejar y transmitir valores, desde este punto de vista, deben decirles a sus hijos lo que piensan y procurar educarles en el sentido que consideren más oportuno. Pero no es menos importante que los padres, tomen conciencia de que cada hijo es otra persona y no una prolongación de sí mismos. Por todo lo expuesto una parte importante del programa será apoyar a las familias en todo este proceso.

A modo de conclusión de este apartado nos ratificamos en la certeza de que la formación sexual de las personas con discapacidad tiene que estar llevada conjuntamente por la familia y por los profesionales del centro. Consensuamos los contenidos que se van a incluir en los programas educativos, y trabajaremos con las familias para propiciar una actitud positiva ante el proyecto formativo llevado a cabo en el centro, reforzando en casa el trabajo iniciado en el aula cuando se trabaje en grupos o en las sesiones individuales cuando se lleven a cabo los itinerarios sexuales o los MAD (Método de Análisis de Discrepancias).

En la mayoría de los centros no será posible realizar un proyecto de formación educativo sexual en contra de la voluntad de la familia, de ahí la importancia del trabajo sistémico. Los educadores y las educadoras de los centros son los que manejan el método pedagógico adaptado a las necesidades de aprendizaje, los profesionales de la sexología los que tienen los conocimientos sobre la sexualidad humana para su transmisión los profesionales acompañan en los aprendizajes, y es la familia la que acompaña en la vivencia. A nuestro modo de entender el director o directora de este equipo debe de ser la persona con discapacidad intelectual.

Todo este proceso formativo donde están incluidos profesionales de los centros y familiares estará supervisado por una profesional especialista en educación sexual y con experiencia en el campo de la diversidad cognitiva, que acompañará todo el proceso y apoyará en la elaboración de los proyectos y en el seguimiento y evaluación de la actividad formativa.

### **B. Objetivos del servicio**

- Posibilitar a los usuarios del centro que puedan llevar una vida sexual de acuerdo con sus deseos y necesidades y de aquello que puedan controlar.
- Capacitar a los profesionales para la educación afectivo sexual erotofflica, científica, de respeto y ética.
- Apoyar a las familias en la comprensión y apoyo al desarrollo de la dimensión sexual de sus hijos e hijas y dotarlos de herramientas para la educación sexual.

**Nos ratificamos en la certeza de que la formación sexual de las personas con discapacidad tiene que estar llevada conjuntamente por la familia y por los profesionales del centro.**



- Implementar con los usuarios y usuarias del centro programas de educación afectiva sexual tanto grupal como individual.

### 2ª Fase. Equipos de profesionales

#### **Equipo coordinador del servicio de atención al desenvolvimiento afectivo sexual.**

Estará formado por los/las coordinadores/as de los diferentes servicios de atención del centro especializado, la persona al frente del departamento de psicología y en los primeros meses de implementación del programa una especialista en educación sexual en personas con diversidad intelectual en calidad de asesora externa del programa.

Funciones del equipo coordinador:

- Definir el grupo de personas que participarán en cada fase del programa (trabajo individual, sesiones grupales).
- Canalizar toda la información sobre las manifestaciones sexuales de los usuarios del centro.
- Definir las estrategias de intervención en cada caso concreto.
  - Intervención en los Itinerarios sexuales individuales y en el Método de análisis de discrepancias.
  - Coordinar la comunicación y el trabajo con las familias.
- Diseñar conjuntamente con el equipo de educadores los programas de educación sexual grupal y el seguimiento de las sesiones.
- Evaluar la marcha del programa.
- Realizar el diseño del programa en los próximos años.

**Equipo de educadores al frente de las sesiones grupales:** (se constituirá después del primer encuentro formativo con todos los profesionales).

Funciones de los educadores/as al frente de las sesiones grupales: (Dos educadores al frente del trabajo formativo con cada grupo)

- Planificar junto con los miembros del equipo coordinador asignados a cada servicio las sesiones grupales de trabajo.
- Llevar a cabo las sesiones grupales.
- Realizar el seguimiento individual de cada participante durante el desarrollo de las sesiones, apoyados por el registro específico elaborado para cada ocasión.
- Evaluación mensual de las sesiones y planificación en la misma reunión de las sesiones del mes siguiente.

Todos los integrantes de los equipos recibirán formación específica en contenidos y metodología antes del inicio del trabajo. Las unidades didácticas serán las que incorporamos al final de este bloque temático. Se realizarán reuniones mensuales para evaluar el trabajo ya realizado y diseñar las siguientes sesiones.

**Todos los integrantes de los equipos recibirán formación específica en contenidos y metodología antes del inicio del trabajo.**





### 3ª Fase. Formación de los profesionales del centro.

#### **Primer encuentro formativo con todos los profesionales (4 horas de duración).**

Para conseguir el apoyo de todas las personas contratadas del centro del centro, será preciso hacer una reunión donde estén todas presentes; departamento de administración, limpieza, cocina, cuidadoras, educadoras, mantenimiento. Nuestra propuesta es que si algo debe de quedar claro es el total apoyo de la dirección al programa por lo que en un primer momento es la dirección quien tomará la iniciativa y presentará la propuesta al resto de los profesionales. Al mismo tiempo la dirección aprovechará para hacer la presentación del equipo coordinador del servicio y fundamentar la necesidad de llevar a cabo el programa, explicando al mismo tiempo porqué es importante la implicación y el apoyo de todos. Para finalizar esta primera reunión se esbozará en qué consistirá la intervención, comentando los pasos del programa. Después de la exposición deberá dejarse un tiempo para que los profesionales manifiesten su opinión sobre lo hablado durante la reunión, es muy importante conocer cuál es el sentir de los profesionales del centro, y fomentar su participación.

Se hace imprescindible fundamentar ante todos los profesionales que la base del programa es una respuesta de equipo ante la sexualidad de los usuarios y usuarias del centro, una respuesta basada en las bases del programa que estamos desarrollando en este documento; intervención erotofílica, profesional, de respeto y desde la ética. Todos los profesionales del centro deben conocer esta intervención para responder según está descrito en el programa cuando presencian la conducta objeto de reeducación. Una intervención no es educativa si cada profesional ante una misma conducta de una misma persona reacciona de una manera diferente o antagónica.

*Contenidos de esta primera formación:*

- Presentación proyecto FADAS completo.
- Fundamentación de la necesidad de una educación sexual de centro.
- Los derechos sexuales de las personas con diversidad intelectual.
- Concepto de sexualidad integral.
- Conocimiento de experiencias de otros centros.
- Visionado de vídeos donde hablan las personas con discapacidad, sus familias y profesionales de centros donde están implementados programas de educación sexual.

#### **Segundo encuentro formativo específico con los profesionales directamente implicados en el proyecto (12 horas de formación).**

Desenvolvemos ahora los contenidos de esta segunda fase formativa en la que participarán el equipo coordinador y el equipo de profesionales que estarán al frente de las sesiones formativas con los grupos de usuarios del centro.

**Se hace imprescindible fundamentar ante todos los profesionales que la base del programa es una respuesta de equipo ante la sexualidad**



Contenidos:

### Concepto de sexualidad. Expresiones de la sexualidad en las personas con discapacidad intelectual.

- Concepto de sexualidad. Dimensiones de la sexualidad: Identidad sexual, emocional, placer.
- El propio concepto del/a educador/la.
- Sexualidad en las personas con discapacidad.
- Hay una peculiar manifestación sexual de la persona con discapacidad?.
- Detectar las situaciones más frecuentes en las que se plantean problemas de conducta relacionados con la sexualidad.
- Trabajando por lo que se quiere conseguir y no solamente por lo que se pretende evitar.

### La educación sexual.

- En qué consiste la educación sexual.
- Modelos de educación sexual. El modelo biográfico-profesional de Félix López.
- La educación sexual desde la familia.
- Experiencias en educación sexual en otros centros de Galicia.
- Pautas de elaboración de un programa de educación sexual.
- Sistemas de evaluación y seguimiento.
- Reflexión sobre la aplicación de un programa de estas características en nuestros centros. Análisis DAFO.

### La intervención. Una aproximación a la práctica.

- Educador sexual: actitud y formación necesaria.
- Consenso en la intervención de los tres sistemas, familia, centro, asistencia
- Tipos de familias: facilitadora, negadora, pasiva.
- Contenidos y metodología de trabajo con las familias.
- Diagnóstico del nivel de conocimientos y detección de necesidades formativas en el área de educación afectivo-sexual, del grupo de personas.
- trabajo en grupos, según el nivel cognitivo: medio o ligero.
- Necesidades formativas en el área afectivo-sexual de cada uno de los grupos.
- trabajo individual con personas gravemente afectadas: Método de análisis de discrepancias e itinerario sexual (en esta primera fase solo presentación de la metodología en futuras formaciones se abordará el entrenamiento en este tipo de intervención)
- Dinámicas y herramientas de trabajo sobre educación sexual en personas con discapacidad.

**Concepto de sexualidad.  
Dimensiones de la sexualidad:  
Identidad sexual,  
emocional,  
placer.**



### **4ª Fase. Identificación de los usuarios y familiares que participarán en el primero año de implementación del programa, inicio de la formación.**

En el primer año de implementación del proyecto se hace necesario delimitar el número de personas participantes. Como ya hemos desarrollado en el apartado correspondiente dentro de las funciones del equipo coordinador del programa cuáles serán las personas que participarán en las sesiones grupales. Los grupos no deberán de tener más de siete participantes y el criterio de agrupamiento será en función de madurez cognitiva y madurez sexual, es importante que sean lo más homogéneos posibles por lo que se podrán crear tres o cuatro grupos si fuera necesario.

Dentro de la propuesta de formación de grupos está la creación de un grupo de familiares para trabajar con ellos el número de sesiones que el equipo valore conveniente. Se podrían ampliar las sesiones a petición de los/las participantes.

La temporalización para el trabajo con los grupos la decidirá el equipo coordinador en función de la actividad del centro, nuestra recomendación será de una vez a la semana durante un trimestre.

### **5ª Fase. Evaluación**

*Evaluación de la fase de formación de profesionales.*

Después de cada sesión formativa se le entregará a los profesionales un cuestionario de evaluación para conocer cuál es su valoración sobre el proyecto en general, la formación en particular, su capacidad de implicación y sus aportaciones para mejorar el servicio.

*Evaluación de la fase de Intervención.*

Haremos un seguimiento continuo de cada participante en el trabajo en grupo con cuadro de registro individual de las sesiones. Utilizando el cuadro **“seguimiento individual de evaluación de las sesiones de educación sexual”** que aparece en la hoja siguiente.

**Dentro de la propuesta de formación de grupos está la creación de un grupo de familiares**



**Cuadro seguimiento individual de evaluación de las sesiones de educación sexual.**

<i>SEGUIMIENTO INDIVIDUAL DE LA RESPUESTA EN EL GRUPO DE EN EDUCACIÓN SEXUAL</i>						
<i>Nombre:</i>						
Fecha	NIVEL DE PARTICIPACIÓN		NATURALIDADE ANTE EL TEMA		SUS RESPUESTAS	
Unidad didáctica.	Hace preguntas	1 2 3	Se ríe.	1 2 3	Acertadas	1 2 3
	Da su opinión	1 2 3	Se avergüenza.	1 2 3	Oportunas	1 2 3
	Interacción con compañeras	1 2 3	Inquieto/a	1 2 3	Concentración	1 2 3
Observaciones sobre este día:						
Fecha	NIVEL DE PARTICIPACIÓN		NATURALIDADE ANTE EL TEMA		SUS RESPUESTAS	
Unidad didáctica.	Hace preguntas	1 2 3	Se ríe.	1 2 3	Acertadas	1 2 3
	Da su opinión	1 2 3	Se avergüenza.	1 2 3	Oportunas	1 2 3
	Interacción con compañeras	1 2 3	Inquieto/a	1 2 3	Concentración	1 2 3
Observaciones sobre este día:						
Fecha	NIVEL DE PARTICIPACIÓN		NATURALIDADE ANTE EL TEMA		SUS RESPUESTAS	
Unidad didáctica.	Hace preguntas	1 2 3	Se ríe.	1 2 3	Acertadas	1 2 3
	Da su opinión	1 2 3	Se avergüenza.	1 2 3	Oportunas	1 2 3
	Interacción con compañeras	1 2 3	Inquieto/a	1 2 3	Concentración	1 2 3
Observaciones sobre este día:						
Fecha	NIVEL DE PARTICIPACIÓN		NATURALIDADE ANTE EL TEMA		SUS RESPUESTAS	
Unidad didáctica.	Hace preguntas	1 2 3	Se ríe.	1 2 3	Acertadas	1 2 3
	Da su opinión	1 2 3	Se avergüenza.	1 2 3	Oportunas	1 2 3
	Interacción con compañeras	1 2 3	Inquieto/a	1 2 3	Concentración	1 2 3
Observaciones sobre este día:						



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

En cuanto al trabajo individual la evaluación será continua por parte del equipo coordinador ya que esta se hace imprescindible a la hora de establecer los siguientes pasos en la intervención.

### *Evaluación final del servicio.*

Al finalizar el curso lectivo se hará una valoración general sobre cada una de las fases del proyecto, sobre los objetivos conseguidos y sobre la continuidad del servicio y los cambios y adaptaciones necesarios en el futuro.



## IV.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Objetivos para la persona que participa en educación sexual grupal

### - Adquirir conocimientos básicos sobre la propia sexualidad.

El objeto de la educación sexual es abrir el concepto de la sexualidad, ir más allá de la genitalidad y de la conducta sexual y acercarnos a la dimensión emocional de la sexualidad y a al conocimiento de la propia identidad sexual. Tener una visión global de nuestra sexualidad y conocer las conexiones entre cuerpo, emoción, autoestima y deseo. Es importante capacitar a la persona en la adquisición de los siguientes conocimientos.

*Dimensión emocional:* Saber nombrar las emociones básicas, reconocerlas en una misma e identificarlas en los demás. Conocer el proceso emocional (situación-emoción-reacción- pensamiento irracional - reinterpretación racional). Conocimiento y reflexión sobre el vínculo amoroso, identificación de necesidades propias y necesidades de la pareja. Aprender a establecer negociaciones dentro del vínculo amoroso. Reconocer los síntomas de un vínculo amoroso enfermo. Conocer las puertas de salida cuando estamos en relación tóxica. Desmitificar el amor romántico y cultivar el amor propio.

*Dimensión erótica:* El placer sexual y sus dimensiones; cognitivas (qué tengo en mi cabeza cuando pienso en sexo) conductuales (lo que hago para sentir placer), emocionales (cómo me siento cuando tengo una relación sexual), fisiológicas cómo reacciona mi organismo cuando se excita. Conocimiento sobre los riesgos de las conductas sexuales y sus mecanismos de prevención. Los anticonceptivos. Conocer de qué manera el porno distorsiona la visión de la conducta erótica, la cosificación del cuerpo femenino, la exigencia de potencia del cuerpo masculino.

*Dimensión identitaria:* Conocer las diferentes orientaciones sexuales (asexualidad, homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad). Equipo YO, mis fortalezas, mis debilidades, mis miedos y mis sueños. Equipo NOSOTROS, las personas importantes que juegan en mi equipo de vida. Cómo cultivar la autoestima. Identidades sexuales (personas transexuales, personas bigénero, personas de género fluido, personas cisgénero). El género; ser mujer y ser hombre, diferentes siempre, desiguales nunca más.

*Dimensión orgánica:* Los órganos sexuales y la piel que los cubre. La auténtica dimensión del clítoris y su función. El ciclo ovárico femenino. Los canales internos de nuestro cuerpo, órganos internos masculinos y femeninos. Conocer los nombres más importantes de nuestro cuerpo, la terminología científica y la terminología popular. Olvidarlos para nombrarlos a nuestra manera.

**El objeto de la educación sexual es abrir el concepto de la sexualidad, ir más allá de la genitalidad y de la conducta sexual**



**- Desarrollar una visión positiva y natural de la sexualidad tanto propia como social.**

Desmontar los mitos sobre el porno, el placer, el amor verdadero. Desmontar los tabús que como un muro nos han cercado y alejado de la vivencia sexual natural y única. La sociedad y sus miradas a la sexualidad de la persona con discapacidad intelectual. Desmontando prejuicios. Reforzar la necesidad del respeto hacia todo tipo de expresiones y orientaciones sexuales.

**- Adoptar estrategias para el desarrollo de la sexualidad en el ámbito privado, seguro y de confianza.**

Distinguir las demostraciones de afecto en cada grupo social (familia, amistades, pareja, trabajo). Identificar los lugares adecuados para la práctica sexual y conocer las consecuencias sociales si no los tenemos en cuenta. Conocer los riesgos del uso no responsable de las redes sociales.

**- Entrenar en habilidades de comunicación sobre la cuestión sexual.**

Habilidades sociosexuales en las relaciones amorosas: para ligar, para conservar la relación, para salir de ella cuando se convierte en tóxica. Identificar las propias necesidades dentro de la relación y expresarlas a la pareja. Adquirir estrategias pacíficas de resolución de conflictos. Comunicar nuestros sentimientos de forma clara, responder de forma eficaz ante las críticas y comprender el punto de vista de los demás.

**Desmontar los tabús que nos han cercado y alejado de la vivencia sexual natural y única.**



## V.- CONTENIDOS Y DESARROLLO DE HABILIDADES EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA CADA UNA DE LAS DIFERENTES ÁREAS

Las áreas de habilidades adaptativas propuestas por Luckasson (2002) tienen su origen en el desarrollo de los currículos y programas existentes en la educación especial y servicios sociales en las últimas décadas, y las tres áreas que se proponen (conceptual, social y práctica) responden en gran parte al planteamiento curricular propuesto y difundido por Verdugo en el desarrollo de los Programas Conductuales Alternativos (PCA), con el Programa de Habilidades Sociales, el Programa de Habilidades de la Vida Diaria y el Programa de Habilidades de Orientación al Trabajo.

A continuación exponemos el material aportado por GAUTENA en el que se establecen los contenidos en sexualidad adaptados a cada una de las áreas adaptativas.

### 1.- Comunicación.

Desarrollo y mantenimiento de la comunicación gestual: identificar y señalar gestos relacionados con el vocabulario del programa.

Identificar el vocabulario: partes del cuerpo, cambios corporales, diferencias sexuales. Dar avisos a las personas de mi familia. Aprender a decir formas de rechazo. Expresar emociones, sentimientos, estados de ánimo. Escribir whatsapps y manejo acomodado de las redes sociales. Ser capaz de comunicar intereses y necesidades que tienen que ver con la sexualidad.

### 2.- Autocuidado.

Cuidado del aspecto personal, afeitado, cremas, depilación. Adquirir hábitos de limpieza acomodados durante la menstruación y después de los encuentros eróticos o auto eróticos. Uso del servicio, dejar el baño limpio, salir correctamente vestida, hacer uso del bidé.

### 3.- Habilidades de vida en el hogar.

Convivencia con la familia, compañeros y vecindario: Respetar la intimidad propia y de los demás, respetar sexualmente a los demás, utilizar los lugares de la casa acomodados para la propia actividad sexual, comprender los diferentes tipos de relaciones entre familia, amistad y pareja.

Seguridad en el hogar; no abrir la puerta a personas desconocidas, comunicar sucesos extraños.

Tareas en el hogar; desarrollar tareas sin distinción de género.

**Material  
aportado por  
GAUTENA en el  
que se  
establecen los  
contenidos en  
sexualidad  
adaptados a  
cada una de las  
áreas  
adaptativas.**





### 4.- Habilidades sociales.

Relaciones interpersonales; ser capaz de tratar temas de la vida cotidiana relacionados con la sexualidad.

Respeto a la intimidad; Controlar los acercamientos (proxémica), realizar comentarios idóneos.

Establecer relaciones de amistad, atender y comprender las necesidades de los demás, establecer relaciones significadas con otras personas.

Control de impulsos y autocontrol; no tocar a los demás sin su consentimiento, aprender a esperar y postergar el impulso sexual si la ocasión no es la idónea, realizar la práctica sexual en el momento, lugar y con la persona idónea.

Comprensión de las normas sociales; mantener una conducta de acuerdo con los patrones de nuestra cultura, resguardar la propia intimidad en público, distinguir los momentos acomodados de los no acomodados para la expresión de los afectos y de las conductas sexuales.

### 5.- Utilización de la comunidad.

Comportamiento sexual acomodado en cada uno de los lugares públicos, cine, instalaciones deportivas, transportes, baños, etc. . .

Conocer los usos de los diferentes servicios de la comunidad para sus necesidades; farmacia, droguería, centros sanitarios, centros de asesoramiento sexual (Centros Te quiero).

Centros donde puedo pedir ayuda en caso de necesidad 112, policía local, etc.

### 6.- Autodirección.

Elección de intereses; tener conversaciones, acercarse a las personas adecuadamente, normas de cortesía y detalles significativos.

Asociación de contextos a actividades; conocer el lugar idóneo para sus actividades íntimas o sexuales.

Resolución de problemas; ser quien de avisar a la persona de referencia ante problemas o necesidades, comunicar su incomodidad ante situaciones que le generen disgusto.

Habilidades de autodefensa; reconocer cuándo está siendo sometido a situaciones de contacto sexuales inapropiadas, aprender a rechazar y a eludir situaciones y personas.

Solicitud de ayuda; aprender maneras de solicitar ayuda en situaciones difíciles, informar a la persona de referencia de estas situaciones.

### 7.- salud y seguridad.

Reconocer e identificar los síntomas en las zonas genitales. Conocer el uso acomodado de los medicamentos. Tolerancia a las revisiones ginecológicas o de urología (en cada caso). Tener una relación pacífica y conciliadora con el proceso menstrual.

Tener un tránsito previo por las revisiones clínicas antes de tener que usar los servicios de ginecología y urología.

**Todas los  
entrenamientos  
que acabamos  
de relatar y lo  
de las  
siguientes  
tienen que ver  
con esta área**



### **8.- Académicas funcionales.**

Todos los entrenamientos que acabamos de relatar y los de las siguientes tienen que ver con esta área ya que el aprendizaje será en un porcentaje alto de reconocer los conceptos y después de poder vivir cada una de las situaciones de manera placentera, satisfactoria y saludable.

### **9.- Ocio y tiempo libre.**

Fomentar interacciones con personas de su interés y comportarse con ellas adecuadamente. Discriminar tiempos y lugares de ocio de otros tiempos para estas interacciones.

Acudir a fiestas y actividades lúdicas que faciliten el encuentro y la interacción.

Escoger actividades y personas elegidas.

### **10.- Trabajo.**

Diferenciar las relaciones y los códigos de interacción laborales de los que tenemos entre amistades o en el entorno familiar.



## VI.- REFLEXIONES TEÓRICAS SOBRE EL HECHO DE AMAR.

¿Cómo abordar una cuestión tan privada y personal como las relaciones amorosas desde un planteamiento científico?. Desde siempre el amor, ese intangible, fue tratado en la literatura y en las artes pero con una visión de autor y como algo creativo y poético. No creo que desde la formación en la educación sexual deban de ser esas nuestras fuentes. En la búsqueda de textos científicos sobre los vínculos amorosos nos damos cuenta de las dificultades que los autores de ramas como la psicología, sexología, sociología, antropología y neurología, tienen para abordar de manera científica algo tan difícilmente cuantificable o cualificable como el amor. Agradezco el esfuerzo de estos profesionales porque reconozco mi incapacidad para elaborar un material propio sobre este tema.

Aunque en un principio pueda parecer una misión imposible e incluso deshumanizada, queremos aportar un recurso para nuestro trabajo en aula, que nos permita apoyar a las personas en la construcción positiva de sus vínculos amorosos. ¿Cuáles son los pilares sobre los que se instala una relación amorosa? Podemos mirar el amor desde un prisma objetivo? Aplicar la razón a las emociones le restará naturalidad y frescura a nuestras relaciones? Estamos seguras que amamos como queremos y que no estamos dirigidas y condicionadas por siglos de literatura romántica? No se trata de buscar las razones de porqué amamos si no de darnos cuenta de que algunos amores pueden ir en contra de nuestra salud emocional y física. Creemos firmemente que darle un repaso a nuestro esquema amoroso puede ayudarnos a encontrar nuestra propia manera de amar. El primer paso es la terminología utilizada, hablar de amor es hablar de un intangible, dejemos atrás el concepto del amor y centrémonos en la acción de amar.

Después de numerosas lecturas, y no sin peligro de perder las perspectivas y convertirme en una versión femenina del Quijote en la búsqueda de los vientos que mueven los molinos humanos en las inercias del amor, creo que he conseguido un material que nos puede servir como referente para proponer las cuestiones amorosas en las aulas desde una perspectiva científica o por lo menos alejada lo máximo posible de la literatura romántica. Lo que relato a continuación es una fusión personal de los textos de pensadores del amar como; Punset, Zapiain, Walter Riso, Jeffrey Weeks, Foucault, Zygmunt Bauman, Beatriz Preciado, Ulrich Beck, Mari Luz Esteban, Alain de Botton y António Damásio .

Desde siempre los románticos nos habían trasladado el ideal de amor incondicional, empeñándose en quimeras como el amor verdadero, en afirmaciones como que el amor es lo único importante, el amor ilimitado, eterno y todopoderoso.

**Fusión personal de los textos de pensadores del amar como; Punset, Zapiain, Walter Riso, Jeffrey Weeks, Foucault, Zygmunt Bauman, Beatriz Preciado, Ulrich Beck, Mari Luz Esteban, Alain de Botton y António Damásio**



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

Nuestra cultura capturó todos estos mensajes y las incorporó al modelo amoroso, esta apología de amor incondicional nos conduce a ideas muy peligrosas: "Hagas el que hagas te amaré igual". Esta idea de posesión amorosa donde apenas queda espacio para la libre decisión debe de ser modificada, no sólo el amor nos posee a nosotros, también nosotros podemos poseerlo a él: nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento.

No pretendemos aniquilar el amor romántico, lo que queremos es abogar por su reubicación, intentado ponerlo en el lugar que le corresponde que no es otro que el ámbito literario o la ciencia ficción emocional. Desde la educación tenemos un objetivo claro que es ver el hecho de amar como algo justo y placentero que no implique la aniquilación de la propia esencia del individuo. El amor no lo es todo. Para esto es necesario reflexionar sobre los paradigmas que tenemos dentro de las relaciones amorosas, revisar las concepciones sobre el amor de pareja. Acercarnos a la búsqueda del buen amor como una cuestión de calidad y no de cantidad, "no me quieras tanto y quiéreme bien". El filósofo Alain de Botton, autor de "El amor", viene a decir que "El deseo de amar precede al amado, y la necesidad inventó su propio remedio". La aparición del bien amado es tan solo el segundo acto de una necesidad en gran parte inconsciente, de amar o ser amado por alguien.

Antes de continuar en el escudriñamiento del hecho de amar me gustaría traer a nuestra lectura a un escéptico como Zigmun Bauman; él apunta fundamentalmente dos perversiones en el amor: una es la clase de asociación que, debido a la pereza, al miedo a la gente o a una propensión por las relaciones cómodas, conduce a las personas simplemente a tratar de complacer al otro evitando cualquier tema de controversia. Y la segunda gran perversión consiste directamente en querer cambiar a la pareja. Todo esto para Bauman es consecuencia de una cultura del consumo como la nuestra, partidaria de los productos listos para el consumo inmediato, las soluciones rápidas, la satisfacción inmediata, los seguros contra todo riesgo y las garantías de devolución del dinero. Todo esto nos lleva a no trabajar sobre nuestros propios vínculos amorosos sino a reproducir el modelo tal y como nos lo venden en la televisión. Y todo esto por haber nacido en la época de las piezas de repuesto que nos conduce a no saber reparar los daños. Por todo esto el amor no debería encontrar su sentido en las cosas ya hechas, en los modelos terminados, si no en el impulso de participar en la construcción de las cosas, en la elaboración propia de las relaciones personales.

Zapiain nos propone en uno de sus textos la teoría del apego para explicar el vínculo amoroso. "El sistema de apego es un conjunto de comportamientos que se dirigen a la búsqueda de cercanías en la figura de apego y la comunicación de las necesidades, todo esto con el fin de procurar seguridad, sosiego y bienestar".

**No pretendemos aniquilar el amor romántico, lo que queremos es abogar por su reubicación, intentado ponerlo en el lugar que le corresponde**



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

La pareja es una estructura, un sistema organizado para la satisfacción de las necesidades básicas, tanto individuales como grupales. Responde a la satisfacción de las necesidades afectivas en términos de estabilidad y apoyo emocional propias de las funciones que corresponden a las figuras de apego y de satisfacción erótica en términos de vivencias de placer.

Cada miembro de la pareja, como elemento del sistema, debe contribuir a la satisfacción de las necesidades propias y del otro. Para esto deben contar con la capacidad de leer de forma idónea las necesidades del otro y saber expresar las propias. Para esto cada miembro de la pareja debe ser capaz de poder mantener dos posiciones distintas y poseer la flexibilidad psicológica suficiente para poder saltar de la posición de soporte a la posición de dependencia.

En este punto enlazamos con los planteamientos de Punset en "Viaje al amor", en este texto nos habla de que la raíz del impulso de fusión, y por lo tanto de amor, no se encuentra en la necesidad de entrega y sacrificio, si no en la necesidad de todo individuo de sobrevivir a la soledad y al abandono impuestos por el entorno. Los genes determinan la conducta potencial y el entorno puede modelar la práctica del comportamiento amoroso. Para Punset la parte más importante de la vida no roza el dominio de la consciencia ni por asomo. El comportamiento amoroso está anclado en el subconsciente y está diseñado para la supervivencia.

El planteamiento amoroso de Punset en su búsqueda por los orígenes nos aporta una teoría biologicista sobre el amor con un sustento importante en el hecho biológico y por tanto hormonal que voy a intentar resumir.

Ante un estímulo externo, la parte primordial del cerebro activa una sensación de bienestar. Para que esta sensación se transforme en un sentimiento de amor o una emoción de felicidad, hace falta que el pensamiento se ponga a buscar en la memoria en la búsqueda de datos o recuerdos similares. Si la mente no encuentra en la memoria nada que pueda compararse al estímulo externo en belleza, sentimientos o capacidad de amar, entonces nace el amor que fusiona a la pareja. Para Punset el amor fundamentalmente es pasado y memoria. Sugiere que la experiencia amorosa más reciente debe superar siempre el umbral de profundidad y complejidad alcanzado por las anteriores. Como ocurre con las drogas cada vez se requieren dosis mayores para calmar el síndrome de abstinencia.

En esta búsqueda de recuerdos y comparaciones Punset nos recuerda que el cerebro no está diseñado para buscar la verdad si no para hacer las predicciones necesarias para sobrevivir.

Breve repaso a la influencia de las hormonas en el hecho de amar:  
Haciendo el amor se segrega oxitocina, que juega un papel fundamental en la conducta sexual, ya que está presente en todas sus fases.

**Cada miembro de la pareja debe ser capaz de poder mantener dos posiciones distintas y poseer la flexibilidad psicológica suficiente para poder saltar de la posición de soporte a la posición de dependencia.**



Vasopresina, clave para el amor y la consolidación de la pareja.

La testosterona, que en el caso del amor se comporta de manera diferente según los sexos, constituye un enigma. En el hombre enamorado disminuye mientras que en la mujer enamorada aumenta.

Y para finalizar la dopamina, es fundamental en la biología del amor, particularmente en el que se refiere a los mecanismos de señalización y placer (elección de pareja).

Según nos plantea Punset todo este entramado neurológico hormonal está configurado para bloquear los mecanismos de la razón ya que el cuerpo está diseñado para la búsqueda del placer y la supervivencia y si para esto tiene que aniquilar la razón se aniquila y listo. Y todo este entramado está al servicio de la protección del nido y supervivencia de la prole. "El amor se encarga de eliminar el pensamiento consciente".

Por todo lo que acabamos de aportar nos parece muy importante conocer cuáles son los mecanismos científicos de los procesos amorosos, si en principio nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir y no para procurar la verdad, nosotros podremos utilizar nuestra consciencia para contrarrestar todo este soporte biológico. Cuando hablamos de consciencia estamos aludiendo a la capacidad de interferir en los instintos desde el plano de la razón. Un individuo que tiene consciencia de sí mismo es alguien sabedor del poder de sus emociones y de su capacidad para gestionarlas.

Para resolver los problemas de cualquier relación necesitamos además del cariño, otras habilidades cognitivas y de comportamiento:

- Estrategia de resolución de conflictos.
- Gestión pacífica.
- Aprender a ajustar las diferencias individuales sin castraciones importantes de los planteamientos vitales.
- Establecer alianzas y acuerdos amorosos.

Un amor sano es un amor de igual a igual. La cultura del sacrificio de vivir por y para el otro y atender más a los intereses de la otra persona que a los propios, a costa de la felicidad y del olvido de uno mismo, es un atentado contra la salud mental. Los amantes no se pertenecen uno al otro, más bien participan los dos de la relación amorosa, estar unidos afectivamente implica tener un vínculo que por muy estrecho que sea mantiene las diferencias. Las personas que participan de un vínculo amoroso por mucho que se quieran en esa unión nunca podrán ir en contra de la matemática, dos siempre serán dos y nunca podrá ser uno, esto último además de un atentado contra la lógica matemática nos parece una involución del ser humano.

**En principio nuestro cerebro está diseñado para sobrevivir y no para procurar la verdad.**



*El desamor.*

En una antología de documentación relativa al hecho de amar no podría faltar un apartado destinado al desamor.

“El desamor está programado para morir”. Pero para morir cuándo? Antónío Damásio sugiere una nueva terapia: [la mejor manera de precipitar el final de una emoción negativa es generando otra emoción de la misma intensidad pero de signo contrario. En lugar de precipitarse en la interpretación minuciosa de la pesadilla, es preciso procurar el destello de un nuevo esplendor].

Cuando dejan de amarnos nos inundan las emociones del abandono y el desprecio. Es muy difícil estimar el alcance de la emoción negativa del desprecio. En la historia de la evolución el desprecio implicaba la expulsión de la cueva y por lo tanto la muerte segura. Recordemos aquí que según Punset en la raíz del impulso de la fusión, y por lo tanto del amor, no se encuentra la necesidad de entrega y sacrificio, si no la de sobrevivir a la soledad y el abandono impuestos por el entorno. El desamor trae consigo el espectro de la soledad y el abandono.

Retomando el planteamiento biológico-hormonal. En el desamor el Hipotálamo secreta la hormona liberadora de corticotropina el corticoliberina, una @sustancia considerada por muchos científicos como la molécula del miedo; la produce la hormona de la adrenocorticotrofina, esta última llega a las glándulas suprarrenales y las estimulan para que sintetizan y liberan entre otras @sustancia el cortisol, que es la hormona del estrés.

Poca cabida tienen los pensamientos racionales con tanta hormona del miedo y del estrés pero nuestro papel como profesionales es el de facilitar a la persona “enferma de amor” o “rota de dolor” puentes para poder salir de ese sufrimiento y restablecer su vida. Para esto lo ideal sería capacitar a la persona para que pueda pasar del sufrimiento inútil, que se genera al estar estancado en el dolor de una relación rota que no tenía futuro, al sufrimiento útil del duelo que dará paso a la regeneración emocional.

*¿Cuándo pierde el amor su sentido vital?*

- Cuando no te quieren.
- Cuando tu realización personal se ve obstaculizada.
- Cuando se vulneran tus principios de vida.

Si es evidente que no te quieren, bien porque te lo dicen con palabras, bien porque te lo dicen con hechos, y sigues a la espera de que resucite la relación amorosa creo que está bien claro que estás del otro lado de la razón. Hay momentos en la vida en la que no cejas en el empeño de reclamar a la otra persona el cumplimiento de tus necesidades, cuantas veces vamos a demandar lo mismo? Si después de un tiempo en el que has expresado con claridad tus necesidades, no tienes contrapartida, entonces no hay duda ninguna, no nos quieren, y alguien tiene que irse.

**¿Cuándo pierde el amor su sentido vital?**

- Cuando no te quieren.
- Cuando tu realización personal se ve obstaculizada.
- Cuando se vulneran tus principios de vida.



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

*Algunas conclusiones para ir acabando la disquisición sobre el hecho de amar.*

Como profesionales no es nuestra misión valorar las relaciones amorosas de nuestros usuarios, tampoco dirigir las, nuestra función es apoyar a la persona en la construcción de su vínculo amoroso y respetar el precepto de que todo el mundo tiene derecho a tomar sus propias equivocaciones, y no, no me he equivocado, he usado conscientemente la palabra equivocaciones en vez de la palabra decisiones. El trabajo de la educadora sexual es acompañar a la persona en el conocimiento y la asunción de las consecuencias de nuestras decisiones no advertirle de si son las decisiones adecuadas o equivocadas. No manejamos vida ni trazamos sendas, simplemente aportamos el conocimiento vital para la vivencia individual.

Para un desarrollo positivo dentro de una relación de apego la persona debe de saber manejarse en los siguientes ámbitos.

- Manejo emocional: reconocimiento de las emociones propias y de los otros, buen manejo en la expresión de los sentimientos, saber regular las emociones positivas, y saber canalizar las emociones negativas hacia otras mejores.
- Autoconocimiento: nosotros no podemos apoyar a la persona en el desarrollo de su personalidad si es ella la que no se conoce a sí misma. Este trabajo de identidad es básico en el proceso de madurez y crecimiento de todo individuo. Sí partimos de que las relaciones amorosas están constituidas por personas adultas nos conduce a suponer que si alguien manifiesta interés por iniciar una relación de este tipo se le deberá de atribuir una madurez sexual.
- Cuidados: Expresión de las necesidades propias y satisfacción de las del/a compañero/la. Como ya desarrollamos en el apartado anterior dentro del vínculo de apego cada miembro de la pareja tiene un doble papel, el de receptor y el de emisor de cuidados. En el apartado anterior trabajamos el autoconocimiento propio, en este se debe de hacer hincapié en el conocimiento de la otra parte y en la empatía, para poder identificar sus necesidades. En este apartado como profesionales deberemos trabajar la idea de que el cumplimiento de las necesidades del otro no entre en conflicto con las necesidades y los valores propios. Sí se da esta situación la persona debería de saber ponderar, las cesiones son necesarias pero no hasta el extremo de anularnos a nosotras mismas.
- Regulación dentro de la pareja: negociación y resolución de conflictos. Como personas adultas debemos saber manejar los conflictos dentro de la pareja, poder llegar a articular una estructura dentro de la relación en la que las personas que forman la pareja se vean identificadas y no haya una situación de poder de una sobre la otra.
- Libertad y autonomía. Dos no son uno. El mito romántico de la media naranja va en contra de las leyes de la lógica y del sentido común. Dos personas no podrán formar nunca una unidad. Los seres humanos somos individuos autónomos y completos el hecho de tener una relación amorosa puede potenciar el ser que eres pero no generar tu anexión a otro sujeto, esto se puede confundir con un fenómeno de entrega incondicional y de abandono de el "yo" por el "nosotros".

**Todo  
el mundo tiene  
derecho a  
tomar sus  
propias  
equivocaciones.**





## **VII.- ANTES DE COMENZAR EL TRABAJO, MENSAJE DIRECTO A LA PERSONA AL FRENTE DE LA ACTIVIDAD.**

Como profesionales trabajamos para las personas con discapacidad intelectual; es cierto que la mayor parte de los centros están dirigidos por las familias o por la administración, pero el centro de nuestro trabajo, las directrices que tomamos, deben de estar siempre al servicio de los intereses de las personas con discapacidad. Si te has tomado el tiempo necesario para leer toda esta documentación espero que tu interés coincida con el nuestro, después de muchos años de intervención y de diferentes direcciones que se han tomado desde los centros de atención creo que es el momento de trabajar para y desde la persona. Esto puede tener muchos significados, de hecho las nuevas estrategias de intervención dicen que se basan en la persona, planes centrados en la persona, planes individuales de apoyo, ¿Cuántos conoces que hagan las aproximaciones a la vivencia sexual de la persona, cuantas preguntas sobre su vida sexual les estamos planteando? ¿Cuántos apoyos estamos diseñando para que realmente puedan tener acceso a su vivencia sexual?

Por otro lado, si hacemos las preguntas sobre sus necesidades sexuales debemos asegurarnos de que la persona tenga conocimiento del mayor número de opciones de respuesta, si no lo hacemos así podemos estar distorsionando la intervención al pensar que con realizar las preguntas ya es suficiente. Esto es básicamente el objetivo de la educación sexual grupal, conocer el concepto de la sexualidad en pro del autoconocimiento personal en esta dimensión de vida.

La educación sexual proporciona a las personas el acceso a entenderse a sí mismas y a su entorno, a encontrar sus propias respuestas desde el libre albedrío. Como profesionales tenemos que ser conscientes de que la educación sexual no es suficiente, después de la educación viene la oportunidad de poner en práctica lo aprendido. De nada nos vale aprender a conducir un coche si no nos abren las puertas del garaje. Nuestra experiencia a lo largo de todos estos años nos ha enseñado que como profesionales podemos enseñar a conducir pero las puertas del garaje las abren las familias. Profesionales y familiares debemos de entender que la dirección que tome la persona forma parte de su libertad de escoger, que sus decisiones no tienen que coincidir con las nuestras y que el miedo a que se estrellen es lícito pero tenemos que aprender a convivir con él, porque la otra opción es darle a ellos la falsa idea de que conducen su vida mientras la familia o los profesionales la manejamos con el mando a distancia.

La metodología que aportamos en esta guía es el comienzo de un trabajo que creemos que no termina nunca, los apoyos cambian a medida que la persona crece, cuando conseguimos unas necesidades aparecen otras nuevas y nosotros como profesionales tenemos el trabajo de acompañar y diseñar, conjuntamente con la persona, nuevos apoyos.

**La educación sexual proporciona a las personas el acceso a entenderse a sí mismas y a su entorno, a encontrar sus propias respuestas desde el libre albedrío.**



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

La educación sexual es la primera parte, una vez los acompañamos a la comprensión de la sexualidad el siguiente paso es acompañarlos en la consecución de su sexualidad. Hemos explicado en varios apartados de esta documentación que la intervención individualizada será lo que acerque a las personas a su propia experiencia, pero debemos de dar cada paso a su tiempo, primero la formación, luego la experiencia.

Creo que debemos prepararnos también para un baño de realidad; no todas las personas podrán participar de la formación, por otro lado habrá muchas personas que participen en la formación y no puedan continuar avanzando hacia su vivencia sexual. Ahora bien, conocer de antemano esta realidad nos aboca a la parálisis? Podemos pensar que no tienen ningún sentido abrir el conocimiento a algunas personas si luego no van a poder aplicarlo en sus vidas. Lo que acabamos de decir puede entenderse como un pensamiento desmoralizador, para salir de dudas siempre tenemos el comodín de la pregunta. Podemos dejar de pensar nosotros por los demás y preguntar a las personas si quieren saber, si quieren iniciar el trabajo grupal de educación sexual. Porque si bien es cierto que no todas las personas van a tener la posibilidad de conducir su vivencia sexual, también es cierto que como profesionales no tenemos ninguna certeza de quienes serán las personas que avancen y las que no, así que trabajemos para el sí y dejemos que el tiempo haga su parte.

Si vais a poner en marcha programas de educación sexual espero que disfrutéis en el proceso tanto como lo hacemos nosotros; si al principio os veis sobrepasadas, respirar y avanzar un poco más porque lo bueno está muy cerca. El grupo después de superar el vértigo y la vergüenza encontrarán un espacio donde poder hablar de un tema importante para ellos que lleva demasiado tiempo silenciado, encontrareis el respeto a las opiniones de todas las personas, el apoyo mutuo, el crecimiento personal, la alegría y el reconocimiento.

Es el momento de abrir nuestra agenda oculta, queremos confesaros que una vez comenzado el trabajo el grupo pedirá cada vez más y más, porque la curiosidad no tiene límites y porque la sexualidad tampoco los tiene. Espero que el desánimo no os venza porque aparecerán sabotajes, baches, muros y trincheras, también espero que encontréis la emoción que proporciona sentir que estamos en la mejor compañía para avanzar en un camino lleno de música y magia.



## VI. PAQUETES DE UNIDADES DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA SESIONES GRUPALES.

### Sesiones familias.

Presentamos un primer abordaje para el trabajo con familias. Los objetivos con el grupo de familias es conocer cuáles son sus inquietudes, dar respuesta, en la medida de lo posible a sus miedos, abrir el concepto de sexualidad y acercarlos un poco más a las necesidades de apoyo de sus hijas e hijos.

Recomendamos que los grupos de familias se organicen en función de la afectación de sus hijas e hijos; crear un grupo de familias de hijas e hijos con necesidades de apoyo ocasional y otro grupo de familias de hijas e hijos con necesidad de apoyo extenso. Esto ayudará a que nuestras respuestas se adapten mejor a las inquietudes específicas de los padres y madres.

Una vez realizadas estas unidades didácticas es importante presentarle a las familias otras experiencias de éxito en materia de educación sexual con personas con diversidad intelectual que están a disposición dentro de los materiales del proyecto europeo Sexinlife.

En el apartado 4.4. del Bloque I de Bases teóricas ofrecemos una serie de experiencias con familias que pueden ser interesantes llevar a cabo si contamos con un grupo de familias activo con ganas de avanzar y continuar trabajando.

Creo que puede ser oportuno para las personas conductoras de las dinámicas con el grupo de familias que realicen las lecturas previas que presentamos al final de este apartado. Si los profesionales lo estiman oportuno pueden sacar temas de estas lecturas para presentarles al grupo de familias.

**La curiosidad  
no tiene  
límites, la  
sexualidad  
tampoco los  
tiene.**



- UD. Presentación.
- UD. Miedos de las familias ante la sexualidad.
- UD. Fotograma.
- UD. Pictograma sexualidad.
- UD. Todo depende del ojo con el que se mira.
- UD. Yo en mi espejo.

Enlace a lecturas previas al trabajo con grupos de familias. . . .  
Índice bloque I. Bases teóricas.

- 2. La sexualidad de las personas con discapacidad intelectual.
  - 2.1 Sexualidad y discapacidad; un territorio “queer”?
  - 2.2 La filtración entre los procesos secundarios y los primarios. La tv escuela de confusión.
  - 2.3 El invierno eterno, el efecto iglú.
  - 2.4 A modo de conclusión provisional, al filo de la incongruencia.
- 3. Expresión de la sexualidad en los diferentes grados de afectación.
  - 3.1 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo ocasionales.
  - 3.2 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo extensas.
  - 3.3 1 Habilidades básicas cognitivas; necesidades de apoyo continuadas.
- 4. La educación sexual
  - 4.1 Bases sexológicas.
  - 4.2 La familia ante la educación sexual en casa.
  - 4.3 Paseo por la sala de los espejos y la casa del miedo.
  - 4.4 Propuestas para las familias.

### **Sesiones transversales para grupos de personas con discapacidad intelectual:**

#### Sesiones transversales Iniciación.

- UD. Presentación.
- UD. Fotograma
- UD. Pictograma sexualidad.
- UD. Sexuality
- UD. Bandera personal.
- UD. Cuadro de relaciones y afectos
- UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.
- UD. Reconozco las emociones
- UD. Cinco sentidos para cinco emociones.
- UD. Genitales brillantes y vibrantes.

#### Sesiones transversales Continuidad.

- UD. Pictograma.
- UD. Sexuality.
- UD. Mi caja personal.
- UD. Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla.



## Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal.

- UD. Los cuidados en el centro de la vida. El buen trato y el mal trato.
- UD. Todo depende del ojo con el que se mira
- UD. Todos miran, todos opinan, nosotros también.
- UD. El camino del óvulo y del espermatozoide.
- UD. Las emociones en movimiento.
- UD. Elementos del vínculo amoroso.

