

# **Cuerpos ilimitados Placeres infinitos**

Claves reflexivas para la educación sexual (III)

Autoría\_ **Clara Martínez Hernández**  
Revisión\_ **sexualitatS - Educació sexual feminista**  
Edició\_ **SIDA STUDI**

Diseño\_ **Maria Romero García**  
Ilustraciones\_ **Maria Romero García**  
2a edició\_ **Barcelona, 2022**

Este documento es posible gracias al trabajo colaborativo de todas las personas que conforman el equipo de SIDA STUDI.  
Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-4.0. Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga una finalidad comercial.

[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org) / [salutsexual.sidastudi.org](http://salutsexual.sidastudi.org)

# Cuerpos ilimitados, Placeres infinitos

Claves reflexivas para la educación sexual (III)



El presente capítulo pertenece a la colección “**Claves reflexivas para la educación sexual**” y se centra en el abordaje de la educación sexual **desde la perspectiva de la diversidad funcional**.

Conscientes que históricamente y hoy en día, la sociedad excluye a las personas con diversidad funcional del mundo de la sexualidad, desde nuestra entidad queremos compartir reflexiones y claves pedagógicas que esperamos puedan facilitar una educación sexual para todas.

Las reflexiones y las claves pedagógicas que presentamos a continuación provienen de los activismos de la diversidad funcional que, en los últimos años, han conseguido situar la encrucijada sexualidad y diversidad funcional en los debates de la opinión pública, no sólo combatiendo la vulneración sistemática de los derechos sexuales, sino generando también importantes y valiosas aportaciones en torno a las sexualidades.

Inspirándonos en estos activismos, en lugar de preguntarnos qué podemos hacer por la sexualidad de las personas con diversidad funcional, nuestro punto de partida es **qué puede aportarnos la realidad de la diversidad funcional a la reflexión sobre nuestras sexualidades**.

## ¿QUÉ APORTA LA PERSPECTIVA DE LA DIVERSIDAD FUNCIONAL A LA EDUCACIÓN SEXUAL?

- Resalta la importancia de la sexualidad como motor del desarrollo personal, indispensable para disfrutar de una vida plena, y se opone a una concepción reducida de la sexualidad como proceso fisiológico.
- Nos propone un abanico infinito de placeres que involucran todo el cuerpo (incluso a veces, más allá de los límites corporales implicando, por ejemplo, la silla de ruedas, la prótesis, los juguetes, etc.) poniendo en jaque una sexualidad focalizada en los genitales y centrada en el coito.
- Traza alianzas con otros cuerpos y con otras sexualidades excluidas de la norma heterosexual y del binarismo (personas intersex, trans\* y personas con identidades disidentes excluidas de la sexualidad dominante).
- Profundiza en el análisis de los mandatos de género en el ámbito de la sexualidad, visibilizando como el capacitismo amplifica el machismo y viceversa.
- Genera nuevos referentes que combaten la normatividad corporal y los cánones de belleza, defendiendo todos los cuerpos como cuerpos deseables y deseantes.
- Frente a una sexualidad atlética y enfocada al orgasmo, nos propone una visión de la sexualidad como proceso cargado de significados y experiencias sensoriales.
- Cuestiona la construcción social del deseo, incitándonos a abandonar nuestra zona de confort. Nos invita a habitar nuestra sexualidad con más imaginación y desde nuevos caminos creativos.
- Estimula la reflexión sobre la importancia que tiene en nuestras vidas la construcción de vínculos íntimos y la expresión de afectos.
- Cuestiona la ficción de la normalidad y la autosuficiencia, mostrando la vulnerabilidad como elemento común que nos une a todas las personas, desde la cual también es posible construir agencia y empoderamiento.
- Se opone a la construcción de jerarquías sociales entre los cuerpos para democratizar la sexualidad, desde una perspectiva más justa, más horizontal y más diversa.

## CUESTIONES PREVIAS: DIVERSIDAD FUNCIONAL Y CAPACITISMO

La “discapacidad”, como el “género” o la “raza”, es una construcción social. La concepción de las personas con diversidad funcional como discapacitadas, menos capaces o no capaces, constituye el origen de la exclusión y la discriminación de las personas que no encajan en los parámetros corporales considerados “normales” por la sociedad.

La fórmula “diversidad funcional” se ajusta mucho más a una realidad en la que una persona funciona de manera diferente o diversa de la mayoría de las personas, aunque a veces, la sociedad no lo ponga nada fácil. Por ejemplo, para bailar, una persona puede utilizar su silla de ruedas, mientras que otras utilizarán sus piernas; para comunicarse, las personas sordas utilizan los ojos y los signos, mientras que las oyentes lo hacen con la voz y el oído.

Para romper con la lógica jerárquica entre las personas, preferimos emplear el término “diversidad funcional”<sup>1</sup>, en lugar del término “discapacidad” que nos remite, por su carga negativa, al capacitismo. El capacitismo podríamos definirlo como el conjunto de ideas, actitudes y discursos que permiten, legitiman y justifican las distintas formas de violencias, desigualdad y discriminación, que sufren las personas con diversidad funcional por el hecho de no ajustarse a las características corporales que marca la norma social. Es, por tanto, una forma de discriminación ideológica y material. Engloba los prejuicios y los estereotipos que conllevan el menosprecio de las personas con diversidad funcional, pero se plasma también en las leyes, en la educación, en el mundo laboral, en el urbanismo y un largo etcétera.

El capacitismo provoca que actos injustos de vulneración de derechos se entiendan como acciones justificadas, es decir, normaliza las violencias y acepta el abuso. Como se explicará en el próximo apartado, el capacitismo naturaliza la exclusión de las personas con diversidad funcional de la sexualidad en general y la vulneración de los derechos sexuales en particular.

Considerar a las personas con diversidad funcional titulares de derechos implica dejar de concebirlas como portadoras de un “problema” individual y reconocer que la mayoría de las limitaciones a las que se enfrentan están vinculadas a procesos económicos, sociales y culturales, enraizados en el capacitismo, que han convertido las diferencias físicas y/o psicológicas en un motivo para considerarlas ciudadanas de segunda.

1. Siguiendo la línea de los activismos de la diversidad funcional, con este término englobamos diferentes diversidades: la motora o física, la cognitiva o intelectual, la sensorial y la relativa a experiencias de salud mental.

## DE LA EXCLUSIÓN DEL MUNDO DE LA SEXUALIDAD

Como se ha comentado, las principales causas de la exclusión sexual de las personas con diversidad funcional son sociales. Tradicionalmente, la sociedad ha ignorado la sexualidad de las personas con diversidad funcional. Las barreras de un imaginario social que infantiliza, asexualiza y niega la sexualidad de las personas con diversidad, dificulta gravemente el desarrollo de sus sexualidades.

Los estereotipos sobre la sexualidad de las personas con diversidad funcional generan conductas discriminatorias concretas, que acarrear consecuencias negativas para sus vidas y vulneran sus derechos sexuales. Ante la creencia de que una persona con diversidad funcional carece de sexualidad, no se le propondrá una cita, no se le entregarán preservativos, ni otros métodos para el cuidado de su salud sexual, ni se le enseñará educación sexual, así como tampoco se pensará en hacer accesible un hotel o un alojamiento, un espacio de intimidad, no se facilitarán juguetes sexuales, ni se propondrá la asistencia sexual para garantizar el acceso al propio cuerpo, por nombrar algunas cuestiones frecuentes.

En ocasiones, los estereotipos sobre las sexualidades de las personas con diversidad funcional pueden resultar muy contradictorios entre sí. Por ejemplo, el pensar que todas las personas con diversidad funcional son asexuadas, es un prejuicio tan instalado en el imaginario colectivo como el que hace referencia a una sexualidad desenfrenada, intensa e incontrolable, (vinculada sobre todo a personas con diversidad intelectual o cognitiva). Estos dos prejuicios, aunque contradictorios, operan de

la misma manera, limitando los derechos de las personas que son objeto de la discriminación.

Debemos tener muy claro que los derechos sexuales son universales y que estamos obligadas legal, y sobre todo éticamente, a garantizarlos y promoverlos. La sexualidad es el motor más potente del crecimiento personal, del desarrollo de la propia personalidad y de las relaciones sociales. Como tal, tendría que ser central y no secundario en el acompañamiento y apoyos sociales para las personas con diversidad funcional. La superación de los mitos, tabúes y falsas creencias pasa para asumir entonces que estamos ante personas que, como cualquier otra, son merecedoras de tomar sus propias decisiones sobre sus vidas, incluida la sexualidad.

En el siguiente apartado recogemos algunos de los mitos que sustentan este imaginario:

## MITOS

**“Las personas con diversidad funcional son asexuadas: no tienen deseos, no les interesa la sexualidad. No necesitan tener relaciones sexuales, solo necesitan cariño”**

La sexualidad es tan importante para las personas con diversidad funcional como para cualquier persona. ¿Por qué debería ser diferente? En todo caso es solo la persona interesada quien puede determinar lo que necesita. La imagen entre ingenua y angelical, niega el derecho a la sexualidad, a expresar deseos y a la libertad sexual, fundamentales para el desarrollo personal y la calidad de vida. Las personas con diversidad funcional piensan en su sexualidad y la viven. Lo que sucede es que cargan con tantos tabúes que a veces se enfrentan a muchos obstáculos. Esto las lleva, en numerosas muchas ocasiones, a ejercer sus sexualidades de manera clandestina, con poca información y con pocas estrategias de negociación y de cuidado, todo lo cual puede poner en riesgo su salud sexual.

**“Las personas con diversidad funcional tienen una sexualidad irrefrenable”**

Este mito es la contrapartida del anterior. En general se atribuye a personas con diversidad intelectual o cognitiva y carece de sustento real. En muchas ocasiones, se visualiza como “perverso” cualquier acercamiento a la sexualidad.

**“Las personas con diversidad funcional no son deseables ni atractivas”**

Esta afirmación está fuertemente influenciada por el modelo hegemónico de belleza. Trabajar en la deconstrucción

de estos estereotipos es beneficioso para toda la sociedad ya que casi ninguna persona responde al modelo que se considera deseable. El permanente intento de responder al ideal de belleza lleva a sistemáticas situaciones de insatisfacción y frustración.

**“Las personas con diversidad funcional no pueden concretar relaciones normales”**

Esta creencia suele referirse a la idea de que ninguna persona con diversidad motora puede “concretar” un coito o penetración, dando a su vez por supuesto que esta sería la única forma de consumir una relación sexual. Modificar estas ideas abre un campo amplio de posibilidades. Todas las personas pueden utilizar el conjunto de su cuerpo como órgano proveedor de placer. Por otra parte, aunque debamos interpelar el modelo de “normalidad”, lo cierto es que muchas personas con diversidad motora realizan prácticas de penetración anal o vaginal.

**“Las dos personas que forman una pareja deben tener diversidad funcional”**

Comúnmente, se sostiene que cuando una persona sin diversidad funcional se acerca a una persona con diversidad lo hace con la finalidad de abusar de ella o sacar algún tipo de provecho. En muchos casos, además, el acercamiento es objeto de burlas y comentarios descalificantes. Estas ideas pueden condicionar tanto a las personas con diversidad funcional como a aquellas que se sienten atraídas por ellas.

**“No pueden o no deben tener hijos/as”**

La realidad es que, mientras una persona tenga la posibilidad de criar a alguien (protegerlo y tomar las decisiones que sean positivas para su bienestar, sea con apoyo o sin él), se encuentra en condiciones de tener hijos/as y nadie debe decidir por encima de su voluntad, tal como sucede con el resto de las personas.

**“Las personas con diversidad funcional no pueden ser objeto de abuso”**

Esta idea encierra por lo menos dos preconceptos errados. Uno es el prejuicio de creer que las personas con discapacidad son menos atractivas y/o deseables, cuando todas las personas, con diversidad funcional o sin ella, pueden ser deseables. Pero, además, hay otro prejuicio que articula con éste, el que relaciona la situación de violencia sexual con el deseo hacia alguien, cuando lo que está en juego es el ejercicio de poder y el sometimiento de la víctima. Las personas con diversidad funcional son objeto de agresiones sexuales (tipificadas en el código penal como abuso) porque se encuentran muchas veces en relaciones jerárquicas donde otras personas tienen poder sobre ellas.

**“Las personas con diversidad funcional son siempre objeto de abuso”**

Aquí nos encontramos nuevamente ante un prejuicio contradictorio respecto al anterior. Esta idea no reconoce a quienes tienen alguna diversidad como personas protagonistas activas de su sexualidad, sino como objetos de manipulación. Este mito dificulta la idea de que las personas con diversidad entablen relaciones genuinas de atracción y respeto mutuo.