### Sesiones transversales Continuidad II.

- UD. Pictograma.
- UD. Sexuality.
- UD. Yo en mi espejo.
- UD. Elementos del vínculo amoroso.
- UD. El amor en negro no es amor.
- UD. La fecundación humana
- UD. Los anticonceptivos
- UD. El placer sexual
- UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas.

### **Sesiones por temáticas para grupos de personas con discapacidad intelectual:**

#### Sesiones temáticas Sexualidad general.

- UD. Pictograma.
- UD. Fotograma.
- UD. Sexuality.
- UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.
- UD. Cuadro de relaciones y afectos.
- UD. Todos miran, todos opinan, nosotros también.
- UD. Genitales brillantes y vibrantes.
- UD. El camino del óvulo y del espermatozoide.
- UD. La fecundación humana.
- UD. Los anticonceptivos.
- UD. El placer sexual.
- UD. Caminos cortados en la sexualidad. Mapa de nuevas rutas.

#### Sesiones temáticas Educación emocional.

- UD. Cinco sentidos para cinco emociones.
- UD. Reconozco las emociones.
- UD. Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla.
- UD. Las emociones en movimiento.



Sesiones temáticas vínculo amoroso.

UD. Elementos del vínculo amoroso.

UD. El amor en negro no es amor.

UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas.

Sesiones temáticas identidad sexual.

UD. Bandera personal.

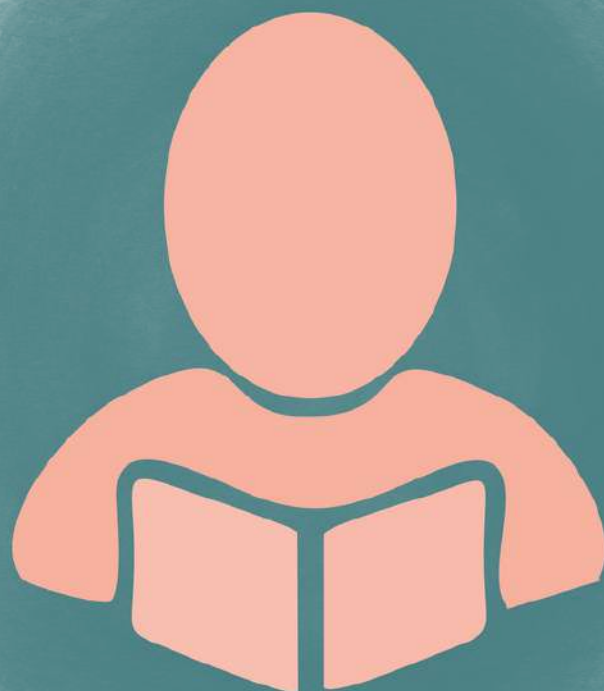
UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.

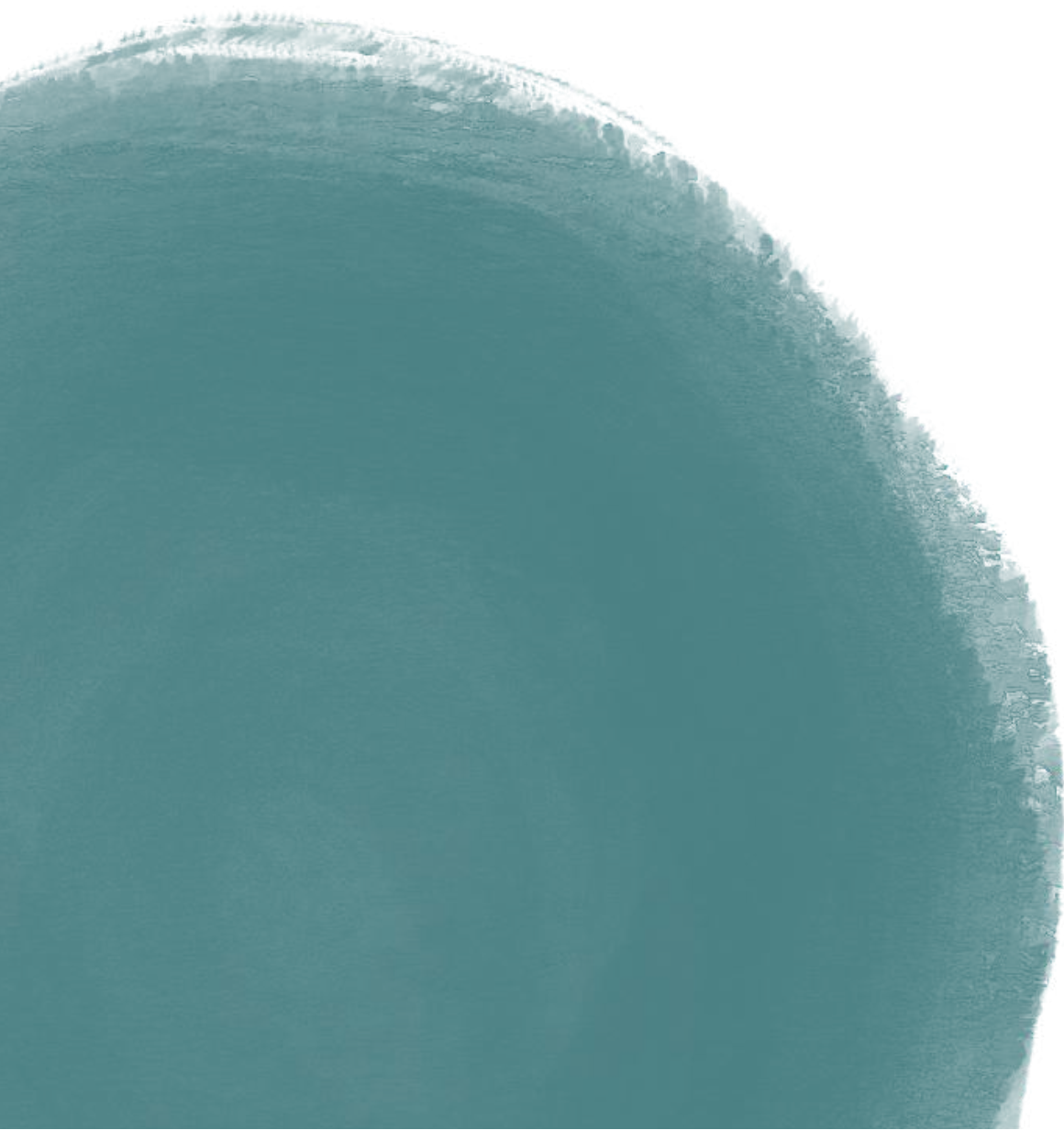
UD. Yo en mi espejo.

UD. Mi caja personal.

# ÍNDICE BLOQUE III

Manual de sexualidad en escritura sencilla.







## MI SEXUALIDAD UNA MIRADA DESDE EL CUERPO Y LA MENTE

PARTE

1

El sexo es lo que somos, no es un derecho, es un hecho. La sexualidad es parte de la vivencia de todo ser humano, es importante conocer cómo funcionamos como sujetos sexuados y de qué manera están fusionados mi mente, mi cuerpo, mi placer. Los desperfectos en mi vida sexual cuando las cosas se tuercen, las personas y los espacios donde nos pueden apoyar para aprender a repararnos a nosotras mismas.



## MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES

PARTE

2

No hay ningún momento del día en el que no estemos experimentando una emoción, incluso en nuestros sueños siguen activas. En esta parte las conoceremos un poco mejor y comprenderemos cómo funcionan y cómo podemos hacer que nos abran la puerta a las soluciones. El manejo emocional consciente nos permite regular mejor las situaciones diarias, si nuestro cerebro tiene un buen entrenamiento emocional, nos facilitará el proceso de construcción de nuestra biografía sexual.

## MI SEXUALIDAD UNA MIRADA AL AMOR Y AL AMAR

PARTE

3

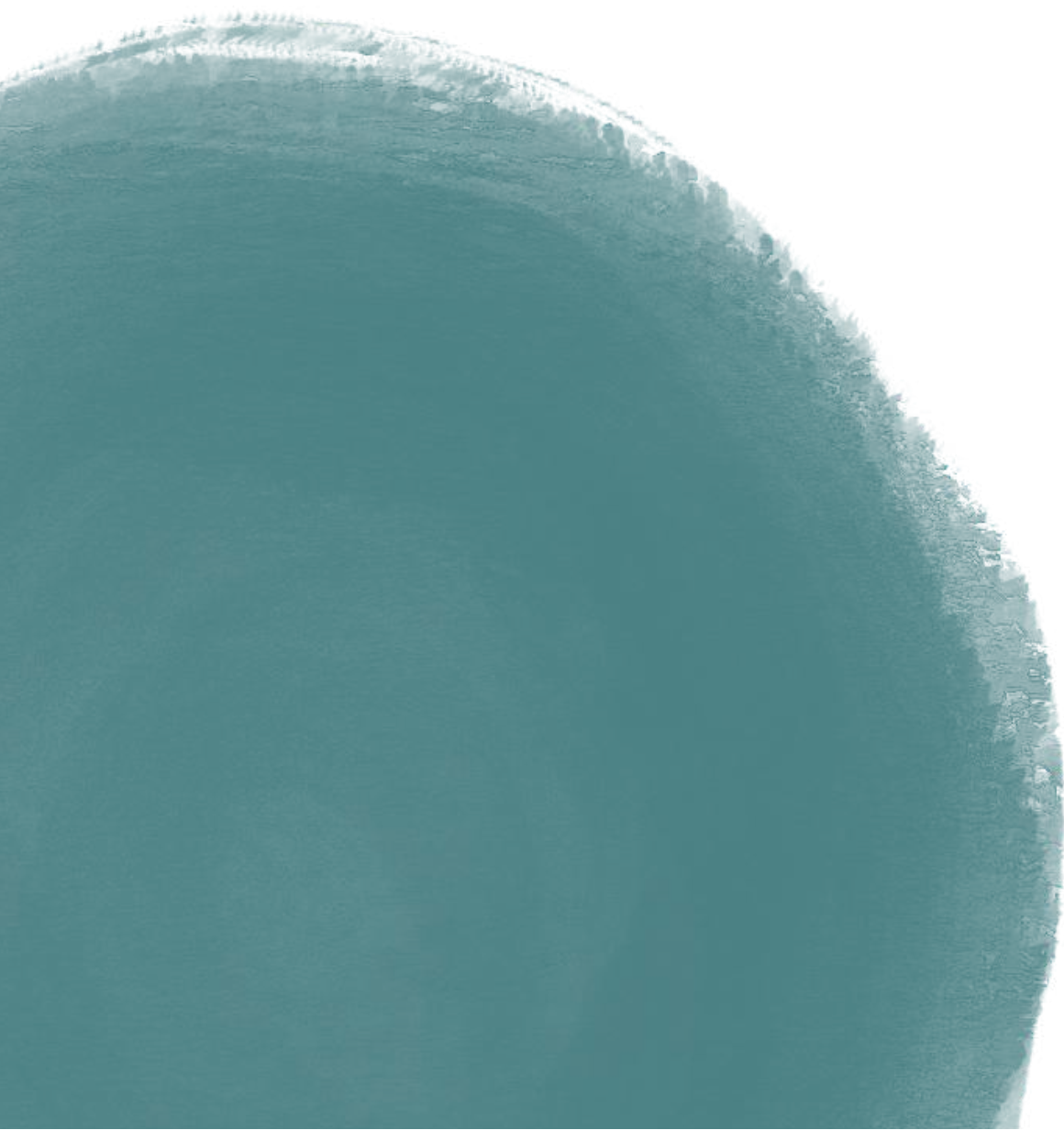
El amor es una emoción que ocupa tanto espacio en nuestra vida que hemos hecho una parte solo para comprender un poco mejor su funcionamiento; para saber del amar. El buen amar: los cuidados dentro de la pareja, los significados y los elementos que entran en juego en el momento que ponemos la maquinaria de amar en marcha. El mal amar: los golpes en el camino, los destrozos cuando el buen amar se convierte en dolor y en violencia de género, las puertas de salida hacia la recuperación.

## MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LA DIVERSIDAD SEXUAL

PARTE

4

Entender que no todas las personas vivimos la sexualidad de la misma manera, es entender el hecho de que somos seres sexuados únicos y diversos. Nos han confundido y nos han llenado de miedo con la idea de que hay una sexualidad normal y el resto se queda fuera. Pues el miedo se vence con el conocimiento. En esta parte conoceremos que lo normal es poder ser quien somos, todo está en nuestro interior y en la necesidad de expresarnos en libertad. Ponemos luz a las palabras que nos han intentado apagar; orientación sexual, identidad sexual, homosexualidad, transexualidad, prejuicios, homofobia . . .





# Parte 1. Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente.





## Parte 1 “Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente”

### Índice

La sexualidad cuerpo y mente .....	057
Comunicación interna .....	059
La autoestima y el amor propio	
Cuido a mi cuerpo y a mi mente? .....	061

#### MI CUERPO

Los órganos sexuales externos femeninos .....	062
Los órganos sexuales externos masculinos .....	064
Cambios de los genitales con la excitación .....	066

#### LAS CONDUCTAS ERÓTICA

Encuentro erótico satisfactorio .....	072
Los besos .....	074
Masturbación .....	076
Sexo oral .....	077
Penetración .....	078
Pornografía .....	079
Postporno .....	081
A tener muy presente . . . ..	083

#### CUANDO MI SEXUALIDAD NO VA BIEN

El desamor .....	085
Los malos tratos. La violencia de género .....	086
Las enfermedades de transmisión sexual .....	088
El embarazo no buscado .....	090

#### CON QUIEN PUEDO CONTAR

Hablar con la familia nos da apoyo .....	093
Las amistades nos dan apoyo .....	094
Los profesionales nos dan apoyos .....	095
Las leyes nos dan apoyos .....	096
Los profesionales de la medicina nos dan apoyos .....	097
La educación sexual nos da apoyos .....	098





## La sexualidad cuerpo y mente.

Las personas vivimos la sexualidad en nuestro cuerpo, y también en nuestra mente.

Es muy importante que todas las personas conozcan su sexualidad y comprendan cómo funciona.

La sexualidad en nuestro cuerpo la vemos en nuestros genitales, en nuestra piel, la vemos con nuestros ojos con las reacciones físicas.

El frío, el calor, el placer son ejemplos de reacciones físicas,  
cuando me paso un hielo por la piel tengo frío, mis ojos lo ven en la piel cuando se pone la carne de gallina.  
Cuando me acerco al fuego tengo calor, mis ojos lo ven en la piel cuando se pone roja.  
Cuando alguien que me gusta acaricia mi piel tengo placer, mis ojos lo ven en mi piel, en mi pene o en mi vulva.

Todo lo que ven mis ojos de mi cuerpo se lo cuentan a mi cabeza.

La sexualidad en nuestra mente la vemos en nuestros pensamientos, las vemos en nuestra personalidad que es nuestra forma de ser.  
La vemos con nuestra razón, con las reacciones emocionales.

Las reacciones emocionales son por ejemplo asustarme, llorar, el deseo sexual.

Cuando me pasa algo que me pone triste lloro, cuando me pasa algo que me asusta tengo miedo,





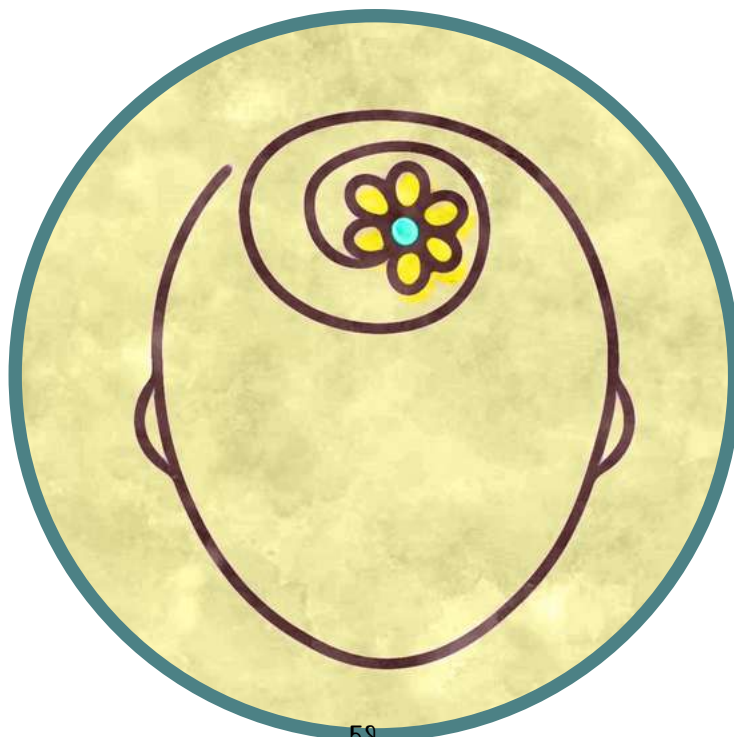
cuando me pasa algo que me excita  
mi mente tiene deseo sexual.

Gracias a mi cerebro puedo ver mis sentimientos  
y comprendo como soy  
y lo que necesito.

El cuerpo nos piden cosas:  
comida cuando tiene hambre,  
abrigo cuando tiene frío,  
y sexo cuando tiene deseo de sensaciones eróticas.

Nuestra mente también nos pide cosas:  
nos pide seguridad cuando tiene miedo,  
nos pide cariño cuando está triste,  
nos pide sexo cuando quiere gozar.

Si no podemos darle en el momento lo que nos pide  
porque no es el lugar idóneo  
o por otros motivos,  
tendremos que explicarle a nuestro cuerpo  
con nuestra mente a través de la razón  
cuál es la situación para que sepa cómo reaccionar.







## Comunicación interna.

Cuando nuestra mente habla con nuestro cuerpo se llama comunicación interna.

La comunicación entre las personas es muy importante porque nos ayuda a entendernos, por eso la comunicación interna que es la comunicación con nosotros mismos es más importante todavía.

Si una persona no sabe lo que quiere no va a poder decírselo a los demás, si una persona no sabe lo que NO quiere no va a poder rechazarlo si alguien se lo propone.

Entender la sexualidad nos ayuda a entendernos y conocernos a nosotras mismas.

Cómo somos?

Qué nos gusta?

Qué quiero en la vida?

Cómo hago para conseguir lo que quiero?

Nuestros lados más fuertes?

Nuestros lados más blandos?

Cómo reacciono cuando tengo miedo?

Cómo reacciono cuando estoy triste?

La educación sexual en grupo o cuando trabajo mi sexualidad con profesionales de forma individual puede ayudarme a encontrar las respuestas a estas preguntas y aprender a conocerme.

Cuando me conozco a mi misma es más fácil conocer a los demás porque puedo ponerme en su lugar y entender mejor lo que le pasa esto se llama empatía.





Si estamos a gusto con nosotros mismas como personas adultas, nuestras relaciones amorosas y sexuales irán mejor, porque puedo separar lo que necesito y me siento bien de otras cosas que me hacen daño.

Algunas veces escuchamos la frase de “querer en cuerpo y mente”, El cuerpo es nuestro exterior, la mente es nuestro interior, nuestra personalidad, nuestra forma de ser.

Nuestro cuerpo es único al igual que nuestra personalidad. Si tienes una hermana o un hermano gemelo los cuerpos pueden ser muy parecidos casi iguales pero la personalidad siempre es diferente y única. La autoestima es quererse a uno mismo en cuerpo y mente y para querernos tenemos que saber como somos y quien somos. Cuando alguien dice que me quiere tiene que conocer como soy por fuera pero también por dentro. Es difícil querer a alguien que no conoces, esto se llama amor platónico, que es un amor ideal que te imaginas pero no es real porque no es correspondido.





## La autoestima y el amor propio. Cuido a mi cuerpo y a mi mente?

Cuidar es dedicarle atención a algo o a alguien para que no le pase nada malo, y que tenga lo que necesita.

Cuidamos de las personas que queremos, quien nos quiere también nos cuida.

Esto también lo podemos hacer nosotros mismas porque si queremos a nuestro cuerpo, si lo cuidamos, lo escuchamos y estamos atentas a lo que necesita, estará contento y feliz.

Si conocemos nuestra personalidad, nuestra forma de ser, y nos queremos tal y como somos estaremos más fuertes y preparadas para vivir lo que se nos ponga por delante. El acto de querernos y cuidarnos a nosotros mismas se llama “amor propio”.

Solo tú puedes saber qué cosas hacer para sentirte mejor.

Cuando permites que alguien te haga algo que no te gusta tu cuerpo sufre y tu mente también. Por eso es fundamental saber decir que NO.





## Mi cuerpo

### Los órganos sexuales externos femeninos:

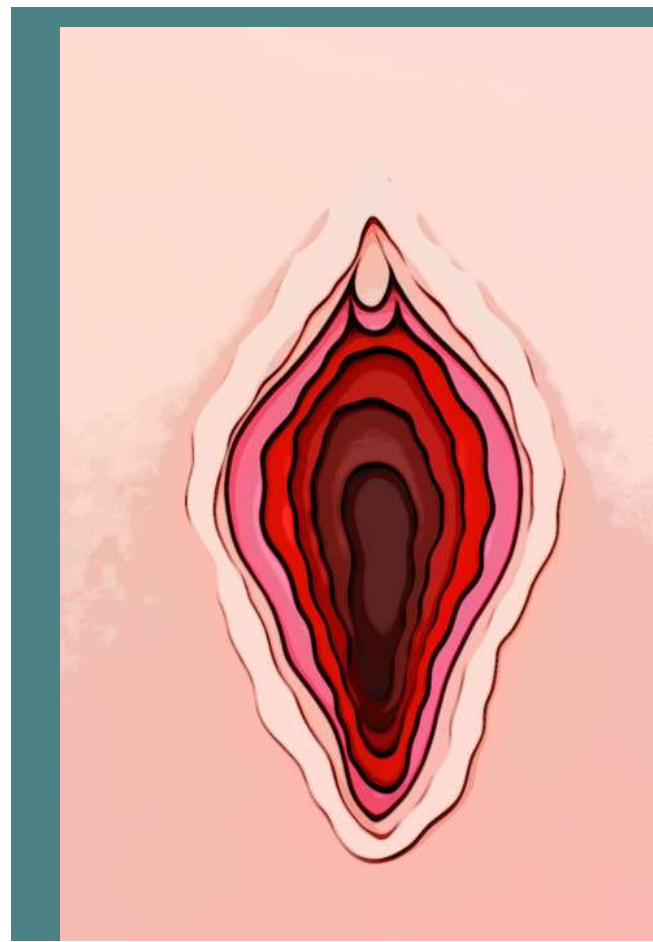
Los órganos sexuales de las mujeres y de los hombres están una parte por dentro y otra por fuera.

En este apartado solo vamos a hablar de los órganos sexuales externos que son los que están por fuera y podemos ver con nuestros propios ojos.

Si una mujer mira su genital, lo primero que ve es el monte de Venus, que suele estar cubierto de pelo. (aunque hoy está de moda llevarlo afeitado). Las tanguas que son esas bragas pequeñas que solo tapan la parte de delante, tapan justo el Monte de Venus.

Para las mujeres que quieran ver con detalle su órgano sexual lo mejor es coger un espejo y ponernos cómodas. Te sientas en el borde de la silla, con cuidado para no caerte, colocas el espejo entre tus piernas que están abiertas como cuando se monta a caballo, bajas la cabeza y la maravilla que ves en ese espejo es tu preciosa vulva.

La vulva tiene unos elementos protección que funcionan como cortinas, la primera cortina son los labios mayores y si abres con cuidado esa cortina puedes ver la segunda cortina que son los labios menores.





Con nuestros dedos muy despacio  
separamos estas dos cortinas  
y lo que vemos de arriba abajo es;  
primero el clítoris,  
debajo el agujerito que encontramos es  
por donde orinamos  
y justo debajo está la entrada de la vagina.  
Es un grupo hermoso y delicado  
que debe ser tratado con dulzura  
y cariño.

Vamos a hablar un poco más del clítoris  
como solo vemos un trozo  
pensamos que es un bulto pequeño,  
pero es mucho más.  
La parte que podemos ver del clítoris  
se llama glándula del clítoris  
es más o menos del tamaño de una almendra  
la parte que no podemos ver  
es todavía más grande.  
Por nuestra vulva salen varios líquidos,  
la orina, la menstruación,  
el fluido vaginal que produce  
nuestra vagina cuando está muy excitada  
y sirve para lubricar.

Algunas mujeres cuando llegan al orgasmo  
eyaculan un líquido que se llama “squirt”  
que es una palabra que viene del inglés.  
Hay mujeres que no eyaculan  
y hay otras que sí lo hacen,  
la cantidad de líquido puede variar mucho  
de unas mujeres a otras,  
puede ser como el líquido  
que cabe en una cuchara de café  
o en una cuchara sopera.  
Hablaremos del placer y del “squirt” más adelante.





## Los órganos sexuales externos masculinos:

En el órgano sexual femenino hablamos solo del genital externo, que es el que podemos ver y con el órgano masculino también vamos a hacer lo mismo.

El órgano sexual externo masculino se llama pene y testículos.

El pene es alargado y crece cuando se excita.

Por él salen dos líquidos: la orina al mear y el semen al eyacular.

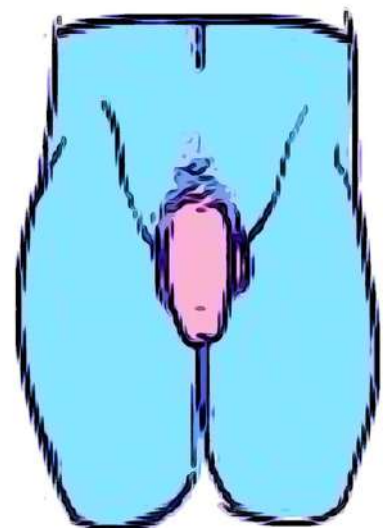
En la punta del pene está el glande y la piel que tapa el glande cuando está relajado se llama prepucio.

Cuando se excita esta piel se retira hacia atrás dejando el glande al aire.

A cada lado del pene hay un par de saquitos que se llaman escrotos, y dentro están los testículos, dentro de los testículos se fabrican los espermatozoides.

En las conversaciones, en broma y a veces en serio se suelen hacer comentarios sobre el tamaño del pene.

La sociedad en general le da más importancia al tamaño que a las habilidades, nosotros preferimos pensar que es más importante que nuestro pene tenga calidad de vida

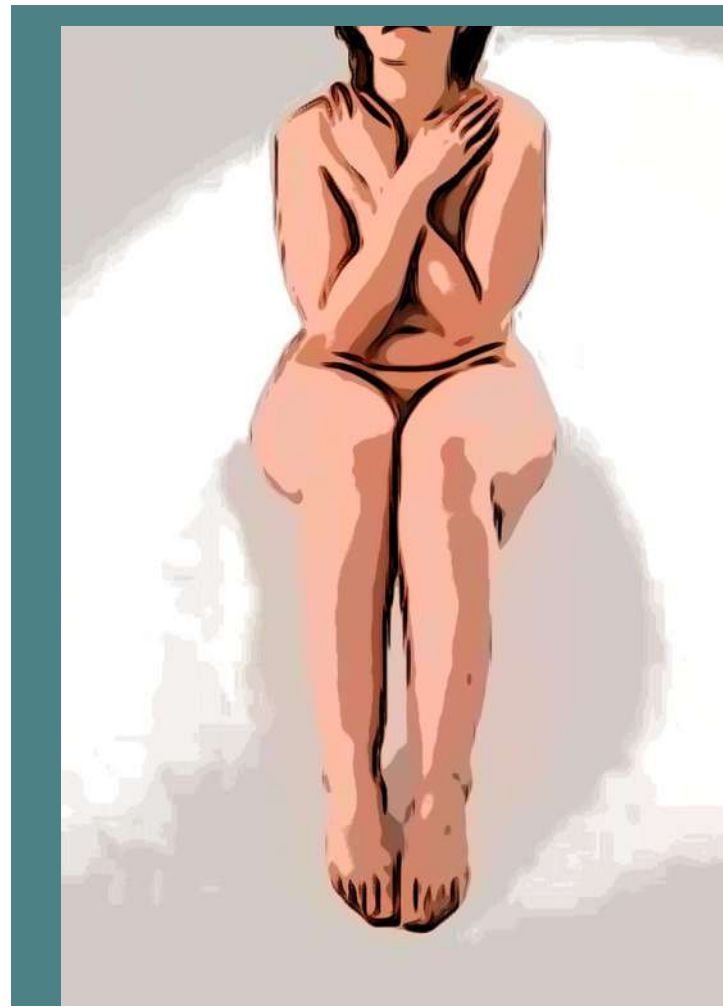




y se lo pase bien si está solo pero también,  
cuando tiene oportunidad  
se lo haga pasar bien a otras personas  
en buena compañía y dando  
y recibiendo placer.

Es cierto que algunas personas  
sienten complejo por el tamaño de su pene,  
y que otras personas sienten vergüenza  
con su propia vulva.  
Creo que estas sensaciones  
de complejo y de vergüenza  
están relacionadas con el desconocimiento  
o con las falsas ideas  
que la sociedad tiene sobre la sexualidad.

La educación sexual es un camino al conocimiento  
y nos acerca a nosotras mismas  
para que cada persona  
se sienta a gusto con su órgano sexual,  
sea del tamaño que sea.  
Es necesario trabajar  
la autoestima de nuestros genitales  
y como ya hemos hablado  
esto se consigue conociéndolos,  
cuidándolos y atendiendo a sus necesidades.





## Cambios de los genitales con la excitación.

Con el placer sexual nuestro cuerpo experimenta cambios físicos y también emocionales.

Los emocionales pueden ser positivos como el deseo o la alegría, la satisfacción. Lo mejor para nuestra vida sexual es intentar que lo que sentimos cuando estamos practicando sexo sean emociones positivas, pero la verdad es que en esos momentos pueden aparecer emociones negativas. Cuando no estamos a gusto ni con la persona, ni en el lugar, ni con lo que hacemos, podemos llegar a sentir vergüenza y tristeza y otras emociones negativas. Si tenemos emociones negativas durante la práctica sexual lo mejor es parar y hablarlo con nuestra pareja.

Los cambios físicos con la excitación sexual surgen cuando vemos, pensamos o hacemos, cosas que nos excitan. En ese momento crece nuestro deseo sexual entonces el cerebro ordena al cuerpo llevar más sangre a los órganos sexuales, para que aumenten de tamaño y aumenten también las sensaciones de placer.

En nuestra piel y también en el interior de nuestro cuerpo hay unas partículas pequeñas totalmente invisibles que son fundamentales para las sensaciones de placer, estas partículas se llaman terminaciones nerviosas.







Las terminaciones nerviosas están en nuestro cuerpo por todas partes pero en nuestros genitales en nuestros pechos, en el cuello o en otras partes del cuerpo hay más y están más juntas. Estas partes del cuerpo se llaman zonas erógenas.

Conoces esas zonas erógenas de tu cuerpo donde sientes más placer?

La respuesta parece fácil, contestamos que en nuestros genitales y acertamos seguro.

Eso es cierto pero tenemos otras muchas zonas erógenas que nos estamos perdiendo porque no nos conocemos bien y por eso nos limitamos a estimular y acariciar solo esa parte del cuerpo.

Os animo a descubrir el placer que tenéis en otras partes de vuestro cuerpo.

Continuamos hablando un poco más de las simpáticas terminaciones nerviosas Su función es la de llevar las sensaciones de placer desde cualquier parte del cuerpo hasta el cerebro.

Si las terminaciones nerviosas están apagadas nuestro cerebro no sentiría nada aunque estuvieran acariciando nuestras zonas erógenas más importantes.

El funcionamiento de estas pequeñas partículas invisibles consiste en moverse rápidamente por nuestro interior avisando al cerebro de las sensaciones de placer.

También avisan de otras sensaciones como el dolor, el frío o el calor pero en este apartado nos vamos a centrar solo en la respuesta sexual positiva de nuestro cuerpo.





Los cambios físicos se producen tanto en el pene como en la vulva se habla y se conoce mucho más el funcionamiento del pene que el de la vulva porque socialmente el sexo masculino es más público y el femenino es el gran desconocido.

Todas hemos visto algún dibujo de un pene con sus testículos, pero pocas veces hemos visto el dibujo de la vulva. Si os pido en este momento que dibujéis un pene y una vulva seguro que la mayoría dibujaría un pene pero la vulva nos costaría más trabajo. La educación sexual nos está acercando al conocimiento de nuestros cuerpos el masculino y el femenino dando la importancia y el valor que tienen y poniéndolos por igual.

Vamos a conocer ahora cuales son los cambios físicos más visibles en la excitación sexual.

En el caso de la vagina cuando aparecen los estímulos sexuales a través de caricias o a veces simplemente con nuestra imaginación o leyendo un cuento erótico, cuando la vagina se excita comienza a humedecerse, y aparece el fluido vaginal que es como un lubricante natural que tenemos todas las mujeres en nuestra vagina.

Los labios menores de la vulva que son las cortinas

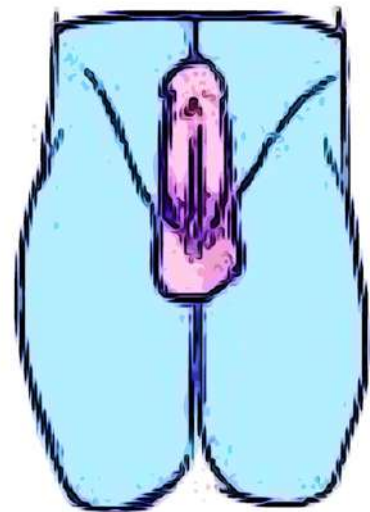




de las que hablamos en el apartado anterior,  
aumentan un poco de tamaño  
y el clítoris comienza su fiesta,  
se hincha, aumenta su tamaño  
y toma el protagonismo del placer en la mujer.

Los pechos femeninos  
con la excitación sexual  
también se vuelven más sensibles  
y los pezones se ponen duros  
como cuando tenemos frío  
pero en esta ocasión es por todo lo contrario.

Los cambios físicos en el hombre  
cuando está excitado sexualmente  
consisten en que el pene se levanta,  
aumenta su tamaño,  
se pone duro y deja de mirar al suelo  
para apuntar al cielo.  
Los testículos también se levantan  
y se endurecen un poco más.



Queremos hablar del glande del clítoris  
y del glande del pene  
porque son dos lugares  
donde tenemos muchas terminaciones nerviosas  
esto hace que sean muy sensibles  
y que cuando acariciamos esta parte del cuerpo  
tengamos mucho placer.

Si os acordáis  
en el apartado del órgano sexual femenino  
hablamos del tamaño del glande del clítoris  
que era parecido al de una almendra,  
pues el tamaño del glande del pene  
es como el de una nuez.



En esta parte del cuerpo los hombres tienen 4.000 terminaciones nerviosas y las mujeres tienen 8000 terminaciones nerviosas. En un espacio más pequeño como es el clítoris tiene el doble de terminaciones nerviosas que el glande del pene. Esto significa que tiene mucha más sensibilidad para sentir placer, justo el doble de sensibilidad.





## Las conductas eróticas.

Las conductas eróticas son aquellas cosas que hacemos con nuestro cuerpo y con nuestra imaginación para sentir placer.

Cuando lo hace una persona consigo misma se llama autoestimulación o masturbación.

Cuando lo hacen dos personas es un encuentro erótico de pareja y cuando lo hacen muchas es una orgía.

Hay personas que en su vida no necesitan ningún tipo de contacto erótico, viven su vida de forma satisfactoria sin sexo y esto es así por su propia voluntad.

Las personas que no necesitan sexo en su vida porque ellas lo eligen así se llaman asexuales.

Una vez explicado que hay otras maneras de vivir la sexualidad de forma plena incluso sin necesidad de contacto sexual vamos a continuar con la información sobre las conductas eróticas que son las prácticas sexuales para las personas que si desean experimentar el contacto erótico.





## Como tener una práctica sexual satisfactoria?

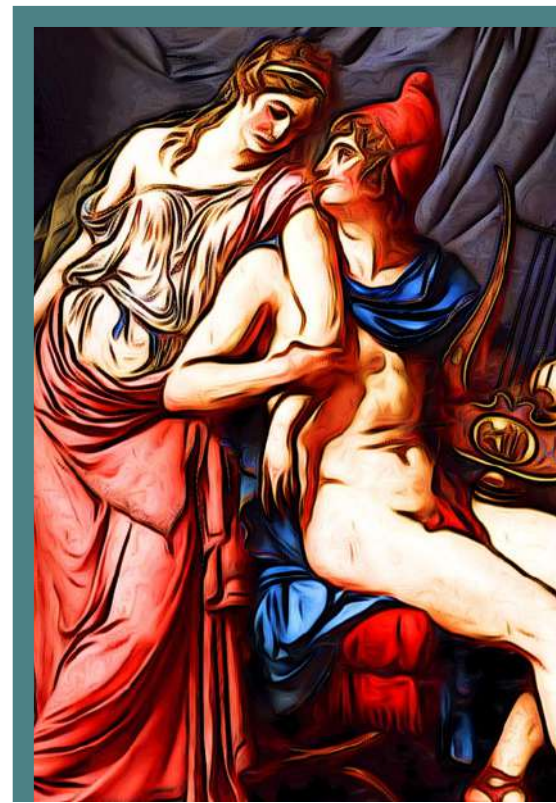
Queremos que imagines ese momento como si fuera un escenario de teatro, para una buen encuentro erótico necesitamos que los elementos en ese escenario sean los adecuados para sentir placer, el cuerpo de la persona adecuado, el tiempo adecuado, el lugar adecuado, la disposición adecuada de nuestra mente para sentir y la información adecuada.

La música, y algunos adornos, ayudan a crear ambiente. Con todo esto haremos de la práctica sexual un momento de sensaciones satisfactorias y emociones positivas.

Cuerpo y mente tienen que estar conectados y desear los dos ese encuentro sexual, a veces el cuerpo si quiere ese encuentro erótico pero la mente no se lo permite por diferentes motivos, algunas personas muy religiosas o aquellas que tuvieron malas experiencias pueden bloquear desde su mente el deseo y rechazar la oportunidad aunque su cuerpo se lo pida.

En otras ocasiones es la mente quien pone en marcha el escenario del encuentro sexual pero el cuerpo no está preparado.

Esto puede darse por diferentes motivos, un motivo pueden ser las prisas porque no se le dio el tiempo necesario otro motivo puede ser que las caricias no fueron las necesaria para despertar sus mecanismos de excitación,





otros motivos pueden ser los nervios,  
y otro motivo puede ser que realmente la persona  
no quiere tener ese encuentro erótico.

Desde la sexualidad del conocimiento  
la persona a través de su diálogo interno  
y su formación en sexualidad  
tiene el trabajo personal  
de encontrar el equilibrio entre  
el deseo de la mente y la excitación del cuerpo.

Cuando conseguimos este equilibrio  
podemos empezar el movimiento  
hacia el encuentro erótico  
a través de todas las posibilidades  
de conductas sexuales que tenemos a nuestro alcance.

Cuando hablamos de conductas sexuales  
a lo mejor pensamos solo en la penetración,  
lo que mucha gente llama hacer el amor,  
nosotros queremos decir que hay muchísimas  
cosas que podemos hacer con nuestro cuerpo  
que nos pueden dar muchísimo placer  
con muy buen resultado y sin penetración.  
No todas vivimos la sexualidad del mismo modo  
y hay muchas maneras de practicar sexo.

Son muchas las prácticas o conductas sexuales,  
que nos pueden ayudar  
a tener placer y satisfacción.  
Aquí algunas de ellas:





## Los besos.

Los besos consisten en tocar a alguien con los labios puede ser como cariño en señal de amor o como saludo en señal de amistad.

Hablamos de dos sentimientos:  
el amor y la amistad.

Es importante saber que las conductas sexuales, hasta el beso más sencillo, guardan relación con los sentimientos, su función es hacernos sentir.

Existen muchos tipos de besos con significados diferentes y con objetivos diferentes.

Hablaremos en esta guía únicamente de los besos sexuales, los que se dan dos personas porque tienen una relación amorosa o porque tienen una relación de sexo sin amor.

Para que nos sirva de muestra hablaremos de los dos besos más utilizados.

“El piquito” es un beso que dura un pequeño segundo, colocamos los labios muy juntos como si fueran el pico de un pájaro nos acercamos a la boca de la otra persona que está en la misma posición apoyamos nuestros labios en sus labios y en cuanto se toquen nos separamos. La duración en este beso es importante porque si lo alargamos más pasaría a otra categoría. Cuando usamos el beso tipo “piquito”?

- Para saludarnos con nuestra pareja si hace poco tiempo que nos vimos o para despedirnos si vamos a vernos pronto. Si la separación de la pareja va a ser larga pasaríamos a otra categoría de beso.







(hay amigas y familia que también usan este beso como saludo).

- Como muestra de cariño entre la pareja cuando estamos en espacios familiares o sociales rodeados de más personas.
- Cualquier otro uso que se nos ocurra.

El beso “que te como”

consiste en comer la boca de la otra persona pero sin usar los dientes usamos únicamente los labios jugamos a pillar los labios de la otra persona o a pillarnos los dos al mismo tiempo.

Este beso tiene muchas variantes; solo come uno y el otro se deja comer, comemos los dos al mismo tiempo o comemos primero los labios de arriba y luego los de abajo.

Lo importante en este beso es que no hay límite de tiempo por lo que recomendamos estar en una posición bien cómoda.

Cuando usamos el beso tipo “que te como”?

Este es uno de los besos más populares por lo que se usa en bastantes ocasiones.

- Cuando llevamos mucho tiempo sin vernos y las ganas de estar pegados el uno al otro son muy grandes.
- Cuando nos toca despedirnos y vamos a pasar mucho tiempo sin vernos y no tenemos ninguna gana de separarnos.
- Cualquier otro uso que se nos ocurra.





## Masturbación

Es el acto de dar placer tocando los genitales,  
Puede ser a un mismo ( autoestimulación)  
o la otra persona.

La intimidad es muy importante  
en la práctica de la conducta sexual,  
también cuando estamos solas.

Un momento y un lugar idóneos  
hacen que el cuerpo encuentre lo que busca.  
Se puede hacer frotando con la mano,  
o con algún objeto suave.

La masturbación femenina puede hacerse  
frotando con las manos, con el colchón, con algún cojín,  
introduciendo los dedos  
o algún juguete sexual en la vagina,  
o con juguetes sexuales  
que estimulen la vulva y sobre todo el clítoris.  
Este es un momento de intimidad de la mujer.  
en el que se conoce a sí misma,  
descubre el que le gusta, lo que le excita,  
y se tiene pareja puede decírselo  
como muestra de confianza e intimidad.





## Sexo oral.

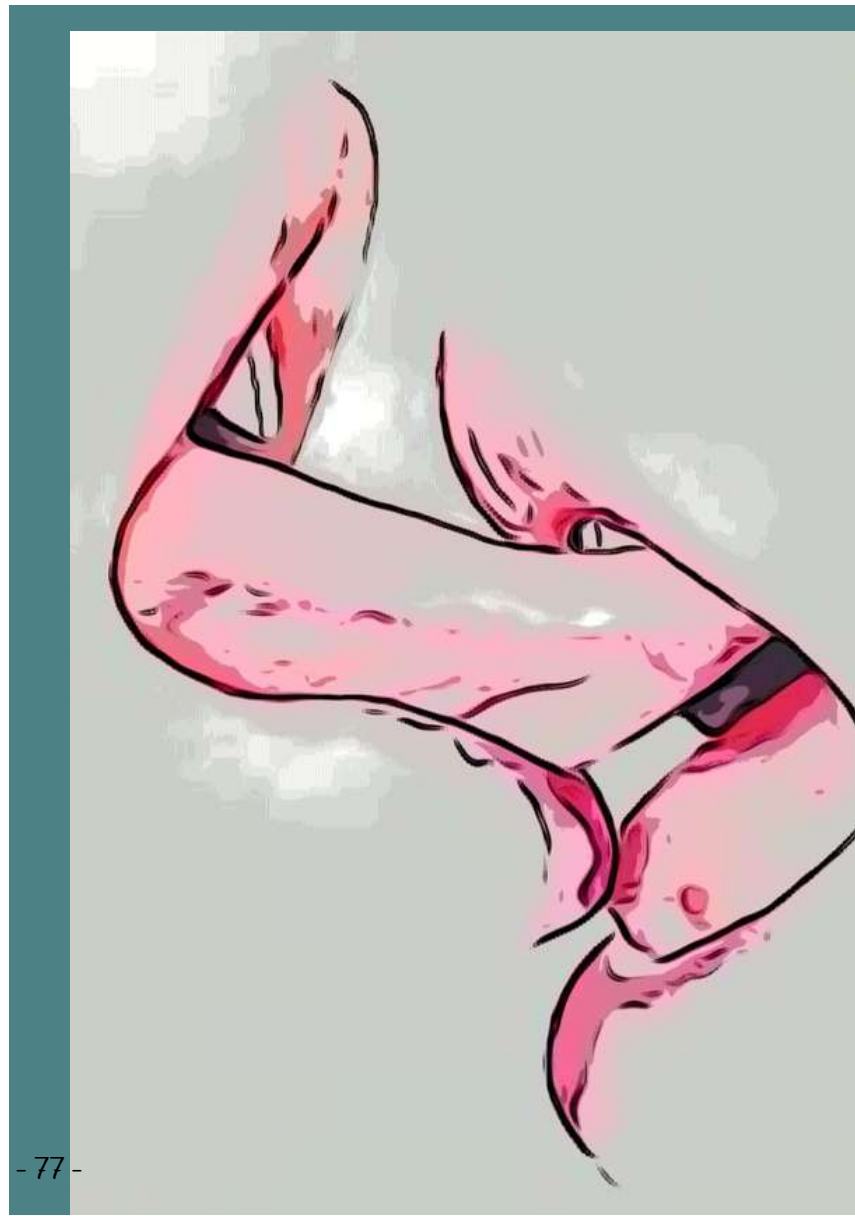
Es dar placer tocando con la lengua y la boca los genitales de la otra persona.

Esta práctica requiere confianza y también mucha higiene.

Mantener nuestros órganos cuidados, sanos y limpios, es algo básico en la práctica sexual.

El sexo oral necesita mucha confianza entre las personas que lo hacen.

Como todo el sexo es íntimo y personal, una manera de compartir y cuidar de la otra y de ti misma.





## Penetración.

Igual que en las demás prácticas sexuales es fundamental la intimidad, la comodidad, la privacidad y la seguridad en el que estamos haciendo y con quien lo estamos haciendo. Una vez tenemos todo esto y el nivel de excitación es el idóneo, la penetración consiste en meter el pene o un juguete sexual en la vagina o en el ano de la otra persona. Para que la entrada sea suave el cuerpo femenino cuando está excitado produce en su vagina un líquido que se llama flujo vaginal los geles y lubricantes especiales también ayudan. Para asegurar un buen cuidado y disfrutar con tranquilidad debemos sentirnos seguras. Por eso los métodos anticonceptivos y sobre todo el preservativo son tan importantes en esta práctica sexual. Si tenemos un método anticonceptivo nuestra cabeza puede pensar únicamente en el placer y no sentir miedo de las posibles consecuencias negativas del coito como pueden ser un embarazo o un contagio de una enfermedad.





## Pornografía.

La pornografía nos entra por los ojos y por los oídos,  
la podemos encontrar en formato vídeo, foto, libros, audios.  
Nos muestra actos eróticos con el fin de excitarnos.  
Hay un debate en la sociedad  
sobre si el porno es positivo o negativo para las personas.  
No vamos a entrar en este debate  
solo vamos a pensar un poco  
sobre lo que el porno nos muestra.