**“Las personas institucionalizadas no deben tener relaciones sexuales”**

El hecho de que la mayoría de las instituciones no estén previstas de lugares de intimidad para quienes viven allí supone una grave vulneración de derechos. Para las personas residentes en instituciones, vivir una sexualidad digna es posible en otras condiciones y es responsabilidad de las instituciones preverlo, modificando los paradigmas allí instalados e incorporando una mirada que tenga como eje a los derechos humanos. La dificultad no está, claramente, originada en la ausencia de deseo y posibilidad de las personas con diversidad para vivir una sexualidad plena. Actualmente, muy pocos centros tienen un plan de trabajo o protocolo sobre el abordaje de la sexualidad, no se facilita información ni se desarrollan actividades educativas. Mientras no se instaure un modelo de vida independiente cualquier tipo de centro, residencial o diurno, dispone de varias posibilidades como la realización de protocolos de gestión de la promoción de la salud sexual o incorporar la promoción de los derechos sexuales en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).

Adaptación del apartado “Mitos y estereotipos sobre las personas con discapacidad”. En: MONJAIME, María Mercedes (2015). Sexualidad sin barreras. Buenos Aires : Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sexualidad-sin-barreras.pdf>

## POR UNA EDUCACIÓN SEXUAL COMPRENSIVA

El propósito de la educación sexual es acompañar a las personas en el proceso de aprendizaje de toma de decisiones sobre sus sexualidades. Consideramos que el objetivo prioritario de la educación sexual es la maduración personal, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades para construir vínculos igualitarios y para disponer de la propia vida. Estas intenciones son comunes para todas las personas con las que trabajamos, diversas funcionales o no. Como profesionales tendremos en cuenta el contexto de intervención, las necesidades de las personas con las que trabajamos y las metodologías más convenientes para el grupo. Estas premisas deberíamos tenerlas siempre en cuenta para cualquier grupo de personas al que nos dirijamos.

Es responsabilidad de las profesionales encontrar los recursos pedagógicos sobre salud sexual que mejor se adapten a cada grupo y promover las estrategias de cuidado de la salud sexual que mejor se adapten a las vivencias de cada persona y a su contexto<sup>2</sup>. Lo esencial es retornar a las personas con diversidad funcional el derecho a vivir la sexualidad. Así la educación sexual de las personas con diversidad funcional debe contemplar también las posibilidades en su vida sexual y afectiva, trabajando para su empoderamiento y su autonomía. Por ello, es esencial generar procesos de empoderamiento en general, y en particular sobre la sexualidad.

La autonomía representa la piedra angular de los derechos sexuales y facilitar su ejercicio es, como se ha comentado, uno de los propósitos principales de la educación sexual.

Por eso, consideramos la educación sexual debe ir en consonancia con un trabajo comunitario que fomente de forma global la toma de decisiones y la autonomía personal. La única manera de tener una vida sexual plena es teniendo una autopercepción positiva del cuerpo y una vida social rica y compleja, por eso las intervenciones en promoción de la salud sexual deben ir en consonancia con una apuesta para promover la vida independiente.

En este sentido, tenemos que cuestionarnos tanto la sobreprotección, como la hipoprotección de los derechos, que muchas veces sufren las personas con diversidad funcional. La falta de protección se traduce en que a menudo las familias y las escuelas no transmiten la sexualidad como algo inherente e imprescindible como derecho y calidad de vida. Por el contrario, es una cuestión que genera miedo e incomodidad. El resultado es la sistemática vulneración de los derechos: se niega el derecho al placer, a expresar los afectos, a la intimidad, a la privacidad, a la información, y un largo etcétera.

La falta de educación sexual y la falta de oportunidades para aprender a relacionarse sexual y afectivamente aumentan la vulnerabilidad de las personas ante por ejemplo, las infecciones de transmisión sexual, los embarazos no planificados, y las violencias sexuales. También puede generar efectos negativos como conflictos entre los deseos y las normas sociales, frustraciones, represión; en definitiva, impide un desarrollo adecuado y libre de la sexualidad y de la propia vida.

2. En la Zona Pedagógica Diversidad Funcional de la web de SIDA STUDI puedes encontrar diferentes selecciones de recursos pedagógicos y materiales). Disponible en: [salutsexual.sidastudi.org/es/zona-pedagogica/diversidad-funcional](http://salutsexual.sidastudi.org/es/zona-pedagogica/diversidad-funcional)



## EL CUERPO ES LA SOLUCIÓN Y NO EL PROBLEMA

Las personas con diversidad funcional no tienen particularidades sexuales, no más que cualquier persona, viven sus sexualidades con mayores o menores dificultades y cuando estas dificultades surgen, muchas veces están más vinculadas al entorno social, que no a la condición de la persona. Teniendo cuenta los posibles procesos de interiorización y naturalización de la opresión capacitista, debemos tratar de facilitar espacios donde demostrar que no se tiene que renunciar al derecho a una sexualidad digna, ni a la expresión de los afectos y los deseos.

La construcción social de la discapacidad nos hace pensar algunos cuerpos, como cuerpos erróneos, con carencias y limitaciones, lo cual tiene unas consecuencias profundas que atraviesan las vidas de las personas con diversidad funcional. Desde los movimientos de la diversidad funcional se postula que el cuerpo (individual) no es el problema (social), tanto es así, que el mismo cuerpo puede ser el territorio desde el que construir las soluciones. Para romper con las dinámicas infantilizadoras que naturalizan las situaciones de dependencia, se apuesta por la visibilización de los cuerpos con diversidad funcional como cuerpos sexuados, con deseos y deseables<sup>3</sup>.

Los movimientos de la diversidad funcional han pivotado sobre un elemento central: la resistencia<sup>4</sup> ante la imposición de un destino marcado por una anatomía concreta. Así, se ha entendido el cuerpo como un foco principal de resistencia. En este sentido, una gran estrategia puede ser emplear metodologías educativas que pongan el cuerpo en el centro de la intervención y trabajar bajo la premisa

“todos los cuerpos son fuentes de goce, placer y alegrías”. Así dinámicas grupales encaminadas a (re)apropiarse del cuerpo, a buscar diversas formas de sentir placeres, a compartir deseos y fantasías, pueden ser maneras alegres de combatir la represión y el expolio de la sexualidad que el capacitismo impone. Ideas tan simples como deslizar suavemente un pincel por el propio cuerpo o recorrerlo con un rotulador para trazar un mapa con las zonas que nos dan gusto, facilitan la conexión con el placer. Si a esto le añadimos premisas de negociación (límites, consentimiento, respeto, comunicación, etc.) podemos generar aprendizajes valiosos para los contactos íntimos.

3. Un gran ejemplo de la visibilización es “Yes we fuck!” un documental que aborda la sexualidad en personas con diversidad funcional a través de seis historias reales que muestran que el sexo es patrimonio de todas las personas. Rompe con el binomio dependencia-infantilización mediante el uso de imágenes explícitas que presentan a las personas con diversidad funcional como seres sexuales y sexuados y como cuerpos deseantes y deseables. Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/registro/a53b7fb35fd89d-93015fdffd7ca3002c?search=simple&text=yes+we>

4. Fruto de esta resistencia nace la reivindicación de la asistencia sexual: un tipo de trabajo sexual que consiste en apoyar para poder acceder sexualmente al propio cuerpo o al de una pareja. La persona asistida decide como recibe apoyo, esta es su forma de autonomía para explorar su cuerpo, para masturbarse, para vivir su sexualidad. No todas las personas con diversidad funcional necesitan asistencia sexual, solo aquellas que su autonomía y sus propias decisiones pasan por las manos de otra persona. En el caso de la diversidad intelectual, la persona tutora se responsabiliza de establecer con asistente y asistida el protocolo para determinar qué puede decidir la persona con diversidad intelectual por sí misma, qué decide con apoyo y qué no decide.

## ¿CÓMO ABORDAMOS EL GENERO?

Es interesante detenernos a reflexionar sobre cómo los estereotipos y mandatos de género afectan a las personas con diversidad funcional y no dar por hecho que siguen los mismos mecanismos que para el resto de las personas. Como explicaremos a continuación, en muchas ocasiones los mandatos de género no afectan de la misma forma a las personas con diversidad funcional que a las personas sin diversidad. Ello no implica que no debemos incorporar la perspectiva de género en nuestras intervenciones de educación sexual, siempre es conveniente, pero debemos tener en cuenta que los mandatos, estereotipos y roles de género funcionan de manera distinta, por su conexión con el capacitismo.

En este sentido, activistas como Antonio Centeno aportan reflexiones interesantes para repensar la construcción de la identidad masculina. Si la identidad masculina se construye a partir de un cuerpo fuerte, valiente, potente y vigoroso que compite por el espacio público, de una sexualidad falocéntrica y de una contención de aquello emocional, ¿cómo encaja la diversidad funcional en esta la hegemonía?, ¿un hombre con diversidad funcional puede ser referente de masculinidad?, ¿qué malestares se derivan para los hombres con diversidad funcional de un modelo de masculinidad tan rígido? Elementos como asumir la vulnerabilidad, la fragilidad del cuerpo, la dimensión comunitaria de los cuidados, vivir unas sexualidades menos normativas, son claves para el proceso de deconstrucción de la masculinidad hegemónica; la diversidad funcional precisamente puede ser una puerta para abrir este camino.

Otras activistas de la diversidad funcional como Asun Pié y Andrea García Santesmases, señalan que muchos roles asociados a la feminidad como la maternidad, los cuidados, la sensualidad y la sexualización del cuerpo son precisamente los que las mujeres con diversidad funcional tienen negados. Estos ejemplos muestran cómo los mecanismos de opresión que sufren las mujeres con diversidad funcional son más complejos, que el mero resultado de sumar desigualdad de género y capacitismo. Entender esta complejidad nos permitirá poner en marcha estrategias educativas más pertinentes y visibilizar las violencias específicas que pueden padecer las mujeres con diversidad funcional.

La intersección mujer-diversidad funcional nos habla de una mayor exposición a las desigualdades sociales y a las violencias machistas, “sigue unos mecanismos particulares que la diferencia de la violencia que sufren las mujeres en general. Se trata de una violencia invisible e invisibilizada, que acontece mayoritariamente en el ámbito doméstico, residencial y médico”<sup>5</sup>. La persistencia de ciertos imaginarios como pueden ser la naturalización del deseo masculino o la supeditación de la mujer al aspecto físico, se combinan con la negación o represión de la sexualidad en las mujeres con diversidad funcional. El silencio con el que el entorno a menudo (no) afronta el tema, se suele conducir por la vía de la sobreprotección, que se puede materializar tanto en la negación de su sexualidad (infantilización, dessexualización) como en la represión o aislamiento de cualquier manifestación erótica. Este vacío de conocimiento no combate, sino que facilita las

violencias sexuales, que a menudo también caen en el saco del silencio. No podemos, además, dejar de señalar violencias machistas específicas como la esterilización forzada o el aborto coercitivo<sup>6</sup> que vulneran especialmente los derechos de estas mujeres.

No obstante, para facilitar procesos de apoderamiento y agencia en relación con la sexualidad, debemos tener cuidado en nuestras intervenciones de no reproducir el estereotipo que las sitúa como víctimas pasivas. Una herramienta valiosa sería por ejemplo generar un espacio de reflexión grupal donde compartir los mecanismos de resistencia que han puesto en marcha a lo largo de sus vidas frente a las violencias machistas y capacitistas.

Otra vía podría ser propiciar espacios donde las personas participantes sean las protagonistas activas en la reivindicación de sus derechos sexuales. Este tipo de espacios desde la experiencia encarnada, entre iguales y reivindicativos pueden generar fortalezas para resistir las violencias cotidianas y poner en marcha estrategias de contestación y re(a)propiación de sus sexualidades y sus vidas.



5. GARCÍA-SANTESMASES FERNÁNDEZ, Andrea; PIÉ BALAGUER, Asun (2016). Las eternas olvidadas: violencia y (micro)resistencias en las vidas de mujeres con diversidad funcional. Disponible en <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/2911.pdf>

6. Si quieres ampliar información sobre esta temática puedes consultar el apartado "Derecho a vivir una vida libre de violencias machistas" de la zona pedagógica de diversidad funcional de la página salud sexual de SIDA STUDI. Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica-grupos/DERECHOS/zonapedagogica-grupo/161214-4>

## DIVERSIDAD SEXUAL

La discriminación de las personas LGTBI unida a las dificultades comentadas anteriormente sobre el reconocimiento, educación y atención de la sexualidad de las personas con diversidad funcional, sitúa a las personas LGTBI, que presentan alguna diversidad, en un escenario de posible vulneración de derechos. A ello se suma la falta de conocimiento sobre la diversidad sexual y de género en general, y especialmente su interacción con la diversidad funcional.