Pensemos un momento en la película de superman  
o de su versión en chica que es supergirl.  
Traducido al español sería superhombre y supermujer.

Cuando vemos esta película  
vemos a personas volando con superfuerza,  
supervelocidad, visión de calor, visión de rayos X.  
Vemos todos estos super poderes  
y disfrutamos con la película  
e incluso podemos imaginarnos a nosotras mismas  
con sus mismos poderes  
y salir volando con nuestras capas rojas.  
Pero cuando acaba la película  
sabemos que no es un documental  
que no hemos aprendido nada  
y que lo que acabamos de ver es pura fantasía  
que nos hizo pasar un momento agradable.  
Pues el porno es lo mismo,  
vemos una fantasía sexual  
que nos hace pasar un rato agradable  
pero que no es real.  
En el porno salen mujeres y hombres  
con unos super genitales  
que se echan unos super polvos  
con una super resistencia y super potencia.





Nos hacen pasar un rato agradable  
pero cuando se acaba la película  
tenemos que tener muy claro  
que nosotros no tenemos que ser  
ni hacer lo mismo que ellos  
porque lo que estamos viendo es una película de ficción  
y no un documental del que podemos aprender.  
En nuestra realidad sexual  
cuando estamos en un momento eróticos  
en las distintas conductas eróticas  
que tenemos a nuestro alcance  
no tenemos que ser Super hombres o super mujeres,  
que tienen el superpoder de un super polvo.  
Si intentamos hacer lo mismo que en una película porno  
podemos acabar igual que si intentamos copiar  
la película de ciencia ficción de superman y supergirl.  
En vez de un “super polvo” tendremos un super batacazo.

No necesitamos un super poder para disfrutar de nuestros cuerpos  
solo necesitamos poder tener la oportunidad  
de disfrutar del contacto de la piel y del placer.

Para nuestro placer sexual  
en nuestros encuentros eróticos  
lo mejor es jugar con lo que tenemos a mano  
que es nuestro cuerpo y el cuerpo de la otra persona  
cuando estamos acompañados.  
Podemos usar nuestra propia fantasía sexual  
y nuestra libertad de disfrutar y de sentir  
buscando mi propio placer y el de la otra persona  
sin necesidad de fingir ni de hacer más ruidos  
del que le sale a mi cuerpo de forma natural.





## Postporno.

El postporno es una propuesta artística erótica que se puede encontrar en película, cine, literatura y fotografía que muestra escenas eróticas y que producen excitación en las personas que lo ven o lo escuchan. Al postporno no le gustan los “super polvos del porno” presenta la diversidad de la sexualidad y de las vivencias sexuales con todo tipo de personas . El postporno abre las miradas busca mostrar más sensaciones más escenarios, más apertura. Quiero hacerte una propuesta que me espero me ayude a explicarte la diferencia entre el porno y el postporno un poco mejor.

Estés donde estés en este momento te propongo que tapes con una mano uno de tus ojos , con la otra mano haz como un tubo con los dedos y ponlo pegado al ojo que tienes libre para poder mirar a través de ese tubo. Ahora acerca tu cabeza lo máximo posible a un objeto que tengas cerca.

Vamos a hacer cuatro movimientos:

- 1º Movimiento mantén esta postura y fíjate bien en lo que ves.
- 2º Movimiento retira la mano en forma de tubo del ojo.
- 3º Movimiento retira la otra mano del otro ojo.
- 4º Movimiento sube la cabeza y mira todo lo que tienes a tu alrededor.

Bien vamos a repasar lo que acabas de ver. En el primer movimiento mirabas solo una cosa, en el segundo mirabas un poco más de esa misma cosa. En el tercero, con los dos ojos destapados ya podías ver lo que estaba alrededor de esa cosa y en el último cuando subes la cabeza ya puedes ver todo lo que tienes a tu alcance.





Pues el porno sería el primer y el segundo movimiento porque solo te enseña una cosa que casi siempre son los genitales o como mucho el cuerpo entero, pero solo te muestra una cosa.

El postporno te enseña el tercer y el cuarto movimiento, por un lado te muestra una conducta erótica pero también todo lo que hay alrededor.

El postporno te muestra el escenario, las sensaciones, te cuenta una historia erótica de una manera más grande.







## A tener muy presente...

Ante cualquiera propuesta de práctica sexual siempre tenemos el derecho a rechazarla.

Nadie puede forzarnos a hacer lo que no queremos.





## Cuando mi sexualidad no va bien.

Hay muchas cosas que pueden no ir bien en mi sexualidad por eso la educación sexual es tan importante. Conocer mi sexualidad me ayuda a resolver lo que no va bien. Es importante que tengamos claro que tener una buena educación sexual no significa que todo vaya a funcionar siempre perfecto. Una buena educación sexual me aporta un buen conocimiento de cómo funciona y me ayuda a identificar los problemas y las complicaciones y a tener más cerca las soluciones.

### **Algunas de las cosas que se pueden complicar en mi sexualidad son:**

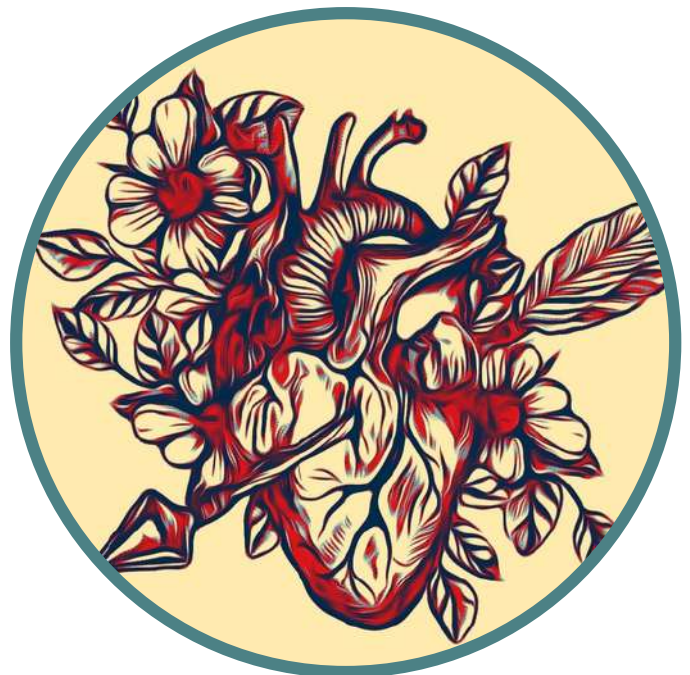
- Mis sentimientos cuando aparece el **desamor**.
- Mi integridad física cuando aparecen **los malos tratos**.
- Mi salud cuando aparecen **las enfermedades de transmisión sexual**.
- Mi vida cuando aparece un **embarazo no deseado**.
- Mi seguridad en quien soy cuando aparece **mi diversidad sexual**.





## El desamor.

El desamor es lo que me pasa cuando desaparece el amor en mi pareja o en mí o en los dos al mismo tiempo. Es algo tan importante y tan frecuente que para entenderlo necesitamos tiempo y mucha atención. Para poder entender las razones del desamor necesitamos empezar hablando del amor . El tema es tan amplio que le dedicamos todo un apartado. Puedes aprender del amor y del desamor en la Parte 3 de Mi sexualidad una mirada al amor y al amar. En la parte 3 pensamos juntas sobre estas ideas: No existe el buen amor, lo que sí existe es el buen amar. Pensar que existe el buen amor es como pensar que puede existir la buena felicidad. El amor es amor igual que la felicidad es felicidad. Cuando hablamos del buen amar hablamos de calidad del sentimiento y no de cantidad: “no me quieras tanto y quíereme bien”. Problemas en el paraíso? Aprender a resolver nuestras diferencias. Aprender a negociar para no chocar. Reconocer el final, a veces el amor se acaba. Cuando ya solo hay un camino, como encontrar el cartel de SALIDA? Salir con dignidad. Qué hay después del desamor? Después del desamor siempre hay más amor por lo menos el amor propio.





## Los malos tratos. La violencia de género.

La violencia de género es lo que pasa dentro de una pareja cuando dejamos de cuidar el uno del otro y comienza el control del uno sobre el otro. El control es total, controla con quien hablamos controla lo que decimos controla lo que hacemos controla a dónde vamos controla nuestra mente y controla nuestro cuerpo. El control es violencia y al lado del control aparecen otras formas de violencia que puede ser física y psíquica. La violencia física es cuando nos pegan golpes en el cuerpo y la violencia psíquica es cuando nos pegan golpes en nuestra mente con insultos y haciéndonos pensar que no valemos para nada. Hay muchas maneras de amar bonito pero solo una manera de amar mal. Cuando sufro por las cosas que me dice mi pareja, cuando sufro por las cosas que me hace, en ese momento tengo que buscar apoyos, porque el amor no es sufrimiento y si hay sufrimiento hay maltrato. Hay un refrán popular que dice “quien bien te quiere te hará sufrir” Esta es una idea totalmente FALSA y sobre todo muy peligrosa porque ponen sufrimiento al lado del amor y estos dos sentimientos son totalmente incompatibles. Las cosas incompatibles son las que no pueden estar una al lado de la otra.

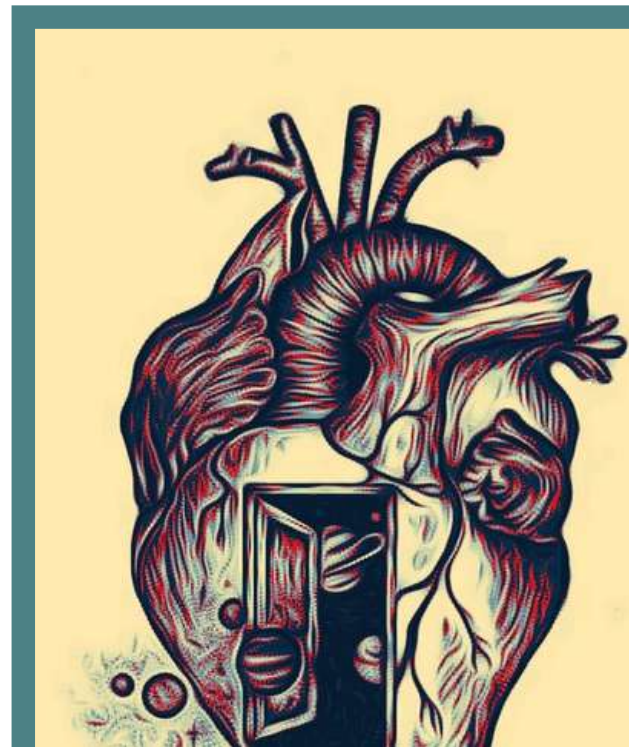




Seguro que se os viene a la cabeza alguna persona incompatible con vosotros porque no podéis estar a su lado. El amor propio nos ayuda a no permitir que nadie que dice que me ama me trate mal.

La violencia de género es algo que por desgracia estamos escuchando una y otra vez en nuestro entorno, en demasiadas ocasiones esta violencia acaba de la peor manera posible porque acaba hasta con la vida con el asesinato de la mujer a manos del hombre que un día dijo que la amaba pero que eso solo eran palabras porque quien te ama NUNCA te hará daño a propósito.

Si estamos en una situación de violencia de género o conoces a alguien que esté pasando por esto es muy importante prestar nuestra ayuda, primero dando todo nuestro cariño y segundo dando la información de los teléfonos de los servicios de apoyo a las mujeres maltratadas. Como sociedad tenemos que estar todas unidas y no mirar para otro lado cuando vemos situaciones de injusticia.





## Las enfermedades de transmisión sexual.

Otra de las cosas que puede salir mal en mi sexualidad tiene que ver con las enfermedades. Si me hablan de la ETS me están hablando de Enfermedad de Transmisión Sexual; también puedo encontrar el ITS o Infección de Transmisión Sexual. Estas infecciones se contagian cuando hay un contacto sexual vaginal, anal u oral entre dos cuerpos. Pueden clasificarse por su origen. Por bacterias: Clamidia, gonorrea, sífilis. Las bacterias son organismos muy pequeños de tamaño microscópico que tenemos dentro de nuestro cuerpo y también por fuera. Hay bacterias buenas para nosotros y hay otras que son malas para nuestro cuerpo, las malas son las que nos producen las enfermedades. La mayoría de las bacterias son necesarias para el desarrollo de la vida en nuestro planeta y fundamentales para que el cuerpo humano pueda vivir.

Por virus: Hepatitis A, B o C, Herpes genital, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

Los virus son agentes infecciosos que se meten dentro de nuestro cuerpo y le hacen daño a nuestras células o a nuestros órganos.

La enfermedad de la gripe también la provoca un virus.





Por parásitos: Ladillas, candidiasis.  
Los parásitos son animalitos  
muy pequeños  
que para vivir necesitan  
pegarse a otro organismo más grande.  
Algunas de estas infecciones, pueden verse  
a simple vista, otras no.  
Algunas tienen efectos claros como  
picores o verrugas en los genitales y otras no.

El mejor remedio siempre es la prevención,  
saber que me puede pasar a mí,  
y que la mejor manera de que no me pase  
es cuidarme y tomar medidas.  
Las medidas más importantes son  
el uso de condón o cuadrante de látex.  
Cuando tengo relaciones sexuales  
es muy importante ir al médico a hacer revisiones.  
Puede ser un punto delicado  
si no sé cómo decírselo a la familia.  
Si estoy en esta situación buscaré un apoyo  
que me pueda ayudar a decírselo.  
Ir al médico es muy importante,  
y no puedo dejarlo pasar  
por miedo a que se enteren.  
También es importante hablar  
con mi pareja de nuestra salud,  
si tengo vergüenza de sacar el tema  
quizás debemos trabajar más  
la confianza mutua.  
Una buena comunicación  
y cuidar bien el uno al otro,  
es la base de nuestro amor.





## El embarazo no buscado.

El encuentro íntimo y sexual puede darnos muchas alegrías, pero también puedo encontrarme con un embarazo no deseado.

Para que esto no pase hay muchos métodos anticonceptivos: el preservativo, el DIU, los inyectables, la píldora anticonceptiva, los implantes subdérmicos, los parches... También hay medidas de cirugía como la vasectomía en los hombres o la ligadura de trompas en las mujeres.

Este es uno de los temas fundamentales que una pareja debe hablar. Recuerda la idea que más repetimos en esta guía: la importancia de cuidarnos. Si son una persona adulta para practicar y disfrutar del sexo, debo ser igual de adulta para protegerme.

Para que me receten un método anticonceptivo iré a mi médico o médica de cabecera. Una vez más es importante tener comunicación con la familia, si no estoy segura de que me vayan a entender buscaré alguien que me apoye y me ayude a hablar con la familia sobre el tema de los anticonceptivos o puedo pedirles que quiero asistir a clases de educación sexual o a oficinas de asesoramiento sexual a jóvenes donde pueda preguntar con libertad y privacidad todas las cuestiones sobre los anticonceptivos..







## Mi diversidad sexual.

Cuando hablamos de diversidad sexual nos referimos a todas las formas posibles de sentir, compartir, disfrutar y vivir la sexualidad.

Continuamos hablando de sexualidad porque la diversidad sexual nos habla de más sexualidad, aportando más información y más vivencias.

Muchas personas pueden asociar la diversidad sexual a estas cinco letras

### **LGTBI**

**(L)** lesbianas

**(G)** gays

**(T)** transexuales

**(B)** bisexuales

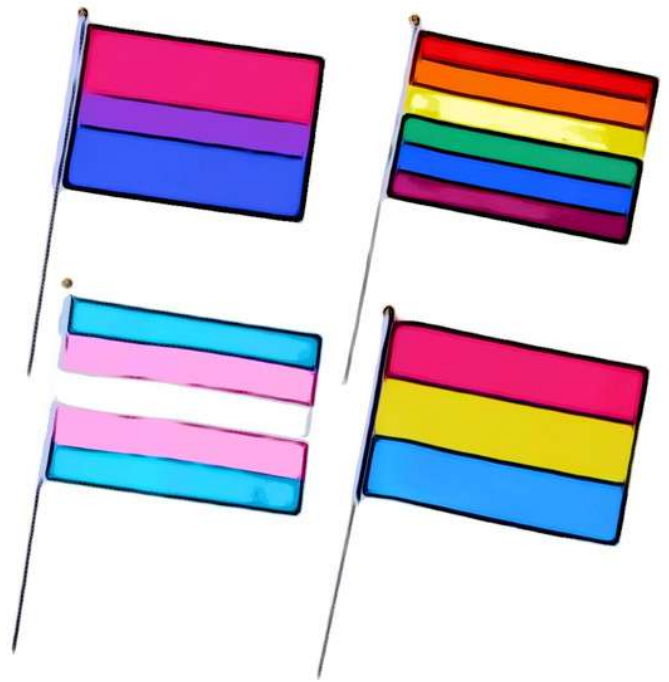
**(I)** intersexuales

Algunas personas viven su sexualidad diversa con mucha fuerza y confianza en sí mismas pero hay otras que la viven con miedo.

El miedo es una emoción, la primera reacción que provoca es paralizar, hacerme escapar.

La cuestión de la diversidad sexual es tan grande que vamos a dedicarle una parte entera solo para este tema.

Podéis seguir leyendo sobre la diversidad en la “parte 4”.





## Con quién puedo contar cuando mi sexualidad no va bien.

Todas las personas formamos parte de una sociedad, nos apoyamos unas en las otras para crecer. En el campo sexual también necesitamos apoyos, y son varios los recursos que tenemos a mano.



## Hablar con la familia nos da apoyo.

El grupo de apoyo más importante en mi vida es la familia.

Están en los momentos fundamentales,  
y también necesito que me acompañen  
en mi vivencia sexual.

Antes de presentar la cuestión  
de mi sexualidad he de tener en cuenta  
que quizás mi familia aún no  
está preparada para un tema tan importante.

Puede ser que tenga miedo  
a lo nuevo, a lo diferente,  
o a que la sociedad  
no sepa entender mi sexualidad  
y piensen que pueden hacerme daño.  
Mi familia tiene que entender que,  
el deseo sexual y el amor,  
son sentimientos nobles de todas las personas.  
Es posible que la familia  
tenga que hacer algunos cambios  
sobre su idea de la sexualidad  
y es posible que no sea fácil para ellos esta evolución.  
Por eso tengo que darles tiempo y ayudarles.  
Tengo una tarea por delante:  
si quiero que mi familia  
me vea como adulto y respete mi vida sexual,  
debo comportarme cómo adulto,  
y eso también implica cambios  
en alguno de mis comportamientos.

Puede ser que la familia tenga miedo a la cuestión sexual  
porque no la conocen.  
A lo mejor leer esta guía  
puede ser útil también para mi familia.





## Las amistades nos dan apoyo.

Las amigas y los amigos  
son el grupo de personas  
que tu escoges para formar parte de tu vida.  
A nuestra familia no la podemos escoger,  
pero a nuestras amistades sí.  
Te imaginas jugar un partido de fútbol tú sola?  
O una partida de parchís tú sola?  
O al escondite tú sola?  
Pues la vida también es mejor vivirla con un buen equipo  
y nuestra tarea es escoger a este equipo  
que nos va a acompañar,  
que nos va a escuchar,  
que va a reír con nosotros  
y también llorar con nosotros.  
Es el equipo abrazo,  
el equipo colchón que estará ahí cuando me caigo  
y el equipo fuerza que me ayudará a levantarme.





## Los profesionales nos dan apoyos.

Los profesionales que nos dan apoyos en nuestra preparación y autonomía personal, también pueden aportar conocimientos sobre la cuestión sexual.

A veces los profesionales hacen de puente entre las necesidades y la familia, nos preparan para poder hablar de estos temas para tener más conocimientos y seguridad y le enseñan a nuestra familia a escuchar y darnos oportunidades.





## Las leyes nos dan apoyos.

Las leyes también nos dan seguridad  
y protegen nuestros derechos.  
Hay leyes de cada uno país  
y otras leyes internacionales como las de la ONU.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU),  
es la mayor organización internacional existente.  
Se creó para mantener la paz  
y seguridad internacionales,  
fomentar relaciones de amistad entre las naciones,  
lograr la cooperación internacional y  
para solucionar problemas .

La ONU tiene una normativa  
sobre los derechos de las personas con discapacidad,  
que obliga a respetar, asegurar y cuidar  
de la salud sexual y reproductiva  
de las personas con discapacidad.

Hace falta reconocer que estos derechos  
a menudo se vulneran y aún hoy  
las personas con discapacidad sufren  
rechazo y limitaciones a la hora de vivir  
su sexualidad.

Hace falta seguir avanzando paso a paso  
en esta cuestión, trabajando en grupo  
por los derechos y por la vida.





## Las profesionales de la medicina nos dan apoyos.

Los centros médicos cuidan nuestra salud y también nuestra salud sexual.

Mi médico o médica de cabecera con cita previa puede atender las cuestiones sexuales relacionadas con mi salud.

Algunos países tienen oficinas de información sexual o teléfonos o páginas web en las que podemos buscar información de forma privada y segura.

Internet tiene mucha información pero no siempre es cierta por eso es importante asegurarnos de que las personas que responden a nuestras preguntas estén bien informadas sobre el tema sexual.





## La educación sexual nos da apoyos.

Tener acceso a una buena educación sexual es fundamental para todas las personas.

La educación sexual consiste en la transmisión de informaciones y conocimientos adaptados a la capacidad de comprensión de cada uno/una; respuestas pertinentes a todas las preguntas siempre en términos de verdad, utilizando las ocasiones que se presenten espontáneamente en la vida cotidiana (tanto en la escuela como en casa); integración en el programa y en el proceso educativo global.

La OMS es la Organización Mundial de la Salud. Es un organismo que se encarga de proteger todos los países del mundo por eso se le llama organismo internacional.

La OMS considera la sexualidad como “un aspecto central de las personas que se encuentra presente a lo largo de toda su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual”.

En el comienzo de esta guía hablamos de que la sexualidad tiene que ver con el cuerpo y con la mente. Esta parte es un comienzo para conocer cada vez más nuestra sexualidad, para finalizar os quiero adelantar que en nuestra sexualidad también afectan







otras cuestiones  
que tienen que ver con aspectos sociales,  
religiosos, económicos, culturas y políticos.

Después de leer esta primera parte  
de Mi sexualidad  
nos damos cuenta de que es un tema muy amplio  
e importante por eso os proponemos  
seguir leyendo un poco más.  
Vamos paso a paso  
parte a parte.







## Parte 2. Mi sexualidad una mirada a las emociones.







## Parte 2 “Mi sexualidad una mirada a las emociones”

### Índice

Las emociones .....	100
Vamos a conocer más a fondo algunas emociones .....	102
Los sentimientos .....	106
La inteligencia emocional .....	107
Reconocer las emociones .....	108
La empatía .....	110
Tomar consciencia. Quién tiene el control? .....	112
Cómo funciona la secuencia emocional? .....	114
Calmar para encontrar la salida .....	115
El pensamiento bombilla .....	117
Pensar para encontrar soluciones .....	118





## Las emociones.

Las emociones son experiencias que tiene mi cuerpo en un momento y son provocadas siempre por alguna situación.

La emoción es la primera reacción de mi cuerpo ante algo que está pasando o que estoy pensando.

Todo ser vivo reacciona con emociones, por eso pensar que hay emociones positivas y negativas no es muy exacto. Me emociono porque estoy viva, la emoción me avisa, me hace poner alerta y eso siempre es bueno para mí.

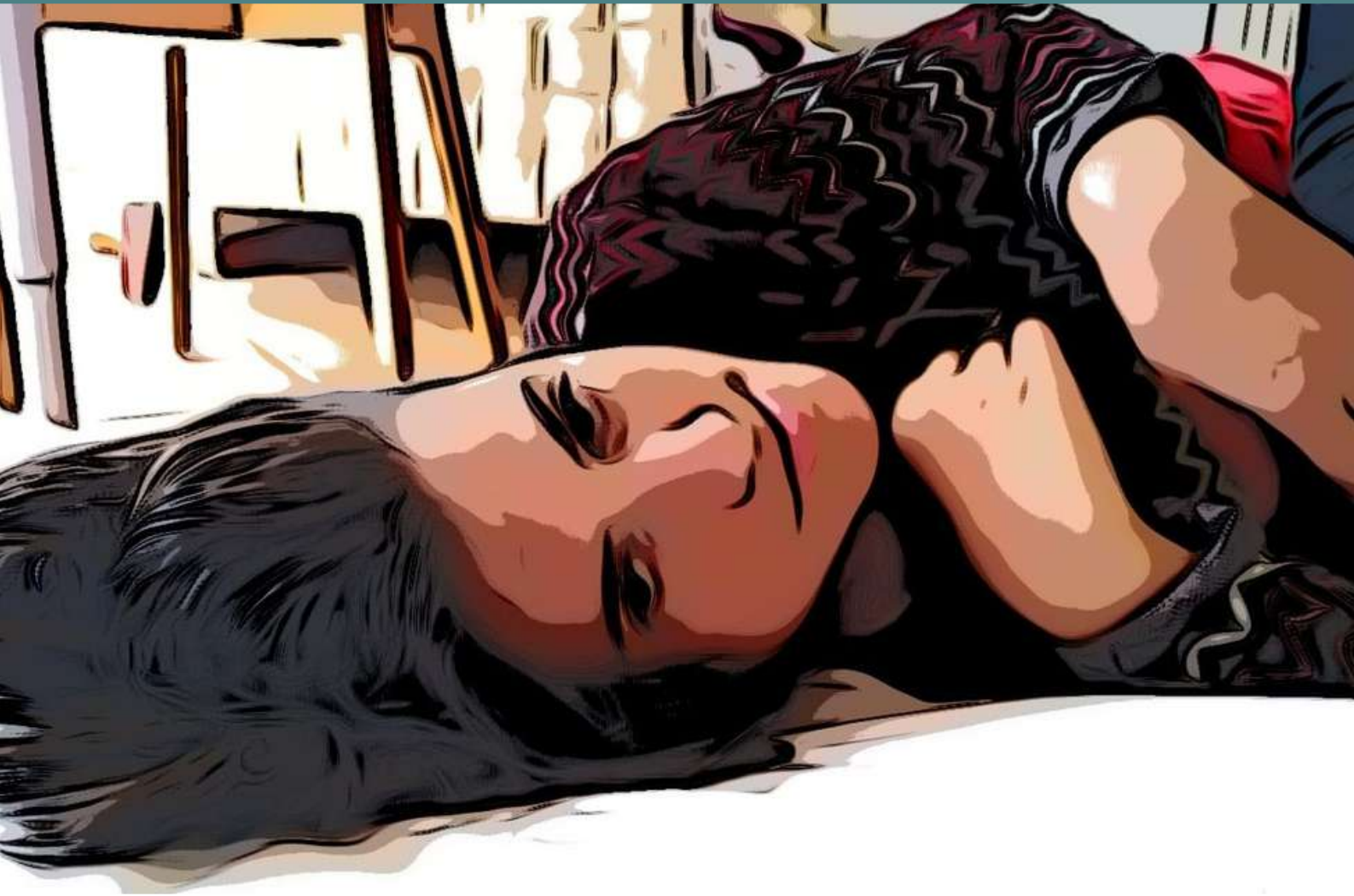
Cuando la emoción queda durante más tiempo en nuestra cabeza pasa a ser un estado de ánimo y le llamamos sentimiento.

Antes de que mi cerebro se entere de la emoción ya hay una reacción en mi cuerpo. A esto se le llama instinto, el instinto es una reacción natural de mi cuerpo que no pasa por el cerebro. Por ejemplo cuando me enfado la sangre va hacia mi cara y hacia mis manos y me dan ganas de tirar las cosas o de dar golpes.





Cuando siento felicidad mi cuerpo  
se siente con mucha energía  
pero cuando estoy triste  
mi organismo funciona mucho más lento.  
Algunas personas cuando sienten vergüenza  
se ponen coloradas.  
Estas son algunas reacciones instintivas  
que podemos observar en nuestro cuerpo  
y que nos pasa de forma inconsciente.





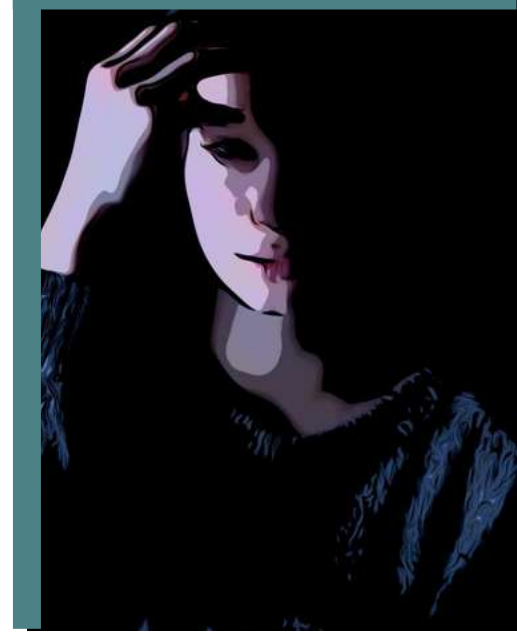


## Vamos a conocer más a fondo algunas emociones.

Alegría, tristeza, enfado y miedo son las emociones básicas, las emociones básicas funcionan de forma parecida a los colores primarios. Los colores primarios son el amarillo el azul y el rojo y los demás colores cuando combinamos estos tres. Las emociones primarias son la alegría, la tristeza, enfado y el miedo y las demás emociones surgen cuando estas se mezclan o se complican.

**La alegría** es una emoción que surge cuando consigo una meta o algo que deseaba, o cuando veo algo que para mí es bonito. Esta emoción me facilita la relación con las otras personas y mejora mi opinión sobre mi vida y lo que me rodea.

**La tristeza** es una emoción causada por una pérdida y produce en mi cuerpo una falta general de energía. Con esta emoción soltamos, dejamos pasar y nos sentimos vacías. Esto no tiene por qué ser algo negativo, vaciar para volver a llenar soltar para agarrar algo nuevo.





Lo más importante en esta emoción es aceptar que estamos tristes y encontrar el motivo por el que estamos así. Si la ocultamos, si negamos la emoción entonces va a ser mucho más difícil mejorar.

El **enfado** aparece cuando tenemos enfrente una amenaza, algo que no nos gusta o también cuando aparece una barrera que no nos permite coger lo que queremos.

Puede pensarse que el enfado es una emoción siempre violenta, siempre negativa, pero no es así.

El enfado tiene la misión de poner el cuerpo y la mente en alerta. Una vez activada, si pierdo el control, puede acabar en violencia pero bien llevada puede ayudarme a poner límites y proteger mis derechos.

**El miedo** es posiblemente una emoción fundamental porque nos alerta y nos aleja de los peligros.

Nos hace ser más prudentes, si el fuego no nos diese miedo nos quemaríamos al acercarnos a una hoguera. Algunas personas que estudian las emociones llegaron a la conclusión que algunos dolores corporales, como vértigos o mareos, pueden ser producidas por miedos que llevamos dentro y que están ocultos.





Por todo esto es tan importante  
saber mirarnos en nuestro espejo interior  
y reconocer la emoción.  
En el caso del miedo,  
saber reconocerlo es una ventaja  
que me puede ayudar a ponerme a salvo,  
pero si no lo sé reconocer  
el miedo puede bloquearme  
y paralizar mi pensamiento  
impidiendo que reaccione.  
Hasta aquí las emociones básicas,  
ahora queremos hablar de la frustración y la resignación.

**La frustración** es una  
emoción de impotencia  
que nos mete en la cabeza la idea  
de “no voy a poder conseguir nada”  
y una valoración de que la vida  
es injusta.

La resignación es la misma emoción  
llevada un poco más lejos,  
ya que niega toda posibilidad de acción:  
“todo está perdido”.  
Estas dos emociones, la frustración y la resignación  
son dos emociones  
que me afectan negativamente,  
pues están alimentadas  
por mi propia cabeza  
que es la que me hace pensar  
que no puedo avanzar en la vida,  
que no voy a poder conseguir lo que quiero.

Cuando aparecen en mi vida  
estas dos emociones,  
tengo que encender la luz  
y ver en mi espejo interior,





preguntarme:  
qué me está pasando?  
Por qué no soy capaz de avanzar?  
Tengo que hacerme estas preguntas  
para pillar a mi frustración  
y a mi resignación lo antes posible,  
entender que me estoy bloqueando a mí misma,  
hacerle frente a estos pensamientos y anularlos.  
La forma de anular estos pensamientos negativos  
es que mi mente les haga frente  
con otros pensamientos positivos,  
como por ejemplo  
“no voy a tirar la toalla”,  
“lo voy a seguir intentando”  
“algo bueno saldrá de todo esto”.  
Esta lucha interna de pensamientos  
a favor y pensamientos en contra  
es el día a día de nuestra vida.

El cerebro también es un músculo  
y pensar nos ayuda a tenerlo fuerte y bien entrenado,  
la autoestima, el querernos  
y conocernos a nosotros mismos  
ayuda a tener más sano y fuerte  
nuestro músculo cerebral.  
Si tenemos bien alimentada a nuestra autoestima  
y somos fuertes mentalmente  
quien crees que puede ganar  
en la lucha interior  
de los pensamientos positivos contra los negativos?





## Los sentimientos.

Recordamos que la emoción es algo que dura poco tiempo y quien primero la siente es el cuerpo y cuando se queda en nuestra cabeza más tiempo pasa a ser un estado de ánimo. El tiempo que pasa en mi interior convierte la emoción en sentimiento.

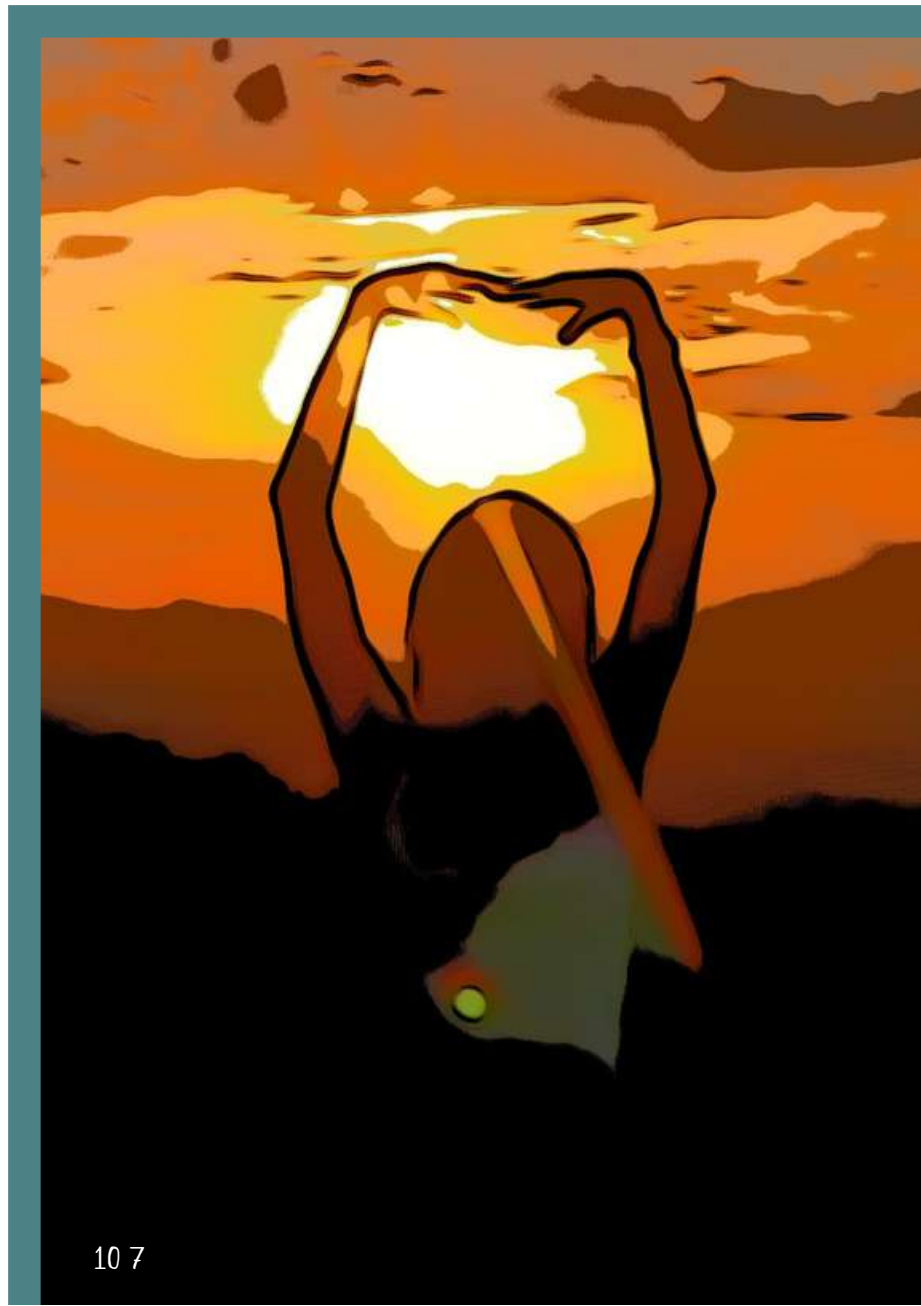
A partir de ahora utilizaremos las palabras emoción y sentimiento para hablar de lo mismo, como os acabo de explicar esto no es del todo exacto pero creemos que es más práctico para entender todo el proceso emocional.





## La inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones en nosotras mismas y en los demás, tomar consciencia para entender cómo reaccionamos cuando estamos en plena emoción y sobre todo saber encontrar la manera de salir de una emoción cuando me está complicando la vida.





## Reconocer las emociones.

Saber lo que me está pasando es algo muy importante para mí, reconocer cuando estoy enfadada es el primer paso para poder encontrar la forma de cambiar esa emoción que me afecta de manera negativa por otra mejor. A esto se le llama autoconciencia.

Para reconocer nuestras emociones necesitamos un espejo interior. Los espejos colgados en las paredes nos devuelven la imagen de nuestro cuerpo, el espejo interior nos devuelve la imagen de nuestro pensamiento. Cuando aprendemos a mirarlo podemos comprender lo que nos está pasando por dentro.

Voy a contar cómo me acerco yo a mi espejo interior. Busco un lugar donde estar sola cierro los ojos y respiro profundamente. Entonces repaso todo lo que me está pasando como si fuera un trozo de una película, lo veo de adelante para atrás un par de veces, hago un buen repaso y pongo mucha atención me fijo mucho en como es mi comportamiento en ese trozo de mi propia película,

¿Cómo reacciono?

¿Qué es lo que me pasa?

¿Cuáles son las personas o las cosas que me están afectando?





Después de verlo un par de veces,  
tampoco es cuestión de repetirlo demasiadas vueltas  
al fin de cuentas es un espejo interior no un tiovivo.  
Pues después de verlo un par de veces  
la respuesta viene a mi cabeza.  
Ya sé qué me está pasando y  
porqué estoy reaccionando de esta manera.  
Cuando la respuesta no me viene y  
sigo sin entenderme a mí misma  
busco a alguien que sé que me conoce,  
hablar del tema con otra persona me permite  
ponerlo claro y encontrar la respuesta  
más fácilmente.  
Espero que esto no lo confundáis con pedir consejo,  
cuando le estoy contando  
mi situación a otras personas  
busco que me ayude a poder verlo,  
que me ayude a comprender mis reacciones  
no quiero que me diga  
lo que tengo que hacer  
porque prefiero decidirlo yo misma.







## La empatía.

Reconocer las emociones en los demás se llama empatía.

Mirar la otra persona y fijarme en las señales que me da su cuerpo me ayuda a entender la emoción que tiene dentro y así saber lo que necesita.

Si tengo delante una persona que está enfadada, mi reacción con ella será darle más presión y apretarla más o darle tranquilidad?

Saber identificar la emoción en la otra persona me ayuda a relacionarme mejor con ella. Las emociones son una necesidad de nuestro cuerpo, una energía muy potente que siempre encuentra la manera de salir. Puedo expresarlas con palabras o también con acciones y si no les doy salida ni con palabras ni con acciones, si las deajo atrapadas dentro, luego será muy probable que mi cuerpo acabe enfermando.

Las emociones son una energía, una expresión de que estamos vivas, y toda energía debe ser canalizada; si no lo hacemos acaba explotando dentro de nosotros.





Cuando encuentro la manera  
de decirme a mí misma lo que siento,  
y de decírselo también a los demás,  
mejoro cómo persona  
y mejoran mis relaciones  
con los que están a mi lado.

Porque me entiendo a mí misma  
y hago que las demás me entiendan.  
Mis emociones son parte de mí  
son mi intimidad.

Quiero decidir con mucho cuidado  
a quién le cuento cosas tan importantes.  
Tengo muchas personas a mi alrededor  
pero no todas se pueden llamar amigas.  
Mi intimidad suelo la comparto  
con amigos auténticos  
reconocer a estas personas e ir con ellas  
por la vida es una de las tareas  
más importantes que tengo por delante.





## Tomar consciencia. ¿Quién tiene el control? ¿La emoción o la razón?

Esta es una pregunta trampa,  
la respuesta es que van siempre juntas.

Ya sabemos  
que primero es el cuerpo  
quien experimenta la emoción;  
el tiempo que tarda en llegar  
después hasta nuestra razón  
es menos de un segundo.

Vamos por partes:  
ya hablamos mucho de las emociones  
pero no de la razón.

¿Qué es la razón?

La razón es la capacidad que tenemos las personas  
de relacionar ideas  
y elaborar un pensamiento.

Vamos a hacer un ejercicio,  
¿Qué piensas de esta guía?

.....  
.....

Puedes darle respuesta  
a esta pregunta porque puedes  
hacer uso de la razón.

Es muy importante que nuestro cerebro  
sepa reconocer lo que está pasando  
y encuentre palabras  
o cualquier otro tipo de comunicación para definirlo.  
Hay momentos en los que me digo  
a mí misma:

“me está pasando algo  
pero no soy capaz de decir que es”.





Por eso es tan importante conocer  
las palabras que nombran las emociones,  
o en el caso de las personas con deficiencia auditiva  
aprender a signar las emociones.

Emoción y razón van siempre juntas,  
me pierdo dentro de las emociones  
si no logro darme cuenta  
de lo que me está pasando  
y para esto necesito la razón.





## ¿Cómo funciona la secuencia emocional?

Situación - - - emoción - - - acción ---- pensamiento racional ---- pensamiento  
bombilla.

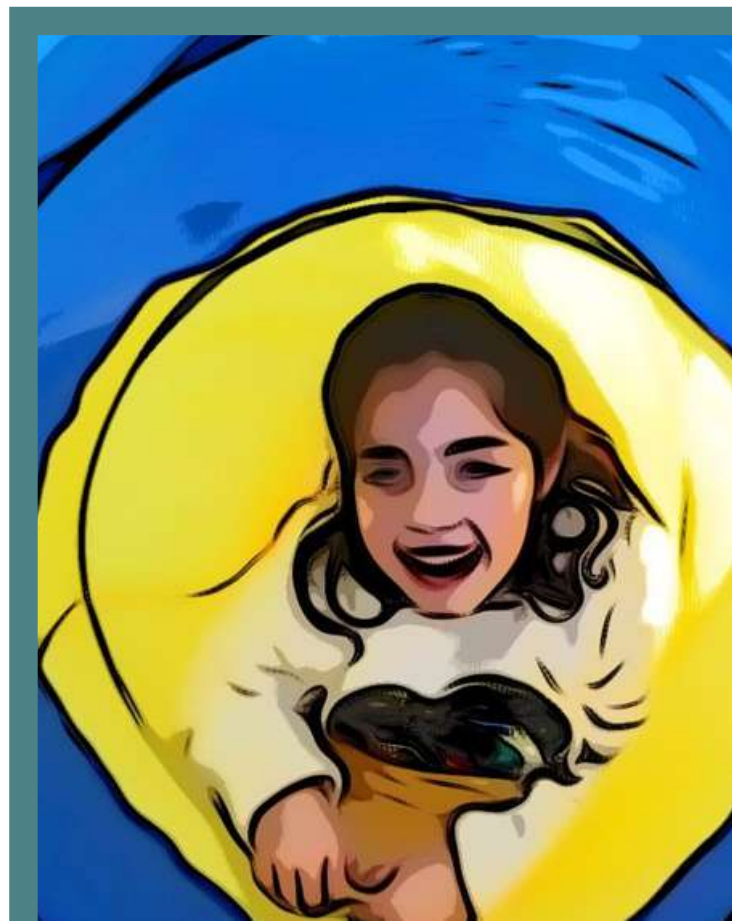
El punto de partida es siempre una situación o un pensamiento, el siguiente en aparecer es la emoción y justo después viene la acción. Este es el proceso cuando no tengo entrenada mi inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la que me ayuda a interpretar mi estado emocional para actuar de la mejor manera posible y esto lo hago con mi razón.

Antes de trabajar el proceso completo con la inteligencia emocional vamos a continuar hablando un poco más de cómo funciona si dejamos de lado la razón.

Vamos a poner un ejemplo:  
estoy con un grupo de amigas  
y veo que otra persona  
está hablando mal de mí  
(SITUACIÓN)

Esto me provoca enfado  
y mi cuerpo se pone tenso.  
(EMOCIÓN)

Decido enviarle un  
mensaje de voz a su teléfono  
en la que insulto y amenazo  
para que sepa que a mí no se puede pisar.  
(ACCIÓN)





## Calmar para encontrar la salida.

Lo primero que se le ocurrió a mi cabeza fue a responder a un insulto con otro insulto y seguro que por este camino las cosas van a ir a peor.

El enfado es una emoción que activa el cuerpo para que se ponga alerta y haga algo para defenderme.

La persona que reacciona bien ante las emociones lo primero que hace, cuando ve que está enfadada es darle calma a su cabeza para que pueda pensar desde la razón.

Si permito que mi cabeza se deje llevar por la emoción del enfado (como cuando veo que están hablando mal de mí) y respondo con la misma moneda estoy teniendo un “pensamiento irracional”. A partir de aquí el enfado enciende mi parte del cerebro que solo piensa en lo malo y empezamos con un pensamiento “cascada” que es un no parar de pensar mal.

“Estoy harta de que todo el mundo se meta en mi vida y hablen de mí sin saber.





Siempre pasa lo mismo,  
se ríen de mí y yo tengo que tragar.  
No puedo dejar que me pisen  
ni que piensen que soy débil  
..... "  
(PENSAMIENTO IRRACIONAL )

Este pensamiento  
igual que el agua que cae por una cascada  
no tiene fin,  
la única manera de pararlo es  
poniendo calma.

Cuando me doy tiempo para pensar  
en la situación que estoy viviendo  
puedo ver todo con más claridad.

Con la calma aparece  
otro tipo de pensamiento  
que es el pensamiento racional  
o el pensamiento bombilla.





## El pensamiento bombilla.

El pensamiento bombilla  
ponen un poco de luz  
en mi cabeza y le permite  
mirar con más claridad  
la situación en la que estoy metida.  
El pensamiento bombilla  
es el que pone en marcha la razón  
para buscar la mejor solución.  
La mejor solución está a veces  
al fondo de nuestra cabeza  
y nos lleva un poco de tiempo encontrarla.