Respecto a la preferencia sexual, como explicamos en el capítulo "El placer de romper la norma"<sup>7</sup>, se presupone que todas las personas son heterosexuales. Estamos hablando de la "expectativa de heterosexualidad", de la cual no escapan las personas con diversidad funcional. En el caso de la diversidad funcional, la heteronorma actúa aún en mayor medida, pues si en general se les pide a las personas con diversidad funcional reprimir o controlar sus deseos, los procesos de asunción de la propia identidad, "salir del armario" o relacionarse sexual y afectivamente resultan más dificultosos.

Sin embargo, también existe el mito que asegura hay más personas homosexuales entre las personas con diversidad cognitiva. "El sentido común lleva a pensar que no debe haber excepciones y que el porcentaje de gays y de lesbianas debe ser muy similar entre ellas y el resto de la sociedad. Ahora bien, es posible que se observen más conductas y manifestaciones eróticas entre personas del mismo sexo. Éstas, como vimos, pueden estar vinculadas o no a una orientación sexual homosexual o bisexual, del

mismo modo que personas que nunca hayan tenido una conducta homosexual (porque no han tenido oportunidad, por represión por parte de su entorno, etc.) efectivamente esa sea su orientación sexual".<sup>8</sup>

7. SIDA STUDI (2018) El placer de romper la norma. Barcelona : SIDA STUDI  
Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD52754.pdf>

8. PARRA ABAÚNZA, Noemí; OLIVA, Moisés (2014) Sexualidades diversas: manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. [S.l.] : FEAPS. Canarias.  
Disponible en: [https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO27071/Sexualidades\\_Diversas.pdf](https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO27071/Sexualidades_Diversas.pdf)

## CUESTIONES METODOLÓGICAS

Como hemos comentado, la educación sexual para personas con diversidad funcional no tiene por qué ser especial o específica. Los objetivos deben ser los mismos para todas las personas: promover estrategias para la toma de decisiones sobre la sexualidad y para el cuidado de la salud. Como para cualquier otra intervención grupal, lo fundamental para que nuestras acciones generen aprendizajes significativos es adaptarnos al contexto y a las necesidades de las personas que conforman el grupo. Antes de lanzarnos a desarrollar actividades de educación sexual, es pertinente reflexionar previamente sobre nuestra propia sexualidad, sobre cómo nos afectan los mitos y las falsas creencias de la sexualidad hegemónica<sup>9</sup> y los estereotipos capacitistas.

Una vez realizado este ejercicio de reflexividad, indispensable para abordar la educación sexual, en nuestras intervenciones debemos tener cuidado para no reproducir el imaginario social del drama personal asociado a la diversidad funcional. Por ello, evitaremos caer en el paternalismo y fomentar intervenciones que faciliten procesos de agencia y el empoderamiento por parte de las personas que conforman el grupo. Cambiar la forma de conceptualizar la diferencia, comenzando a concebirla como una forma diversa de funcionar, discriminada, sí, pero no esencialmente peor, deficitaria o negativa, resulta clave para generar procesos de empoderamiento y reapropiación de las sexualidades.

Abrir espacios donde las personas con diversidad funcional puedan ser las protagonistas de la reivindicación de sus derechos sexuales y de sus decisiones sobre sus sexualidades, genera procesos que favorecen la resiliencia y la agencia. Así, por ejemplo, como hemos comentado anteriormente huiémos del estereotipo que conceptualiza a las mujeres con diversidad funcional como víctimas pasivas, propiciando espacios destinados al intercambio de estrategias de resistencia cotidiana que estas mujeres han desarrollado a lo largo de sus vidas.

9. Puedes encontrar más información sobre este aspecto en: SIDA STUDI (2018) De infundir miedo a difundir placeres. Barcelona : SIDA STUDI Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmaggic-img/DD52527.pdf>

10. El Taller Drag King es una metodología feminista de de-construcción de la feminidad y de encarnación de la masculinidad. Es un ejercicio performativo que permite comprender la dimensión construida, arbitraria y política de las identidades de género. Otra manera de trabajar el empoderamiento de las mujeres y la superación de los estereotipos de género: desde la experiencia corporal y vivencial.

Para promocionar los derechos sexuales de las personas con diversidad funcional, pueden ser útiles las recomendaciones siguientes:

- Informar sobre los derechos sexuales para generar procesos de toma de conciencia que faciliten el ejercicio de éstos. Es conveniente poner el énfasis en el derecho al placer, en la expresión de la sexualidad, en la privacidad, en la intimidad y en el derecho a libertad sexual.
- Facilitar procesos de aprendizaje colectivo para que las personas puedan tomar decisiones sobre sus sexualidades de forma más libre, es decir, favoreciendo la autonomía.
- Visibilizar referentes potentes que generen una transformación en la manera de mirar, de ver, de entender la diversidad funcional y la sexualidad.
- Para contrarrestar el imaginario social del “cuerpo erróneo” proponemos metodologías que pongan el cuerpo en el centro.

En este sentido, pueden ser herramientas útiles:

- **Las dinámicas corporales** que faciliten el encuentro, la reconciliación con el propio cuerpo, la experiencia sensorial, el placer, etc.
- **Los role-play:** ejercicios que mediante el ensayo proporcionen recursos para gestionar vivencias relacionadas con las sexualidades.
- **La performance:** por ejemplo, si queremos trabajar género en vez de hacerlo desde lo discursivo podemos proponer metodologías corporales como el “Drag King”<sup>10</sup> para producir aprendizajes desde el cuerpo.
- **El teatro y el humor:** para facilitar procesos de apropiación y reivindicación de los derechos.
- **Las metodologías plásticas y artísticas** para generar reflexiones en torno al cuerpo y a la vivencia de la sexualidad.