Siguiendo con el ejemplo del enfado con las amigas.  
Usando la calma  
el pensamiento bombilla  
diría lo siguiente:  
“dicen que están hablando de mí  
pero yo no las escuché.  
Si me importa la persona  
porque tengo una buena amistad con ella  
será mejor que me asegure  
de si es verdad preguntándole  
a ella directamente”  
(PENSAMIENTO BOMBILLA)

Este pensamiento bombilla  
me lleva a actuar de otro modo  
más positivo y menos impulsivo.  
Me permite ganar tiempo  
y que la emoción del enfado  
vaya bajando de intensidad.  
Cuando pienso antes de actuar  
es más fácil que encuentre una  
reacción más positiva para mí  
y para las otras personas.  
Esto hace que me sienta mejor conmigo.







## Pensar para encontrar soluciones.

Después de encontrar la calma para poder comprender la situación, al poner en marcha mi pensamiento bombilla, puedo darme cuenta de que las cosas pueden ser de muchas maneras y no solo de una.

El siguiente paso es pensar cuál es mejor forma de reaccionar, pensar en las posibles soluciones que tengo por delante para arreglar la situación en la que estoy.

A esto se le llama hacer un análisis, es cómo diseñar varios planes de salida, para tener más opciones.

Cuando mi cabeza ha encontrado un buen plan el siguiente paso es seguir analizando adelantar mi pensamiento para ver lo que podría pasar si lo llevo a la práctica.

(PENSAR ANTES DE ACTUAR)

Vamos a utilizar por última vez nuestro ejemplo buscando posibles soluciones al problema.

Opción 1.

La primera opción que me viene a la cabeza es responder a los insultos con otros más fuertes, así la persona aprende que no se debe hablar mal de la gente.

(Análisis)

¿Te parece que la mejor manera de que la persona aprenda a no insultar es insultando tú más que ella?





¿Estás seguro de que esto no va a empeorar la situación?

Opción 2.

Asegurarme de que realmente la persona dijo esas cosas de mí, preguntándole directamente.

(Análisis)

Si me dice que no fue ella puedo descubrir que las personas que me lo dijeron buscaban que rompiera mi amistad..

Si me dice que sí fue ella puedo preguntarle por qué lo hizo y aclarar la situación.

Estos mecanismos pueden ayudarme a crecer como persona y relacionarme mejor con las demás.

A todo esto se le llama inteligencia emocional.

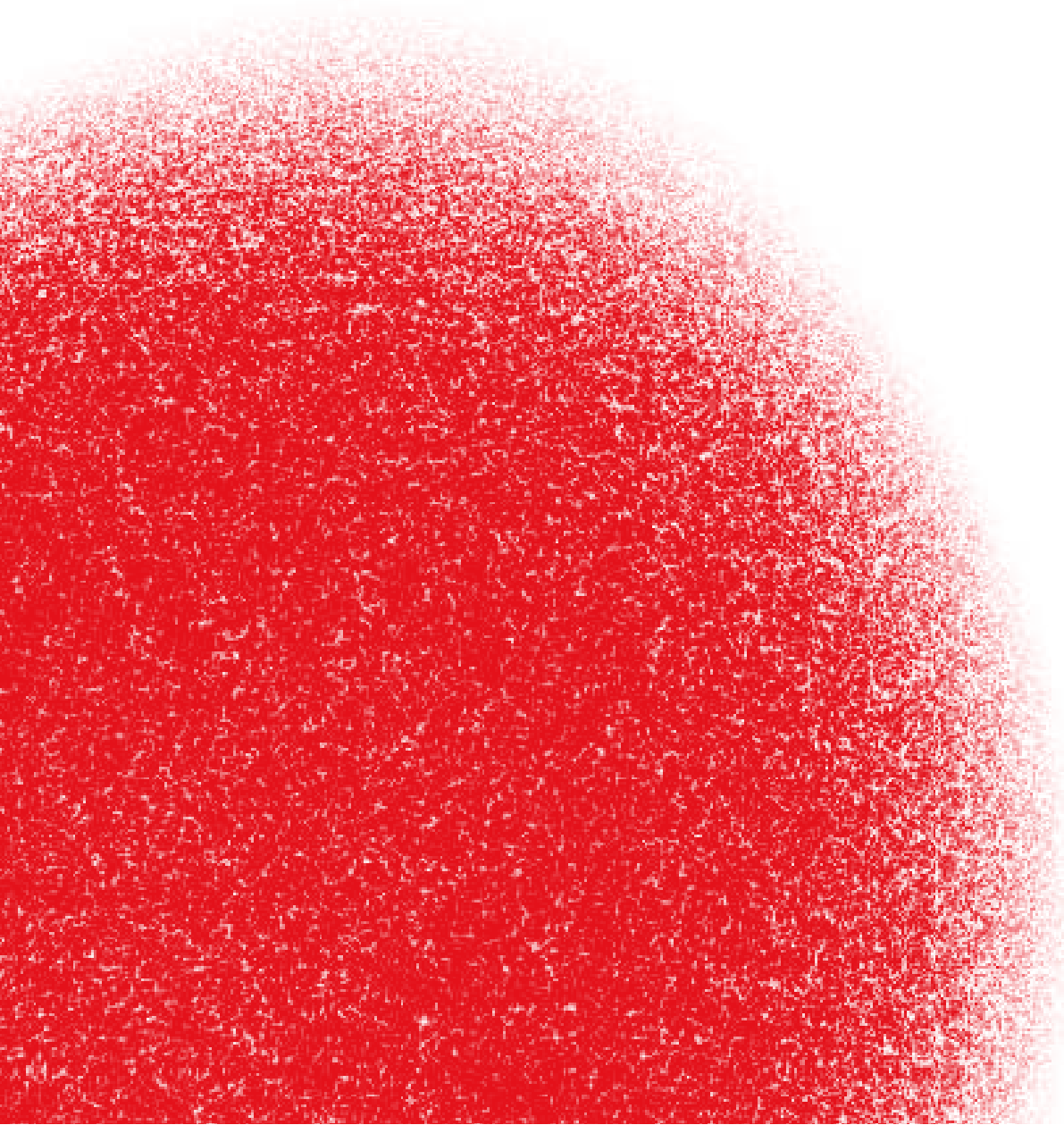
La tenemos todas las personas, lo único que debemos hacer es empezar a ponerla en práctica.

Primero en situaciones sencillas y cuando le hayamos pillado el truco en otras situaciones más complicadas.





## **Parte 3. Mi sexualidad una mirada al amor y al amar.**







## Parte 3. Mi sexualidad una mirada al amor y al amar.

### Índice

Amar mejor que amor? .....	120
Pensemos juntas el amar .....	121
No existe el buen amor, lo que sí existe es el buen amar .....	123
La pareja .....	124
El amor romántico y el amor propio .....	126
Comunicación, cuidados y placer .....	128
Juego para conocernos un poco mejor .....	129
Cuando hablamos de cuidados a que nos referimos? El placer sexual también cuenta? .....	132
Problemas en el paraíso? .....	134
Aprender a resolver nuestras diferencias .....	134
Aprender a negociar para no chocar .....	135
El desamor .....	137
Mi pareja decide dejarme .....	138
Pensamiento en negro. Pensamiento bombilla .....	139
Lo dejo yo .....	142
Salir con dignidad .....	143
Los malos tratos la violencia de género .....	147
La violencia de género .....	147
Maltrato .....	148
Buscando un buen final u otro nuevo principio .....	150





## ¿Amar mejor que amor?

Mucho se ha escrito sobre el amor,  
películas, canciones, teatro,  
poemas, libros,  
frases en internet,  
y tanto hablar sobre el amor  
parece que nos confunde  
más que nos aclara.

El amor es un sentimiento.  
Amar es una acción  
algo que hacemos,  
algo que buscamos,  
algo que nos está pasando  
o algo que queremos que nos pase.

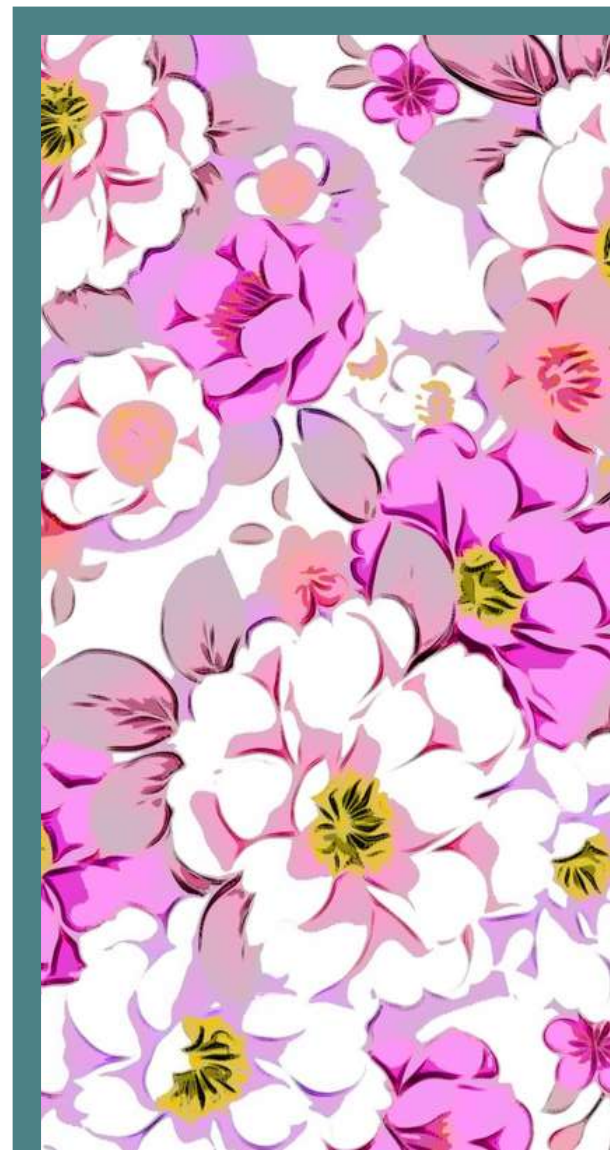
Os invito ahora  
a que paréis de leer este texto  
y que busquéis en un diccionario  
el significado de la palabra amor.

.....  
.....  
.....

Si os quedó claro  
ya no necesitáis seguir leyendo  
pero si tenéis más curiosidad  
podemos continuar este texto  
y seguir pensando un poco más sobre este tema.

No vamos escribir una definición sobre el amor,  
porque resumir en un par de frases  
el concepto de amor es una tarea imposible.

en esta parte hablaremos de dos cuestiones;  
la acción de amar y el sentimiento del amor.





## Pensemos juntas el amar.

Buscamos generar un pensamiento sobre las cosas que nos pasan cuando estamos dentro y fuera de este sentimiento.

Es posible que algunas veces el amor perjudique seriamente nuestra salud física y emocional y si estamos en esta situación necesitamos saber qué nos está pasando.

En los momentos en los que un amor nos hace sufrir es posible que lo que nosotros llamamos amor sea realmente otra cosa.

Por eso hay que sentir con los ojos bien abiertos y no con el cerebro cerrado porque es posible que sin saber cómo ni porqué nuestra relación amorosa esté enferma y el amor que teníamos antes se haya perdido o haya cambiado. Seguiremos hablando sobre esta cuestión del amor enfermo más adelante.

Tener curiosidad por saber cómo amamos cada una de nosotras es una tarea importante. Saber cuáles son nuestras necesidades puede ayudarnos a entender y a conocer los procesos y los elementos del amor en mi vida real.

Todo lo que sabemos del amor lo han escrito otras personas







y nos lo entregan ya pensado  
sin ningún espacio para la reflexión personal.  
Si repasamos un poco las frases  
y los pensamientos escritos sobre el amor  
parece que repiten una y otra vez lo mismo.  
“El amor verdadero lo puede todo”  
“Sin ti no soy nada”  
“Tú eres mi media naranja”  
Todas esas frases se esfuerzan  
en enseñarnos un amor perfecto.  
Entiendo todo lo escrito  
sobre el sentimiento del amor  
pero me falta leer más sobre la acción de amar.  
Nos cuentan muchos cuentos sobre el amor,  
nos hablan del amor verdadero,  
del amor que todo lo puede  
y del amor perfecto.  
No se muchas cosas sobre el amor  
pero os puedo adelantar  
que todas estas frases que acabo de escribir  
son un cuento  
el cuento mil veces contado del amor perfecto.  
Os acordáis de los cuentos de las mil y una noches?  
Pues esto del amor verdadero  
es el cuento de una noche repetido mil veces.  
No existe el amor perfecto, por eso  
vamos a intentar conocer al amor  
para intentar vivirlo de la forma más real posible,  
y dejar el resto para las películas.





## No existe el buen amor, lo que sí existe es el buen amar.

**Pensar que existe el buen amor  
es como pensar que puede existir  
la buena felicidad.**

**El amor es amor igual que la felicidad es felicidad.**

**Cuando hablamos del buen amar  
hablamos de calidad del sentimiento  
y no de cantidad:**

**“no me quieras tanto y quiéreme bien”.**

¿Qué elementos debe tener la pareja?  
Compromiso, sentimiento de amor,  
un proyecto común, tiempo de relación,  
confianza, intimidad,  
comunicación y libertad  
entre otros...





## La pareja.

### ¿Qué necesitamos cada una de las partes?

Cada una de las partes de la pareja,  
da una respuesta a las necesidades  
de la otra parte.

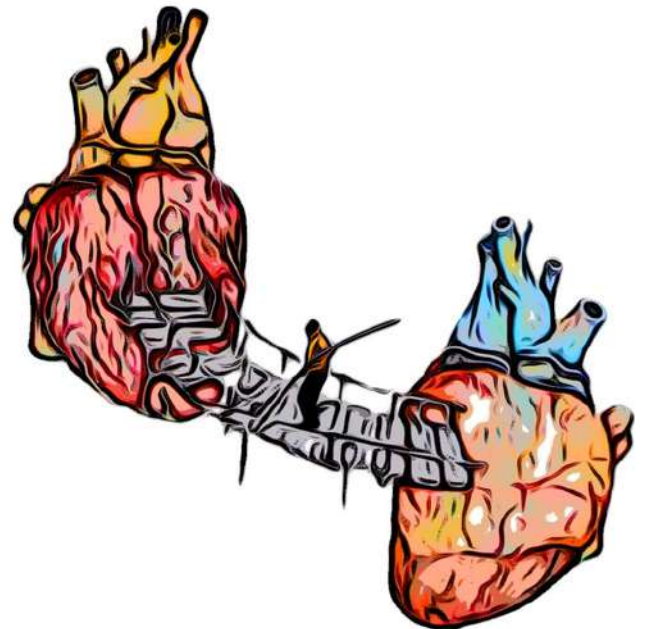
Para esto tenemos que ser claras  
y que cada una hable de lo que necesita  
de manera que la otra parte de la pareja  
nos entienda.

Escuchar las necesidades de la otra parte,  
expresar con claridad  
mis propias necesidades  
es algo fundamental en toda pareja.  
Si mi pareja solo está pendiente  
de que se cumplan sus deseos  
y no me tiene en cuenta  
no tengo una relación de pareja,  
tengo una relación de . . . . .

(Si estás en esa situación,  
pon tu la palabra  
llenando los puntos . . . . .)

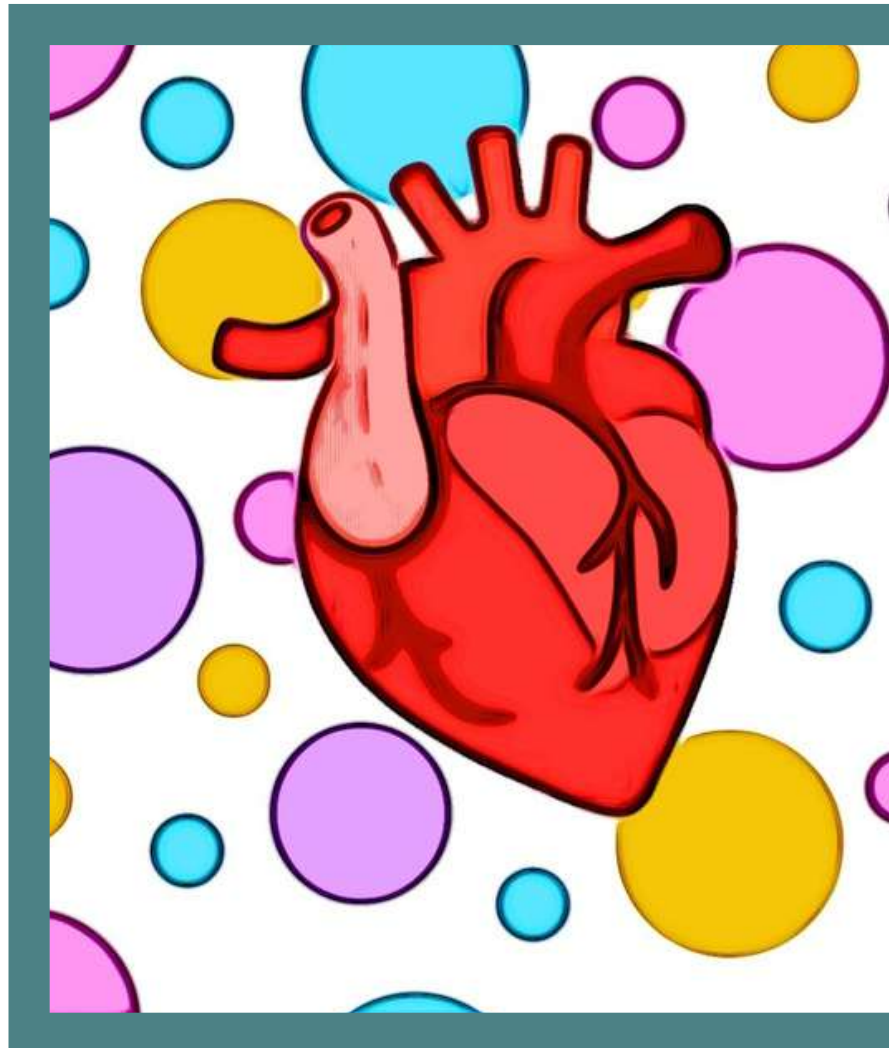
Pon tu la palabra que falta en la línea de puntos  
la única pista que te doy  
es que en ese espacio en blanco  
que acabo de dejar la palabra amor no cabe.

Cuando estás haciendo la lista  
de tus necesidades dentro del amor  
si te queda una lista muy corta  
puedes hacer un segundo ejercicio  
que es seguir escribiendo  
las cosas que NO quieres dentro de la pareja.





De esta manera  
cuando te estén pasando cosas  
que tienes en la lista del NO  
es una buena pista para darte cuenta  
de que lo que estás viviendo  
NO está cubriendo tus necesidades.  
Este es el primer paso  
para ponerte a cambiar algunas cosas en tu vida de pareja.





## El amor romántico y el amor propio.

El amor romántico que sale en las películas que se canta en las canciones y leemos en los libros, no siempre coincide con el amor propio.

El amor propio es el que tengo por mí misma como persona y que comparto con los que tengo cerca.

En el amor propio cada persona decide cómo quiere amar y sobre todo cómo quiere ser amada.

¿Negociamos? ¡Claro que sí!

¿Exigimos? Eso nunca.

Esto es un viaje de dos personas, y las dos tenemos que decir con libertad hacia dónde queremos ir y hacia donde no queremos ir.

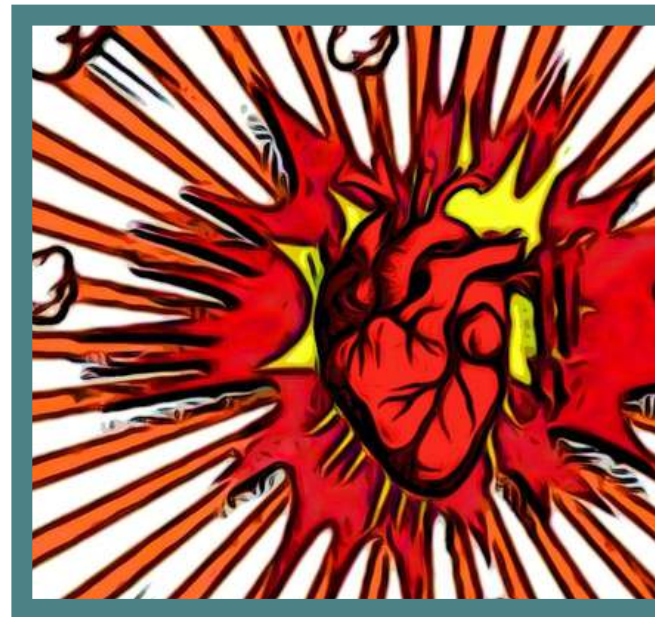
El amor romántico habla de sacrificio de darlo todo por el amor, el amor propio nos dice que hay que recibir al mismo tiempo que damos: te doy comprensión y recibo comprensión, te doy mimos y recibo mimos, te doy atención y recibo atención.

El amor romántico dice que te amaré por siempre jamás, que hagas lo que hagas te amaré de verdad porque yo soy para ti y tú eres solo para mí.

El amor propio piensa que esa idea de posesión no tiene nada que ver con el amor.

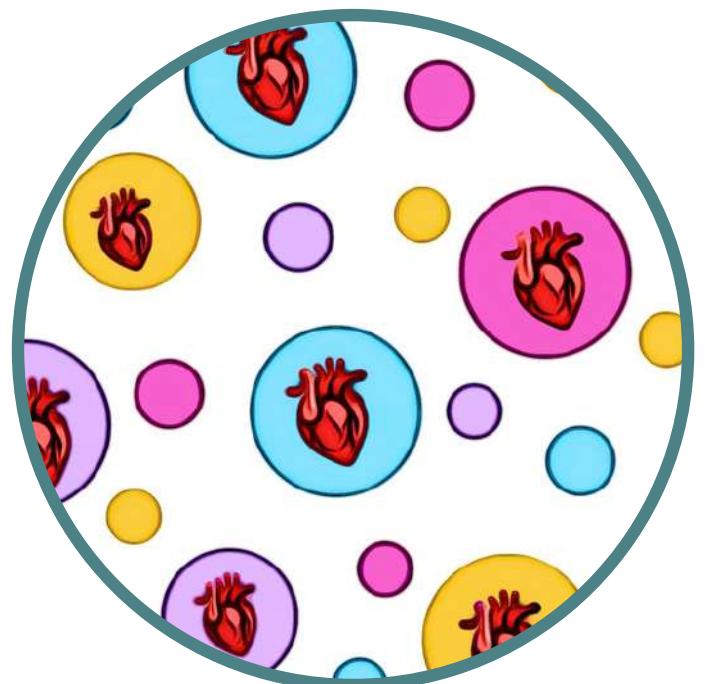
Tendremos una relación de amor mientras ese amor nos haga bien y nos dé luz y felicidad.

Dejaremos de amarnos cuando ese amor nos destruya y nos haga sufrir.





El amor nos hace libres  
no somos esclavas de la persona que amamos.  
No somos la posesión de la otra persona  
“yo soy tuyo y tú eres mía”  
es la frase de un cuento que nunca acaba bien.  
Yo soy mía y tú eres tuya  
y las dos personas  
dentro de la pareja compartimos  
y compartir es amar no es anularnos ni poseernos.  
Somos compañeras de viaje,  
vamos una tirando del lado de la otra,  
Cuando solo doy yo,  
cuando tengo que tirar siempre yo de la relación  
y mi pareja está a mi lado cómodamente  
sin hacer ningún esfuerzo  
aprovechándose de mí  
sin darse cuenta de que estoy cansada  
y cargando yo con todo,  
es el momento de preguntarme  
si era esto lo que estaba en mi lista de necesidades  
dentro de la pareja.  
Si no estaba en la lista  
y me estoy aguantando callada algo que no quiero  
entonces es que en algún momento  
me he olvidado de mi amor propio  
y lo he sacrificado por otra cosa  
que ni tan siquiera se llama amor.





## Comunicación, cuidados y placer.

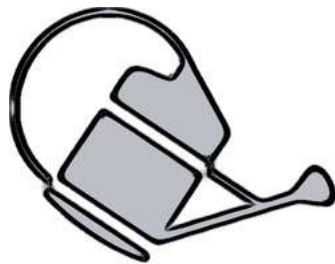
La comunicación es la única manera de conocer lo que la otra persona piensa y necesita.

Hablando y escuchando la persona que está conmigo sabrá también qué es lo que yo necesito.

Si alguna de las personas que estáis leyendo esto sois adivinas y estáis saliendo con otra adivina entonces no necesitaréis la comunicación.

Pero como la gran mayoría de las personas no tenemos el poder de adivinar el pensamiento no nos queda más remedio que hablar.

Contarle a nuestra pareja lo que llevamos dentro, lo que queremos y lo que no queremos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, nuestros sueños y también las pesadillas.





## Juego para conocernos un poco mejor.

Aquí tenéis algunas cuestiones sobre las que hablar juntos y sobre todo escuchar juntos. Son temas para la conversación que pueden ayudarnos a conocernos un poco mejor. No se trata de responder lo mismo recordar que somos dos personas diferentes hablando para conocernos más. Si no tenemos la respuesta a alguna pregunta decimos “necesito tiempo para buscar en mi interior” la dejamos en blanco y nos damos tiempo por separado para encontrar la respuesta. Las preguntas para las que no tengo respuesta son las más interesantes porque también me ayudan a conocerme a mí misma. Cuando encuentre la respuesta la comparto con mi pareja. Las preguntas tienen una respuesta corta pero podemos hacerla larga preguntamos por qué hemos respondido así y de esta manera ampliamos la respuesta y nos conocemos todavía mejor. Otra cosa más antes de empezar, cada día respondemos como máximo cinco preguntas.

Comienza el juego:

1. Mis mejores amigos son.  
(Recuerda ampliar la conversación preguntando por qué son ellos los mejores amigos)
2. Mis tres aficiones favoritas son.
3. En estos momentos de mi vida me cuesta avanzar en .....  
y no soy capaz de solucionarlo.







4. La fecha en la que comenzamos a ser pareja.
5. Mi familiar favorito es .....
6. El sueño que me queda por realizar es .....
7. Tengo un miedo enorme a que en mi vida me pase .....
8. Mi hora del día favorita para hacer el amor es .....
9. Las cosas que me excitan sexualmente son .....
10. Mi plato favorito de comida.
11. Mi color favorito, digo también por qué.
12. Dos cosas que tengo que mejorar de mi forma de ser.
13. ¿Qué regalos me gustan más?
14. Una de mis experiencias más bonitas que recuerdo de mi infancia.
15. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones?
16. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de mi pareja?
17. ¿Cuál es mi deporte favorito?
18. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre?
19. ¿Cuál es mi lugar preferido para un viaje?
20. Algo importante que está ocurriendo ahora en mi vida es .....  
¿Cómo me hace sentir esto que me está pasando?
21. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia?
22. La persona de mi entorno no familiar  
que menos me gusta y peor me lo hace pasar es.....
23. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal?
24. ¿Cuál es la persona de mi familia que menos me gusta?
25. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión?
26. ¿Qué me pone triste?
27. ¿Qué problemas médicos me preocupan?
28. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza?
29. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia?
30. Dos de las personas que más admiro son .....
31. De todas las personas que los dos conocemos, ¿Quién me cae peor?
32. Uno de mis postres favoritos
33. ¿Cuál es mi restaurante favorito?
34. Dos cosas que me gustaría que pasaran en mi vida  
y que todavía no he conseguido.
35. ¿Cuál es mi animal favorito?
36. ¿Qué tipo de ropa no me pondría nunca?





37. ¿Quién fue mi primer amor y cómo terminó esa historia?
38. ¿Cómo me veo dentro de 10 años?
39. ¿Qué es algo que siempre ha querido aprender y aún no logro?
40. ¿Cuál es el momento más alegre de mi vida? ¿Y el momento más triste?
41. Si quedara en estado vegetal, ¿qué me gustaría que hicieran con mi cuerpo?
42. ¿Qué es lo que no me gusta de mis padres  
y que no quiero repetir en un futuro?
43. ¿Con qué trauma continúo luchando?
44. ¿Qué es algo que nunca te perdonaría?
45. ¿Qué aspectos me gustaría mejorar en nuestra relación?
46. ¿Qué me gustaría que hicieran con mi cuerpo cuando muera?
47. ¿Cuál ha sido el momento más duro por el que he pasado?
48. ¿Qué persona ha ejercido una influencia decisiva en mí?
49. ¿Con quién estuve más unido en mi infancia?





## ¿Cuándo hablamos de cuidados a qué nos referimos? ¿El placer sexual también cuenta?

Todas las personas necesitamos sentirnos seguras, tranquilas y en calma.

Esto es lo que encontramos en la pareja.

Un espacio donde nos cuidamos mutuamente y donde nos sentimos amantes,

En ese espacio cubro mis necesidades y las necesidades de mi pareja.

Los cuidados tienen que ver con estar pendientes de las siguientes cosas:

El placer físico y el emocional,  
el contacto con mi pareja,  
el encuentro íntimo,  
esa conexión de nuestras pieles,  
el juego de nuestros cuerpos.

Cuando tengo pareja no quiero perderme esta parte sexual. Cuando no la tengo siempre puedo darme placer a mí misma en la intimidad.

Claro que no es el mismo, pero desde luego también es muy, muy, muy satisfactorio.

Satisfactorio es algo que hace que me sienta bien.

El placer sexual también cuenta en el cuidado mutuo,

la comunicación erótica es fundamental.

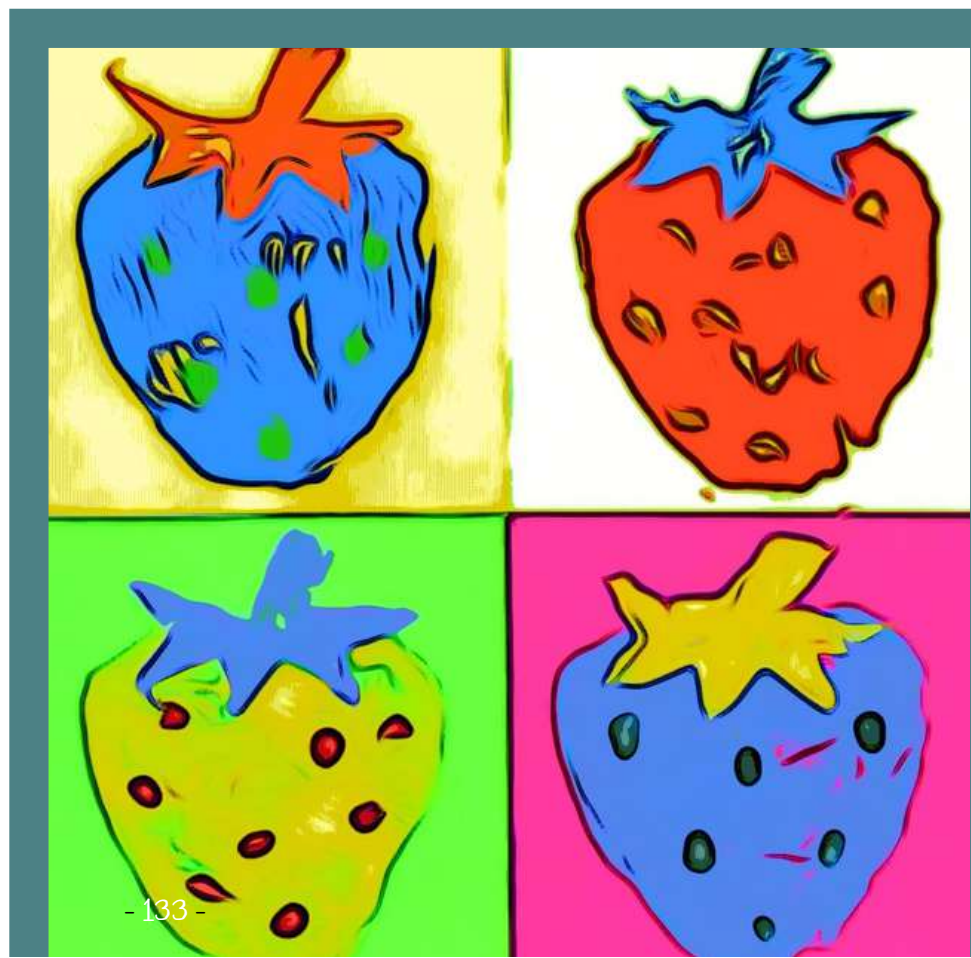
La comunicación erótica consiste en expresar lo que me gusta

y decir que NO si lo que me propone mi pareja





me resulta desagradable  
o me hace sentir incómoda.  
El hecho de amar a mi pareja  
no significa que tengo que hacer  
todas las cosas que me pida;  
amar no es obedecer  
de igual manera  
tengo que aceptar cuándo ella me dice  
que no quiere hacer algo que yo le he propuesto.  
Si podemos hablar de esto  
y comprender por qué no nos gustan  
algunas cosas en el sexo  
podremos buscar juntas  
cosas que nos gusten a las dos.  
Las posibilidades son muchas,  
es toda una aventura buscarlas juntas.





## ¿Problemas en el paraíso? Aprender a resolver nuestras diferencias.

Ya hemos hablado de que el amor perfecto no existe,  
y como parte de la convivencia  
tendremos momentos  
en los que no estamos de acuerdo,  
es posible que en estos momentos  
aparezca el enfado.

A veces en la relación de pareja  
puede haber temas que nos hagan discutir.  
Si nos callamos para evitar situaciones difíciles.  
el problema va creciendo  
y creando negatividad y desconfianza.  
Vamos a ver cómo se sale bien  
de un mal momento en pareja.





## Aprender a negociar para no chocar.

¿Cómo mejorar la comunicación en la pareja?

Escoge un momento para hablar sin distracciones, de forma tranquila y directa.

Cuando estamos muy alteradas por el enfado no es un buen momento

para resolver nada.

Primero tendremos que calmarnos separarnos y esperar

a que se nos baje el enfado para poder hablar y escuchar.

Expresa con calma lo que deseas, y cuáles son tus sentimientos.

No ataques para defender tus opiniones.

Echar en cara las cosas no mejora la situación.

Acepta que cualquiera de los dos puede negarse a las peticiones del otro, pero hace falta buscar una alternativa que nos guste a los dos.

Se llegamos a acuerdos juntos y la pareja luego no los cumple, piensa cuántas veces tenemos que hablar del mismo tema, cuanto tiempo quieres esperar a que cumpla lo que acordamos juntos?.

¿Imaginas un coche con dos volantes?  
¿Dos personas conduciendo al mismo tiempo?  
Parece algo imposible...  
Cuando tengo una relación tengo que aprender a manejarla con mi pareja.

Cuando viajo en pareja cada uno tiene sus ideas,





la negociación consiste  
en dejar de pensar en mí  
solamente en lo que yo quiero  
para pensar en nosotras.  
No es ceder en todo  
para evitar problemas,  
es encontrar entre las dos personas  
soluciones que nos gusten a las dos,  
en las que yo y mi pareja estemos  
cómodas y a gusto con el resultado.

Un coche parece más fácil de llevar  
si dirige una persona sola  
y las decisiones las toma solo una parte.  
¿Esto pasaría también así dentro de una pareja?  
¿Sería más fácil también que las decisiones de pareja  
las tomara solo una parte?  
Vamos a pensar en que esto fuera así,  
entonces, cuál es el papel de la otra persona,  
¿Obedecer?  
Hacer todo lo que diga la otra persona?  
¿Resignarse?  
¿Decir que todo está bien?  
¿Ir donde no quiere ir?  
¿Hacer lo que no quiere hacer?

Si mi pareja decide por mí  
si cuando yo digo "no" ella dice "sí",  
no estamos en una relación de igualdad  
estamos en una relación de control.  
En ese momento pierdo el control de mi vida  
y se lo entrego a mi pareja.  
Si te está pasando esto,  
vuelve a repasar la lista  
de tus necesidades dentro del amor  
y busca si esta situación  
estaba en la parte de lo que SI querías.





## El desamor.

**Reconocer el final,  
a veces el amor se acaba.**

Siguiendo con la idea  
de que el amor es un viaje,  
puede llegar un momento  
en el que yo no quiera seguir viajando  
o puede que sea mi pareja  
la que ya no quiera continuar conmigo.

El final del viaje se llama desamor,  
el desamor es el momento  
en el que ya no sentimos amor por la otra persona.

Cuando llega este momento  
y no lo sabemos ver  
o no lo queremos ver,  
estaremos en una situación  
muy, muy difícil.  
No podemos obligar  
a otra persona a venir con nosotros,  
igual que nadie nos puede obligar  
a hacer este viaje del amor  
si nosotros no queremos.







## Mi pareja decide dejarme.

**Cuando es mi pareja  
la que decide dejar el viaje,**  
comienza una pesadilla para mí.  
Momentos de máxima tristeza,  
una de las peores sensaciones  
de dolor que haya sentido en mi vida.  
Como persona me siento sin rumbo y sola.  
Este sentimiento que me destruye,  
tiene que parar en algún momento.  
Comienza el trabajo de buscar  
el camino para recuperarme.  
La recuperación es complicada  
porque el sufrimiento es tan grande  
que parece desbordarnos  
y la cabeza da vueltas sin parar.  
En ese trance de la vida  
parece que todo finaliza  
y entramos en un túnel oscuro,  
dejaremos aquí unas ideas  
que puedan alumbrarnos.

Para un mejor aprovechamiento de esta parte  
os recomiendo que tengáis presente  
la lectura del manejo emocional  
de la Parte II “Mi sexualidad y las emociones”  
porque el método que utilizaremos a continuación  
es el pensamiento racional.





## Pensamiento en negro. Pensamiento bombilla.

Vamos a hablar de los pensamientos más negros que nos vienen a la cabeza cuando nuestra pareja pone fin a la relación y al lado vamos ponerle otro pensamiento desde la razón al que llamaremos “pensamiento bombilla” porque se trata de que la razón de luz a nuestro pensamiento.

### Pensamiento en negro: **Por qué ya no me quiere?**

Nos repetimos una y otra vez esta pregunta intentando que la respuesta aparezca y nos de calma como si fuera paracetamol para el corazón.

Pensamiento bombilla: Cuando comenzó la relación ¿le pregunté por qué me quería?

Lo más seguro es que la respuesta sea que NO, si no hacemos la pregunta al principio hacerla al final ya no tiene mucho sentido.

Tomaré nota para que no se me olvide hacer la pregunta en la próxima relación, de esta manera

si mi próxima relación también se acaba ya tendré la respuesta a la pregunta de por qué ya no me quiere.

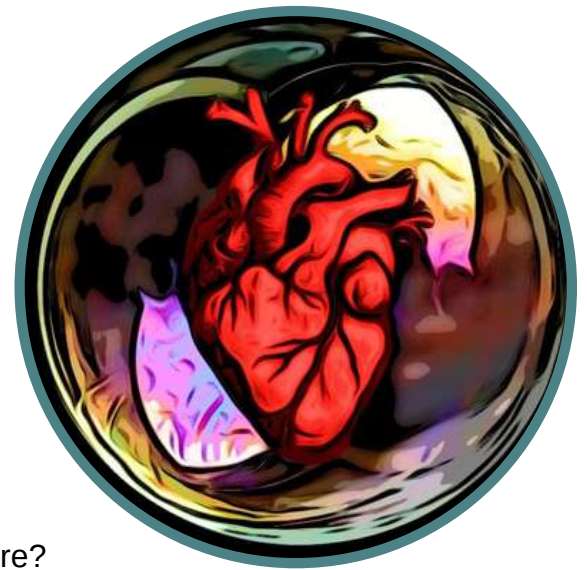
La respuesta a la pregunta de ¿porqué ya no me quiere? es que se borraron todos los motivos que estaban en su lista para quedarse a mi lado.

Espero que el refrán de que

“el hombre es el animal que tropieza dos veces en la misma piedra” no se cumpla más en mi caso

y que por fin aprenda

que amar no es eso que pasa en las películas sino eso que aprendo por mí misma y me pasa en mi vida real.





**Pensamiento en negro: que fue lo que hice mal?**

En estos momentos parece que hay cierta tendencia a mortificarme. Mortificarme es eso que hacemos las personas cuando estamos muy mal y pensamos que nosotros tenemos la culpa de todo lo malo que pasó.

Pensamiento bombilla: podemos hacer un repaso de las cosas en las que fallamos, las cosas que hicimos mal. Ya que estamos en esa tarea podemos hacer otra lista de las cosas que nuestra pareja también hizo mal, pues en la relación éramos dos personas. Si hacemos la lista real sin tapar nada y sin dejar nada atrás tenemos los motivos por los que es mejor no ir adelante con la relación. También tendremos algunas tareas para mejorar nuestra forma de relacionarnos en futuras ocasiones.



**Pensamiento en negro: quien me va a querer ahora?**

Otra de los pensamientos que suelen aparecer es el pensamiento catastrofista. El pensamiento catastrofista es el que se nos viene a la cabeza y nos machaca pensando que esto que nos pasa es lo peor del mundo y que no tiene solución posible.

Pensamiento bombilla: busca un espejo y ponte enfrente. La cara que vemos no es la mejor porque seguramente estamos tristes,



pero lo que vemos es la respuesta a nuestra pregunta.

Quién me va a querer ahora?

Pues la persona primera persona  
que tiene que quererme soy yo misma,  
este es el mejor momento  
para recordar el tema del amor propio.

Por otro lado los gallegos tenemos un refrán  
que dice “nunca llovió que no escampara”.

Para entender esto  
no es suficiente la técnica de escritura sencilla  
con la que escribo este texto,  
por eso te recomiendo  
que busques una persona de Galicia,  
seguro que estará encantada de explicarte el refrán.

Pensamiento en negro: **“pues pase lo que pase yo lo voy a seguir amando”**.

Amar a quien no te ama no es amor es obsesión.

La obsesión es eso que nos pasa a las personas  
cuando se nos mete una idea fija  
y usamos la cabeza solo como recipiente  
de esa única idea  
apagando nuestro cerebro  
que sería el único que podría darnos  
un poco de luz sobre este asunto.

Pensamiento bombilla: en la vida cada quien toma sus decisiones,  
pero vamos a pararnos y hacernos una pregunta.

¿Seguro que quiero a amar a alguien  
que no quiere estar conmigo?

¿Por qué prolongar ese sentimiento?

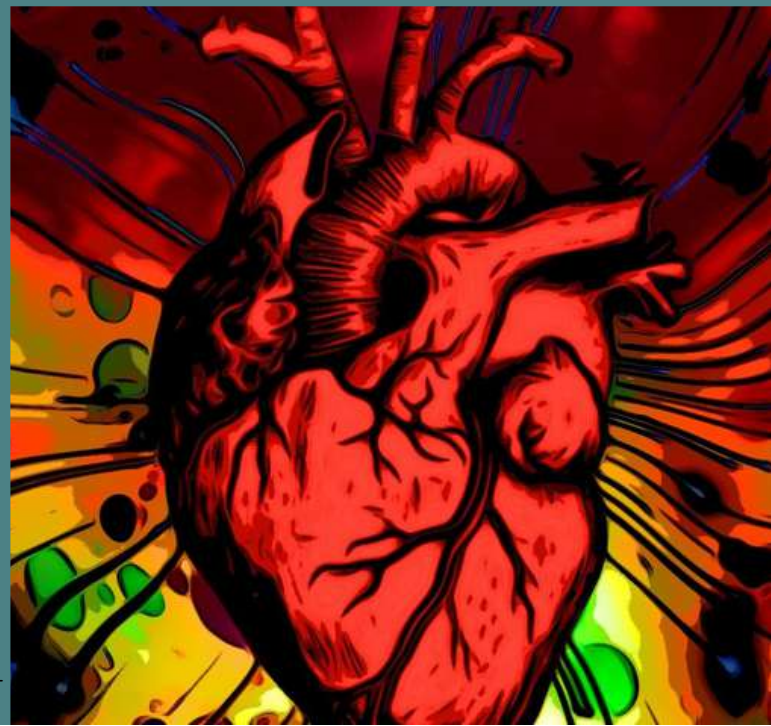
Si mi idea de salir de esta tristeza es  
quedarme esperando  
a que cambie de opinión  
y vuelva conmigo,  
entonces es necesario volver a mi espejo  
y recordarme lo del amor propio  
que yo me merezco lo mejor,  
alguien que me quiera bien  
y quiera estar conmigo por lo que yo soy.





## Lo dejo yo.

**Cuando soy yo la que ya no quiere continuar con la pareja,**  
comienza otro mal momento para mí.  
A veces por no herir  
o por no quedarme sola  
continúo con la pareja  
mientras comienzo a buscar otra persona  
o simplemente me quedo por comodidad  
porque la persona que está conmigo  
me cuida, me atiende, me hace regarros.  
Si estoy haciendo esto  
parece que le doy más importancia  
a no quedarme sola  
y que la gente vea que tengo pareja  
sin pararme a pensar en el daño  
que le estoy haciendo a la otra persona  
utilizándola y siguiendo a su lado sin amarla.  
Si estoy en esa situación  
quizás tengo que pensar  
si estoy haciendo lo correcto para mí  
y para la pareja.  
En qué tipo de persona me estoy convirtiendo  
cuando solo pienso en mí misma  
sin importarme engañar y utilizar  
a la persona que sí me ama.





## Salir con dignidad.

**Cuando ya solo hay un camino,  
¿Cómo encontrar el cartel de SALIDA?**

Cuando ya es evidente  
que la otra persona no me quiere,  
porque me lo dice con palabras  
o porque me lo dice con hechos,  
puede resultarme difícil aceptarlo  
y puedo decidir quedarme esperando  
a que vuelva a sentir amor por mí,  
o le prometo que voy a hacer  
lo que ella quiera con tal de que vuelva a quererme.  
Si esto es lo que me está pasando  
estoy en un serio problema.

Esta situación debe ser parecida  
a cuando nos están abriendo la puerta de un coche  
invitándonos a salir  
y nosotros nos agarramos al asiento  
negando con la cabeza y diciendo  
"quiero estar aquí, quiero estar aquí  
quiero estar aquíiiiiiiiiiiii".  
El problema es que la otra persona  
ya no quiere viajar conmigo.  
Aunque la idea me mate por dentro  
tengo que pensar que no me queda  
más remedio que marcharme.  
Podemos hacer una escena de película  
tirarnos al suelo, rogar, chillar,  
suplicar.

También puedo expresar  
lo que siento en ese momento  
tristeza si estoy hundida,





decepción y enfado si me siento engañada,  
alivio en el caso de que yo también lo quería dejar  
y no encontraba la manera de decírselo.

Si recordáis la parte de mi sexualidad y los sentimientos  
cuando hablamos de que la tristeza  
es una emoción en la que el cuerpo suelta.  
Pues bien,  
este es el final de la pareja  
y es necesario soltar.

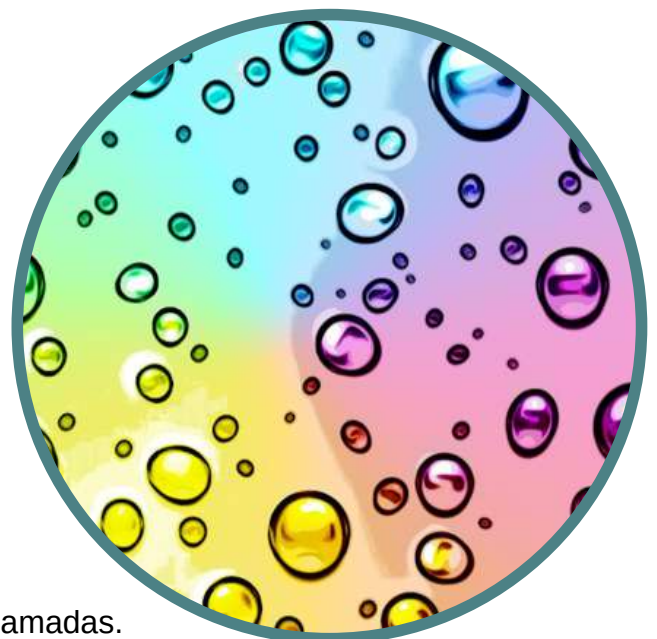
### **Cuando soy que quiero dejar la pareja, ¿Cómo decirle que ya no quiero seguir?**

Pienso en la frase:  
“no le hagas a los demás  
lo que no quieres que te hagan a ti”.  
Si voy a dejar mi pareja  
es mejor hacerlo de la forma más sensible posible.  
Seguro que le voy a hacer daño  
y que las dos vamos a vivir una situación difícil,  
pero es muy importante encontrar una forma de dejarlo  
que no haga todavía más dolorosa la ruptura.