# Dinámicas

A continuación, ofrecemos algunas dinámicas que nuestra entidad utiliza en sus acciones educativas de promoción de la salud sexual con jóvenes. La selección de dinámicas es heterogénea con el fin de proponer un abanico de actividades amplio. Se recomienda a la persona dinamizadora que acomode los contenidos y la metodología de las propuestas educativas al contexto grupal.

Sexualidades diversas **01**

No somos ángeles **02**

Nuestros derechos en nuestra cotidianidad **03**

## Sexualidades diversas

Desmontando mitos sobre la sexualidad y la diversidad funcional

### OBJETIVOS

- Favorecer estrategias que faciliten la autonomía, el empoderamiento y el ejercicio de los derechos sexuales.
- Desmontar mitos y prejuicios en torno a la sexualidad de las personas con diversidad funcional.
- Ofrecer referentes positivos de diversidad funcional al ámbito de la sexualidad.

DURACIÓN 1 hora

### PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a diferentes espacios de realización y a grupos heterogéneos. Se puede llevar a cabo con jóvenes a partir de los 14 años. La persona dinamizadora adaptará los contenidos y la metodología al grupo con el cual trabaje.

### ESPACIO

Una sala suficiente amplia para que las personas puedan distribuirse en el espacio cómodamente.

### MATERIAL

- Listado de cuestiones del barómetro.

Puedes descargarte la dinámica en pdf en este enlace:

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/200116-sexualidades-div-1>

### CONCEPTOS CLAVE

- Sexualidades
- Placer
- Derechos sexuales
- Empoderamiento
- Mito
- Capacitismo/discriminación

### CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	15 min
Barómetro	40 min
Cierre	10 min

### ANTES DE EMPEZAR

La idea de la dinámica es generar un espacio donde las personas con diversidad funcional puedan ser las protagonistas de sus derechos sexuales. Pondremos el énfasis en remarcar el derecho a la expresión de la sexualidad, a la privacidad, a la intimidad y a la libertad sexual. Si fomentamos reflexiones que faciliten procesos de empoderamiento colectivo, evitaremos caer en el paternalismo y la infantilización.

Deberemos tener cuidado de no reproducir la narrativa social que asocia la diversidad funcional al drama personal. Es importante plantear el cuerpo como la solución y no como el problema; el cuerpo como mapa de sensaciones y posibilidades de placer y no como limitación. De este modo facilitaremos procesos de reconciliación con el propio cuerpo y estrategias de resiliencia.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre el propio grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

2. Si previamente no hemos realizado ninguna actividad de educación sexual con el grupo, se recomienda hacer una pequeña introducción a la temática. Podemos destacar algunas ideas dirigiendo preguntas al grupo:

#### • ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que engloba diferentes dimensiones: el placer, la afectividad y las decisiones de autocuidado (escucha, comunicación, toma de decisiones y negociación de métodos de protección, etc.).

#### • ¿Se experimenta sólo con los genitales?

Hay infinitas formas de experimentar la sexualidad: a solas o en compañía; se puede hacer a través de besos, caricias, miradas, a través de la lectura, de la música, a través del propio cuerpo, mediante los sentidos (tacto, oído, gusto, olfato y vista) o con la imaginación. (Moreno Beltrán Anna; Varela Fernández, Noemí 2009: 14).

#### • ¿Todas las personas tienen sexualidad?

La sexualidad afecta a todo el cuerpo y a todos los cuerpos, incluso, para muchas personas va más allá

del cuerpo implicando la silla de ruedas, la prótesis, el juguete, etc. Debemos tener presentes las distintas movibilidades y maneras de sentir el cuerpo y de expresar la sexualidad y la afectividad. Podemos proponer a las participantes un recorrido por las distintas zonas de sus cuerpos que les producen placer al ser acariciadas: el pelo, el cuello, la boca, los pechos, la barriga, la espalda, etc. con la intención de desgenitalizar la sexualidad.

#### • ¿Todas las personas viven su sexualidad de la misma manera

Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente, de ahí la "S" de sexualidades. Cada persona tenemos el derecho de descubrirla, vivirla y expresarla como queramos respetando siempre los deseos y límites de las otras personas.

#### • ¿Qué buscamos las personas al vivir nuestra sexualidad?

Placer. El placer nos sienta bien, nos pone alegres, felices. Es importante asociar la sexualidad al bienestar para generar una visión positiva sobre la misma.

3. Explicación de la dinámica: se pedirá a las personas participantes que se sitúen en el centro de la sala. Previamente se puede dibujar con tiza, una línea que divida el espacio en **dos zonas**:

- Una zona representará estar de acuerdo con la frase que leerá la dinamizadora (Sí estoy de acuerdo).

- La otra zona representará estar en desacuerdo con la frase que se leerá (NO estoy de acuerdo).

4. La persona referente de la actividad lee las afirmaciones del barómetro y las participantes deberán situarse en una zona o en la otra en función de sus opiniones. La propuesta es que nadie se puede quedar en medio, pero existe la posibilidad de colocarse más o menos cerca del extremo del SÍ o del NO para visibilizar matices.

5. Una vez todo el grupo se ha desplazado, quién quiera puede explicar su posicionamiento. Si durante las argumentaciones alguien quiere cambiar de lugar puede hacerlo y, si quiere, puede explicar el porqué de este cambio.

### BARÓMETRO

1. En el sexo no se habla, se actúa.
2. La penetración vaginal es la práctica sexual que da más placer tanto a chicos como chicas.
3. Las chicas que se masturban lo hacen porque necesitan mucha actividad sexual.
4. Lo más importante en el sexo es el orgasmo.
5. El tamaño del pene es importante para tener relaciones sexuales satisfactorias.
6. Para las chicas el sexo es tan importante como para los chicos.
7. Si empiezas a liarte con alguien tienes que llegar hasta al final. Si no es así, mejor no empezar.
8. Si un chico no tiene o pierde la erección es que la persona con la que está no le excita.
9. A las personas con diversidad funcional no les interesa la sexualidad.
10. Las personas con diversidad funcional no tienen capacidad para detectar posibles violencias.
11. La sexualidad de las personas con diversidad funcional es "especial".
12. Las personas con diversidad funcional pueden tener pareja.
13. La única forma de obtener placer sexual es mediante la penetración vaginal.
14. Todas las personas con diversidad funcional son heterosexuales.
15. Las personas con diversidad funcional pueden dar y recibir placer.
16. Sus dificultades les impiden tener relaciones sexuales "normales".