Si hacemos un repaso  
de las PEORES formas  
de dejar a una pareja,  
encontramos estas cuatro :

1.- Modo “Cobarde”  
Comportarme fatal  
para que sea ella la que me deje  
y así evito el mal rollo.

2.- Modo “fantasma”  
Desaparecer y no contestar los mensajes ni las llamadas.





### 3.- Modo “Whatsapp”

Un mensaje y listo,  
así queda todo claro  
no me enfrento directamente  
y me evito ver la cara de tristeza  
y escuchar su respuesta.

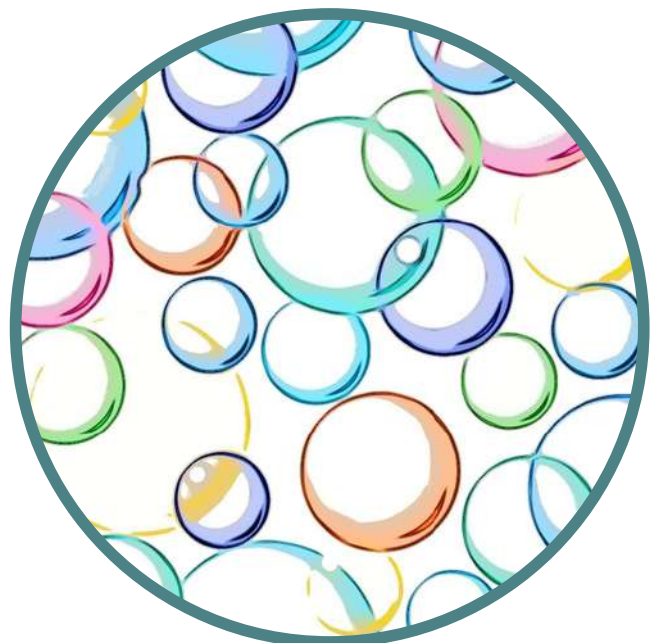
### 4.- Modo “egoísta”

Decírselo solo cuando ya tengo  
otra persona en mi vida,  
cambiar una por otra.

Para no quedar como cobarde  
ni egoísta, ni fantasma,  
mejor pensaré en la forma menos mala  
de dar la mala noticia  
A ser posible que no coincida  
con el día de San  
Valentín ni con el de Fin de Año,  
esto lo haría mucho más  
difícil de llevar.

### ¿Qué hay después del desamor?

Cuando dejo a una pareja  
mi vida no acaba ahí,  
continuamos viaje,  
miro a mi alrededor y tengo  
a mi lado al grupo  
de amigos y amigas,  
tengo gente que me quiere,  
y me tengo a mí,  
mi hermoso espejo.







El amor está en mis relaciones,  
en la relación de pareja,  
en la relación de amistades,  
en la relación de familia,  
y en mi relación conmigo.

Después del amor  
siempre hay más amor  
el amor solo se acaba  
cuando finaliza la vida,  
ahora respiro mi vida  
y vivo mis emociones.





## Los malos tratos, la violencia de género. La violencia de género

La violencia de género  
es lo que pasa dentro de una pareja  
cuando dejamos de cuidar el uno del otro  
y comienza el control del uno sobre el otro.

El control es total,  
controla con quien hablamos  
controla lo que decimos  
controla lo que hacemos  
controla a dónde vamos  
controla nuestra mente  
y controla nuestro cuerpo.

El control es violencia  
y al lado del control  
aparecen otras formas de violencia  
que puede ser física y psíquica.

La violencia física es  
cuando nos pegan golpes en el cuerpo  
y la violencia psíquica es  
cuando nos pegan golpes en nuestra mente  
con insultos y haciéndonos pensar que no valemos para nada.





## Maltrato.

Hay muchas maneras de amar bonito  
pero solo una manera de amar mal.  
Cuando sufro por las cosas que me dice,  
cuando sufro por las cosas que me hace mi pareja,  
en ese momento tengo que buscar apoyos,  
porque el amor no es sufrimiento  
y si hay sufrimiento hay maltrato.  
Hay un refrán popular que dice  
“quien bien te quiere te hará sufrir”  
Esta es una idea totalmente FALSA  
y sobre todo muy peligrosa  
porque ponen sufrimiento al lado del amor  
y estos dos sentimientos son totalmente incompatibles.  
Las cosas incompatibles son  
las que no pueden estar una al lado de la otra.  
Seguro que se os viene a la cabeza  
alguna persona incompatible con vosotros  
porque no podéis estar a su lado.  
El amor propio nos ayuda a no permitir  
que nadie que dice que me ama  
me trate mal.  
La violencia de género es algo  
que por desgracia estamos escuchando  
una y otra vez en nuestro entorno,  
en demasiadas ocasiones esta violencia  
acaba de la peor manera posible  
porque acaba hasta con la vida  
con el asesinato de la mujer  
a manos del hombre que un día dijo que la amaba  
pero que eso solo eran palabras  
porque quien te ama NUNCA te hará daño a propósito.

Si estamos en una situación de violencia de género  
o conoces a alguien que esté pasando por esto  
es muy importante prestar nuestra ayuda,  
primero dando todo nuestro cariño





y segundo dando la información de los teléfonos de los servicios de apoyo a las mujeres maltratadas.

Como sociedad tenemos que estar todas unidas y no mirar para otro lado cuando vemos situaciones de injusticia.





## Buscando un buen final u otro nuevo principio.

Recordamos que amar no es una escena dentro de una película, amar es una acción que vamos a realizar en nuestra vida real.

Si queremos vivir el amor a nuestra manera tendremos que hacerlo con nuestros sentimientos y nuestra razón bien atentos.

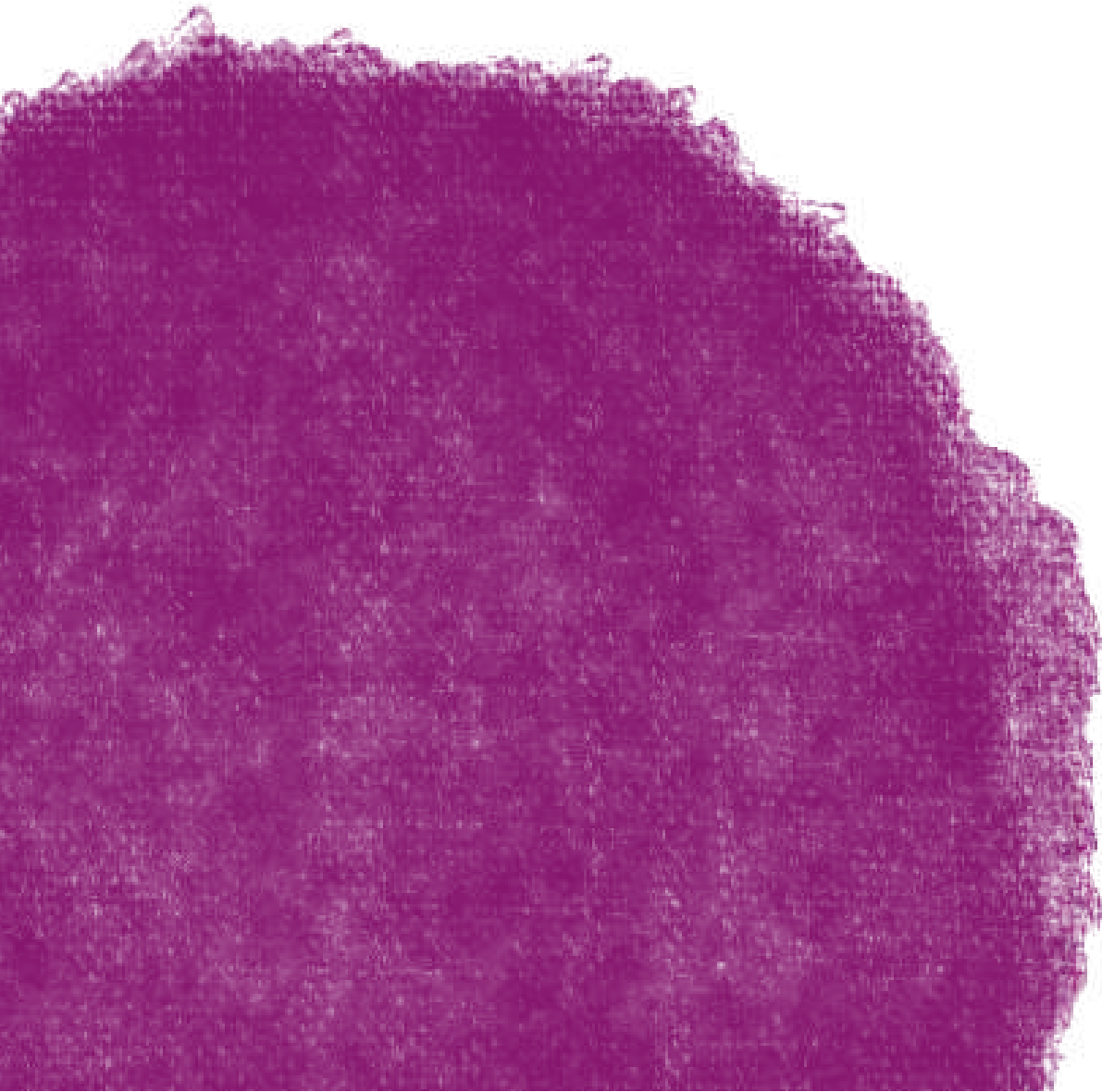
De todo se aprende si estamos atentas en la escuela de la vida.

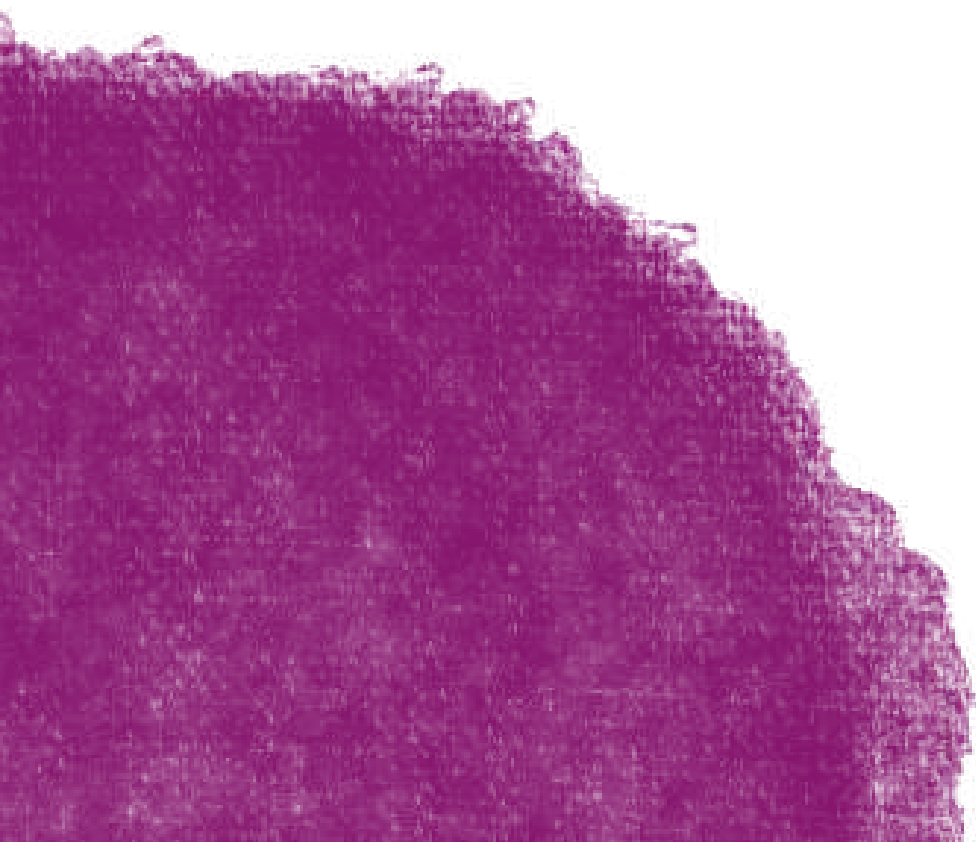






## **Parte 4. Mi sexualidad una mirada a la diversidad sexual.**





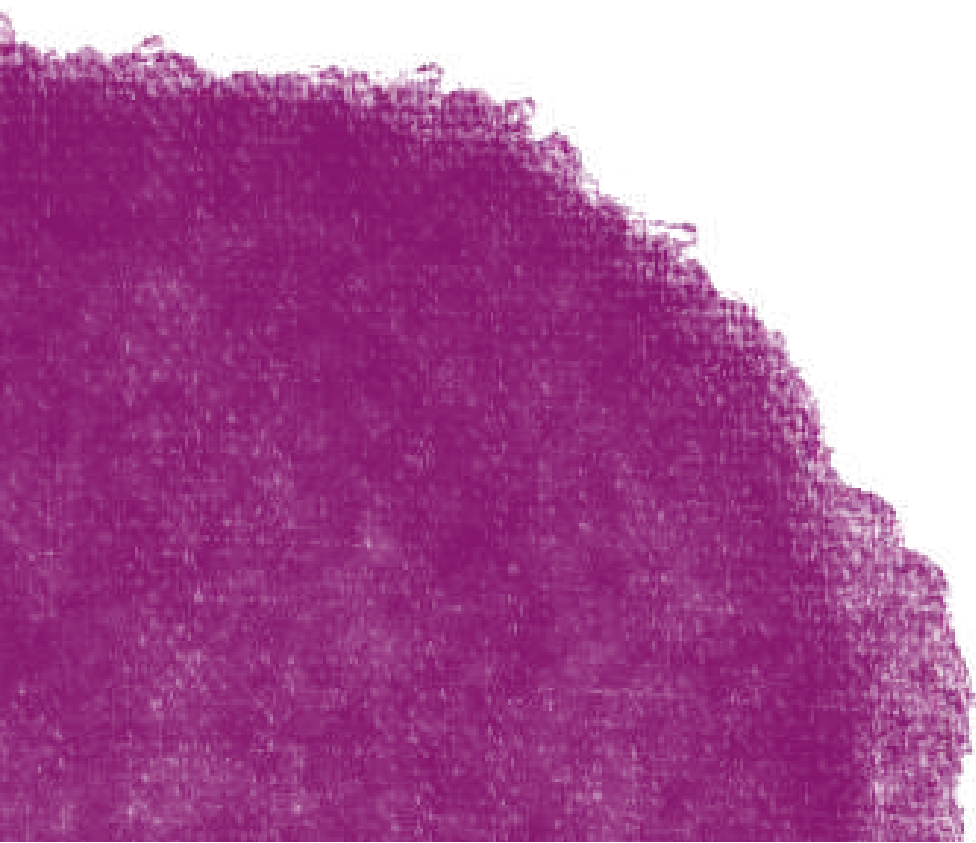




## Parte 4. Mi sexualidad una mirada a la diversidad sexual.

### Índice

La diversidad sexual .....	151
“La orientación sexual” .....	152
“Homosexualidad” .....	153
“La identidad sexual” .....	154
“Transexualidad” .....	156
El significado de “Los prejuicios” .....	158
La Homofobia .....	160
La persona ante la propia sexualidad diversa .....	162
Salir del armario .....	162
Los miedos cuando me veo diferente a los demás .....	164
La familia y la diversidad sexual .....	168
¿Cómo se lo voy a decir a mi familia? .....	170
Acompañamiento y apoyo familiar .....	171
La salida del armario de la familia .....	172
La sociedad y la sexualidad diversa .....	173
Naturalmente diferentes .....	173
La ley .....	174
Los movimientos LGTB .....	176
Dónde encontrar más apoyos .....	176
La sexualidad universal .....	178





## La diversidad sexual.

En esta parte hablaremos de más formas de vivir sentir, disfrutar y amar.

Cuando hablamos de diversidad sexual nos referimos a todas las formas posibles de sentir, compartir, disfrutar y vivir la sexualidad.

Continuamos hablando de sexualidad porque la diversidad sexual nos habla de más sexualidad, aportando más información y más vivencias.

Muchas personas pueden asociar la diversidad sexual a estas cinco letras

### **LGTBI**

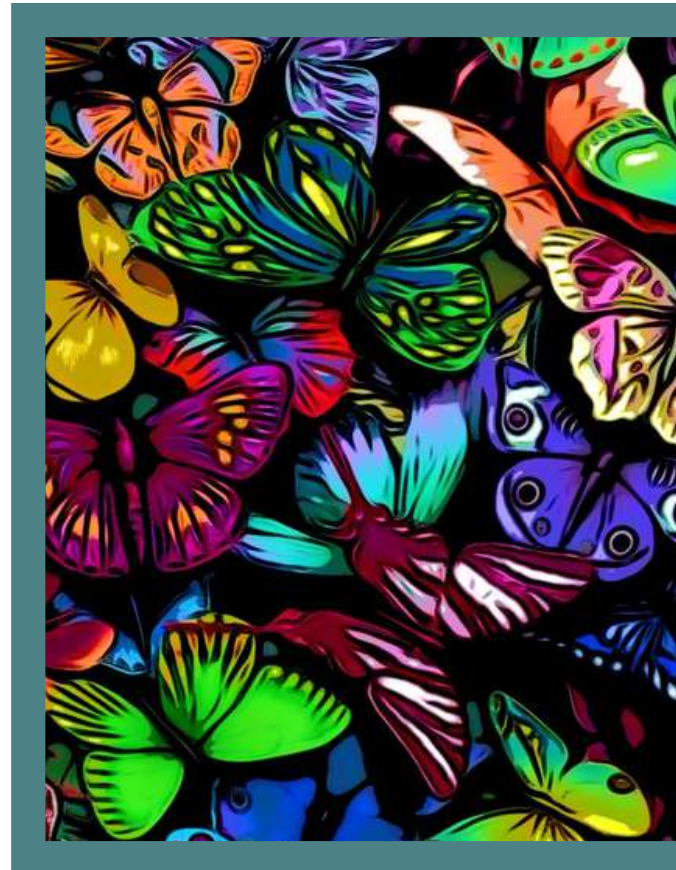
**(L)** lesbianas

**(G)** gays

**(T)** transexuales

**(B)** bisexuales

**(I)** intersexuales



Acabo de definir la diversidad sexual como TODAS las formas posibles de vivir la sexualidad así que también tenemos que añadir la letra (H) de heterosexual.

Las personas heterosexuales son aquellas que se relacionan sexualmente con otras personas de distinto sexo que el suyo.

En esta guía conoceremos que hay muchas otras formas de vivir y sentir la sexualidad.

Hablaremos también de las palabras que definen estas formas de vivir y de las situaciones por las que pasan las personas cuando parte de la sociedad les atacan o no entienden su expresión sexual.



## El significado de “La orientación sexual”.

La orientación sexual consiste en la atracción de una persona hacia otra desde lo afectivo, lo romántico y lo sexual. La atracción es lo que nos lleva a querer estar pegados, a juntarnos. Podemos comparar la atracción con la fuerza de un imán, los imanes se unen por la fuerza de su carga energética. Mientras hay atracción permanecemos unidos, cuando la energía desaparece la atracción también. La atracción de las personas, como la de los imanes a veces se gasta los motivos son muy diferentes. No es culpa de nadie, son cosas que suceden. Puede ser que continúe al lado de una persona aunque ya no tengo atracción por ella.

La orientación sexual puede ser:

**Heterosexual** = atracción imán que me une a personas de distinto sexo.  
Mujeres que desean a hombres.  
Hombres que desean a mujeres.

**Homosexual** = atracción imán que me une a personas del mismo sexo.  
Mujeres que desean a mujeres.  
Hombres que desean a hombres.

**Bisexual** = atracción imán por personas del mismo y de distinto sexo.  
Una mujer que desea a otra mujer o a otro hombre.  
Un hombre que desea a otro hombre o a otra mujer.





## “Homosexualidad”.

Consiste en el deseo  
de hombres por hombres,  
y mujeres que desean a mujeres.

Si se da entre dos hombres  
hablamos de gays,  
si se da entre dos mujeres  
hablamos de lesbianas.  
Ser homosexual no es una elección  
es una energía interior que me atrae  
en lo afectivo y en lo sexual  
hacia una persona de mi mismo sexo.  
Pedirle a una persona que se  
comporte de forma contraria  
a su orientación sexual  
puede poner en serio peligro  
su salud y su equilibrio  
psicológico.

No se puede obligar  
a una mujer que se siente atraída por los hombres  
a que tenga una relación con otra mujer.

Por ese mismo motivo  
no se puede obligar  
a otra mujer que se siente atraída por las mujeres  
a que tenga relación con un hombre.

Nadie puede dirigir nuestra orientación sexual,  
nadie puede decirnos  
que no podemos desear a otra persona  
porque tenga el mismo sexo que el mío.

El problema es todavía mayor  
cuando soy yo misma quien me niego a sentir  
atracción por otra persona de mi mismo sexo  
y no me permito expresar mi deseo con libertad.

Cuando te rechazas a ti misma  
es una forma de destruir tu autoestima.





## “La identidad sexual”.

¿Cuál es mi identidad sexual?  
¿Quién soy yo?  
¿Puedo decidir cómo quiero ser con libertad?  
Yo soy lo que miro en mi espejo,  
yo soy lo que siento en mi interior cuando cierro los ojos.  
Definirme es algo que solo puedo hacer yo  
porque soy quien mejor me conoce.

Algunas personas  
van a llamarme de muchas maneras,  
discapacitada, rara, lesbiana,  
maricón, bollera, desviada,  
pero yo no soy lo que ellos dicen,  
porque no me conocen  
porque nadie me va a decir  
cómo ser cómo sentir a quien desear  
porque yo soy yo.

También van a querer decirme  
como tengo que comportarme  
como tengo que ser mujer,  
como tengo que ser hombre,  
lo que puedo ser y lo que no puedo ser.  
Estas personas intentarán  
juzgarme y valorarme,  
es importante no olvidarme  
de escuchar solo a quién me entiende  
me conoce y me quiere,  
ningún desconocido va a saber  
quién soy yo en realidad.  
Si alguien está equivocado aquí  
no soy yo,  
equivocados están las personas  
que sin conocerme me juzgan  
me valoran y se atreven a insultarme.





La identidad sexual es lo que me identifica como persona, lo que me define.

ES también la forma de sentir mi cuerpo, de sentirme a mí misma como persona; como hombre o como mujer, o como los dos al mismo tiempo, o sin identificarme, ni como hombre ni como mujer.

Las personas bigénero son aquellas que son hombre y mujer al mismo tiempo.

Las personas agénero son aquellas que no se identifican ni como hombre ni como mujer.

Hay muchas más identidades que la de hombre y mujer, acabamos de poner dos ejemplos como el de bigénero o agénero y nadie puede tratar de definir a los demás.

Esta definición de mí misma suelo la puedo decidir yo, mirándome en mi propio espejo, escogiendo las personas que me quieren y me apoyan las que hacen equipo conmigo. Tener un buen equipo en la vida de amistades, de familia, de profesionales es muy importante, y en el frente de ese equipo siempre estaré yo.





## “Transexualidad”.

La transexualidad es algo que le pasa a algunas personas que son hombres o mujeres pero los demás no los ven así. Hay niñas o mujeres transexuales y también hay niños y hombres transexuales.

Cuando miramos solo el genital, o la forma de vestir, podemos equivocarnos. Es mejor mirar a la persona. Las personas transexuales son lo que ellas deciden, no lo que los demás ven. Las niñas transexuales nacen con testículos y pene cuando comienza a crecer y a sentirse a sí misma se ve como una niña.

A los niños transexuales le pasa algo parecido, nacen con vulva y al crecer se identifican a sí mismos como un niño.

Podemos decir que el sexo que sienten no es el mismo que la gente ve.

Cuando las personas transexuales cuentan con el apoyo de su familia y de su entorno crecen en un ambiente seguro y de confianza. Si su entorno los mira como extraños les causa mucho sufrimiento.







Para entender a la persona transexual es importante volver a leer el concepto de identidad sexual.

Yo soy tal y como me veo  
y como yo me siento,  
no como los demás me dicen  
que tengo que ser.





## El significado de “Los prejuicios”.

Los prejuicios son las ideas y las valoraciones que algunas personas tienen sobre otras sin conocerlas.

Es hablar y opinar de forma negativa de algo o de alguien sin conocerlo.

El prejuicio sale del desconocimiento que hace juzgar y valorar sin conocer a las personas de las que se habla. El prejuicio también sale de un pensamiento de superioridad que realmente no existe porque ninguna persona es más que otra.

Cuando escucho que otras personas que no me conocen tienen ideas negativas sobre mí, pueden influir en mi forma de ser puedo pensar que tienen razón al decir que yo no soy capaz. A veces pueden convencerme y acabo creyendo que yo soy lo que ellas dicen, que no voy a poder conseguir cosas en la vida y que tengo que conformarme. Esto puede hundirme y limitarme, si les doy la razón a ellos y no me escucho a mi misma.

Tengo que saber que yo puedo cambiar esa idea negativa por otra más positiva para mí: las personas que no me conocen, no saben todo lo que puedo hacer.

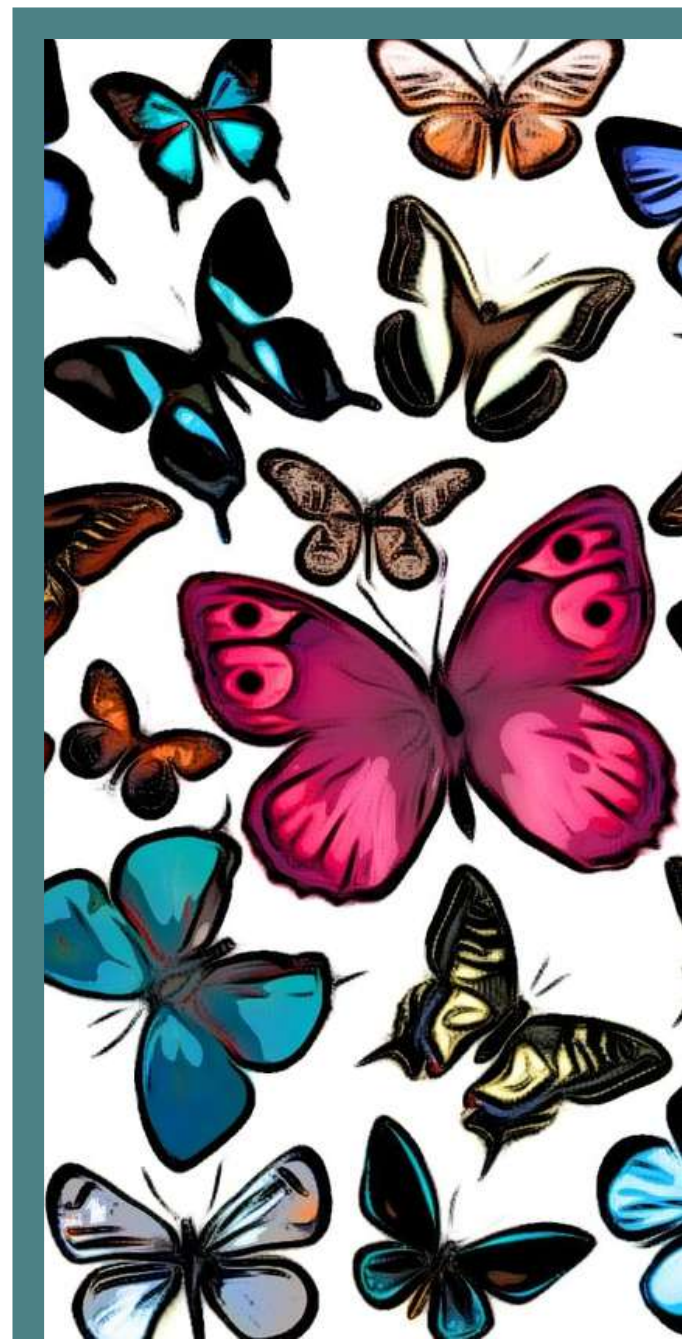
Cuando hablan no lo hacen para hacerme daño, no quieren ir contra mí solo hablan desde el desconocimiento y desde las ideas que escucharon de los demás.





Para que las demás dejen  
de hablar desde el desconocimiento,  
y con su cabeza llena de prejuicios  
puedo juntarme con otras personas  
que están en la misma situación que yo  
y compartir quienes somos,  
Juntas, las personas dejaremos de ser  
unas desconocidas,  
juntas tendremos más seguridad,  
juntas haremos un equipo fuerte,  
juntas les mostraremos quién somos  
para que hablen de nosotros si quieren  
pero que hablen cuando nos conozcan  
y así desmontar los prejuicios.

¿Quién se apunta?





## La Homofobia.

La homofobia es el rechazo de una parte la sociedad a las personas homosexuales, tanto gays como lesbianas, señalarlas cómo diferentes, inferiores o anormales.

Estas ideas están basadas en los prejuicios y en el pasado. Las reacciones de las personas que rechazan los homosexuales a menudo conllevan insultos y menosprecio y eso hace que sientan inseguridad y las obliga a disimular a ocultarse y guardar en silencio sus sentimientos.

También existe la transfobia que es el rechazo a las personas transexuales, y la bifobia que es el rechazo de las personas bisexuales.

Hay una tendencia a rechazar aquello que no conocemos y siempre están los prejuicios de por medio. Antes de juzgar es mejor pararnos a pensar en que todas somos diferentes, seguro que de esta forma la sociedad mejoraría. Puedo empezar por mí misma, hacerlo ahora, pararme un poco a reflexionar cuantas veces pensé mal de otras personas sin conocerlas.





Como me siento yo cuando hacen eso conmigo?  
Quizás este es un buen momento para mejorar, cambiar y dejar de tener prejuicios.

Cuando no entendemos algo es lógico que nos sorprenda y nos llame mucho la atención. Rechazamos aquello que nos puede hacer mal algo que nos sorprende porque no es conocido. Si en vez de rechazarlo le damos una oportunidad puede ser todo un descubrimiento. Antes de rechazar vamos a conocer y comprender, y si no nos gusta luego decidimos. Si hablamos del rechazo también podemos incluir en esta parte el rechazo de una parte de la sociedad a las personas con discapacidad. La disfobia es el rechazo a las personas que tienen una discapacidad.





## La persona ante la propia sexualidad diversa. Salir del armario.

La relación con mi propia sexualidad, conocerme.

“Salir del armario” es la forma de decir que no voy a ocultar más que soy homosexual, que voy a dejar de esconderme y voy a vivir mi vida.

Pero esto no siempre es fácil, para muchas personas es muy difícil. La sociedad en la que vivimos no siempre entiende que hay muchas maneras de vivir la sexualidad. Demasiadas veces se hacen bromas sobre las personas homosexuales, y otras directamente se habla en su contra, con violencia verbal e insultos y a veces también con violencia física, golpeando.

La relación conmigo misma, conocer mi propia sexualidad a veces se hace complicado.  
¿Con quién voy a hablar?  
¿Quién me puede entender?  
¿Qué puedo hacer con este lío que tengo en mi cabeza?

Puede ser que tengas miedo y puede ser que no lo tengas. Puede ser que sienta confusión y puede que lo tengas todo muy claro. Cada persona puede vivirlo de manera diferente.

Es muy importante no negar lo que me pasa, no negarme a mí misma.

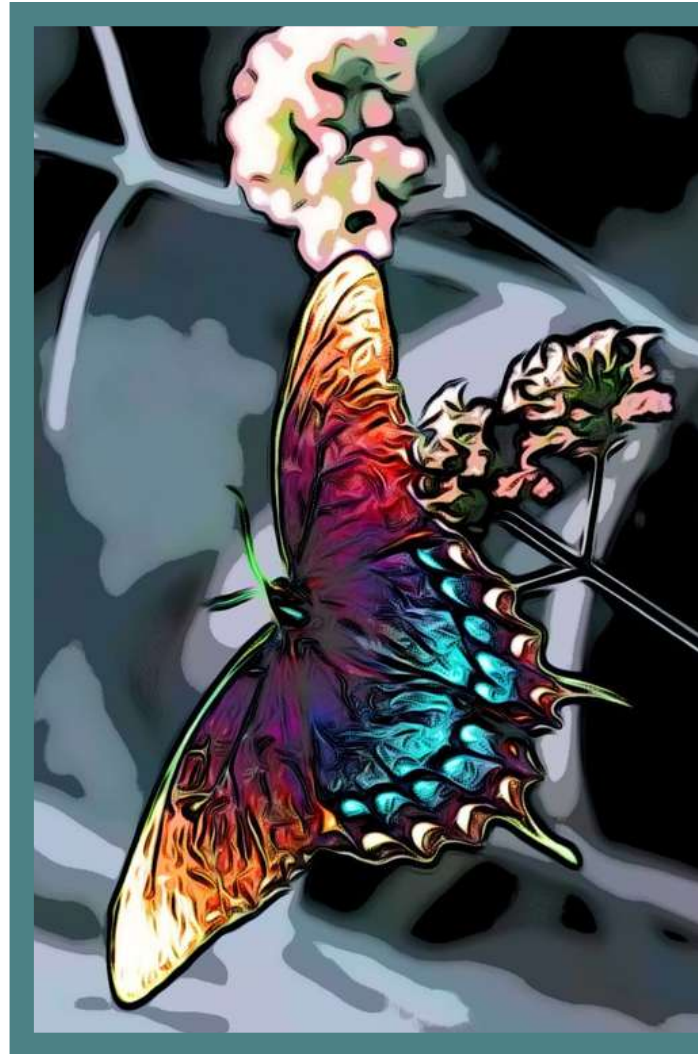




Necesito buscar el momento  
para mirarme por dentro,  
conocerme  
sin asustarme de lo que veo.  
Acercarme a mi espejo  
y mirarme en calma:  
ahí estoy yo  
la persona que veo en el espejo  
soy yo y me siento bien siendo así.  
Aceptarme, mirarme en el espejo  
sonreír, coger fuerzas  
y mirar a mi alrededor,  
buscar a mi equipo de vida,  
amigos, familia,  
personas que me apoyan  
que no me van a juzgar  
y nunca se van a poner en mi contra.

Como persona tengo por delante  
una vida para crecer,  
sentir, disfrutar,  
romperme y volver  
a juntar mis cachitos.  
Lo importante es tener claro  
quién soy yo,  
aceptarme,  
conocer mis deseos,  
y tener los apoyos cerca  
para hacer este camino.

Quizás no hay muchas personas que puedan apoyarme,  
pero no es cosa de cantidad  
sino de calidad.  
Voy a buscar bien,  
seguro que hay alguien cerca.





## Los miedos cuando me veo diferente a los demás.

Algunas personas viven su sexualidad diversa con mucha fuerza y confianza en sí mismas pero hay otras que la viven con miedo.

El miedo es una emoción, la primera reacción que provoca es paralizar, hacerme escapar.

Cuando me doy cuenta de que me gustan las personas de mi mismo sexo puedo sentir miedo y quedarme paralizada, o puedo querer escapar, desaparecer. Pienso en no decírselo a mis amigos por miedo a quedarme sola. Pienso en no decírselo a mi familia, por miedo a que se enfaden conmigo.

Si tengo una pareja puedo sentir miedo a salir por la calle de la mano con ella y que nos insulten o nos peguen, o aún peor: el miedo puede hacer que no me acepte a mí misma cómo persona que no quiera verme tal como soy.

En este momento puedo esconderme disimular para que nadie me mire no moverme, podría estar así mucho tiempo, incluso toda la vida, podría pasar la vida sin vivir mi sexualidad.

Si no quiero esconderme, entonces voy a tener que tirar para adelante entender que es lógico estar un poco asustada







aceptar que hay personas  
que no me van a entender,  
y comenzar a moverme yo sola  
o en equipo,  
pero moverme hacia adelante  
y vivir mi vida sin esconderme.

Seguro que no soy la única persona  
homosexual en el mundo,  
no soy la única que se siente así.  
Puedo buscar otras personas  
que se sientan como yo,  
para poder hablar de quién somos  
y romper el miedo con palabras,  
romper el silencio aceptando  
y hablando de mi sexualidad.

Tampoco es necesario contárselo  
a todo el mundo,  
puedo escoger el momento y las personas  
con las que quiero compartir  
esta parte de mi vida,  
nadie me puede obligar a callar  
y tampoco me pueden obligar  
a hablar.  
Romper el silencio.

¿Cuántas personas gays  
o lesbianas conozco?  
Voy a hacer un pequeño repaso,  
pensaré si hay alguna en mi familia,  
haré un repaso por mi grupo de amistades.  
Si estoy en algún centro  
voy a buscar con la memoria si en alguno momento  
algún profesional habló de su pareja  
del mismo sexo,  
puedo seguir buscando un poco más  
y ver gente famosa que salga





en la prensa, en los programas de la televisión  
o en personajes de alguna serie o película.

Ahora voy a hacer el mismo repaso  
y buscar personas que sean heterosexuales,  
.....  
..... (sigo repasando con la memoria) . . .  
.....

vaya es curioso que la gran mayoría  
de las personas que conozco  
parece ser heterosexual.  
La cantidad de personas  
heterosexuales o homosexuales no importa,  
lo importante es que todas podamos  
vivir nuestra sexualidad desde la libertad y la seguridad.

Cada uno vive su vida sexual en privado  
porque así tiene que ser.

¿Es importante que las personas digan en público  
cuál es su orientación sexual?

Puede ser que quieran  
vivir su sexualidad en privado  
y esto hay que respetarlo.  
Hay personas famosas que empiezan  
a hablar de su homosexualidad  
para ayudar las otras personas  
a no sentirse solas.  
A esto se le llama visibilizar la propia homosexualidad.

A veces el no tener ejemplos alrededor  
y ver únicamente parejas heterosexuales  
de hombres y mujeres  
puedo confundirme y llegar a pensar  
que esto es “lo normal”.  
Si no encuentro personas como yo  
puedo llegar a sentirme rara y sola.





Por eso hay personas  
que están rompiendo el silencio  
para que yo los escuche,  
para que pueda encontrarlas  
y no sentirme sola.

Están hablando para mí y para el resto de la sociedad,  
están diciéndome que están aquí,  
están dando ejemplo.

Con su ejemplo nos enseñan  
que hay muchas maneras de amar  
y de relacionarnos.





## La familia y la diversidad sexual.

Esta sociedad en la que vivimos  
tiene todavía mucho que avanzar  
en los derechos sexuales  
y en comprender que la sexualidad es diversa,  
que cada uno la vive como la siente  
y no como los demás le dicen que tiene que vivir.

La mayor parte de las familias  
no esperan que uno de sus miembros  
sea homosexual.

Una noticia así suele caer como un jarro de agua fría.

Esto podría evitarse en el futuro  
si desde un principio

las personas que forman parte de la familia  
tienen una visión abierta y positiva de la sexualidad.

Pensar que la única forma de vivir la sexualidad  
es la heterosexual es un grave error  
y sobre todo es limitar nuestras vivencias.

Este pensamiento causa dolor  
en los hijos e hijas que no son heterosexuales.

Las familias siempre quieren lo  
mejor para las hijas pero a veces  
les cuesta entender la felicidad  
que proporciona el deseo,  
la sexualidad y los sentimientos.

A veces las familias escuchan en la tele  
noticias sobre la homosexualidad  
que son preocupantes.

Situaciones de odio y de violencia  
contra parejas que están en un parque o en un bar  
y son agredidas.

En las series o en los programas de televisión  
a veces también podemos escuchar  
ideas negativas y prejuicios  
sobre la homosexualidad.





Estas ideas equivocadas  
y la falta de información real  
hacen que la primera reacción  
sea muchas veces de preocupación  
o incluso de enfado.

La preocupación de cuando una hija o un hijo  
dice que es homosexual  
se comprende por el desconocimiento.  
Piensan que van a ser rechazados  
por la sociedad,  
o buscan culpables de esta situación  
y algunas todavía piensan  
que su hijo o su hija  
están enfermos.

Padres y madres deben tener claro  
que no hay culpa ninguna  
y que la orientación sexual  
de su hija o hijo no es algo de lo que  
tengan que lamentarse.  
El problema no lo tienen las personas con diversidad sexual,  
el problema lo tiene la sociedad  
cuando va en contra de la libertad de las personas.

No todas las familias piensan así,  
algunas comprenden que lo importante  
es lo mejor para la persona querida  
y le dan el mismo apoyo  
cuando dice que tiene un novio  
o cuando dice que tiene una novia.





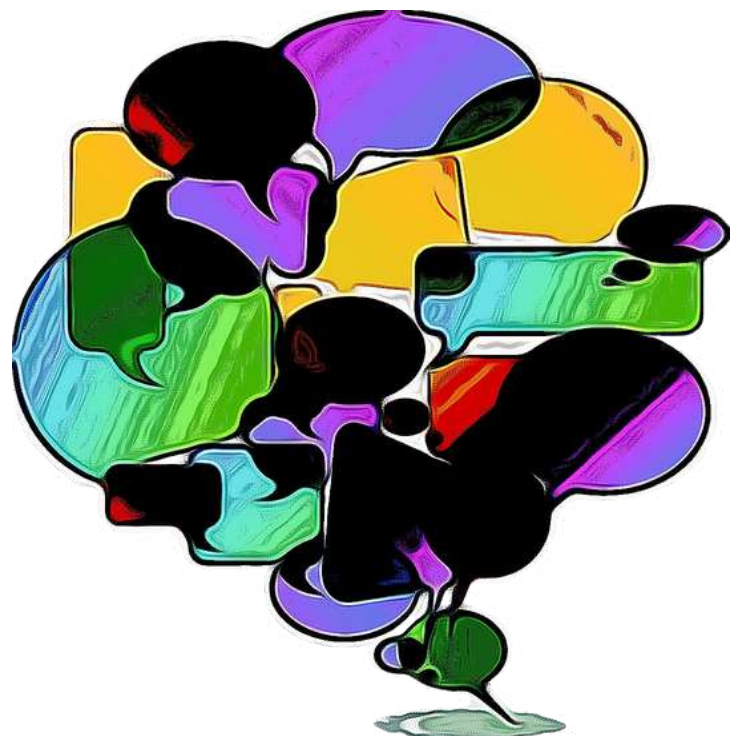
## ¿Cómo se lo voy decir a mi familia?

Lo primero que tengo que tener claro para hablar en familia de este tema es que yo esté segura de lo que voy a decir.

No hay prisa por contarlo  
preparar el momento es importante.  
Se puede ir soltando información poco a poco,  
también podemos buscar a algún profesional que nos ayude a tener más seguridad.

En esos momentos está bien tener a mano información para leer con calma.

No decirlo también es una posibilidad.  
Cada persona valora su entorno y toma sus propias decisiones.  
Puedo no decírselo a mi familia, lo importante es mi libertad de decidir a quién se lo quiero decir y a quién no se lo quiero decir.  
Los tiempos, las palabras, las decisiones, son mías.





## Acompañamiento y apoyo familiar.

En el momento en que cuento en casa que mi orientación es homosexual o diversa o que mi identidad sexual no es como la de la mayoría de las personas tengo que pensar en darle a mi familia los apoyos necesarios y entender que les puede coger por sorpresa. Puedo tener a mano información y guías para familiares.

La familia debe saber que en los últimos veinte años la sociedad ha hecho avances importantes y cada vez la libertad sexual de las personas se comprende más y mejor. Hace mucho tiempo que se pensaba que la homosexualidad era una enfermedad. Por suerte hoy la asociación médica de psicología ya no la contempla como tal. La mejor forma de apoyar a la familia en ese primer momento de sorpresa es que me vean tranquila y segura, hacerles ver que se estamos todas juntas si somos un equipo nos sentiremos más fuertes.

La familia también necesita formación en la cuestión de la diversidad sexual, para distinguir los mitos de la realidad y con la información idónea dejar atrás los prejuicios y las falsas ideas que están tan presentes en esta sociedad.





## La salida del armario de la familia.

La familia también tiene su propio proceso. En la intimidad de nuestra casa, la familia puede comprenderme. El amor que sentimos puede ayudar en ese proceso. Dentro de la casa podemos hablar con libertad. Pero cuando la familia piensa en el entorno, los vecinos, en el trabajo, puede ser que necesite más tiempo. No tenemos prisa. Cada cosa en su momento. Para esto es muy importante conocer que hay asociaciones de familias que se están uniendo para ayudarse mutuamente a comprender la realidad de sus hijas y apoyarlas en su lucha contra la discriminación y convertirse así en referente de otras familias.







## La sociedad y la sexualidad diversa. Naturalmente diferentes.

Vivimos en una sociedad  
en la que todas las personas somos diferentes:  
en el físico, en la forma de ser...  
En el mundo hay culturas diferentes  
religiones y razas diferentes,  
formas de vivir la sexualidad diferentes.  
La propia naturaleza es un ejemplo  
de esta diferencia.  
Lo habitual en la naturaleza es ser diferente.  
Esto es algo positivo  
que nos hace mejorar.

Cultivar la diferencia es  
vivir en armonía con las personas  
que están a mi lado  
con mis diferencias y también con las tuyas.

No podría imaginar  
un mundo donde todas las personas fuésemos iguales,

sería raro y sobre todo  
muy aburrido.  
Iguales en nuestros derechos,  
diferentes y únicos en nuestras vidas.





## La ley.

Las personas con discapacidad intelectual y diversidad sexual tenemos derecho a vivir y a disfrutar de nuestra sexualidad de una manera libre de prejuicios y de miedos, tenemos derecho a cuidarnos y a ser cuidadas desde el respeto, a vivir plenamente nuestras relaciones y ser tratadas de manera igualitaria a nivel social y a nivel legal.

Los derechos sexuales no avanzan de la misma manera en todos los países. En el momento de escribir este texto en el mundo hay un total de 194 países. En 30 de estos países está permitido el matrimonio homosexual pero en 8 países del mundo la homosexualidad está castigada por la ley con el castigo de pena de muerte y en 72 países la homosexualidad es ilegal. Estos datos nos ayudan a entender que las sociedades del mundo todavía tienen mucho que avanzar en la libertad de la vivencia sexual de cada persona.

La Convención Internacional de las Naciones Unidas (ONU) sobre los derechos de las personas con discapacidad del año 2006, establece como principios generales el respeto y la dignidad de la persona, su autonomía personal, la independencia de cada ser humano, a no discriminación, la igualdad entre hombres y mujeres, la participación en la sociedad, la igualdad de oportunidades, el respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como





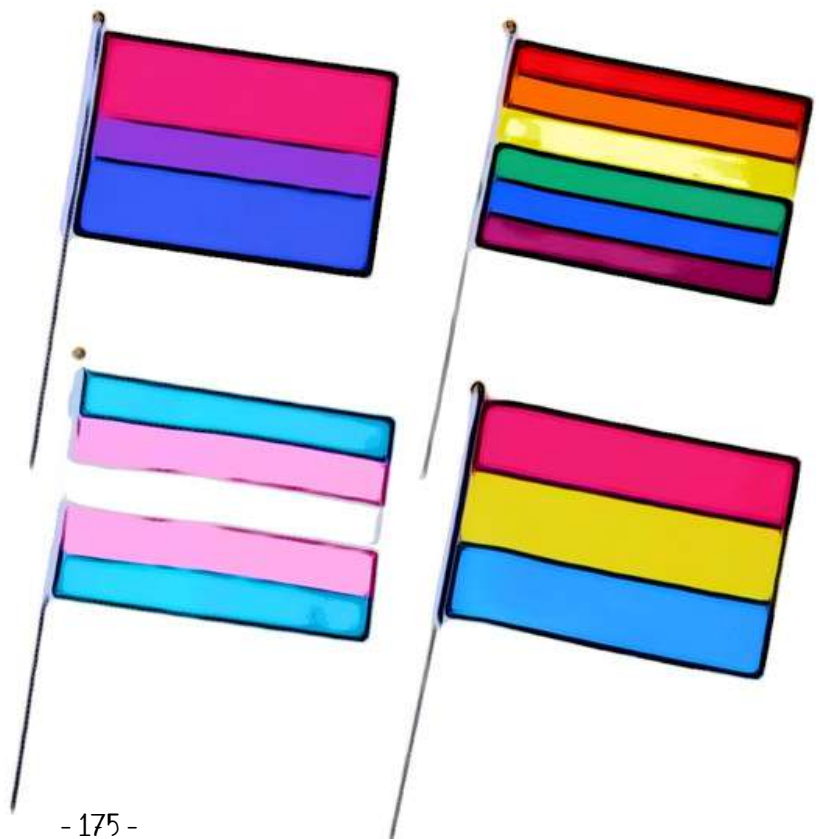
manifestación de la diversidad  
y de la condición humana.

La ONU es un organismo internacional  
que une a muchos países e intenta ayudar  
a que se cumplan los derechos de todas las personas del mundo.  
Por desgracia todavía hay muchos países  
que no tienen en cuenta sus recomendaciones.

Cada país tiene sus propias leyes  
algunos países escriben leyes para proteger la libertad sexual  
sería interesante conocer las leyes de nuestro propio país.

Aunque tengamos la suerte  
de que los políticos de los parlamentos  
de nuestro país hayan aprobado  
leyes de protección para la igualdad de derechos sexuales,  
nosotros tenemos que conseguir que esta igualdad  
legal sea una igualdad real en la sociedad.

ES muy importante para  
todas las personas defender  
sus derechos y exigir a la  
sociedad y a los gobiernos  
la protección legal necesaria  
en cada caso.





## Los movimientos LGTBI.

Los movimientos LGTBI son asociaciones de personas con diversidad sexual que luchan desde el movimiento social por los derechos sexuales, por conseguir que la sociedad avance en el respeto a todas las opciones de vida y que los políticos elaboren leyes que nos protejan a todas las personas. En los últimos veinte años los avances en los derechos de las personas con diversidad sexual en muchos países del mundo fueron muy importantes, la ley de matrimonio homosexual, los derechos de adopción, la ley de cambio de sexo. Mucho se ha avanzado pero todavía hay trabajo por delante, recordemos que en estos momentos hay 72 países del mundo que todavía consideran ilegal la homosexualidad. En España La federación estatal de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales FELGTB (<http://www.felgtb.org>) coordina a más de cincuenta asociaciones de toda España, y recoge mucho material de lectura, vídeos y noticias, de mucho interés.

Las asociaciones LGTB también ofrecen servicios de asesoramiento jurídico y psicológico, lucha contra el VIH o publicación de folletos informativos.





Todo este movimiento se cubre con una bandera multicolor que es de las más reconocidas de todo el mundo. Seis colores en esta bandera que simbolizan la libertad, sentirse vivo o reivindicar la luz que todo el ser humano necesita.

Galicia es una región de España en la que se formó un grupo de personas con discapacidad intelectual y diversidad sexual, que se llama Equipo DES. Sus objetivos son:  
Luchar por los derechos de todas las sexualidades y las discapacidades.  
Promover el respeto y la convivencia.  
Trabajar con las familias para que puedan entender la sexualidad y la intimidad de sus hijos e hijas.  
Animar a más personas con o sin discapacidad para que se unan a estos objetivos.





## La sexualidad universal.

La sexualidad no es algo que escogemos  
como si fuera un vestido,  
la sexualidad es nuestra piel,  
nuestro sentir, nuestro ser.  
Nadie nos puede cambiar la piel  
tampoco pueden obligarnos a vivir en la piel de otros.  
Nuestra madre, nuestro padre,  
nuestros familiares tienen su propia vida sexual,  
cada persona tiene la suya propia  
porque cada uno la vive desde su piel.

A veces para vernos a nosotras mismas  
tenemos que desnudarnos y mirarnos en el espejo.  
La educación sexual puede facilitar el conocimiento  
acercándonos al espejo,  
hace preguntas pero no nos da las respuestas.  
La educación sexual  
nos abre la mirada al universo de la sexualidad  
para que cada persona se encuentre y se reconozca  
como un planeta único y maravilloso.



# **Bloque IV.**

## **Unidades Didácticas.**







# ÍNDICE BLOQUE IV

Paquetes de unidades didácticas para sesiones grupales .....	179
UD. Presentación .....	181
UD. Miedos de las familias ante la sexualidad de sus hijos e hijas .....	183
UD. Yo en mi espejo .....	185
UD. Bandera personal .....	187
UD. Cambios evolutivos .....	189
UD. Caminos cortados .....	191
UD. Cinco sentidos para cinco emociones .....	193
UD. Cuadro de relaciones y afectos .....	195
UD. Elementos del vínculo amoroso .....	198
UD. El amor en negro no es amor .....	202
UD. Fotograma .....	204
UD. Reconozco las emociones básicas .....	206
UD. Situación-emoción-reacción- pensamiento racional (bombilla) .....	208
UD. Las emociones en movimiento .....	210
UD. Genitales brillantes y vibrantes .....	211
UD. El camino del óvulo y del espermatozoide .....	213
UD. El placer erótico: la transformación .....	215
UD. La fecundación humana .....	217
UD. Los anticonceptivos .....	219
UD. Los cuidados en el centro de la vida. El buen trato y el mal trato.....	222
UD. Mi caja personal .....	224
UD. Pictograma Sexualidad .....	225
UD. Sexuality .....	227
UD. Todo depende del ojo con el que se mira .....	230
UD. Todos miran, todos opinan; nosotros también .....	232







## "PAQUETE DE UNIDADES DIDÁCTICAS PARA SESIONES GRUPALES

Este apartado está directamente relacionado con el Bloque II "Metodología para la educación sexual grupal". A modo de recordatorio queremos hacer hincapié en que no hemos incorporado el apartado de duración de las unidades didácticas ya que consideramos que cada grupo tendrá su propio ritmo, recordaros también que os sintáis libres de tomar todas las adaptaciones que consideréis necesarias en cada una de las unidades didácticas. Esperamos que en la presentación de estos trabajos disfrutéis tanto como lo hemos hecho nosotros en todo el proceso.

Presentamos a continuación la propuesta de agrupación de unidades didácticas organizadas en primer lugar para familias, el segundo bloque está diseñado en unidades didácticas transversales en función del nivel de conocimiento en sexualidad (iniciación, continuidad I, continuidad II) y en función de temáticas (visión general de la sexualidad, educación emocional o identidad sexual) . Recordamos que hay unidades didácticas que tienen la adaptación a las habilidades cognitivas necesidades de apoyo extenso y otras que están solo diseñadas para personas con necesidades de apoyo ocasional.

### ***Sesiones familias.***

UD. Presentación.  
UD. Miedos de las familias ante la sexualidad.  
UD. Fotograma.  
UD. Pictograma sexualidad.  
UD. Todo depende del ojo con el que se mira.  
UD. Elementos del vínculo amoroso.  
UD. Yo en mi espejo.  
UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas.

### ***Sesiones transversales para trabajo grupal con personas con diversidad intelectual:***

#### *Sesiones transversales Iniciación.*

UD. Presentación.  
UD. Fotograma  
UD. Pictograma sexualidad.  
UD. Sexuality  
UD. Bandera personal.  
UD. Cuadro de relaciones y afectos  
UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.  
UD. Reconozco las emociones  
UD. Cinco sentidos para cinco emociones.  
UD. Genitales brillantes y vibrantes

#### *Sesiones transversales Continuidad I.*

UD. Pictograma.  
UD. Sexuality.  
UD. Mi caja personal.  
UD. Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla.  
UD. Los cuidados en el centro de la vida. El buen trato y el mal trato.  
UD. Todo depende del ojo con el que se mira  
UD. Todos miran, todos opinan, nosotros también.  
UD. El camino del óvulo y del espermatozoide.  
UD. Las emociones en movimiento.  
UD. Elementos del vínculo amoroso.

#### *Sesiones transversales Continuidad II.*

UD. Pictograma.  
UD. Sexuality.  
UD. Yo en mi espejo.  
UD. Elementos del vínculo amoroso.  
UD. El amor en negro no es amor.  
UD. La fecundación humana  
UD. Los anticonceptivos  
UD. El placer sexual  
UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas.



***Sesiones por temáticas para el trabajo en grupo con personas con discapacidad intelectual:***

*Sesiones temáticas Sexualidad general.*

- UD. Pictograma.
- UD. Fotograma.
- UD. Sexuality.
- UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.
- UD. Cuadro de relaciones y afectos.
- UD. Todos miran, todos opinan, nosotros también.
- UD. Genitales brillantes y vibrantes.
- UD. El camino del óvulo y del espermatozoide.
- UD. La fecundación humana.
- UD. Los anticonceptivos.
- UD. El placer sexual.
- UD. Caminos cortados en la sexualidad. Mapa de nuevas rutas.

*Sesiones temáticas Educación emocional.*

- UD. Cinco sentidos para cinco emociones.
- UD. Reconozco las emociones.
- UD. Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla.
- UD. Las emociones en movimiento.

*Sesiones temáticas vínculo amoroso.*

- UD. Elementos del vínculo amoroso.
- UD. El amor en negro no es amor.
- UD. Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas.

*Sesiones temáticas identidad sexual.*

- UD. Bandera personal.
- UD. Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona.
- UD. Yo en mi espejo.
- UD. Mi caja personal.
- UD. Todos miran todos opinan, nosotros también.

**Unidad didáctica: "Presentación de la actividad de educación sexual grupal".**

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Extenso. Ocasional

Etapa vital	Adolescentes. Adultos. Familias
Temática	Presentación de la formación.
Contenidos	Sin contenido específico.
Objetivos	Crear grupo. Generar confianza. Conocer sus necesidades de información.

**Desarrollo de la metodología:***¿Para qué estamos aquí?*

Haremos una pequeña presentación del taller, comentando que durante algunas semanas nos vamos a reunir para hablar, aprender y compartir cuestiones relacionadas con la sexualidad. Trasladaremos al grupo que los familiares conocen la puesta en marcha de este programa y apoyan la actividad.

En este momento es importante saber qué les viene a la cabeza a cada participante cuando escuchan la palabra sexualidad, por eso no adelantamos ningún tipo de información sobre el concepto para poder registrar sus primeras impresiones.

Lanzamos la pregunta y recogemos sus respuestas.

Después de escucharles es el momento de presentar "La sexualidad" como algo importante en nuestras vidas que forma parte de nuestra vida privada, de nuestro mundo interior pero también está presente cuando nos relacionamos con las demás personas y en los grupos de familia, amigos, trabajo y en general en la sociedad. No entramos en profundidad en el concepto sino en la importancia de la sexualidad como una cualidad de todas las personas. Para apoyar la cuestión de la sexualidad presentaremos el pictograma que estará siempre presente en las sesiones de trabajo y que nos servirá también para incluirlo en las agendas, calendarios, planificaciones o en cualquier espacio de difusión de la actividad. De momento no explicamos el pictograma solo lo presentamos. La explicación la daremos en una unidad didáctica específica.

En este punto presentaremos el "PACTO DE GRUPO". Para poder expresarnos con libertad dentro del grupo es necesario entender la importancia del respeto a nuestras compañeras y compañeros, para poder expresar nuestras opiniones y nuestras ideas con libertad tenemos que asegurar que lo que hablamos dentro del grupo se queda dentro del grupo, ninguna persona puede hablar de los comentarios de los demás compañeros y compañeras fuera del grupo.

¿Puedo hablar de mis propias ideas sobre sexualidad fuera del grupo? La respuesta es Sí.

¿Puedo hablar de los comentarios de mis compañeros y mis compañeras fuera del grupo? La respuesta es NO.

¿Puedo hablar con mi familia de lo que se dice en las sesiones del grupo? Puedes hablar de tus propios comentarios o ideas pero nunca de lo que dijeron las demás personas.

El grupo decidirá conjuntamente cuáles serán las consecuencias para las personas que comenten en el exterior lo que se habló dentro del grupo. En ningún caso la consecuencia puede ser la expulsión del grupo pero sí podría ser no asistir a la siguiente sesión después de haber sido pillado o pillada.



### ¿De qué queremos hablar?

Haremos una ronda donde cada uno irá diciendo de que quiere que hablemos durante las sesiones. Es importante indicar que intenten no repetir lo que dicen los compañeros, algunas personas tienen cierta tendencia a hacerlo, bien por pereza o bien por dificultad. La conductora deberá insistir un poco en que cada uno/una diga algo propio. Si no se consigue, no insistiremos más y daremos por válido lo que la persona quiera decir. Daremos los apoyos necesarios para que la persona pueda expresarse y en el caso de que no lo consiga y acabe en bloqueo no insistimos. Anotamos sus respuestas en la hoja de seguimiento.

### Adaptaciones metodológicas:

Esta unidad didáctica no las requiere.

### recursos necesarios:

Pictograma sexualidad (foto a la derecha)  
Panel gigante donde apuntar sus respuestas.

### Enlace a lectura . . .

No hay enlace para esta unidad didáctica.



**Unidad didáctica: "Miedos de las familias ante la sexualidad de sus hijas e hijos".**

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Extenso. Ocasional

Etapa vital	Familias
Temática	La sexualidad de los hijos e hijas con diversidad cognitiva.
Contenidos	Los miedos de las familias ante la cuestión sexual.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los miedos de las familias ante la sexualidad.</li><li>• Desmontar racionalmente los miedos de las familias utilizando la experiencia en educación sexual</li></ul>

**Desarrollo de la metodología:**

Para esta unidad didáctica igual que para las otras es fundamental contar con dos personas al frente de la metodología; una que dinamice y la otra que recoja la sesión.

Después de la anterior dinámica donde se presentaron las familias y las personas que van a desarrollar la metodología el grupo ya ha volcado sus ideas sobre el concepto de sexualidad.

En la dinámica de presentación el grupo también ha planteado las cuestiones relacionadas con la sexualidad que más les interesan. Presentamos la lista en un panel grande donde queden expuestas con claridad.

En este momento lanzamos una nueva pregunta al grupo: ¿cuál es la principal preocupación sobre la sexualidad de tu hija o hijo? Le pedimos que las escriban en cuartillas de folios de colores, una en cada folio, animamos al grupo a que escriban más de una.

Cuando entreguen las respuestas presentamos al grupo proyectando en power point el siguiente listado con las respuestas de otras familias en otros talleres, en este momento la dinamizadora irá pegando las respuestas de las familias presentes al lado de la que coincida en el listado, y las que no coincidan quedarán todas al final aumentando el número de letras.

- A. Que el tema de la sexualidad le provoque confusión y empeore su conducta.
- B. Que tenga conductas sexuales inapropiadas.
- C. Cómo apoyarlo en el desarrollo de su sexualidad.
- D. Que desde la familia no sepamos responder a sus dudas sobre sexualidad de forma correcta.
- E. Que no sepa entender bien su sexualidad.
- F. Que hablar del tema del despierte curiosidades que antes no tenía.
- G. Que se sienta insatisfecho con su sexualidad.
- H. Que lo puedan engañar o manipular.

El motivo de esta dinámica es explicarle a las familias que sus miedos son compartidos por otras muchas familias, son cuestiones comunes con respuestas también comunes.

La persona al frente de la dinamización de esta sesión aportará en este momento al grupo de familias las ideas generales presentadas en el apartado de *enlace a lectura*.



Las cuestiones claves son:

- El conocimiento del concepto de sexualidad desde la condición de sujeto sexuado. Más allá de la conducta erótica está la persona y ese será el centro de intervención de la educación sexual.
- La educación sexual con programas desarrollados en el tiempo y con las sesiones necesarias y no solo la educación de la conducta.
- La vivencia sexual de la familia y la vivencia sexual de sus hijas e hijos no tiene porqué ser la misma.
- Sobre los miedos más comunes en las familias, proponemos que se elabore un pequeño PowerPoint específico para exponerlo en el aula con lo aportado en el apartado 4.3 del Bloque I. (lo más esquemático posible, y con todas las fotos que consideremos oportuno incluir en el Bloque III manual de sexualidad en lectura sencilla tenéis fotos que podéis usar. Recordar que las exposiciones extensas desconectan a las personas de la pantalla y de la explicación).

#### **Recursos necesarios:**

Cuartillas de folios de colores.

1 rotulador para cada participante.

PowerPoint de principales preocupaciones de la familia.

#### **Enlace a lectura . . .**



Bloque I. Bases teóricas.

4.2 La familia ante la educación sexual en casa.

4.3 Paseo por la sala de los espejos y la casa del miedo.







### Unidad didáctica: "Yo en mi espejo".

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional

Etapa vital	Adultos. Familias (adaptación).
Temática	Identidad sexual.
Contenidos	Autoconocimiento
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar la autoestima.</li><li>• Relativizar la importancia de la opinión de los demás sobre uno mismo.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

“Yo en el espejo”. Mi propia mirada, la mirada de los amigos/pareja, la mirada de nuestra familia.

En el aula tenemos un espejo tamaño completo, a su lado ponemos un panel de papel gigante que dividimos en tres partes, en cada parte dibujamos un marco que simule un espejo grande, encima de la primera parte ponemos unos ojos grandes, en la segunda los pictograma de amistades y el de pareja, y en la tercera el pictograma de familia.

Empezamos por el primer espejo, nuestra propia mirada. Le presentamos al grupo el ejercicio de que si sitúen mentalmente enfrente de un espejo, observamos bien nuestro reflejo, pensamos en cómo nos vemos, qué cosas nos gustan, que cosas nos gustaría cambiar. Repasamos primero el físico y después hacemos el mismo recorrido por nuestra personalidad. Cuáles son nuestras fortalezas? Y nuestras debilidades?

En esta dinámica es muy importante que la profesional recogedora de toda la sesión apunte las reflexiones individuales de cada participante en cada una de sus participaciones. Esto nos dará información para el seguimiento individual de cada participante en la evaluación final. Ponemos las ideas generales en la primera parte la que tiene el pictograma de los ojos grandes.

Ahora cambiamos la mirada y nos imaginamos cómo nos miran nuestra pareja o nuestras amistades? Qué piensan de nuestro físico, y de nuestra personalidad, de nuestras fortalezas y de nuestras debilidades? Lo ponemos en común. Escribimos las ideas generales del grupo en la parte dos del panel donde está el pictograma de amistades y pareja.

De nuevo cambiamos la mirada, cómo nos miran nuestros padres o familiares? Qué piensan ellos de nuestra sexualidad?

Cuando se ponga en común esta parte será interesante pararse a reflexionar que en muchas ocasiones nos comportamos como niños pequeños delante de nuestros padres y como adultos con nuestros amigos. Podría ser que si nos comportáramos como adultos en casa nuestra familia cambiase la idea que tiene de nosotros? Cuanto de importante es para nosotros cómo nos mira nuestra familia? Podemos hacer algo para cambiar esa mirada? Escribimos las ideas generales en la tercera parte del panel donde está el pictograma de familia.

Finalizamos la dinámica con la invitación a regalarle el espejo a cada uno de nuestros compañeros/as. Por orden todos hablan de cada uno de sus compañeros pero en esta ocasión solo decimos las cosas buenas que nosotros le vemos.



### Adaptaciones metodológicas:

Adaptación para el grupo de familias.

Realizamos la dinámica de los espejos pero ponemos solo dos, el de familia y del de hijo/hija: por un lado en el primer espejo, con el pictograma de hijo/hija, le pedimos al grupo que piense como se ve la persona con diversidad intelectual ante su propio espejo. Es muy importante que la conductora de la dinámica les sitúe bien en lo que le estamos proponiendo, tienen que proyectarse en la mente de sus hijos, si su hijo o hija estuviese en esta sala y le proponemos esta dinámica qué dirían, tienen que ponerse en los ojos de sus hijos. En el segundo espejo ya son los ojos de las familias los que ven, la pregunta es; cuando ves a tu hijo ante su vivencia sexual, qué ves?

Después confrontamos las diferencias entre lo volcado en un espejo y lo volcado en el otro. Porqué nosotros les vemos diferentes de como se ven ellos mismos? Cual de las dos miradas es más real? Esta dinámica puede entroncar con la segunda UD sobre los miedos de las familias y de qué manera estos pueden condicionar la vivencia sexual de sus hijos e hijas.

Sería muy interesante para esta parte del trabajo con las familias poder contar con el resultado de esta misma unidad didáctica realizada previamente con el grupo de personas con diversidad intelectual. Si tenemos esa unidad didáctica realizada a continuación de la propuesta ante las familias les presentamos el panel del espejo "mi propia mirada" y el panel del espejo "como me ve mi familia" que hemos realizado con el grupo de personas con diversidad intelectual. De esta forma la información sería directa de un grupo a otro. Si no podemos contar con esta parte no sería importante ya que la dinámica tiene suficiente fuerza, realizamos esta propuesta como algo complementario.

### recursos necesarios:

Espejo grande en la sala.

Panel de papel 3x1,5 mt.

Pictogramas: familia, ojo, amistad, pareja, hijo/hija.



### Enlace a lectura . . .

Bloque III. MANUAL DE SEXUALIDAD EN ESCRITURA SENCILLA.

#### PARTE 1

La autoestima y el amor propio. ¿Cuido mi cuerpo y mi mente?

Con quien puedo contar cuando mi sexualidad no va bien.

Hablar con la familia nos da apoyo. Las amistades nos dan apoyo.





### Unidad didáctica: “Mi bandera personal”.

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Identidad Sexual.
Contenidos	Autoconocimiento. Identidad. Autoestima.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Propiciar la mirada interior.</li><li>• Fomentar el autoconocimiento.</li><li>• Reflexionar sobre la identidad.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

La dinámica tiene dos partes en la primera parte cada persona dibujará su propia bandera personal y en la segunda se dibujará una bandera general sobre la sexualidad. De esta forma nos daremos cuenta que en la cuestión sexual cada persona tiene su propia forma de vivir la sexualidad.

#### Primera parte.

Repartimos un ejemplar de la bandera personal en blanco a cada participante. Explicamos que el objeto de la dinámica es continuar conociéndonos. Para eso indicamos que vamos a hacer nuestra propia bandera con aquello que nos representa; igual que las banderas representan a los países, esta nos representará a nosotros mismos. En cada recuadro se puede optar por pintar o por escribir alguna palabra.

Repartimos a cada participante fotocopia de la bandera personal en tamaño folio (modelo en el apartado de recursos materiales)

Como apoyo tendremos una bandera en la pared tamaño XXL. 2 x1,5mt.

Comenzamos la dinámica, damos la consigna de la primera casilla y el tiempo necesario para que piensen y realicen el dibujo.

Las indicaciones para cada casilla son las siguientes:

En el primer recuadro pintarán lo más importante en su vida.

En el segundo recuadro dibujarán el que les da más miedo.

En el tercero lo que más desean en la vida.

En el cuarto su color favorito.

En el quinto la persona más importante (famosa o de su contorno).

Y en el sexto lo que consiguieron por ellos mismos y de lo que están más orgullosos/as.

Iremos paso a paso, en cuanto todo el grupo tenga un recuadro pintado pasaremos al segundo y así sucesivamente.

Una vez finalizada la bandera pasamos a compartirla con el resto del grupo, hacemos una rueda de presentación de nuestra bandera personal pero la vamos seccionando. En la primera ronda uno por uno cuenta las dos primeras casillas al grupo, en la segunda ronda las dos siguientes y así hasta tres rondas en las que todo el mundo habrá expuesto su bandera.



*Segunda parte.*

Utilizaremos la bandera XXL para hacer la bandera de la sexualidad grupal. Las preguntas para cada casilla cambiarán ya que vamos a hacerlas sobre la sexualidad en general y no sobre nuestra vida particular.

Cada persona responderá individualmente a cada pregunta, si el grupo tiene lectoescritura lo escribirán o dibujarán primero en un folio y luego se pegarán los resultados en la bandera grupal XXL. Si el grupo no tiene lectoescritura comenzarán a hablar las personas más tímidas.

Casilla 1. Lo más importante de la sexualidad es . . . . .

Casilla 2.- Intenta decir sexualidad con otras palabras para ponerlas en la bandera.

Casilla 3.- El color de otras banderas. Presentamos al grupo otras banderas que defienden los derechos de las diferentes sexualidades. Bandera LGTBI, bandera Transexual, bandera bisexual, bandera asexual. Hay muchos más movimientos de identidad de género y de orientación sexual pero en este momento de la formación no queremos abrumar con información solo presentar que la sexualidad tiene muchas formas de ser vivida, sentida y expresada.

Casilla 4.- Personas y mi sexualidad. Está claro que la sexualidad es propia de cada persona pero en esta casilla si el grupo piensa que podemos poner alguna persona más podrían hacerlo. Es interesante dar el mínimo de indicaciones en este apartado para no condicionar.

Casilla 5.- En ocasiones la vida nos muestra la parte más difícil. Cual sería esta parte en la sexualidad? complicaciones, dificultades, obstáculos en el camino. Este es el lugar de la bandera para incluirlo.

Casilla 6.- Los tres deseos para la magia de la sexualidad. Vamos a poner un poco de fantasía en nuestra bandera grupal, cada persona pensará tres deseos para pedir a un hada madrina, duende o persona mitológica que se nos ocurra. Los deseos más repetidos serán los que se pongan en la bandera de grupo.

Para finalizar esta dinámica es importante resaltar que todas las personas somos diferentes, que nos construimos de manera diferente, eso no hace a nadie mejor ni peor. Nuestra sexualidad también es diferente, podemos hacer una bandera entre todas de la sexualidad en general pero cada uno tiene su propia manera de vivir, sentir y construirse como sujeto sexuado.

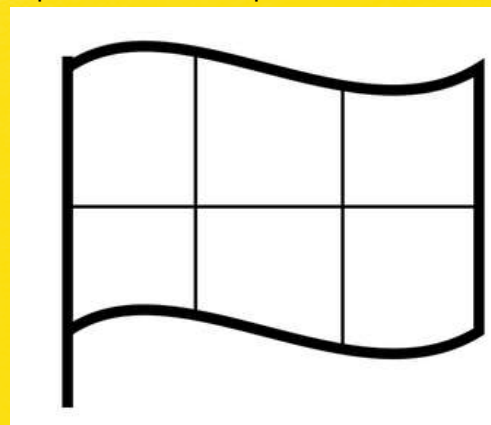
**Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidad de apoyo extenso.

La segunda parte de la dinámica en la que todas construimos la bandera de la sexualidad la haremos con menos preguntas y sin división interna. Presentamos al grupo las preguntas 1, 2 y 4. Colocaremos el resultado y para llenar todo el espacio, cada persona del grupo escogerá un color y pintará la mitad de una hoja completamente de ese color. Al final pegaremos sus colores a la bandera y tendremos una bandera de la sexualidad del grupo, con colores diferentes como la sexualidad que también es diferente para cada persona.

**recursos necesarios:**

- Panel de papel gigante para la bandera XXL.
- Pegamento.
- Ceras de colores, rotuladores de colores.
- Fotocopias de la bandera personal.



Fotos de las siguientes banderas: intersexual, transexual, bisexual, LGTBI

**Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.



## Unidad didáctica: “Cambios evolutivos en el crecimiento sexual de la persona”

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: I

Etapa vital	Adolescentes. Adultos
Temática	Identidad sexual.
Contenidos	Cambios físicos en cada etapa vital. Cambios funcionales en cada etapa vital.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las diferentes etapas vitales.</li><li>• Identificar los cambios físicos.</li><li>• Relacionar etapas vitales con las funciones en cada etapa.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

En esta unidad didáctica una de las cuestiones más importantes es relacionar cuerpo con vida, con la vivencia y con las responsabilidades, la sexualidad no es algo exclusivamente del cuerpo es de nuestra biografía, vamos juntos; cuerpo, mente, ser.

Proyectamos la foto de los cambios evolutivos del hombre y la mujer y le decimos al grupo que ponga nombre a cada etapa (infancia, pubertad, juventud, adultos, vejez). Preguntamos al grupo cuál es la etapa en la que el cuerpo tiene más cambios, y resaltamos la idea de que nuestro cuerpo está cambiando durante toda su vida igual que cambian nuestras vivencias.

Después dibujamos dos siluetas una de hombre y otra de mujer. Preguntamos al grupo cuáles son los cambios físicos del cuerpo, y los vamos anotando.

Luego de los cambios físicos pasamos a los cambios de funciones y responsabilidades.

Hacer hincapié en los cambios de rol de adulto. Necesidades y responsabilidades.

Cuáles son las responsabilidades en cada una de las etapas?

Durante la etapa adolescente y adulta el sujeto comienza a realizar sus proyectos de vida. En el ámbito de la sexualidad parece que el proyecto más popular es el de la procreación. Procrear no es el único proyecto ni el único objetivo.

Hay personas que deciden tener hijos y otras que no. Otros proyectos relacionados con la sexualidad pueden ser vida en pareja, o vida con pareja cada uno en su casa, para algunas personas su proyecto también es la militancia por ejemplo las personas LGTBI, o algunas personas con diversidad cognitiva que se unen para deshacer los prejuicios que algunas personas tienen sobre este tema.

Los/las participantes deberán situarse en la segunda diapositiva en qué momento se encuentran ellos.

Podemos debatir sobre nuestro futuro, cuáles son las pequeñas conquistas que tenemos que hacer para llegar a convertirnos en adultos? Queremos que nos traten como niños o niñas siempre? Nos comportamos siempre como adultos? Cómo construimos nuestros proyectos: son copias de los proyectos de otros para tener una vida “normal” o son propios?

(Reflexión: si no quieres que te traten como un niño o niña no te comportes como tal)

Esta es una de las unidades didácticas que tratamos con más sensibilidad, hace años en uno de los grupos al acabar la dinámica una de las participantes nos comentaba con mucha tristeza que ella nunca iba a poder pasar a la etapa adulta donde formar una familia y tener un trabajo, nos preguntó que si eso significaba que no iba a crecer más. De todas mis horas de trabajo grupal si me piden que escoja uno de mis momentos más complicados, mi respuesta sería en esta dinámica con esta pregunta.



**Adaptaciones metodológicas:**

Esta unidad didáctica no las requiere.

**recursos necesarios:**

Dibujo con los cambios evolutivos de hombres y mujeres.

**Enlace a lectura...**

No hay enlace para esta unidad didáctica.





### Unidad didáctica: "Caminos cortados en la sexualidad, mapa de nuevas rutas".

UD previa: "Elementos del vínculo amoroso" "El amor en negro no es amor"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adultos. Familias.
Temática	La sexualidad en general
Contenidos	Posibles complicaciones en la vivencia a sexual y posibles soluciones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexionar sobre situaciones que pueden complicar nuestra vivencia sexual y las posibles salidas.</li><li>• Comprender estas situaciones repercuten en nuestro cuerpo y nuestra mente.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

La idea general en esta unidad didáctica es que el grupo conozca que a veces en nuestra sexualidad aparecen situaciones complicadas (caminos cortados) y es necesario encontrar rutas de salida. Con esta metodología crearemos una relación de las principales cuestiones que hemos ido desarrollando en cada una de las unidades didácticas, podemos utilizarla como dinámica final ya que en ella situamos gran parte de los contenidos que hemos trabajado en los grupos de educación sexual.

Colocamos un panel de papel gigante en la pared.

Dibujamos tres siluetas a tamaño natural utilizando tres participantes en la sesión. Recordamos que la sexualidad tiene que ver con la erótica y el placer (le ponemos este nombre a la tercera silueta), tiene que ver también con el vínculo amoroso AMAR (le ponemos este nombre a la segunda silueta) y tiene que ver también con nosotros mismas que somos las que sentimos y a la primera silueta le llamamos Identidad.

Dividimos cada silueta en dos partes con una línea vertical de arriba a abajo. En la parte izquierda de cada silueta pondremos el pictograma "Riesgo de caída", y en la parte derecha el pictograma de Salida.

Comenzamos por la tercera silueta. Le preguntamos al grupo qué cosas podemos hacer con nuestro cuerpo para sentir placer (Las caricias, los besos, las masturbación, hacer el amor) las nombramos a modo de recordatorio pero no las escribimos.

A continuación planteamos que a veces estas situaciones de las que acabamos de hablar pueden generarnos momentos complicados, le preguntamos que nos digan que cosas pueden salir mal cuando tenemos un encuentro erótico y las vamos escribiendo en el lado izquierdo de la silueta debajo del pictograma de riesgo de caída y poniendo a su lado el pictograma correspondiente que tendremos preparado.

En la erótica se nos pueden complicar cuestiones fisiológicas como el embarazo o las enfermedades de transmisión sexual, pero también es importante que hablemos de la insatisfacción o los miedos que podemos tener a la hora del encuentro erótico, los chantajes emocionales de nuestra pareja para que accedamos a realizar sus prácticas favoritas aunque no nos apetezca en ese momento, por último está la cuestión de los abusos sexuales. (Tendremos preparados pictogramas, dibujos o fotografías de estas situaciones).

Una vez finalizado comenzamos la búsqueda de soluciones, a medida que vayan nombrando soluciones las incorporamos en foto en la parte derecha de la silueta, debajo del pictograma de salida.

La conductora completará en el supuesto de que se queden fuera algunas soluciones como: los anticonceptivos, educación sexual, campañas contra las agresiones sexuales, hablar con personas de confianza las campañas de prevención de violencia de género, o alguna otra. (Recordamos tener preparadas las fotos o pictogramas de estas situaciones)



Es importante dedicar un tiempo a la cuestión de los abusos sexuales, vencer el miedo y la vergüenza, tener una red de apoyo y de confianza a quien poder contárselo, no estamos solos. Si el abuso se da dentro de la unidad familiar también tenemos que hablarlo en un entorno de confianza teniendo siempre muy presente que nosotros no hacemos nada malo por hablar y que si decidimos callarnos la situación no va a parar nunca.

Haremos lo mismo con la silueta del amor, tenemos muy presente la unidad didáctica "Elementos del vínculo amoroso" con la que trabajamos en sesiones anteriores, las cuestiones que pueden salir mal pueden ser los globos negros de los que hablamos, problemas de comunicación, infidelidades, celos, rupturas, malos tratos psicológicos o físicos. A medida que el grupo vaya hablando sobre cada una de estas cuestiones las colocamos con su fotografía o pictograma en el lado izquierdo de la silueta debajo del pictograma de camino cortado.

Una vez finalizado pasamos al lado derecho de la silueta, los caminos de salida de estas situaciones. Preguntamos al grupo y vamos colocando la fotografía correspondiente a medida que van hablando. Completamos con estas cuestiones: Fomentar la comunicación en la relación de pareja, vivir el amor sin una venda en los ojos, estar atenta a las señales negativas que puedan aparecer en la relación, "el amor en negro no es amor" conocer las puertas de salida, intentar marcharnos por las buenas, la educación sexual.

Para finalizar hacemos el mismo planteamiento con la silueta de identidad. Preguntamos al grupo y colocamos en la parte izquierda los caminos cortados. Completamos con: falta de autoestima, o las dificultades que tienen algunas personas para poder vivir con libertad su orientación sexual, situaciones de agresiones o insultos a personas LGTBI, inseguridad en nosotras mismas, falta de autoestima.

En la parte derecha de la silueta como salida para estos caminos cortados preguntamos al grupo y después podemos completar con: aprender a querernos y valorarnos más y mejor a nosotras mismas, tener una buena red de apoyo (amigos, familia, profesionales) la información y la educación sexual. En buscadores de internet encontraremos dibujos de personajes de Disney en situaciones LGTBI, para apoyar visualmente este apartado.

### *Adaptaciones metodológicas:*

Esta unidad didáctica no las requiere ya que no está planteada para personas con necesidades de apoyo extensas.

### *Recursos necesarios:*

Buscar fotografías de las situaciones que hemos expuesto en el desarrollo de la unidad didáctica.



### *Enlace a lectura . . .*

PARTE 1 "MI SEXUALIDAD UNA MIRADA DESDE EL CUERPO Y LA MENTE" Cuando mi sexualidad no va bien. El desamor. Los malos tratos. La violencia de género. las enfermedades de transmisión sexual. El embarazo no buscado.

CON QUIEN PUEDO CONTAR CUANDO MI SEXUALIDAD NO VA BIEN: Hablar con la familia nos da apoyo. Las amistades nos dan apoyo. Los profesionales nos dan apoyos. Las leyes nos dan apoyos. Las profesionales de la medicina nos dan apoyos. La educación sexual nos da apoyos.





## 2Unidad didáctica: "Cinco sentidos para cinco emociones".

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos
Temática	Manejo emocional.
Contenidos	Las emociones entran a través de los sentidos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender en camino de entrada de las emociones.</li><li>• Reforzar el reconocimiento de las emociones básicas.</li><li>• Conocer el nombre de una nueva emoción. "La aversión".</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

Utilizamos las fotos de identificación de las emociones. La dinámica es igual que en la sesión de identificación de emociones pero en esta ocasión vamos a variar los sentidos por donde nos llega la situación.

- *Sentido de la vista*: Miramos diferentes obras de arte y valoramos la emoción que nos transmite. En esta parte de la dinámica podemos hacer una doble versión por un lado identificar la emoción de los personajes de la obra y por otro reconocer la emoción que despierta en nosotros.

"Saturno devora a sus hijos" de Goya. "El nacimiento de Venus" de Botticelli. "Escultura de la Piedad" (donde se pueda ver en el rostro de la virgen María el sufrimiento del momento). "Fotografía de Louise Bourgeois" en la que agarra con sus manos las patas de una araña. "Retrato de Marjorie Ferry" de Tamara Lempicka. "El grito" de Munch. Estos son algunos ejemplos que proponemos pero queda a vuestra elección si queréis variar y hacer otra presentación.

- *Sentido del oído*: Escuchamos diferentes músicas y sonidos y valoramos la emoción que sentimos escuchando cada una de ellas.

(en buscadores encontraremos sonidos de gritos para el miedo)

- *Sentido del olfato*: Olemos unas esencias y valoramos la emoción que tiene nuestro cuerpo ante ellas. Ponemos unas gotas de cada esencia en una tira de cartulina de un centímetro de ancho por quince de largo, les ponemos unas gotas y repartimos una a cada participante después de olerla levantan la emoción que les provoca. Repetimos esta acción con cada una de las esencias. De entre todas las esencias escogeremos una esencia de muy mal olor, el grupo no tiene la emoción para registrarla porque la emoción es el asco. Añadimos esta emoción a nuestra carpeta de emociones. Asco por cosas que olemos o comemos pero asco también por determinadas situaciones de la vida. Cuando siente asco "aversión" nuestro cuerpo se cierra y rechaza totalmente el elemento que le genera esa emoción.

- *Sentido del tacto*: Por parejas una persona se venda los ojos y la otra imita el movimiento de la conductora con la recogedora. Cuando una persona tiene los ojos cerrados está totalmente expuesta por lo que la persona que mantiene el sentido de la vista tiene que actuar con cuidado y dando confianza. En esta dinámica el silencio en la sala tiene que ser total para centrarnos únicamente en el sentido del tacto.

Los movimientos que proponemos en esta dinámica con el modelado de la conductora y la recogedora son: con nuestras dos manos agarramos la mano derecha de la pareja, luego soltamos y hacemos lo mismo con la mano izquierda.



Llevamos las dos manos a su cara y las dejamos estar en sus mejillas durante cinco segundos. Tapamos la cuenca de sus ojos con las manos y las dejamos estar durante cinco segundos. Hacemos lo mismo con sus orejas.

Una vez acabado el turno cambiamos la venda, ahora le toca a la otra parte de la pareja repetir los movimientos con el modelado de la conductora de la dinámica.

Al final comentamos nuestras sensaciones.

- *Sentido del gusto:* Escogemos cuatro alimentos, uno dulce, otro amargo, otro salado, y otro que puede ser el jengibre con un sabor algo aversivo. Por parejas la persona que no tiene los ojos vendados pone en la boca el alimento y espera su reacción. Nos quitamos la venda después de cada alimento, primero comentamos las sensaciones, luego intentamos reconocerlo y luego descubrimos cual era. Una vez acabado un alimento volvemos a vendarnos los ojos y continuamos con el siguiente. Al acabar todos los alimentos cambiamos los papeles y se cambia la persona con los ojos vendados, advertimos al grupo que vamos a cambiar también los alimentos para que no tengan ventaja.

### **Adaptaciones metodológicas:**

Esta unidad didáctica no las requiere.

### **Recursos necesarios:**

Vendas para los ojos.

Fotografías de estas obras de arte: “Saturno devora a sus hijos” de Goya. “El nacimiento de Venus” de Botticelli. “Escultura de la Piedad” (donde se pueda ver en el rostro de la virgen María el sufrimiento del momento). “Fotografía de Louise Bourgeois” en la que agarra con sus manos las patas de una araña. “Retrato de Marjorie Ferry” de Tamara Lempicka. “El grito” de Munch.

Músicas que transmitan las cuatro emociones básicas. (seleccionar todo tipo de música, también algún tema que reconozca el grupo y que les guste especialmente). Esencias para oler; vainilla, limón, patchuly (como esencia aversiva), rosa.

Comida: dulce, salado, amargo, picante (jengibre).

**Enlace a lectura . . .**



PARTE 2 “MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES”

Las emociones.





## Unidad didáctica: "Cuadro de relaciones y afectos".

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos
Temática	Sexualidad en general.
Contenidos	Tipos de relaciones personales. Expresión de afectos en las distintas relaciones.
Objetivos	Reconocer las diferentes relaciones sociales. Contextualizar las expresiones de afecto en cada tipo de relación. Presentar todas las orientaciones sexuales como opciones libres de cada individuo.

### Desarrollo de la metodología:

Comienza la unidad didáctica con un panel gigante en el que tenemos un cuadro con cuatro columnas y cinco filas. En el apartado de recursos materiales presentamos un cuadro de relaciones.

**Primera columna:** Los cuatro tipos de relaciones fundamentales que existen entre las personas; familia, amigos, trabajo/aula y pareja. Pondremos el pictograma en cada una de ellas.

**Segunda columna:** Las personas que componen esas relaciones (en esta columna puede ser que en una misma cuadrícula de la fila de "pareja" existan diferentes orientaciones sexuales. En el caso de que cuando preguntamos el grupo solo habla de parejas heterosexuales a través de nuestras indicaciones se darán cuenta que las parejas pueden tener diversas orientaciones y que la heterosexual es una de ellas no la única.

En la familia se puede dar el caso de familias donde la pareja sea del mismo sexo, igual que lo vamos a reflejar en el cuadro de pareja lo señalaremos en el cuadro de familia. Cada país tendrá su regulación al respecto, en algunos las parejas homosexuales pueden tener hijos, aunque en otros todavía tienen que luchar por sus derechos como familia. Otro caso a proponer es el de familias monoparentales donde solo está la mujer o el hombre con los hijos esto puede conseguirse por diferentes vías como son la adopción, la inseminación artificial o los vientres de alquiler.

Si el grupo quiere entrar en cuestiones éticas puede ser un enriquecedor siempre y cuando no pretendamos definir cual es la opción mejor o peor, la conductora cuidará que el grupo entienda que las opciones son personales y que la función de este grupo es la de reflexionar sobre cada una de ellas no valorarlas.

Las familias reestructuradas por ejemplo familia de personas divorciadas que aportan cada uno sus hijas y sus hijos al matrimonio también tendrán su cabida en este cuadro.

Cada país tiene su propia legislación en este campo. Las conductoras de la sesión buscarán personas de referencia conocidos por el grupo del propio país o de algún otro pero que sean reconocidas por su repercusión mediática, de esta forma utilizaremos el aprendizaje significativo para presentar situaciones que al grupo le son reconocibles.

En el cuadro de amigos y en el de trabajo utilizaremos fotografías del centro de referencia de las personas participantes, lo mismo haremos en el de trabajo.



**Tercera columna.** Buscaremos los diferentes sentimientos que se dan en cada una de las relaciones (recordemos los que nos hace sonreír pero también los que nos hace llorar) estos sentimientos se relacionarán con las situación que los generan. Dejamos que el grupo piense en estas emociones y podemos poner algún ejemplo para apoyarlos en el caso de que les cueste arrancar. Por ejemplo, la alegría en la pareja de un matrimonio, la tristeza, en un primer momento, de un divorcio. La alegría en familia de un nacimiento, o la tristeza de una muerte. El miedo a perder la pareja y el trabajo, el enfado y sus situaciones asociadas en cada una de las líneas de tipos de relaciones, y lo que se le ocurra al grupo.

**Cuarta columna.** En la cuarta y última cuadrícula hablaremos de las distintas formas que tenemos de expresar los afectos dentro de cada relación.

Es importante resaltar que si bien el beso es una expresión de sentimiento que se puede dar en cualquier tipo de relación no tiene el mismo significado. Un beso que das en el trabajo a modo de felicitación de cumpleaños no tiene el mismo significado que el beso que le das a un sobrino o a un familiar y tampoco se parece al beso que le das a tu pareja cuando llevas mucho tiempo sin verla. La expresión del beso es la misma, se da con los mismos labios pero tiene diferente significado. El panel más interesante en este apartado es el de pareja, intentaremos motivar a los participantes para que hablen de todas las conductas sexuales que se pueden dar (besos, abrazos, estimulación genital, coito). Sería conveniente ir un poco más allá y hablar de los espacios socialmente aceptados para estas conductas sexuales. Otra cuestión para analizar serían las posibles complicaciones asociadas a estas conductas (embarazos, enfermedades, pero también los miedos, las presiones por parte de la pareja a hacer lo que no queremos, la inseguridad ante unas situaciones desconocidas para nosotros). Lo exponemos y hablamos por encima de estos temas y avisamos al grupo que en futuras dinámicas seguiremos hablando de estas cuestiones.

Para llenar el panel adecuadamente, la columna de referencia será siempre la primera, la de las relaciones personales. Aconsejamos que la colocación de los tipos de relaciones sea la siguiente: amigos, trabajo, familia y pareja (para facilitar, una vez cubiertas, las comparaciones).

Es muy importante que la persona conductora de la dinámica insista en que se respete el orden de ir columna a columna para centrar el tema, ya que hablar de afectos no es lo mismo que hablar de conductas.

La dinámica llevaría este ritmo, primero cubrimos la primera columna del tipo de relaciones y luego hablamos de la segunda columna hasta cubrir los cuatro tipos de relaciones, una vez cubierta pasamos a la tercera columna hablando de cada tipo de relación y luego pasaremos a la cuarta.

Para crear una mayor animación tendremos preparadas viñetas que representen las respuestas de la primera columna (familia, amigos, trabajo y pareja) y fotografías (los dibujos si no son muy explícitos no siempre son bien interpretados) de personas que muestren en diferentes tipos de conducta sexual: besos entre familiares, entre amigos o besos más pasionales. También podemos seleccionar fotografías que expresen sentimientos filiales o de pareja. En la columna de trabajo/aula, podemos utilizar fotografías del propio centro.