## 1

### EN EL SEXO NO SE HABLA, SE ACTÚA

Esta idea, muy extendida entre jóvenes (y a veces no tan jóvenes), se alimenta del imaginario del porno y de las películas románticas: "esto no se habla, sale solo". Pero la sexualidad es comunicación y la mejor manera de comunicarnos es hablar. Para saber que la otra persona está a gusto o para comunicar lo que queremos hacer, una sencilla manera es preguntarle directamente. Poner atención a cómo se siente la otra persona mientras estamos compartiendo intimidad es parte indispensable del placer. En el sexo se habla: para decir que nos apetece, cómo nos sentimos, si estamos a gusto... o si ya se nos han pasado las ganas y preferimos hacer otra cosa como dormir o abrazarnos.

## 2

### LA PENETRACIÓN VAGINAL ES LA PRÁCTICA SEXUAL QUE DA MÁS PLACER

La penetración vaginal es una práctica sexual, pero no es la única, ni la más placentera. Las prácticas que más placer generan varían según cada persona. Lo importante en la sexualidad es el placer y afortunadamente existen infinitas maneras de sentirlo. Para contrarrestar el imaginario social del "cuerpo equivocado" proponemos enumerar multitud de prácticas que dan placer que faciliten la reconciliación con el propio cuerpo.

## 3

### LAS CHICAS QUE SE MASTURBAN LO HACEN PORQUE NECESITAN MUCHA ACTIVIDAD SEXUAL

El objetivo de esta afirmación es poner sobre la mesa el estereotipo de que las mujeres no tienen deseo sexual y son sobre todo afectivas, y los hombres tienen mucho deseo sexual y para ellos el afecto es secundario. Esto tiene que ver con cómo aprendemos a ser chicos y chicas (socialización de género) en relación con la sexualidad. Que una chica se masturbe debería ser tan normal como que lo hiciera un chico. Además, la autoexploración es una muy buena herramienta para el autoconocimiento, para saber cómo es nuestro cuerpo, cómo funciona, y qué nos gusta y qué no.

## 4

### LO MÁS IMPORTANTE EN EL SEXO ES EL ORGASMO

Aprovecharemos esta frase para hablar sobre el placer. El placer podemos definirlo como bienestar, gusto, goce y afortunadamente lo podemos vivir de muchísimas maneras, no necesariamente pasando por el orgasmo. Es importante dar una visión amplia de la sexualidad no centrada en los genitales, ni en la penetración, y para contrarrestar la idea de sexualidad atlética, donde lo único importante es la llegada a la meta con el orgasmo. Lo más importante en el sexo es sentirnos a gusto, sentir placer y vivirlo de infinitas maneras.

## 5

### EL TAMAÑO DEL PENE ES IMPORTANTE PARA TENER RELACIONES SEXUALES SATISFACTORIAS

El porno ha hecho creer a muchas personas que la medida del pene es muy importante en la vivencia de la sexualidad, que es directamente proporcional al placer que recibe la otra persona. Pero sabemos que el porno es una ficción, por tanto, cuestionemos sus enseñanzas. Por una parte, en el placer entran en juego muchos elementos como la conexión, las ganas de experimentar, la creatividad, la confianza, la comunicación, el morbo, etc. La presencia de estos ingredientes imprescindibles hará mucho más placenteras nuestras experiencias.

## 6

### PARA LAS CHICAS EL SEXO ES TAN IMPORTANTE COMO PARA LOS CHICOS

Cada persona le da al sexo la importancia que quiere, para unas es super importante y para otras no genera mucho interés. Además, la importancia que le damos va variando a lo largo de nuestra vida. Hay momentos en los que le otorgamos mayor importancia y otras destinamos nuestra energía a otras esferas de la vida. Lo que sí está claro es que, ser chica o chico, no debería condicionar la importancia que le damos al sexo.

7

### SI EMPIEZAS A LIARTE CON ALGUIEN TIENES QUE LLEGAR HASTA AL FINAL

Si no es así, mejor no empezar. Es muy importante en sexualidad escucharnos a nosotras/os mismas/os y a la persona con la que estamos. Poner atención a cómo se siente la otra persona. Si notamos que no está a gusto, preguntémosle qué necesita. Si nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre. Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento. Saltarse el consentimiento es lo contrario a una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca gran malestar en quien la sufre. Recuerda: nunca se pierde el derecho a decir "NO", en cualquier momento podemos parar una relación si nos resulta placentera.

8

### SI UN CHICO NO TIENE O PIERDE LA ERECCIÓN ES QUE LA PERSONA CON LA QUE ESTÁ NO LE EXCITA

Hay muchísimos motivos por los que un chico puede no tener o perder una erección. Saber que hay muchas otras posibilidades de juego, relajarse, darse tiempo, inventar juegos, son estrategias que posibilitan momentos placenteros. Es importante tener en cuenta que no todos los cuerpos funcionan de la misma manera, que no haya erección, no significa que no podemos disfrutar del sexo.

9

### A LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL NO LES INTERESA LA SEXUALIDAD

Las personas con diversidad funcional son personas con sexualidad, no tienen particularidades sexuales, no más que cualquier persona, viven sus sexualidades con mayores o menores dificultades y, cuando estas dificultades surgen, están originadas por el entorno social y no por la condición de la persona. Las causas de la exclusión sexual de las personas con diversidad funcional son sociales. La barrera de un imaginario colectivo que infantiliza a las personas con diversidad funcional dificulta gravemente las vidas y las sexualidades de las personas con diversidad funcional. Podemos pedir a las participantes que expliquen, qué temas les interesan en relación con la sexualidad, qué experiencias les dan placer, qué les da morbo, qué les excita. Construir un espacio distendido, donde poder hablar con naturalidad sobre los deseos, es un buen canal para generar una visión positiva de la sexualidad.