- La conductora deberá estar atenta de que no quede nada atrás. Recordemos que las familias pueden ser divorciadas o monoparentales y podemos introducir el debate de que puede darse el caso de familias donde la pareja sea homosexual (en el caso de lesbianas ya se está dando el caso) o la cuestión del vientre de alquiler.
- Se puede iniciar el debate sobre la adopción de niños/as por parte de parejas homosexuales, siempre y cuando no se haga un juicio de valor.
- En los supuestos de lugares idóneos para las conductas sexuales en la pareja podemos aportar la necesidad de seguridad e intimidad e introducir el tema de los intercambios de fotografías por el móvil o en internet.



**Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidad de apoyo extenso.

Utilizaremos un número menor de fotografías. Si el grupo no da sus opiniones podemos hacer preguntas para facilitar su participación.

**Recursos necesarios:**

Fotos de personas de todas las edades y que se puedan identificar su tipo de relación. Fotos de abuelos y nietos. Fotos de familias del mismo sexo con hijos. Fotos de personas en el trabajo. Fotos de amistades. Pictogramas de sentimientos. Y Fotos de personas que expresen esos sentimientos y el tipo de relación al mismo tiempo. Fotos de conductas en los diferentes tipos de relación.

Pictograma cuadro de relaciones:

TIPOS DE RELACIONES	PERSONAS QUE ESTÁN DENTRO DE LA RELACIÓN	SENTIMIENTOS	CONDUCTAS
FAMILIA			
AMISTADES			
TRABAJO / AULA			
PAREJA			

**Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.





## Unidad didáctica: "Elementos del vínculo amoroso".

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos
Temática	El vínculo amoroso.
Contenidos	El vínculo amoroso. Elementos. Puertas de salida.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentar el vínculo amoroso desde la acción de amar.</li><li>- Reflexionar sobre los elementos del vínculo amoroso.</li><li>- Conocer las puertas de salida.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

La mayoría de las personas tienen el anhelo de la unión con otro ser, desean una relación. En esta unidad didáctica hablaremos del encuentro entre los seres sexuales y también del desencuentro. No hemos querido entrar en la cuestión de definir el amor como sentimiento, por ser una tarea demasiado compleja y poco tangible. Nuestra intención es hablar sobre el vínculo amoroso una vez los seres sexuales se han encontrado.

Recomendamos a las personas conductoras de la dinámica la lectura [Bloque II. Metodología para la educación sexual grupal. Apartado 6 "Reflexiones teóricas sobre el hecho de amar"] En estos textos os aportamos diferentes enfoques sobre la idea de amar para que cada equipo cuente con elementos para abordar una de las cuestiones más populares de la sexualidad desde una idea abierta.

Preparamos la clase con dos sillas una enfrente de la otra donde pondremos a los "dos protagonistas de esta unidad didáctica" (fotografía en el apartado de recursos necesarios) que estarán unidos por dos lazos puede ser de lana o puede ser un cable con luces pequeñas. Recordamos al grupo que estas dos personas pueden ser de sexo femenino y masculino o las dos de sexo femenino, o las dos de sexo masculino. Continuamos con la responsabilidad de realizar una educación sexual en la que presentamos todas las opciones de la vivencia sexual. Ponemos un panel de papel gigante en la pared para ir recogiendo las ideas claves de la unidad didáctica.

Los personajes que tenemos sentados en las sillas nos permiten hablar en genérico, no preguntamos sobre lo particular de cada participante si no que hablamos como si fueran ellos y también hablamos en general para ellos. De esta manera evitamos personalizar y también evitamos la exposición de hablar del propio relato de vida en grupo.

1ª Parte: Elementos que tiene el amor:

¿Que elementos tiene un vínculo amoroso?. Repartimos globos con forma de corazón a cada uno de los participantes y cuando diga un elemento puede colgar el globo en el hilo de unión de la pareja. Dejamos que el grupo los identifique primero, a medida que van hablando se ponen las palabras en el panel gigante, luego la conductora hará un resumen de todo lo hablado colocando imágenes al lado de las palabras. En este momento aportamos cuatro elementos si no los tenemos en el panel: la comunicación entre la pareja, el conocimiento mutuo, lo que compartimos y el buen cuidado que son cuatro de los elementos del vínculo sobre los que nos parece importante reflexionar y para los que tendremos preparadas fotografías que los representen.

¿Pareja real o pareja ideal?

Lo que tenemos ahora en el panel y en el aula es la representación de una pareja ideal. Abrimos un debate en el grupo sobre la cuestión de la pareja ideal y la pareja real.



2ª Parte. Elementos que pueden entrar en el vínculo amoroso y hacer cambiar nuestra relación, creando momentos en los que la relación se complica.

Existen elementos que pueden hacer que una relación pierda su color, nos afectan de tal manera que los buenos momentos van desapareciendo y aparecen en su lugar complicaciones que cambian nuestros sentimientos.

En este momento repartimos globos negros a cada uno de los participantes. Cada vez que digan algo negativo que se puede meter dentro de la relación lo colgamos en el hilo de unión de la pareja y sacamos un corazón rojo.

Algunos ejemplos para completar lo aportado por el grupo: nos empieza a gustar otra persona más que nuestra pareja, dejamos de querer pasar tanto tiempo con ella, empezamos a aburrirnos y queremos hacer cosas por separado, celos (inseguridad), cambios de domicilio (relación a distancia), infidelidades, ya no queremos las mismas cosas, ya no está tan pendiente, aparecen malos tratos, control, enfados continuos.

Recordamos poner en el panel también lo hablado en esta parte de la unidad didáctica.

Lo que acabamos de hacer es una lista de ejemplos, los ponemos todos en los hilos porque estamos presentando situaciones, no significa que tenga que pasar todo esto al mismo tiempo. La idea es acabar esta parte con todos los globos de corazón fuera del hilo de unión y con este hilo lleno de globos negros.

Si tenemos las luces de colores de unión es el momento de apagarlas.

Confrontamos al grupo con lo que teníamos al principio y con lo que tenemos ahora:

En qué situación están nuestra pareja de protagonistas? Qué nombre tenía la relación al principio? como podemos llamarla ahora?

3ª parte. El taller de reparaciones.

Recordamos que en todo momento evitamos que el grupo hable de sus propias experiencias, por eso usamos siempre el comodín de los muñecos sentados en las sillas.

Este tercer apartado va de buscar soluciones, de arreglar lo que sea reparable. Para eso hacemos fotocopias de diferentes herramientas y se las entregamos al grupo que irán dando ideas sobre como reparar cada globo negro. Iremos pegando las herramientas en el panel gigante.

Es muy habitual que nos digan que hay que hablar para arreglarlo, en este momento la persona conductora de la dinámica le pedirá que sean un poco más concretos y que nos digan las palabras que utilizaríamos y los temas sobre los que hay que hablar.

A veces las palabras se las lleva el viento y hay que volver a decirlas, cuantas veces cree el grupo que hay que decir lo mismo? Si pedimos perdón y luego lo volvemos a hacer, cuantas veces pensamos que se puede escuchar perdón?

4ª Parte. Puertas de salida.

Si la relación amorosa va bien y nos sentimos a gusto y bien acompañados nos quedamos pero si estamos en una relación llena de globos negros o si los globos rojos se fueron desinflando y las herramientas de las que hemos hablado no funcionan, entonces tendremos que empezar a pensar que hacer. Nos quedamos o nos vamos?

Puertas de salida colocamos una fotografía con el pictograma de "puerta de salida" grande en el panel de papel .

Pensamos en cómo irnos de una relación en la que se desgastó el amor, no hay ningún conflicto ni globo negro pero podríamos decir que es una relación donde tenemos los globos rojos desinflados.

Hacemos un Role playing. Le pedimos al grupo que piense formas de dejar a una pareja y que las interpreten.



5.- "Mi sexualidad una mirada al amor y al amar. Problemas en el paraíso? Salir con dignidad"

Las profesionales al frente de la dinámica se preparan para interpretar las cuatro peores formas de dejar a una pareja que podemos encontrar en el apartado "Salir con dignidad de la Parte III "Mi sexualidad una mirada al amor y al amar" Después de cada interpretación le preguntamos al grupo si esta es una forma adecuada o cambiarían algo.

La dinámica termina con una buena salida o con una relación.

Esta dinámica tiene su seguimiento en la unidad didáctica "El amor en negro no es amor"

### *Adaptaciones metodológicas:*

Adaptación para personas con necesidad de apoyo extenso.

1ª parte. La realizamos completa.

A partir de aquí modificamos toda la dinámica de la siguiente manera:

Le presentamos al grupo estas situaciones para que decidan si son buenas para la pareja o si son perjudiciales, la presentación la hacemos a modo de teatro las dos profesionales al frente de la sesión. Cada vez que el grupo valore una situación como negativa ponemos un globo negro en el vínculo amoroso y retiramos un globo rojo porque las dos juntas son incompatibles.

Situación 1. Nos exige que estemos todo el tiempo a su lado y cuando queremos hacer algo con otras personas se enfada mucho y nos pone mala cara. No nos deja ni un momento, si estamos con amigas o amigos siempre acaba sacándonos del grupo para que esté sola o solo con él o con ella.

Situación 2. Cuando no está conmigo se pone a ligar con otras personas, si en algún momento lo pillo me lo niega todo y se enfada porque no tengo confianza en él o en ella.

Situación 3. Si alguien me pregunta algo siempre contesta por mí, me trata como si fuera mi madre (o padre), dice que lo hace para cuidarme y porque quiere lo mejor para mí, pero realmente no deja que tome mis propias decisiones ni que hable por mí misma. Siempre hace los planes por mí y nunca hacemos lo que yo propongo.





Formas de salir.

Si la relación amorosa va bien y nos sentimos a gusto y bien acompañados nos quedamos pero si estamos en una relación llena de globos negros o si los globos rojos se fueron desinflando entonces tendremos que empezar a pensar que hacer. Nos quedamos o nos vamos?

Le preguntamos al grupo como podemos dejar una relación y cuando digan una propuesta retomamos una de las situaciones que hemos representado añadimos la propuesta de ruptura y escenificamos alegría y alivio en la persona que se va y también escenificamos una escena donde se consuela en la persona que se queda atrás y si es posible que aprenda a que en su próxima relación no vuelva a repetir la misma conducta que acabó por desinflar el globo rojo.

**Recursos necesarios:**

Globos rojos, globos negros, dos siluetas elaboradas en material firme, fotocopias de herramientas. Hilo grueso de lana o guirnalda de luces.  
Panel de papel gigante. Pegamento.



**Enlace a lectura . . .**



Parte 3.- Mi sexualidad una mirada al amor y al amar.  
(completa)

**Unidad didáctica: "El amor en negro no es amor".**

UD previa: "Elementos del vínculo amoroso"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	vínculo amoroso
Contenidos	Cuando el vínculo amoroso se complica. Desamor, desencuentro, violencia.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• identificar situaciones que pueden llegar a perjudicarnos.</li><li>• Reconocer posibles salidas a estas situaciones.</li><li>• Aprender a distinguir entre, amor, desamor y desencuentro.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

En esta unidad didáctica queremos presentar que los vínculos amorosos tienen muchos tipos de finales, pero hay un final que es muy complejo porque al dolor de la pérdida del vínculo se le suman otras emociones asociadas al sufrimiento por una violencia física o psicológica. La violencia de género no tiene que ver con la sexualidad, tiene sus fuentes en la maldad no en el amor pero nos parece necesario presentar este tema en esta unidad didáctica después de hablar de amar porque es posible que alguna de las personas participantes en el grupo esté pasando o pueda encontrarse en el futuro con algo parecido y de esta manera tendrán algún recurso útil para poder aplicarlo.

Comenzamos la dinámica con las dos siluetas unidas por un hilo que está lleno de globos negros. En la sala por el suelo y por las paredes también pegamos corazones negros por todos lados, para escenificar que este vínculo amoroso está en plena crisis. Tenemos el panel de papel gigante en la pared resultado de la unidad didáctica "Elementos del vínculo amoroso" con el que seguiremos trabajando y aportando más información.

Repasamos los elementos que pueden hacer que una relación pierda su color y sus buenos momentos, que tenemos colgado en el panel gigante. .

Nos fijamos ahora en aquellas que tengan un elemento de violencia. Cuando una pareja está en alguna de estas situaciones, ¿cuáles son las emociones que están sintiendo?

Hay muchas maneras de querer, cada persona tiene la suya propia. También hay formas de dejar de querer y situaciones en las que no estamos a gusto. Sabemos reconocerlas?

Si poco a poco dentro del vínculo amoroso va desapareciendo lo que me hacía sentir bien y en su lugar aparecen situaciones que me hacen sentir mal, qué camino tengo por delante?

Si cuando hablamos de los elementos de una relación amorosa el grupo comentó que tenían que sentir y tenerlos los dos, entonces cuando solo lo tiene una parte de la pareja y el sentimiento no es compartido por los dos, alomejor en ese momento a ese sentimiento tendremos que llamarlo de otra manera porque es un sentimiento distinto.

Cuando no podemos ver lo que nos está pasando hay que echar la mano a los ojos porque a lo mejor tenemos una venda que no nos deja ver que la cosa no están funcionando como a nosotros nos gustaría..

Recordamos siempre que somos cuerpo y mente y que pueden tratar mal a nuestro cuerpo pero también pueden tratar mal a nuestra mente. Los malos tratos psicológicos que afectan a nuestra mente y los malos tratos físicos que afectan a nuestro cuerpo.

Hoy estamos hablando de los malos tratos y de la violencia de género.

Buscamos recortes de periódicos, noticias y vídeos en internet sobre la violencia de género escogiendo algunos que tengan que ver con la violencia psicológica. Podemos buscar también un testimonio de alguna mujer que pasó por esta situación.



## PUERTA DE SALIDA

Colocamos en el panel gigante una fotografía con el pictograma de puerta de salida.

Preguntamos al grupo cómo podemos salir de una relación en la que han aparecido estas situaciones de violencia. Quién nos puede ayudar?

A veces si no encontramos la puerta a tiempo las cosas pueden acabar mal e incluso con la muerte, por fortuna estos casos no son la mayoría pero por desgracia esta situación existe entre nosotros y es importante hablar de ella.

Presentamos al grupo los teléfonos y los programas de las diferentes administraciones para ayudar a las personas que están en una situación de violencia de género.

La parte final de esta dinámica es proponerle al grupo que elabore un vídeo para poder dar información y apoyo a las personas que están dentro de una relación que les hace daño.

El guion de este vídeo puede ser el siguiente:

- Presentación, quienes somos y qué queremos conseguir con este vídeo.
- Una relación amorosa nos hace bien a las dos partes, nos hace bien a nuestra mente y a nuestro cuerpo.

Si estás en alguna de estas situaciones es posible que los globos negros comiencen a colgar de tu relación.

1. Coge tu móvil sin tu permiso.
2. Censura las fotos de tus redes sociales.
3. Hace que te sientas culpable cuando no quieres tener sexo.
4. Hace comentarios negativos sobre tu forma de vestir o de ser.
5. Se enfada contigo si no le respondes en el momento por whasap.
6. Hay cosas que no le cuentas por miedo a que se enfade contigo.
7. Te hace sentir mal cuando sales con tus amigas o amigos.
8. Necesita saber todo lo que haces.
9. Tiene celos de tus amistades del otro sexo.
10. Más de una vez te empujó o te golpeó.

- Piensa si tu relación es positiva para ti.
- El amor puede cambiar con el tiempo y pasar de ser un sueño a ser una pesadilla.
- Si estás dentro de una pesadilla recuerda que no estás sola.
- Busca ayuda, en tus amistades, en tu familia, en profesionales.
- En estos teléfonos de las administraciones públicas puedes encontrar ayuda.
- Acabamos con un mensaje de apoyo NO ESTÁS SOLA (u otro que el grupo elija).

Esta sesión es bastante dura por eso acabamos con la elaboración de este vídeo para que el grupo sienta que en situaciones complicadas si nos unimos y nos apoyamos siempre se puede buscar una salida.

### *Adaptaciones metodológicas:*

Esta unidad didáctica no está dirigida a personas con necesidades de apoyo extenso.

### *Recursos necesarios:*

Buscamos recortes de periódicos y noticias y vídeos en internet sobre la violencia de género. Podemos buscar también un testimonio de alguna mujer que pasó por esta situación.

Corazones negros de cartulina.

Globos negros.

### *Enlace a lectura . . .*



Parte 3.- Mi sexualidad una mirada al amor y al amar.  
La violencia de género. Maltrato.



## Unidad didáctica: "Fotograma"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos. Familias.
Temática	Sexualidad general.
Contenidos	Concepto de sexualidad: identidad sexual, universo emocional, el placer.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer el nivel de conocimientos de sexualidad del grupo.</li><li>• Abrir el concepto de sexualidad.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

Antes de la llegada del grupo a la sesión extendemos por el suelo un considerable número de fotografías grandes de todo tipo que hemos sacado de revistas y las colocamos de manera circular en el centro del aula. El efecto será como de una gran alfombra colage donde las fotos se colocan de manera que puedan ser vistas de frente.

(foto colage fotograma)



Preparamos el panel del grupo que consiste en un papel de tres metros de largo por uno y medio de ancho y lo pegamos en una de las paredes.

En cuanto el grupo llegue a la sesión escogeremos una persona para perfilar su silueta tres veces en el panel del grupo tal y como se recoge en la fotografía.

(Fotografía, perfilando silueta)



Comenzamos la dinámica indicando a los participantes que emplearemos unos minutos observando las imágenes en la búsqueda de aquella o de aquellas (podrán coger todas cuantas precisen) que les sugieran sexualidad, siempre desde el su propio pensamiento, y reforzaremos el hecho de que cualquier idea es válida. Les pedimos que no las cojan en el momento ya que puede ser que varias personas tengan la misma foto seleccionada.

Para poder verlas todas, el grupo se pondrá de pie y girará en el mismo sentido; Acompañamos la dinámica con música animada. Cuando ya las tengan seleccionadas visualmente no las cogen, sino que se alejan del círculo para esperar que los/las compañeros/las finalicen su selección. Una vez que todos las tengamos seleccionadas mentalmente, será el momento de recogerlas del suelo. En este momento la consigna será que si alguna persona retiró del suelo a foto que otra tenía seleccionada no hay mayor problema, ya que cuando sea su turno podrá pedírsela. Una vez que tengamos los fotogramas en la mano, nos sentaremos en círculo y, por turnos, cada uno/una irá enseñando los fotogramas seleccionados y explicando al grupo porqué esas imágenes le sugieren sexualidad.

La conductora escribirá en el panel las ideas principales que van diciendo las participantes, colocándolas en la primera silueta las que tienen que ver con la identidad sexual, en la segunda las que tienen que ver con los sentimientos y en la tercera las que se refieren al placer sexual, también escogerá las fotos más características y



Al final de las aportaciones del grupo la conductora hará un repaso por los comentarios que acaban de aportar el grupo, empezando por la identidad sexual, si hay alguna idea clave importante que no ha sido aportada puede coger una fotografía y completar la idea de identidad sexual. Luego hará lo mismo con la silueta de la afectividad y con la del placer. Dando al grupo una visión natural de la sexualidad, también puede aportar que cada persona tiene su propia sexualidad que la vive con sus propios sentimientos en su propio cuerpo, ni tan siquiera los gemelos tienen la misma sexualidad porque cada uno la vive en su propia piel y en su cabeza. En las sesiones de grupo hablaremos de la sexualidad en general y cada persona la llevará a su vida particular. Es muy importante que desde el primer momento nos aseguremos que las fotografías reflejan todas las opciones de orientación sexual, o por lo menos estas tres; homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad. Si el grupo no ha escogido ninguna de estas la conductora del grupo se encargará de escoger varias fotos del collage y aportarlas en las tres siluetas.



(Foto panel papel fotograma rematado)

La recogedora irá anotando en la hoja de seguimiento individual los comentarios de cada uno de los/las participantes.

### Adaptaciones metodológicas:

Adaptación para personas con necesidad de apoyo extenso.

Reducir el número de fotografías a la mitad y colocarlas más espaciadas de modo que no se toquen unas con las otras y se puedan distinguir con facilidad. No escribir en el panel simplemente pondremos las fotos. Para las personas con movilidad reducida la persona de apoyo irá señalando una por una las fotos para que la persona le indique cual es la que quiere escoger. Para las personas con visibilidad reducida la persona de apoyo irá describiendo cada una de las fotos.

### Recursos necesarios:

Recortes de revista de todo tipo que tengan relación directa con la sexualidad y otras que no (40 fotografías). Panel de papel de 3x1'5 metros. Rotuladores. Pegamento. Celo. Música.

### Enlace a lectura...



Para esta dinámica es interesante pero no preceptivo tener el apoyo de la lectura de estas tres partes.

PARTE 1 "Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente" La sexualidad cuerpo y mente. Las conductas eróticas.

PARTE 3.- "Mi sexualidad una mirada al amor y al amar". Pensemos juntas el amar.

PARTE 4. "Mi sexualidad una mirada a la diversidad sexual". La diversidad sexual.



## Unidad didáctica: "Reconozco las emociones básicas"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Emocional
Contenidos	Emociones básicas, alegría, tristeza, enfado, miedo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer las emociones básicas, en las otras personas y en nosotros mismos/as.</li><li>• Relacionar situación con emoción.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

*Primera parte, "reconozco la emoción en los demás".*

Realizamos las tarjetas de las cuatro emociones que adjuntamos en el apartado de recursos necesarios. Las tarjetas serán de 21 x 15 cm aproximadamente y haremos la impresión de las fotos en horizontal, recomendamos plastificarlas porque vamos a darle uso en varias unidades didácticas. Hacemos un juego de las cuatro emociones básicas para cada uno de los participantes, de manera que cada uno de ellos tenga en sus manos las cuatro emociones básicas de alegría, enfado, tristeza y miedo. Nos aseguramos que las distinguen correctamente. A lo largo de nuestra experiencia hemos constatado que el aprendizaje significativo es mucho mejor en esta dinámica por lo que las emociones en las caras de las personas funcionan mejor que las emociones en los emoticonos amarillos.

Planteamos que vamos a ver distintas fotografías y que tienen que identificar cuál es la emoción que están sintiendo las personas que salen en cada una de ellas. Es muy importante registrar la respuesta de cada participante de manera individual para identificar el nivel de reconocimiento real de emociones que tiene cada persona.

Proyectamos la primera fotografía y damos un tiempo para que cada uno identifique la emoción, seleccione la tarjeta idónea y a la indicación de la conductora levanten al mismo tiempo la emoción. "EMOCIÓN"

A continuación daremos un tiempo para que expliquen por qué le parece que está sintiendo eso, también preguntaremos la historia que hay detrás de esa emoción. Se le plantea al grupo que busquen qué le pudo pasar a la persona para que se sienta así ya que las emociones no salen solas siempre tienen una razón, una causa, una "SITUACIÓN"

Repetimos la secuencia con seis fotografías que podéis elegir libremente y que reflejen las emociones con las que estamos trabajando. Os hacemos dos únicas sugerencias; no utilizéis fotos de personas del entorno de las participantes del grupo, la segunda sugerencia es que alguna de esas fotos pueden ser de animales ya que las mascotas también tienen sentimientos.

*Segunda parte "reconozco la emoción en mí".*

Repetimos la dinámica anterior pero ahora con otro grupo de fotos y con otra premisa. Se trata de reconocer la emoción que la visión de la fotografía genera en nosotros. Proyectamos la primera foto, le damos un tiempo para que cada persona seleccione su emoción y a la indicación de la conductora todo el grupo levanta su emoción.



Es importante resaltar que no todos respondemos igual ante las mismas situaciones ya que nuestra historia de vida, nuestros gustos y nuestros miedos son muy diferentes. Por ejemplo una persona animalista y vegetariana cuando ve la fotografía de un plato de comida con carne su emoción es la de tristeza, pero una persona que sí toma carne cuando ve ese plato la emoción es de alegría. Hemos dejado la propuesta de seis situaciones diferentes en el apartado de recursos necesarios.

*Tercera parte, una misma emoción muchas situaciones diferentes.*

Comenzamos por la emoción de enfado, todos levantan la fotografía de enfado y cada uno cuenta que cosas y situaciones le enfadan.

Una vez finalizada la ronda de enfado lo haremos con el miedo, la tristeza para finalizar con la alegría.



### **Adaptaciones metodológicas:**

Esta unidad didáctica no las requiere.

### **Recursos necesarios:**

Fotografías para el apartado “Reconozco la emoción en mi”

Recomendamos que en las fotos no aparezca ninguna persona (a excepción de la foto 6) para que no haya transferencia de emoción. 1.- Una bandeja de carne a la brasa con patatas fritas. 2.- Fotografía realizada por Helmut Newton donde sale un cocodrilo con una mujer dentro. 3.- Una fotografía de una ciudad destrozada por las bombas. 4.- La fotografía de una fiesta. 5.- Imagen de un desastre natural con ballenas muertas varadas en una playa. 6.- Malos tratos a la infancia.



### **Enlace a lectura...**

#### **PARTE 2 “MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES”**

Las emociones

Vamos a conocer más a fondo algunas emociones.

Los sentimientos.

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Reconocer las emociones.

**Unidad didáctica: "Situación-emoción-reacción-pensamiento racional (bombilla)".**

UD previa: "Reconozco las emociones"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Emocional
Contenidos	La secuencia emocional completa.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar la secuencia emocional completa.</li><li>• Entrenar la inteligencia emocional utilizando el pensamiento racional.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

En las unidades didácticas previas habíamos hablado de situación - emoción . Con esta metodología añadiremos los dos pasos fundamentales que completan la secuencia emocional que son la reacción y el pensamiento racional.

Ante la propuesta de varios escenarios el grupo tiene que decir cómo se sienten en esa situación, cual es la emoción que tienen? En este momento añadimos el tercer elemento de la secuencia emocional que es la "REACCIÓN". "¿ Cómo reaccionamos en ese momento?" ¿ qué cosas hacemos en esa situación cuando nos sentimos así? Y trabajaremos también con el cuarto elemento que es el "PENSAMIENTO RACIONAL" cómo puedo hacer para salir de la emoción negativa lo antes posible y de la mejor manera?

Presentamos un nuevo panel en la pared con cuatro columnas, en la primera escribimos situación, en la segunda emoción, en la tercera reacción y la cuarta la dejamos en blanco porque la desvelaremos al final. Al lado de cada una de las palabras ponemos el pictograma correspondiente.

Comenzamos con la exposición de casos. La pareja de profesionales al frente de la sesión interpreta teatralmente las siguientes situaciones:

- Situación 1. Estamos dos amigos o amigas juntas (A) le cuenta a (B) que el otro día escuchó a unos amigos comunes que hablaban de que la pareja de (B) se había besado con otra persona.

Después de la interpretación le pedimos al grupo que identifique la situación y la emoción para ponerlas en la casilla correspondiente. Entramos ahora a analizar la nueva casilla que es la de REACCIÓN. Cuál sería nuestra primera reacción si fuésemos (B) en esta situación que acabamos de ver?

Una vez el grupo de su respuesta planteamos estas otras cuestiones: ¿pensamos antes de actuar? Alguien se paró a reflexionar sobre si esa información era verdad o no?. Lo dejamos en abierto y pasamos a otra situación que interpreta la pareja de profesionales al frente de la sesión de hoy.

- Situación 2. Una pareja discutiendo (la secuencia va de menos a más) enseguida se pasa a los insultos del uno al otro, cada vez la escena sube de tono y los protagonistas se enfadan más y, y los insultos van aumentando y hablamos cada vez más alto.





Identificamos la situación y la emoción para ponerlas en su columna correspondiente. Nos centramos en las reacciones cuando estamos en un momento parecido. Aquí hay personas que reaccionan de forma diferente, no todo el mundo es igual, algunas se quedan en la discusión y no se retiran, otras personas se marchan, otras se quedan pero se hacen pequeñas y no responden y en algunas ocasiones de la violencia verbal se puede pasar a la física.

Recordamos al grupo que en este momento estamos en la primera reacción más instintiva, si alguna persona comienza a dar opciones racionales le pedimos que esperen porque en este momento estamos teniendo la reacción más emocional y la razón todavía no entró en escena. Le felicitamos por su aportación y cuando comience el turno de la última columna recogemos primero sus palabras y su idea.

Después de interpretar y hablar sobre estas dos cuestiones le preguntamos al grupo si estas primeras reacciones nos hacen sentir bien o mal a largo plazo. Por eso es importante que al lado de la emoción tengamos siempre encendido nuestro cerebro para poder pensar con claridad en cada momento y ver cuál es la mejor respuesta ante cada situación.

Aparece entonces el pensamiento racional y se enciende la bombilla que nos ayuda a ver otras ideas. Ponemos el pictograma de la bombilla encendida. Comenzamos entonces con la cuarta columna del pensamiento bombilla "Pensamiento racional".

Volvemos al primer caso y pensamos con nuestra razón cual sería la mejor respuesta ante esta situación. Alguien se paró a reflexionar sobre si esa información era verdad o no? Cuestionamos de forma racional cada uno de las reacciones impulsivas propuestas por el grupo. Pensamos juntas nuevas reacciones esta vez con la razón encendida.

Una vez acabado este caso pasamos al siguiente del enfado. Y valoramos desde la razón las reacciones impulsivas de las que hablamos antes.

Con esta dinámica el grupo ya conoce la secuencia completa de las emociones, ahora solo tenemos que ponerlo en marcha una y otra vez.

Los profesionales pueden idear nuevas situaciones para seguir entrenando el pensamiento racional.

#### **Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

En las columnas del panel no ponemos palabras solo pictogramas.

#### **Recursos necesarios:**

Panel de papel en la pared.

Pictogramas de Situación, emoción, reacción, pensamiento bombilla.

#### **Enlace a lectura ...**



PARTE 2 "MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES"



**Unidad didáctica: "Las emociones en movimiento"**

UD previa: "Situación-Emoción-Reacción-Pensamiento bombilla"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Emocional
Contenidos	.Las emociones, las situaciones que las provocan y la búsqueda de salidas racionales.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar las emociones.</li><li>• Reconocer la relación entre situación y emoción.</li><li>• Encontrar la salida racional a cada situación.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

En esta unidad didáctica trabajaremos con la siguiente secuencia: identificar la emoción, reconocer la situación que la provoca y buscar en grupo las salidas inteligentes para esa situación utilizando el pensamiento bombilla.

Trabajamos sobre los vídeos preparados para las sesiones (en el apartado de recursos materiales os aportamos opciones de búsqueda de estos vídeos). En la búsqueda de este material audiovisual las personas al frente de la actividad valorarán cuáles son los más adaptadas para las capacidades cognitivas del grupo.

En los vídeos que tengan que ver directamente con vínculos amorosos se tendrá especial cuidado en incluir todas orientaciones sexuales, para asegurarnos una educación en abierto y no presentar únicamente la opción heterosexual.

Los pasos son los mismos en cada uno de los vídeos, primero ponemos el fragmento de entre un minuto y dos de duración y luego seguimos la siguiente secuencia:

- 1º Reconocimiento de la emoción.
- 2º Identificación de las posibles situaciones que activaron esa emoción.
- 3º Analizar la reacción inicial de los protagonistas.
- 4º Buscamos mejores salidas para evitar reacciones negativas. (pensamiento bombilla).

### Adaptaciones metodológicas:

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

Las situaciones y los vídeos que presentamos estarán adaptadas a la capacidad cognitiva del grupo.

### Recursos necesarios:

Fragmentos de vídeos de entre un minuto y dos como máximo. Tenemos recursos de cortos de cine que podemos encontrar en páginas especializadas o en Youtube. Si en la búsqueda ponemos por ejemplo "corto sobre el amor adolescente" aparecen varias opciones. También podemos buscar corto sobre personas con diversidad funcional y también aparecen varias opciones. Cortos de terror o cortos divertidos. Editamos los videos de manera que solo ponemos una parte del corto donde se pueda identificar con claridad la emoción.

Pictograma de la bombilla.

### Enlace a lectura . . .



PARTE 2 "MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES" (completa)



## Unidad didáctica: "Genitales brillantes y vibrantes"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Fisionomía genital.
Contenidos	Los órganos genitales masculinos y femeninos.
Objetivos	Conocer los genitales.

### Desarrollo de la metodología:

#### *Primera parte.*

Nuestros genitales han sido durante mucho tiempo motivo de risa o de vergüenza, pero sobre todo han sido los grandes escondidos y por lo tanto desconocidos. Es muy común ver los genitales masculinos pintados por todas partes, magnificados y encumbrados como si fueran trofeos. Los genitales femeninos reciben otro trato diferente, pocas llegan a pintarse pero cuando lo hacen son minimizadas o ridiculizadas. En esta dinámica le daremos el conocimiento, la visibilidad y el brillo a los genitales femeninos y masculinos.

Vamos a pintar y colorear nuestros genitales. Las personas participantes tendrán tres dibujos: genitales femeninos internos y externos, un dibujo independiente sólo del clítoris y un tercer dibujo de los genitales masculinos internos y externos.

La primera parte de dar color la haremos paso a paso conociendo con cada color cada una de las partes de los genitales femeninos. La persona conductora tendrá el dibujo XXL de la vulva y repartiremos a cada persona los mismos colores y la misma fotocopia en un folio. Distinguimos la parte genital externa que es la que podemos ver de la parte genital interna que es la que no podemos ver porque está en el interior del cuerpo.

Comenzamos a colorear cada parte de nuestro genital con su color, primero lo hace la Conductora en el dibujo XXL y luego cada participante en su hoja. Vamos coloreando de uno en uno utilizando diferentes colores y hablando de su principal función; primero los ovarios (almacén de los óvulos), luego las trompas de Falopio (camino del óvulo y espacio de encuentro si hay fecundación con el espermatozoide), luego el útero con su endometrio (espacio donde transcurren los 9 meses del embarazo), vagina, entrada de la vagina, labios mayores de la vulva, labios menores, meato urinario y así hasta tener identificados todas las partes. Cuando lleguemos al clítoris vamos a añadir un nuevo dibujo ya que a simple vista el clítoris solo es un punto pequeño en nuestra vulva pero el órgano es mucho más grande en su interior. Hoy que estamos conociendo nuestra vulva es importante aportar la foto del clítoris por ser el gran desconocido, no vamos a colorearlo solo presentarlo. Pondremos su foto y explicaremos su volumen, adelantamos que es un órgano muy importante para el placer femenino si se conoce y se entiende bien, pero no entramos en más detalles ya que hoy conocemos los nombres, su forma y donde están ubicados, su funcionamiento será en otra dinámica llamada "El placer erótico: la transformación".



En cuanto acabemos de pintar el genital femenino comenzamos el mismo proceso con el genital masculino. Comenzamos por los testículos (fábrica de espermatozoides), continuamos pintando el conducto deferente que sale del testículo y llega a tocarse con la próstata. En este punto les contamos que por aquí pasan los espermatozoides secos porque el semen se fabrica en la próstata y en la vesícula seminal, pintamos la próstata y la vesícula seminal que son la fábrica del esperma. Podemos aprovechar este momento para hablar de la vasectomía, algunos hombres piensan que si se hacen la vasectomía ya no van a poder eyacular y con este dibujo podemos comprender mejor que lo que se corta es el camino de los espermatozoides el camino la fábrica de semen está más arriba y continúa funcionando a la perfección después de esta intervención quirúrgica. Continuamos pintando la uretra, pintamos el conducto eyaculatorio y la vejiga urinaria cada una de un color, aprovechamos para contar que por la uretra pasa la orina y también pasa el semen. En este caso la próstata funciona como una barrera como la de los pasos de trenes, cuando vamos a orinar cierra el conducto eyaculatorio y cuando va a eyacular cierra el paso de la vejiga para que así no se mezclen el semen con la orina. Finalizamos pintando el pene y después el glande. Estos dos órganos sólo serán coloreados porque tendrán su unidad didáctica para conocer más a fondo su funcionamiento.

Una vez tengamos coloreadas todas las partes de los genitales vamos a dedicarle un tiempo a las palabras. En la primera parte utilizamos las palabras más técnicas o científicas pero hay otros nombres más “populares” para nombrar a la vulva y al pene. Vamos a jugar a decir todos estos nombres, dejamos este tiempo para la distensión y la sonrisa.

**La segunda parte** de la dinámica será darle brillo a nuestro genital. Esta vez cada persona escogerá uno de los dos genitales para darle brillo y hacerlo único. En esta ocasión tendremos los materiales de purpurina, lentejuelas y plumas a disposición del grupo.

El resultado de la primera parte de colorear era igual para todas porque todos los genitales tienen los mismos elementos, en la segunda parte ya es más personal y el resultado será único y diferente porque aunque todas las vulvas tienen las mismas partes cada una es diferente de la otra.

Cada persona pone nombre a sus dos hojas finales, las recogemos y las guardamos para futuras sesiones. Enlace con la UD “El camino del óvulo y el camino del espermatozoide” y con la UD “El placer erótico: la transformación”.

### **Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

Para las personas con necesidades de apoyo extenso utilizaremos los dibujos con menos elementos y una vez acabado el repaso con lo pintado haremos un juego de siluetas donde cada se dibujará la silueta de cada una de las personas participantes y se colocará el resultado de su dibujo en el lugar del cuerpo correspondiente.

En una segunda parte de la sesión de trabajo se puede completar esta silueta con fotos de la cara de cada uno para ponerla en su silueta. Si hacemos la dinámica de la bandera personal también se puede pegar en su silueta. Con este trabajo estaremos conectando cuerpo y mente.

### **Recursos necesarios:**

Copia en panel gigante del dibujo en blanco y negro de los genitales internos y externos femeninos (que incluyan la vulva) y masculinos. Copia del clítoris en 3D donde incluya su situación en el aparato genital femenino.

Fotocopias del mismo dibujo para repartir a cada una de las personas participantes. Lápices, rotuladores y ceras de colores. Pegamento. Purpurina. Lentejuelas de colores. Plumitas de colores. Telas.

### **Enlace a lectura . . .**



PARTE 1 “Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente”. Mi cuerpo.

**Unidad didáctica: "El camino del óvulo y del espermatozoide."**

UD previa: "Genitales brillantes y vibrantes"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Fisiología genital y reproductiva.
Contenidos	El óvulo y el espermatozoide.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer los procesos de los óvulos y de los espermatozoides</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

Para esta dinámica tendremos en el aula los trabajos finales de la unidad didáctica "Genitales brillantes y vibrantes" para que el grupo conecte el trabajo de hoy con lo realizado en esa sesión previa.

Vamos a conocer los caminos internos de nuestros genitales y cómo pasean por dentro del aparato femenino el óvulo y como lo hacen los espermatozoides por el aparato interno masculino.

Comenzamos con el óvulo en su viaje por el aparato femenino. Proyectamos con el cañón la fotografía 1 del órgano sexual interno femenino. Hacemos una réplica de un óvulo ( fotografía 2) a tamaño proporcional del tamaño de la imagen proyectada, que tendrá la conductora en su mano.

Entregamos una fotocopia lo más grande posible de la fotografía 1 a cada uno de los participantes, y una copia del óvulo recortado en cartulina (tamaño proporcional de la hoja fotocopiada). De esta manera el grupo puede ir haciendo el recorrido al mismo tiempo que lo hace la conductora.

La conductora comienza a relatar el camino del óvulo. Comenzamos el camino desde el almacén de los óvulos que es el ovario. En nuestro ovario cuando comenzamos a tener la primera regla ya tenemos listos todos los óvulos que se quedan dentro como un almacén y van saliendo de uno en uno una vez al mes, un mes del ovario derecho y otro mes del ovario izquierdo.

La primera fase del recorrido va a ser desde el ovario hasta el final de la trompa de Falopio, el óvulo tarda cuatro días en llegar hasta el final de la trompa pero solo está fértil durante 24 horas. Su fecha de caducidad es muy poca. Luego sigue su camino pero ya no es fértil.

Cuando el óvulo sale del ovario en el útero se prepara el endometrio que es como una cama con un edredón muy cómodo y gordo por si el óvulo decide quedarse a pasar los nueve meses. Si el óvulo llega al útero sin haber sido fecundado el endometrio se descama, es como si esta cama espera unos diez días más y luego se deshace, cuando la cama se deshace las mujeres tenemos la regla. El óvulo se marcha de nuestro cuerpo mezclado con la regla a través de la vagina.

Es el turno ahora del viaje del espermatozoide por el aparato interno masculino. Proyectamos la fotografía 3 en la pantalla y entregamos una copia en tamaño grande de esta foto a cada una de las personas que participan en la dinámica. Hacemos una réplica de la foto 4 de un grupo de espermatozoides a tamaño proporcional del tamaño de la imagen proyectada que tendrá la conductora en su mano.

Entregamos una fotocopia lo más grande posible de la fotografía 3 a cada uno de los participantes, y una copia de la foto 4 recortada en cartulina (tamaño proporcional de la hoja fotocopiada). De esta manera el grupo puede ir haciendo el recorrido al mismo tiempo que lo hace la conductora. Como el espermatozoide es muy pequeño podemos hacer una fotocopia adicional de un espermatozoide aumentado. Fotografía 4.1.



El camino comienza en la fábrica de espermatozoides, los testículos. Recordamos que el ovario era un almacén porque estaban ya todos los óvulos allí guardados. Los testículos son una fábrica que no para nunca de fabricar espermatozoides, millones y millones de espermatozoides. Cuando salen de la fábrica se almacenan en el epidídimo. Los espermatozoides aquí están en seco, porque si nos acordamos de la sesión de nuestros genitales brillantes el semen se fabrica más arriba, en la próstata y en las vesículas seminales.

Hacemos la pregunta al grupo, cuando salen los espermatozoides de paseo? Pues salen cuando se les llama o cuando ya no hay más sitio en el almacén. La llamada de los espermatozoides es por cuando estamos en un encuentro erótico, cuando eyaculamos porque estamos teniendo una conducta sexual. La otra forma de salir es cuando no tienen más sitio en el almacén, si no salen porque lo llamamos salen por la noche mientras dormimos de forma inconsciente. A esto se le llama "polución nocturna".

Recordamos que en principio los hombres tienen dos testículos, a diferencia del óvulo que trabajan uno cada mes, en el genital masculino los testículos trabajan al mismo tiempo los dos.

Hacemos entonces el camino del espermatozoide, cuando recibe la llamada salen en cuestión de segundos durante el orgasmo, suben por el conducto deferente llegan a la próstata y allí se mezclan con el líquido seminal y todos juntos (semen y líquido) salen por la uretra. Proyectamos la foto 5 donde podemos ver el semen en un material de laboratorio, le preguntamos al grupo cuantos espermatozoides creen que pueden estar en el semen de esta foto.

La respuesta es entre 80 millones y 300 millones de espermatozoides.

Para que se hagan una idea podemos presentar en aula una cucharada de arena y comparar que en el esperma puede haber tantos espermatozoides como granos de arena en esta cuchara.

Para finalizar proyectamos con el cañón la foto 6 donde podemos ver la diferencia entre el tamaño del óvulo y el del espermatozoide.

### **Adaptaciones metodológicas:**

Esta metodología no está diseñada para personas con necesidades de apoyo extenso.

### **Recursos necesarios:**

Foto 1. órgano sexual interno femenino a color.

Foto 2. Fotografía del óvulo del tamaño proporcional con la proyección del aparato genital interno femenino.

Foto 3. Órgano genital interno masculino a todo color.

Foto 4. Grupo de espermatozoides a todo color, tamaño proporcional.

Foto 4.1.- Una foto ampliada para conocer la forma de un espermatozoide.

Foto 5. Semen en una probeta de laboratorio.

Foto 6. Comparativa del tamaño del óvulo y del espermatozoide.

### **Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.



## Unidad didáctica: "El placer erótico: la transformación".

UD previa: "Genitales brillantes y vibrantes"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adultos.
Temática	El placer erótico.
Contenidos	Elementos del placer erótico. La pornografía.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilitar el diálogo sobre el placer erótico y conocer sus elementos.</li><li>• Reforzar la idea de que el encuentro erótico es una opción personal que nadie puede prohibirnos y tampoco obligarnos.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

### P1ª Parte.

Para la sesión de hoy decoramos la sala como si fuera una fiesta, globos y luces de colores, guirnaldas y música que despierte la piel (mi propuesta es Hotel Costes). También tenemos bebidas y algo rico de comer, puede ser dulce y también salado. Y un cartel grande que ponga bienvenidas a la fiesta de la piel y de la fantasía. También tendremos en la fiesta los resultados del trabajo de la unidad didáctica "Genitales brillantes y vibrantes".

Hoy vamos a tener muy presente las sensaciones porque vamos a hablar del placer sexual.

Damos la bienvenida al grupo, le damos un tiempo para que estén cómodos tomen su bebida y algo de comer, después nos sentamos todos y comenzamos a hablar de nuestra fiesta de la piel y el placer.

Tenemos una bolsa de tela y dentro de ella una serie de tarjetas, con los nombres de los invitados de la fiesta que ponemos a continuación.

Invitados que si queremos en nuestra fiesta: los anticonceptivos, la fantasía, la generosidad, la comodidad de una buena cama o un buen colchón, la curiosidad, la delicadeza, las buenas sensaciones, la música de fondo, la libertad de poder irme o quedarme cuando quiera.

Invitados que no queremos dentro de nuestra fiesta:

Los abusos sexuales, los egoístas que solo piensan en su placer, los lugares incómodos, las prisas, las malas experiencias, el miedo y la vergüenza, la obligación, la fuerza, un embarazo, enfermedades de transmisión sexual.

Ponemos un panel de papel de color negro y otro de color alegre para ir pegando en uno o en otro los carteles de los invitados.

Cada persona va cogiendo un cartel de la bolsa y decide si lo pone como invitado a la fiesta (panel de color) o invitado fuera de la fiesta (panel negro), uno por uno van comentando lo que le toca y porqué lo pone dentro o fuera de la fiesta.

Recordamos que la fiesta de la piel es una fiesta privada donde las personas tienen que garantizar esa privacidad, la comodidad del espacio, el tiempo necesario y el resto de invitados que hemos decidido que se queden en nuestra fiesta.

A veces la fiesta es tan privada que solo estamos nosotras, por ejemplo cuando nos queremos masturbar. Existe la opción donde las personas no quieren entrar en esta fiesta, es una posibilidad más de la libertad de las personas, el placer erótico es una opción personal, nosotros decidimos si queremos o no queremos entrar en la fiesta, nadie puede obligarnos, de la misma manera que nadie debería de prohibirlo.



### 2ª Parte. (La pornografía)

A continuación ponemos un pequeño vídeo de no más de dos minutos de una película de superman y otra también de dos minutos de la mujer maravilla en el que podamos ver al personaje volando, con su superfuerza con su visión calorífica y sus otros superpoderes.

Le preguntamos al grupo si este es un personaje real o ficticio. Si conoce a alguien que pueda hacer lo mismo que supermán. Nos gustaría ser como superman o la mujer maravilla? Es una fantasía o una realidad?

Lo que acabamos de ver es un ejemplo de ciencia ficción. Esto es una introducción para poder hablar de la pornografía, porque con la pornografía pasa lo mismo que con superman, es ciencia ficción del sexo.

Preguntamos al grupo que invitados que tenemos dentro de nuestra fiesta le falta a la pornografía, tiene sensibilidad? Tiene fantasía? Tiene delicadeza? Tiene algo de real?

No se trata de juzgar si la pornografía es buena o mala, eso es un terreno individual, se trata de que no retrata la realidad. Puede despertar nuestro deseo? A algunas personas sí. Es una buena escuela donde aprender algo de placer? . . . . .

### 3ª Parte.

Le preguntamos al grupo donde se puede sentir placer sexual, es muy importante que no hablen de ellos mismos sino que sea una respuesta de opinión no de vivencia personal. Ampliamos su respuesta aclarando que toda nuestra piel es una fuente de sensaciones y que el placer no está únicamente en nuestros genitales. Pedimos al grupo que nos digan aquellas cosas que según su opinión se puede hacer con el cuerpo para conseguir placer sexual.

Cuando nos excitamos nuestro cuerpo pasa por una serie de transformaciones, en los hombres son más evidentes pero en las mujeres también suceden. No vamos a entrar en profundidad en estas cuestiones, simplemente en esta unidad didáctica damos a conocer los elementos y abrimos el espacio para la reflexión y la curiosidad. Si el grupo tiene más preguntas podemos recogerlas, pero creo que las respuestas a partir de ahora deben darse de manera individual y no con todo el grupo presente.

Abrir demasiado esta temática de forma grupal puede ser una incongruencia ya que siempre hemos hablado que la cuestión de la erótica es una cuestión íntima y de privacidad.

### 4ª Parte.

Cambios fisiológicos en nuestros genitales con el placer sexual.

En este momento utilizamos los trabajos realizados en la UD. Genitales brillantes y vibrantes. Con el placer hay cambios físicos evidentes en el genital del hombre y también hay cambios físicos en el genital de la mujer pero que son menos conocidos. El tamaño del pene aumenta y el tamaño de los labios menores de la vulva también aumenta. Podemos apoyarlo con dibujos lo más realistas posibles.

En este punto en nuestra experiencia nosotros no solemos entrar en más detalles y dejamos la información para un trabajo individualizado.

### Adaptaciones metodológicas:

Esta unidad didáctica no las requiere porque está dirigida a personas con necesidades de apoyo ocasional.

### Recursos necesarios:

Decoración de fiesta, globos y luces de colores, guirnaldas y música que despierte la piel (mi propuesta es Hotel Costes, buscar en Youtube).

Bebidas y algo rico de comer, puede ser dulce y también salado. Y un cartel grande que ponga bienvenidas a la fiesta de la piel y de la fantasía.

Panel de color negro y otro panel del mismo tamaño de un color divertido.

Bolsa de tela y dentro de ella las siguientes tarjetas: los anticonceptivos, la fantasía, la generosidad, la comodidad, la curiosidad, la delicadeza, las buenas sensaciones, la música de fondo, la libertad de poder irme o quedarme cuando quiera. Los abusos sexuales, los egoístas que solo piensan en su placer, las malas experiencias, el miedo y la vergüenza, la obligación, la fuerza, un embarazo, enfermedades de transmisión sexual.

### Enlace a lectura . . .



PARTE 1 "MI SEXUALIDAD UNA MIRADA DESDE EL CUERPO Y LA MENTE"



**Unidad didáctica: "La fecundación humana"**

UD previa: "El camino del óvulo y del espermatozoide". "Genitales brillantes y vibrantes"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Fisiología genital y reproductiva.
Contenidos	La fecundación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer el proceso de la fecundación humana.</li><li>• Reflexionar sobre la responsabilidad de la procreación.</li><li>• Debatir sobre el aborto.</li></ul>

**Desarrollo de la metodología:**

El canal de National Geographic tiene excelentes vídeos sobre la fecundación humana que os invitamos a descargar para presentar en esta sesión. El vídeo solo hará referencia a la fecundación y a la primera parte de la gestación (primeros cinco meses). Recordamos que esta unidad didáctica tiene como nombre la fecundación humana y no la gestación y el parto.

Si el grupo tiene curiosidad por conocer más queda a disposición de los profesionales facilitarle esa información, en otras sesiones.

La proyección no debe durar más de cinco minutos por lo que será conveniente editar un poco el vídeo para reducir su duración para no perder la atención del grupo. Durante esta proyección iremos haciendo paradas cuando salga alguna fotografía de elementos que hemos tratado en sesiones anteriores para establecer la relación de lo trabajado por el grupo previamente con lo que estamos tratando en el día de hoy.

Es importante contextualizar la sesión de hoy como parte de la vida de algunas personas, no todo el mundo quiere tener hijos, la fecundación es un hecho natural pero que entra dentro de la voluntad de las personas. Tener un hijo o una hija es una responsabilidad y no un acto romántico e ideal.

Después de la proyección haremos al grupo las siguientes preguntas.

- 1ª Qué hay que hacer para que se encuentren los espermatozoides y el óvulo?
- 2ª De donde salen los espermatozoides?
- 3ª Porqué se tienen gemelos?
- 4ª Cual es la diferencia entre mellizos y gemelos?
- 5ª Cuántos meses está el embrión en el útero?
- 6ª Que pasa si después de un acto sexual sin anticonceptivos de por medio la mujer se queda embarazada y no quiere tener el hijo? Qué puede hacer?

Comenzamos un debate sobre la cuestión del aborto. Es importante que las personas aprendan a exponer sus opiniones en público y a respetar a los demás si sus opiniones no son las mismas. No tenemos que estar todos de acuerdo, lo importante es comprender que cada persona tiene su propia opinión que no es ni mejor ni peor que las demás.



### **Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

Es posible que para un mejor entendimiento las personas con más necesidades de apoyo necesiten un vídeo en dibujos en vez de un vídeo como el de National Geographic.

A este grupo después de la proyección del vídeo le realizamos únicamente las preguntas 1 y 2.

### **Recursos necesarios:**

Vídeo National Geographic sobre la fecundación humana.

Fotografías de la unidad didáctica “El camino del óvulo y del espermatozoide”.

Materiales elaborados en la UD “Genitales brillantes y vibrantes”

### **Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.

**Unidad didáctica: "Los anticonceptivos"**

UD previa: "El camino del óvulo y del espermatozoide". "La fecundación"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Prevención de complicaciones.
Contenidos	Los anticonceptivos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer el nombre, forma y uso de todos los anticonceptivos.</li><li>• Practicar la colocación del preservativo.</li></ul>

**Desarrollo de la metodología:****1ª parte:**

Para esta dinámica necesitamos tres ejemplares de modelos de pene; en las entidades que cuentan con taller de carpintería se pueden hacer penes de madera a tamaño natural, también se pueden comprar penes de plástico en un Sex Shop y si no tenemos presupuesto ni taller de carpintería podemos utilizar zanahorias con un tamaño similar al pene que también pueden hacer su función. Para esta dinámica necesitamos muchos preservativos y tenemos a mano también toallitas higiénicas o papel higiénico. Los preservativos podemos conseguirlos en asociaciones contra el Sida o en organismos públicos de asesoramiento sexual. A veces estas entidades tienen preservativos caducados que son óptimos para reciclar en estas dinámicas.

Empezamos por preguntar para qué se utilizan los anticonceptivos (medida contraceptiva y para evitar ETS) la segunda cuestión es ¿cuántos anticonceptivos conocen?.

En cuanto hablen del preservativo preguntamos cuántos hicieron la práctica de colocar uno. Hacemos una demostración primero nosotros de cómo se colocan, y lo hacemos mal a propósito con todos los errores posibles, lo abrimos con la boca, lo colocamos del revés para que no se pueda desplegar, metemos los dedos con las uñas por dentro para intentar que se deslice bien.

En este momento la segunda profesional va corrigiendo uno por uno cada error: no podemos usar los dientes porque podemos romper el preservativo. Tenemos que darnos cuenta del sentido correcto de desplegar el preservativo antes de colocarlo en el pene. Las uñas no pueden estar en contacto con el látex porque pueden estropearlo. Antes de desplegarlo tenemos que quitarle el aire de la pequeña cápsula que hay en la punta.

Para sacarlo hay que tener también mucho cuidado sobre todo cuando el pene se retira de la vagina para que no quede el preservativo dentro, por eso con los dedos tenemos que sujetar el preservativo en la base del pene para que no se quede atrás.

Una vez retirado el preservativo le hacemos un nudo para comprobar que no está roto.

"Muy importante" tirar el preservativo usado en una papelera y no dejarlo tirado por ahí y sobre todo no se puede tirar por el wáter.

**2ª Parte, la Yincana del preservativo.**

Ahora hacemos varios grupos (tres personas en cada grupo) para hacer una prueba por equipos de poner el preservativo. Ponemos un panel o una pizarra con los nombres de cada grupo para ir apuntando los resultados.

La prueba consiste en cronometrar mientras se ponen el preservativo en lo que estamos usando para simular el pene. Los profesionales tomarán nota de los errores que tengan cada persona pero no los corrigen en el momento. Las correcciones las haremos al final cuando finalice la prueba.



El grupo tiene que decidir antes de comenzar el orden por lo que van a colocar los preservativos. Comenzará el primero de cada equipo, cuando todos hayan finalizado, pasarán al segundo de cada equipo, y después el tercero y así hasta finalizar.

Con esta dinámica conseguimos que a través del juego todas las personas tomen contacto con el preservativo.

3ª parte:

Retomamos el listado de anticonceptivos, ponemos un panel de papel gigante en la pared y vamos presentando uno a uno los anticonceptivos con fotos y si tenemos un ejemplar físico también lo enseñamos al grupo para que puedan verlo de cerca y tocarlo. Explicamos cómo se utiliza cada uno y preguntamos al grupo quien se tiene que poner ese método, colocando del lado de la foto del anticonceptivo la foto de un hombre o una mujer según sea el caso.

Utilizamos el panel de la unidad didáctica "El camino del óvulo" para entender que los anticonceptivos hormonales lo que hacen es dejar que el óvulo se quede en casa, cuando tomamos estos anticonceptivos el óvulo no sale a pasear y esto hace que no pueda encontrarse con el espermatozoide por el camino.

La idea es que el grupo se de cuenta que la mayor parte de los anticonceptivos son para mujeres. Si el encuentro sexual es de los dos? por qué será que hay más anticonceptivos para mujeres que para hombres?

4ª Parte.

Volvemos a preguntar al grupo para qué sirven todos estos anticonceptivos. Hasta ahora hemos dado dos respuestas, una para no quedarse embarazada y la otra en el caso de los preservativos para evitar enfermedades de transmisión sexual.

Hay que añadir un motivo más para el uso de los anticonceptivos.

- La tranquilidad que nos proporciona saber que estamos protegidas. Esto nos permite estar concentradas única y exclusivamente en el placer que sentimos, de esta manera dejamos de estar preocupadas por las consecuencias y solo estamos pendientes de nuestro placer y del de nuestra pareja.

### **Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

Realizamos únicamente la parte 1 y la parte 2 de la unidad didáctica, con los apoyos funcionales que sean necesarios.

### **Recursos necesarios:**

Muestras de anticonceptivos, si no disponemos de alguno podemos ponerlo en fotografía.

Penes de madera a tamaño natural, también se pueden comprar penes de plástico en un Sex Shop y si no tenemos presupuesto ni taller de carpintería zanahorias con un tamaño similar al pene también pueden hacer su función.

Para esta dinámica necesitamos muchos preservativos y tenemos a mano también toallitas higiénicas o papel higiénico.

Fotografías de cada uno de los anticonceptivos.

Fotocopias de dos fotografías de un chico con diversidad y otra de una chica con diversidad para utilizar en el apartado tres de la unidad didáctica.

Anexo: listado de anticonceptivos.

### **Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.



## ANEXO LISTADO DE ANTICONCEPTIVOS

1. Preservativo. Es sin lugar a dudas el método anticonceptivo más aconsejable porque además de evitar el embarazo, previene el contagio de las enfermedades de transmisión sexual.
2. Píldora. La efectividad anticonceptiva de la píldora es del 99 %. Los detractores de este método anticonceptivo hormonal esgrimen como razones para no tomarla sus posibles efectos secundarios y la posibilidad de que se olvide alguna toma.
3. DIU. Este dispositivo intrauterino es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces y con menos efectos secundarios. Debe colocarlo un ginecólogo y no se puede utilizar hasta pasados unos meses después del parto.
4. Inyectable. La eficacia de las inyecciones anticonceptivas es alta y tienen una duración de tres meses. Por ser un anticonceptivo hormonal no es adecuado para todas las mujeres así que siempre hay que consultar al ginecólogo.
5. Parches. El parche anticonceptivo es también hormonal, pero su uso es más cómodo que el de la píldora. Se coloca fácilmente en la piel una vez por semana durante 3 semanas y se descansa una en la que tiene que llegar la menstruación.
6. Ligadura de trompas. Este método anticonceptivo es permanente por lo que solo se recomienda a las mujeres que ya han tenido muchos hijos. Se trata de una sencilla cirugía en la que se ligan las Trompas de Falopio y no tiene efectos secundarios sobre la salud.
7. Vasectomía. Es la versión masculina de la ligadura de trompas y también es permanente. En este caso se ligan los conductos que transportan los espermatozoides para evitar el embarazo.
8. Anillo vaginal. Este método anticonceptivo es hormonal y consiste en introducir un anillo flexible en la vagina durante 3 semanas. El funcionamiento anticonceptivo es similar al de la píldora y su eficacia también es muy alta.
9. Los implantes anticonceptivos son una opción anticonceptiva a largo plazo para las mujeres. Un implante anticonceptivo es una varilla plástica flexible del tamaño de una cerilla que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo. Su duración es de 3 años y debe de ser colocado por profesionales de la ginecología.s

**Unidad didáctica: "Los cuidados en el centro de la vida. El buen trato y el mal trato."**

UD previa: "Cuadro de las relaciones personales"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Las relaciones personales
Contenidos	Las relaciones personales. Los cuidados. El mal trato y el buen trato. Puertas de salida. Espacios de apoyo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reforzar la necesidad de las personas de cuidarnos las unas a las otras.</li><li>• Distinguir el buen trato del mal trato. Conocer las puertas de salida.</li><li>• Identificar los grupos de apoyo y buen cuidado.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

Recordamos al grupo el cuadro de las relaciones personales. En esta dinámica solo trabajaremos con las relaciones de familia, amistades y centro de trabajo/aula, el vínculo amoroso lo trabajaremos con más detalle en otras unidades. El planteamiento de esta dinámica es que hay relaciones como por ejemplo la familiar que no podemos cambiar pero sí podemos movernos cuando no estamos a gusto. Es fundamental identificar el buen trato y los buenos cuidados y distinguirlo de los malos cuidados.

Cuando el grupo entra en la sala tenemos delimitados cuatro cuadros en el suelo de una medida aproximada de tres metros x tres los perfilamos con cinta de carroceros (de pintor) muy gruesa, cuando definimos los cuadrados dejamos una parte sin cerrar a modo de puerta. En cada uno de los grupos pondremos la foto del pictograma que lo identifica. En el cuadro donde está el corazón no entraremos, le comunicamos al grupo que tenemos una dinámica entera para dedicarle al amor de pareja.

Comenzamos en el grupo de la familia situando a todas las personas participantes dentro del cuadro (podemos sentarnos en el suelo o mover las sillas). Comenzamos analizando la fotografía y hablando de que hay muchos tipos de familias. Repasamos una por una las familias de cada recuadro. Cómo nos cuida la familia? Como la cuidamos nosotros, cuales son las muestras de cariño en la familia? Qué pasa cuando alguien de la familia no nos cuida? Qué cosas pueden hacernos sentir mal dentro de la familia?

La propuesta en este caso es que el grupo se dé cuenta que la familia por ser lazos de sangre siempre va a ser familia, eso no lo podemos cambiar, pero cuando nos hacen mal podemos movernos para no perjudicarnos y también podemos buscar alguien que nos ayude cuando la situación no es soportable. Materializamos esta situación poniendo dentro del cuadro de la familia otro cuadrado con la cinta de carroceros que podemos pintar con un rotulador negro, en este caso salimos del cuadro negro escenificando el hecho de apartarnos de la persona de la familia que no nos hace bien pero quedándonos dentro del cuadro familiar.

Las personas conductoras de la dinámica deberán valorar antes de poner en marcha esta dinámica la situación familiar de cada uno de los participantes. Si hay personas tuteladas o sin familia es posible que sea necesaria una intervención individual previa a la dinámica. Si alguna persona tiene una situación de violencia familiar también deberá de ser valorado por las conductoras de la dinámica.

En esta dinámica hemos vivido también momentos delicados cuando alguno de los participantes ha perdido a una persona de su familia, es muy posible que tengamos un episodio de duelo, en estos casos siempre hemos acompañado el momento y el grupo ha reaccionado de forma muy positiva, acompañando la pérdida y la tristeza.



Esta misma metodología la usamos en el siguiente cuadro de “La entidad”, es un espacio cerrado que tiene sus normas de convivencia. Cómo nos cuidamos dentro de la entidad? Qué nos hace sentir bien aquí, y qué cosas nos hacen daño?. Como nos cuidamos dentro de la entidad? Qué personas nos ayudan cuando tenemos problemas? Es importante resaltar que dentro de la entidad es posible que tengamos amigos, pero en el trabajo, o en los talleres el compañerismo no debe confundirse con la amistad, porque para esto tenemos un cuadro propio.

Nos desplazamos al cuadro de amistades y volvemos a hacer las mismas preguntas de cómo nos cuidamos unos a los otros, del significado de la amistad. Como son las expresiones de cariño dentro de la relación de amistad? Como nos cuidamos entre las amistades? Cuáles son los momentos de mal trato o mal cuidado dentro de los grupos de amistades? Cuando un amigo o amiga no nos trata bien, nos descuida o deja de querernos se queda en el cuadro de amistad o tenemos que abrirle la puerta? Podemos tener varios grupos de amistades? Si no estamos bien dentro de un grupo de amistades, los echamos a todos o nos vamos nosotras? Este cuadro si admite modificaciones, a diferencia de la familia que no la podemos cambiar, en la relación de amistad el grupo sí admite cambios. A veces el miedo a la soledad nos lleva a quedarnos en grupos de amistad en los que no tenemos buen trato. Escenificamos la creación de un grupo nuevo en el suelo, la división del grupo en dos, la entrada y salida de personas del grupo. De quien es el grupo de amigos? Hay un líder?

Es importante que las personas sepan que se puede salir de un grupo y abrir otro nuevo. No soy muy de refranes pero en este caso “más vale sola que mal acompañada” puede tener ciertas dosis de razón. Puede ser que salga el tema de los vínculos amorosos, en este caso el grupo hablará pero no abrimos esa línea de debate ya que será la temática siguientes dinámicas.

### Adaptaciones metodológicas:

En este caso las adaptaciones metodológicas son más de apoyo emocional que de mecánica de la unidad didáctica. Los profesionales al frente de la metodología tienen que conocer la situación familiar de cada uno de los participantes y valorar si es pertinente la participación de algunas personas en esta dinámica. En nuestras experiencias previas el equipo valoró trabajar de forma individual este tema con personas víctimas de malos tratos en el hogar y poner una actividad alternativa a la sesión grupal para que no participase en esa sesión.

En un centro de personas tuteladas por la administración decidimos no realizar esta dinámica con el grupo.



### Recursos necesarios:

Pictograma, familia (asegurarnos de que se reflejen todo tipo de familias como pueden ser la de parejas homosexuales, o familias monoparentales)  
Cinta gruesa para delimitar los espacios en el suelo.

### Enlace a lectura...



PARTE 1 “MI SEXUALIDAD UNA MIRADA DESDE EL CUERPO Y LA MENTE”  
CON QUIEN PUEDO CONTAR CUANDO MI SEXUALIDAD NO VA BIEN  
Hablar con la familia nos da apoyo. Las amistades nos dan apoyo. Los profesionales nos dan apoyos.



## Unidad didáctica: "Mi caja personal"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	Identidad sexual
Contenidos	Autoconocimiento personal.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocernos.</li><li>• Aprender a mirar dentro de nosotros mismos.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

Tendremos preparadas cajas de zapatos, una para cada participante.

Se trata de hacer un colage con aquellas fotografías que más les gusten sacadas de revistas, también pueden aportar fotos de sus álbumes personales. Los/las participantes pegarán estas fotos en la parte exterior de la caja, es importante resaltar que la caja es individual y que los representa ya que allí pondrán las cosas que más les gusta.

Es importante contar con muchas revistas de temática variada. En esta dinámica las personas necesitarán mucho apoyo por parte de los profesionales ya que la propuesta de pensar en nosotros mismos no es muy habitual.

Una vez finalizada la caja haremos una ronda ordenada para que todos puedan ver las cajas de los demás y al finalizar habrá un turno para que presenten su caja al grupo, aprovecharán también para hablar de sus fortalezas y de las cosas positivas, en el supuesto de que se quedasen bloqueados se podrá animar a los compañeros para que digan cosas positivas de la persona que está presentando su caja a los demás.

### Adaptaciones metodológicas:

Esta unidad didáctica no las requiere.

### Recursos necesarios:

Cajas de zapatos. Revistas. Tijeras. Pegamento.

### Enlace a lectura . . .

No hay enlace para esta unidad didáctica.





## Unidad didáctica: "Pictograma de la sexualidad"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos. Familias.
Temática	La sexualidad en general
Contenidos	Concepto de sexualidad.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reforzar el concepto de sexualidad</li><li>• Aportar el conocimiento del pictograma de la sexualidad.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

Un concepto nuevo y complejo como el de la sexualidad necesita un pictograma de referencia.

Os presentamos el diseño realizado por Fátima Foade Daoud Márquez.



Este pictograma es un recurso para los profesionales del centro, podemos trabajar con él durante las sesiones de dinámica grupal y una vez integrado puede ser incorporado para las acciones transversales de la persona en su trabajo individualizado y en su seguimiento.

Para reforzar mejor su integración una vez acabada esta dinámica podemos tenerlo expuesto en todas las sesiones de trabajo de sexualidad por lo que recomendamos que se realice su impresión en buen material puede, ser un Rollup o en formato cuadro.



Comenzamos presentando a la persona en blanco, preguntamos al grupo que ven en esta fotografía. Al estar en blanco puede ser cualquiera de nosotros, puede ser un hombre o una mujer, de cualquier edad, en cualquier momento de nuestra vida, en relax, en ocio, en familia, en trabajo. Pasamos a la siguiente fotografía.



Si a esta persona le ponemos la palabra SEX, entonces ya empezamos a hablar de la dimensión sexual. Que es para nosotros la sexualidad que es el sexo? Dejamos que el grupo responda. Pasamos a las siguientes fotografías.



Ponemos primero la fotografía con fondo verde y le pedimos al grupo que nos diga de nuevo que ideas se le vienen a la cabeza.

Hacemos lo mismo con la de fondo amarillo y lo mismo con la de fondo morado.

Al final sumamos a todo lo aportado por el grupo esta reflexión.

“La sexualidad es lo que somos, la fusión de estas tres fotografías; la verde nuestra identidad sexual, quien somos? Como somos? El funcionamiento de nuestro cuerpo sexual, nuestros órganos sexuales, somos cuerpo y somos mente. La amarilla, todas las emociones relacionadas con la sexualidad y sobre todo la emoción del amor que muchas personas tienen presente en sus vidas. Y la tercera parte de la sexualidad el placer erótico, el placer sexual. Conocer estas tres dimensiones es un comienzo necesario para luego aprender a vivirlas de forma positiva. Recordamos la importancia de que no hay una forma de vivir la sexualidad cada uno la integra en su vida, no hay una única forma de amar hombre con mujer, sino que hay la libertad de sentir. Para reforzar este aspecto presentamos las opciones libres, homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad (hay otras más pero las dejaremos para futuras sesiones).” Como el sexo de las fotos no se puede identificar esto significa que puede ser cualquier sexo en cualquier combinación.

Al final presentamos al grupo el pictograma completo en el formato grande que hemos elegido para que esté presente en todas las sesiones de educación sexual grupal

### Adaptaciones metodológicas:

Esta unidad didáctica no las requiere.

### Recursos necesarios:

Power point con las imágenes de las que hemos ido hablando en el desarrollo de la metodología.

. Rollup o fotografía del pictograma final.

### Enlace a lectura...



PARTE 1 “Mi sexualidad una mirada desde el cuerpo y la mente” La sexualidad cuerpo y mente. Las conductas eróticas.

PARTE 2 “Mi sexualidad una mirada a las emociones”. Los sentimientos.

PARTE 3.- “Mi sexualidad una mirada al amor y al amar”. Pensemos juntas el amar.

PARTE 4. “Mi sexualidad una mirada a la diversidad sexual”. La diversidad sexual.



## Unidad didáctica: "Sexuality"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	La sexualidad en general
Contenidos	Contenidos generales sobre la sexualidad.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluar los conocimientos previos al inicio de la formación.</li><li>• Evaluación final de los conocimientos adquiridos.</li></ul>

## Desarrollo de la metodología:

Para esta dinámica necesitamos un tablero gigante dos metros de largo por dos metros de ancho, para colocar en el suelo. Os damos el formato de tablero para poder imprimirlo en lona en una empresa de impresión digital. Si en el momento de realizar la dinámica no contáis con el presupuesto para esta inversión también se puede realizar en la asociación de forma más sencilla. Los dos modelos los incorporamos en el apartado de materiales.

La dinámica se realiza por grupos y se trata de responder a una serie de preguntas y de realizar una serie de pruebas divertidas a medida que tiramos el dado y movemos nuestra ficha por el tablero.

El trabajo comienza con el tablero gigante desplegado en el suelo. El grupo se distribuye alrededor en grupos. Establecemos los grupos en función del número total de participantes, tendrán un mínimo de dos participantes y un máximo de cuatro. Podemos formar tres o cuatro grupos, asignaremos una pieza para moverse por el tablero a cada uno.

Antes de comenzar a jugar cada grupo tendrá que ponerse un nombre de equipo, este nombre estará relacionado con la temática sexual, apuntamos los nombres y comenzamos la dinámica.

La dinámica consiste en lanzar el dado y moverse por el tablero. La conductora escoge una pregunta del listado que os damos en el apartado de recursos necesarios.

Estas preguntas son de varios tipos; de conocimientos generales, de opinión y de acción. Es importante dar la opción de rebote, de esta manera todos los grupos tienen que pensar la respuesta.

Primero responde el grupo que está en turno de jugada y luego responden los demás. Al final la conductora da la respuesta correcta. En el supuesto de que el grupo en turno responda a la pregunta correctamente queda en el sitio, si otro grupo sabe la respuesta puede avanzar en el tablero el número de casillas que salió en la tirada del dado en ese turno. Nunca se penaliza la respuesta incorrecta pero si se refuerza la respuesta correcta. El conocimiento nos hace avanzar.

La conductora aportará la respuesta correcta en el supuesto de que ningún grupo la sepa. La explicación tiene que ser corta y solo podemos aclarar las preguntas de conocimientos generales nunca las de opinión ni en las de acción.

Primero se hará una ronda de preguntas de conocimiento general para cada grupo, al acabar haremos una prueba (en las pruebas participan todos) luego haremos un turno de opinión para cada grupo, al acabar otra prueba y en la tercera ronda haremos una pregunta de acción. Después volvemos a empezar con las de conocimientos, y así hasta acabar todas las preguntas.

Todas las preguntas están en el anexo I de esta unidad didáctica.

La dinámica puede durar varias sesiones pero el grupo - se lo pasa tan bien que no importa repetir varios días.



### **Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso.

Realizar únicamente las preguntas que están en mayúsculas.

### **Recursos necesarios:**

El panel gigante del sexuality. (para realizar vuestro propio sexuality ponerlos en contacto con nosotros y os lo enviaremos con la calidad necesaria para imprimirlo en grande.

Un dado grande (tamaño mínimo 20cm x 20cm).

Una pieza a modo de ficha para cada equipo para mover por el tablero. Es importante que esta pieza sea alta para poder agarrarla con facilidad y que la base sea estable. Si no tenemos muchos recursos podemos usar una botella de plástico de agua de medio litro y forrarla con papel de color, de forma que cada botella tenga un color diferente para cada equipo.

### **Enlace a lectura . . .**

No hay enlace para esta unidad didáctica.





ANEXO I

PREGUNTAS SEXUALITY.



Preguntas de conocimientos generales.

- ¿SABES QUE ES LA HOMOSEXUALIDAD?
- ¿SABES QUE ES LA HETEROSEXUALIDAD?
- ¿QUIÉN ES UN GAY? DIME OTRAS FORMAS DE NOMBRARLO.
- ¿QUIÉN ES UNA LESBIANA? DIME OTRAS FORMAS DE NOMBRARLA.
- ¿QUÉ ES LA PROSTITUCIÓN?
- ¿QUÉ ES UN ABUSO SEXUAL?
- ¿EN QUÉ PARTE DE NUESTRO CUERPO TENEMOS LA SEXUALIDAD?
- ¿QUÉ ES LA MASTURBACIÓN?
- ¿Sabes que es el machismo?
- ¿Sabes que es el feminismo?
- Dibuja el órgano sexual femenino y el masculino.
- ¿En qué consiste el divorcio?
- ¿Qué es el aborto?
- ¿Podrías decirme que son los anticonceptivos y decirme tres tipos?
- ¿Qué es la pornografía?
- ¿Qué es una persona transexual?
- ¿Qué es la autoestima?

Preguntas para que el grupo de su opinión.

- ¿QUE NOS PARECE CUANDO UNA PERSONA TIENE MÁS DE UNA NOVIA O NOVIO?
- ¿QUE NOS PARECE CUÁNDO DOS HOMBRES SE BESAN PORQUE SON NOVIOS, Y SI LO HACEN DOS MUJERES?
- QUE NOS PARECE CUANDO LA FAMILIA NO QUIERE QUE SU HIJO O HIJA TENGA PAREJA O QUE VIVA SU SEXUALIDAD
- ¿Que nos parece la prostitución?
- ¿Que piensas que hay que hacer con aquellas personas que abusan sexualmente de los demás?

Preguntas para que el grupo nos diga lo que haría en estos casos.

- ¿QUE PUEDE HACER UNA PERSONA CUANDO SU PAREJA ESTÁ TAMBIÉN CON OTRA?
- ¿QUE PUEDE HACER UNA PERSONA PARA QUE ALGUIEN QUE LE GUSTA SE FIJARA EN EL O EN ELLA?
- ¿QUE PUEDE HACER UNA PERSONA CUANDO ESTÁ TRISTE PORQUE NO TIENE PAREJA?
- ¿QUE PUEDE HACER UNA PERSONA CUANDO SU PAREJA LE PILLA CON OTRA?
- Si te enteras de que alguien que conoces está sufriendo abuso sexual, qué harías?
- Qué puede hacer una persona para mejorar su autoestima?

Pruebas sexuality.

- Todo el grupo tiene que cantar una canción relacionada con la sexualidad.
- Concurso de besos. Tenemos una barra de labios de color muy fuerte para cada grupo, que tiene que escoger un representante. Cada representante tendrá que dar con su barra de labios el mayor número de besos durante un minuto. Al finalizar el tiempo se contarán los besos de cada color y ganará el equipo que más besos tenga.
- El mimo de la sexualidad. El grupo nombrará un representante y su función será gesticular la palabra que nosotros le enseñamos. Su equipo deberá saber que palabra es. Esta dinámica sirve para varios turnos de pruebas, ya que se puede hacer una palabra por turno. Este es un posible listado de palabras: BESO, PAREJA DE NOVIAS, ENFADO, EMBARAZO DE GEMELOS, preservativo, celos, dejar a tu pareja.





## Unidad didáctica: "Todo depende del ojo con el que se mira"

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional. Extenso.

Etapa vital	Adolescentes. Adultos.
Temática	La sexualidad en general
Contenidos	Valores y sexualidad. Asistencia sexual.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entrenar en la empatía.</li><li>• Reflexionar sobre los diferentes valores ante la sexualidad.</li><li>• Generar debate sobre la asistencia sexual.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

Preparamos un power point con varias fotografías para que el grupo haga un ejercicio en el que movemos nuestro posicionamiento ante una misma imagen.

#### Pantalla 1.

Aparece en la primera diapositiva una fotografía de un ciervo adulto bebiendo en su hábitat natural. Proponemos que el grupo nos diga lo que ve, qué sensaciones le genera esa imagen?. Qué estarían pensando si estuvieran en la realidad cerca de ese momento que refleja la fotografía, qué cosas pasarían por nuestra cabeza?

A la izquierda de la foto en un tamaño más pequeño sobre la foto del ciervo proyectamos una imagen más pequeña de un fotógrafo camuflado, proponemos al grupo que piense que es un profesional de la fotografía que lleva mucho tiempo buscando este momento. Cómo se sentirá el fotógrafo, qué pasará por su cabeza este fotógrafo cuando observa el momento del ciervo bebiendo?

Hacemos desaparecer la imagen del fotógrafo y en su lugar aparece la foto de un cervatillo pequeño (siempre con la primera imagen de fondo). Proponemos al grupo que se ponga en su lugar y que opine sobre lo que está pensando. Si el grupo no da ninguna respuesta lo animamos con estas preguntas. Está mirando como su padre/madre está bebiendo, qué pasará por la cabeza del cervatillo en ese momento?

Retiramos la foto del cervatillo y aparece una leona, qué estará pasando ahora por su cabeza mientras mira al ciervo?

Reflexión para el grupo: una misma situación puede ser interpretada de manera totalmente distinta dependiendo de quién lo mire en cada momento.

#### Pantalla 2.-

Aparece una foto de una pareja con diversidad intelectual besándose . Qué pensamos nosotros aquí y ahora de esa pareja besándose? Qué están pensando las personas que se están besando en ese momento?

En recuadro más pequeño añadimos la foto de un grupo de familiares (utilizamos familia de la entidad en la que estamos desarrollando la formación) Qué están pensando los padres y madres sobre esa situación de la fotografía?

Hacemos desaparecer la foto de los padres y sobre la foto de la pareja besándose aparece la foto de un grupo de profesionales de la propia entidad. Qué creéis que están pensando los profesionales que trabajan con esta pareja por el hecho de que se estén besando? ¿Qué piensa la sociedad sobre la sexualidad de las personas con diversidad intelectual?



Pantalla 3.-

Proyectamos la fotografía de una pareja en la cama. Se le explica al grupo que pertenece a una película que se titula “Las sesiones”, trata sobre una profesional del sexo que ofrece sus servicios para que el protagonista con una parálisis cerebral haga el amor por primera vez. Qué os parece a vosotros esta situación? Nos ponemos ahora en el lugar del protagonista, cómo se sentirá él? Nos ponemos en el lugar de la profesional del sexo, como se sentirá ella?

Sobre la foto hacemos aparecer una señal de prohibido la prostitución. Qué pensarán las personas que están en contra de la prostitución?

Desaparece la foto y aparece la de un padre con su hijo con parálisis cerebral. Qué pensará el padre de que su hijo esté en la cama con una profesional del sexo?

Reflexión para el grupo: Cuál es la opinión más importante en cada caso? Cómo nos afecta en nuestra vida las opiniones de los demás?

**Adaptaciones metodológicas:**

Adaptación para personas con necesidades de apoyo extenso

Presentamos las pantallas con menos fotografías. En la del ciervo eliminamos al fotógrafo y dejamos solo al hijo y a la leona.

En la de las personas con discapacidad ponemos eliminamos a los profesionales y ponemos solo a las familias.

En la del hombre con diversidad intelectual en la cama con la profesional del sexo ponemos solo la foto del padre con el hijo para que valoren la opinión de las familias sobre la asistencia sexual.

**Recursos necesarios:**

Realizamos un power point con las siguientes fotografías.

Fotografía de un ciervo bebiendo en el agua.

Fotografía de un fotógrafo camuflado. Foto de un cervatillo pequeño. Foto de una leona (recordamos que fundamentalmente son ellas las que cazan).

Foto de una pareja con diversidad intelectual besándose . Grupo de familiares de la entidad en la que estamos desarrollando la formación. Foto de un grupo de profesionales de la entidad.

Fotografía de una pareja en la cama de la película “Las sesiones” película dirigida por Ben Lewin con John Hawkes y Helen Hunt. Pictograma de prohibido la prostitución. Foto de un padre con su hijo con parálisis cerebral.

**Enlace a lectura . . .**



PARTE 2 “MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LAS EMOCIONES”. La empatía.



### Unidad didáctica: "Todas miran, todas opinan, nosotras también".

Habilidades básicas cognitivas; necesidad de apoyo: Ocasional.

Etapa vital	Adultos.
Temática	La diversidad sexual.
Contenidos	Heterosexualidad, homosexualidad, transexualidad. Prejuicios.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las diferentes orientaciones sexuales. Reconocer nuestros propios prejuicios. Establecer estrategias personales y sociales para el respeto de todas las sexualidades.</li></ul>

### Desarrollo de la metodología:

En la sociedad cada uno de nosotros tiene sus propias ideas, sus propios valores y sus opiniones. A veces nuestra opinión la construimos desde el conocimiento y otras desde el prejuicio. Como personas con alguna diversidad funcional o cognitiva estamos acostumbradas a que los demás piensen de nosotros y nos valoren sin conocernos solo por las ideas preconcebidas que tienen de las personas con diversidad, opinan desde el desconocimiento. Parece que por el hecho de sufrir los prejuicios de los demás podría ser un motivo suficiente para prestar atención sobre nuestros propios prejuicios con otras personas. Esta dinámica le enseñará al grupo de que todos miran y opinan desde los prejuicios, los participantes en esta unidad didáctica también lo hacen.

Elaboramos un power point donde la primera diapositiva sea una foto de una pareja heterosexual de personas con diversidad intelectual besándose. Después de un tiempo de observación pasamos a las preguntas al grupo de participantes:

- 1ª.- Qué miramos en esta foto?
- 2ª.- Cuál es nuestra opinión sobre las parejas con diversidad cognitiva?
- 3ª.- Cuál es la opinión de los sociedad?

Segunda diapositiva aparece una foto de una pareja gay besándose con un hijo en los brazos.

- 1ª.- Qué miramos en esta foto?
- 2ª.- Cuál es nuestra opinión sobre las familias gays y la adopción?
- 3ª.- Cuál es la opinión de la sociedad?

Tercera diapositiva aparece una foto de una pareja de lesbianas besándose con un hijo en los brazos.

- 1ª.- Qué miramos en esta foto?
- 2ª.- Cuál es nuestra opinión sobre las familias de mujeres lesbianas ?
- 3ª.- Cuál es la opinión de la sociedad?

En este punto aclaramos los conceptos de heterosexualidad y homosexualidad y ponemos los pictogramas en el panel.

Cuarta diapositiva aparece una foto de Bibiana Fernández (mujer transexual española, en cada país se puede buscar su propio referente que pueda ser conocido por el grupo).

Qué miramos en esta foto? (después de escuchar sus opiniones aclaramos al grupo que la protagonista de la foto es una transexual)

- Cuál es nuestra opinión?
- Cuál es la opinión de la sociedad?





Quinta diapositiva Foto de Lazlo Pearlman desnudo. Esta foto la ponemos en dos partes, primero de la cintura para arriba y le pedimos al grupo que nos dé su opinión, luego ponemos la foto completa donde se puede observar su cuerpo desnudo completo. Esperamos sus comentarios y después aclaramos que Lazlo es un hombre transexual.

Qué miramos?Cuál es nuestra opinión?Cuál es la opinión de la sociedad?

Como podemos hacer una sociedad más respetuosa con las diferentes personas que la componen? De qué manera nosotros podemos trabajar para entender y respetar la libertad de los demás al igual que nosotros pretendemos que nos respeten a nosotros mismos?

### **Adaptaciones metodológicas:**

Esta unidad didáctica está pensada únicamente para personas con necesidades de apoyo ocasional.

### **Recursos necesarios:**

Pictogramas: heterosexualidad, homosexualidad (masculina y femenina) bisexualidad, transexualidad. Foto de una pareja heterosexual de personas con diversidad intelectual besándose. Foto de una pareja de lesbianas con hijos. Foto de Bibiana Fernández con una camisa blanca en el agua y sin ropa interior (mujer transexual española, en cada país se puede buscar su propio referente que pueda ser conocido por el grupo). Foto de Lazlo Pearlman (activista transexual y actor) elegimos una foto del actor donde salga desnudo.



### **Enlace a lectura...**

#### **PARTE 4. MI SEXUALIDAD UNA MIRADA A LA DIVERSIDAD SEXUAL**

La diversidad sexual. “La orientación sexual”. “Homosexualidad”. “La identidad sexual”. “Transexualidad”. El significado de “Los prejuicios”. La Homofobia.

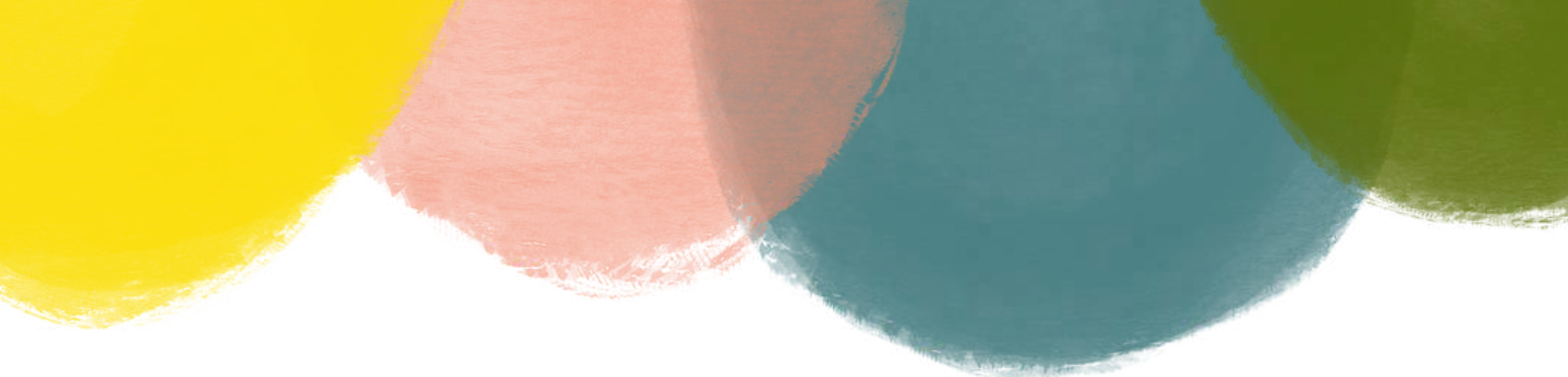







# BIBLIOGRAFÍA

- Abenoza Guardiola, Rosa (1994) "Sexualidad y Juventud, historias para una Guía" Ed. Popular, S.A.
- Alonso Elizo, J.; Brugos Salas, V.; González García, J.M. y Montenegro
- Amezúa Ortega, Efigenio "Teoría de los sexos. La letra pequeña de la sexología", Revista Española de Sexología, n.º 95-96, 1999.
- Amezúa Ortega, Efigenio. "Guía para el profesorado. Introducciones, bases teóricas y didácticas". Esquemas, diálogos y controversias, Revista Española de Sexología, n.º 127-128, y 129, 2005
- Amezúa Ortega, Efigenio. "Sexología, cuestiones de fondo y forma", Revista Española de Sexología, n.º 49 - 50, 1992.
- BAUMAN, Zygmunt La sociedad individualizada, Cátedra, Madrid, 2001.
- Buckman, R.; Korsch, B. y Baile, W. A practical guide to communication Skills in Clinical Practice. Toronto: Medical Audiovisual Communications Inc, 1998.
- Caballo, V.E. Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Madrid: Siglo XXI Editores, 1998.
- Confederación Española de Organizaciones a favor de las personas con discapacidad intelectual. Código Ético. [http://www.feaps.org/confederacion/documentos/codigo\\_etico.pdf](http://www.feaps.org/confederacion/documentos/codigo_etico.pdf)
- De la Cruz Martín-Romo, C. Educación Sexual de personas con parálisis cerebral y afines (Plan de formación continua). Madrid: ASPACE, 2004.
- Delgado, M. (1991). "La reconquista del cuerpo. Ideologías sexuales". En Delgado, Edwards, J. P., y Elkins, T. E.. (1990). Nuestra sexualidad: Por una vida afectiva y sexual normalizada. Barcelona: Milán.
- Everett, B. (2007). "Ethically managing sexual activity in long-term care". *Sexuality & Disability*, 25, 21-27.
- Francoeur, R. T. (1982). *Becoming a sexual person*. New York: John Wiley & Sons.
- García Ruíz, M.; Dios del Valle, R. editores. Discapacidad Psíquica y Educación Sexual. Gijón: Federación de Asociaciones Pro-personas con discapacidad psíquica de Asturias, 2002.
- Gomez Zapiain, Javier "El deseo sexual y sus trastornos: aproximación conceptual y etiológica." Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología Universidad de País Vasco.
- Griffiths, D. M.; Richards, D.; Fedoroff, P., & Watson, S. L. (2002). Ethical dilemmas: Guía de actuación en anticoncepción de emergencia. Sociedad Española de Contracepción.
- Harnalote, A. Redada de Violetas. La represión de los homosexuales durante el franquismo. Madrid: La esfera de los libros S.L., 2003.
- Hermida, M. El respeto a la diferencia por orientación sexual. Homosexualidad y lesbianismo en el aula. Gijón: Xente Gai Astur, 2002.
- <http://www.sec.es/publicaciones/guiaanticon/guia.html>
- Instituto Valenciano de la Atención a los discapacitados. Privacidad, intimidad y salud sexual de las personas con discapacidad intelectual. Valencia, 2004.
- Isler, A.; Tas, F.; Beytut, D., & Conk, Z. (2009). "Sexuality in adolescents with intellectual disabilities". *Sexuality & Disability*, 27, 27-34.
- 

- 
- Kaufman, M.; Silverberg, C., & Odette, F. (2003). *The ultimate guide to sex and disability*. San Francisco: Cleis Press.
- Kempton, W., & Kahn, E. (1991). "Sexuality and people with intellectual disabilities: A historical perspective". *Sexuality & Disability*, 9 (2): 93-111.
- Lars Ullerstam, "Las minorías eróticas" *Revista española de sexología* nº 93-94 (1999)
- Löfgren-Martenson, L. (2009). "The invisibility of young homosexual women and men with intellectual disabilities". *Sexuality & Disability*, 27, 21-26.
- López Sánchez, F. *Sexo y afecto en personas con discapacidad*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2002.
- M., y Nieto, J. A. (Comps.) (1991)., *La sexualidad en la sociedad contemporánea. Lecturas antropológicas*. Madrid: UNED. Fundación Universidad Empresa.
- Masters, W.H. y Johnson, V.E. *Incompatibilidad Sexual Humana*. Buenos Aires: Intermedia editorial, 1981.
- McCabe, M. (1999). "Sexual knowledge, experience and feelings among people with disability". *Sexuality & Disability*, 17, 157-170.
- Medlar, T. (1998). "Editorial: Eros in rehabilitation". *Sexuality & Disability*, 16, 6-9.
- Morentin, R.; Arias, B.; Rodríguez Mayoral, J. M., & Aguado, A. L. (2006). "Pautas para el desarrollo de programas eficaces de educación afectivo-sexual en personas con discapacidad intelectual". *Revista Siglo Cero*, 37, 41-57.
- Rathus, S.A.; Nevid, J.S.; Fichner-Rathus, L. *Sexualidad Humana*. Madrid: Pearson. Prentice Hall, 2005.
- REICH W. *La Revolución Sexual*. Planeta-Agostini. 1985.
- Sexuality and developmental disability*. New York: Nadd Press.
- Taylor, B., & Davis, S. (2007). "The extended PLISSIT model for addressing the sexual wellbeing of individuals with an acquired disability or chronic illness". *Sexuality & Disability*, 25, 135-139.
- Verdugo Alonso, M.A. *Personas con discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras*. Madrid: Siglo XXI Editores, 1995.
- Verdugo Alonso, M.A. *Programa de Habilidades Sociales*. Salamanca: Amarú Ediciones, 1997.
- Villa, L.F. *MEDIMECUM. Guía de terapia farmacológica*. Madrid: Adis International Ltd, 2004.
- 





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union