10

### LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL NO TIENEN CAPACIDAD PARA DETECTAR POSIBLES VIOLENCIAS

La sobreprotección de las mujeres en relación con las violencias sexuales, que se puede materializar tanto en la negación de su sexualidad (infantilización, asexualización)

como en la represión o aislamiento de cualquier manifestación erótica no combate, sino que facilita la violencia sexual, una violencia que a menudo también cae en el silencio. Para trabajar la identificación de las violencias machistas, resulta más provechoso abordar el tema explicando el consentimiento y las agresiones sexistas. Especialmente con mujeres jóvenes debemos huir de la estereotipación como víctimas pasivas. Para generar agencia y empoderamiento colectivo, podemos abrir un espacio para el intercambio de estrategias de resistencia cotidianas frente a la infantilización, el capacitismo y las violencias machistas que ellas mismas han puesto en marcha a lo largo de sus vidas. Se pueden apoyar sus comentarios señalando que la responsabilidad de una agresión siempre es de quien traspasa los límites (para romper con el proceso de culpabilización) y la importancia de romper el silencio, de explicar aquellas situaciones que nos han violentado y de pedir ayuda a personas de confianza en caso de necesitarla.

11

### LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL ES "ESPECIAL"

Las personas con diversidad funcional viven sus sexualidades como todo el mundo: de una manera única y compleja. Las personas con diversidad funcional, como cualquier otra persona, tienen muchas formas de vivir

la sexualidad y mucho potencial para ampliar el imaginario del deseo y de los placeres. Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente, de ahí la "S" de sexualidades. Cada persona tenemos derecho a descubrirla, vivirla y expresarla como queramos, respetando siempre los deseos y límites de las otras personas.

12

### LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL PUEDEN TENER PAREJA

Es importante señalar el derecho a crear vínculos de pareja. Para no mostrar el «amor romántico» como única posibilidad de relación satisfactoria, podemos afirmar que los vínculos afectivos que se generan entre las personas son infinitos e inclasificables. También es conveniente señalar que, igual que somos libres para vincularnos con alguien, somos libres también para desvincularnos.

13

### LA ÚNICA FORMA DE OBTENER PLACER SEXUAL ES MEDIANTE LA PENETRACIÓN VAGINAL

Para apoyar los argumentos del grupo podemos leer estos fragmentos del libro "También tenemos sexo" (2015): Podemos combatir "la limitación de las «posibilidades formales» de las prácticas sexuales, afirmando que cuando unimos el deseo a la imaginación, aparecen soluciones

a cualquier dificultad aparejada con nuestra diversidad". (Isonomía: 52). Una mirada, una sonrisa, un beso, un abrazo, una caricia, escuchar los susurros, los gemidos, verse en la webcam, escribir, leer los mensajes, sentir la piel, el deseo, estremecerse, unirse, compartir el placer o disfrutarlo en solitario todo es sexo. Todo tiene su valor, hasta lo más sencillo puede convertirse en una experiencia plena. Parafraseando al poeta diríamos sobre el sexo: «un mundo, un cielo» (Isonomía: 7)

14

### TODAS LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL SON HETEROSEXUALES

Las personas con diversidad funcional tienen derecho a vivir una sexualidad libre y diversa. Desafortunadamente, la realidad de muchas personas jóvenes con diversidad funcional dista mucho de ver garantizados estos derechos. La visión capacitista que asexualiza, la falta de acceso a la información y la ausencia de referentes no heteronormativos limita el derecho a vivir libremente la sexualidad y a elegir con que personas compartirla. Para proponer referentes LGTBI podemos visionar los cortometrajes "Si a todo" y "Es cuestión de gustos".

15

### LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL PUEDEN DAR Y RECIBIR PLACER

Aprovecharemos esta frase para resaltar uno de los lemas de los movimientos de la diversidad funcional que reivindican los derechos sexuales: todos los cuerpos sienten deseos y son deseables. La sociedad trata de imponernos unos cánones de belleza. Esto puede hacernos pensar que carecemos de atractivo, si no somos iguales que lo que se nos muestra en las revistas, en los anuncios, en las películas, etc. Las personas con diversidad funcional pocas veces son representadas en el ámbito de la sexualidad. La mayoría de los medios de comunicación no contemplan las diferentes características y corporalidades de las personas. A pesar de ello, la realización plena de nuestros deseos no se relaciona con el canon de belleza impuesto.

16

### LAS DIFICULTADES DE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL LES IMPIDEN TENER RELACIONES SEXUALES "NORMALES"

Los movimientos de la diversidad funcional han pivotado sobre un elemento central: la resistencia ante la imposición de un destino marcado por una anatomía concreta. Así, se ha entendido el cuerpo como un foco principal de resistencia.

Fruto de esta resistencia nace la reivindicación de la asistencia sexual: un tipo de trabajo sexual que consiste en apoyar para poder acceder sexualmente al propio cuerpo o al cuerpo de una pareja sexual. La persona asistida decide cómo recibe apoyo, esta es su forma de autonomía para explorar su cuerpo, para masturbarse, para vivir su sexualidad. No todas las personas con diversidad funcional necesitan asistencia sexual, solo aquellas cuya autonomía y decisiones pasan por las manos de otra persona.

---

#### Referencias bibliográficas

• Elvira Marín, Noemí; Varela Fernández, Belén (2015) *Estimar no fa mal! Viu l'amor lliure de violència*. Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents. Barcelona: Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya) i Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears.

Disponible en:  
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24866.pdf>

• Lucas Carlos; Alberto Nieto; Almudena Medina (2016) *Es cuestión de gustos*.  
Formato: Vídeo. Durada: 5' 45".

Disponible en:  
[https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb_logo)  
<https://bit.ly/2Z2HYn5>

• Pérez Toledo, Roberto (2015) *Si a todo*.  
Formato: Vídeo. Durada: 3 min.

Disponible en:  
<https://bit.ly/3btyuDE>

• Ortells Roca, Miquel; Escalera Nieves, Cinta Isabel; Ortí Porcar, María José; Gimeno Nebot, Cèsar; Fundación Isonomia (2015) *También tenemos sexo. confexiones desde el espacio más íntimo de la diversidad funcional*.

Disponible en:  
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD35043.pdf>

# No somos ángeles

Desmontando mitos sobre sexualidad y diversidad funcional

## OBJECTIVOS

- Trabajar la sexualidad desde una visión holística y positiva.
- Facilitar un espacio donde se genere la autonomía y el empoderamiento colectivo con relación a la sexualidad.
- Promover el ejercicio de los derechos sexuales.

DURACIÓN \_\_\_\_\_ 1 hora

## PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a grupos heterogéneos. Se puede llevar a cabo con jóvenes a partir de 14 - 15 años.

## ESPACIO

Una sala suficiente amplia para que las personas puedan distribuirse por el espacio cómodamente.

## MATERIAL

### Es cuestión de gustos (2016)

Corto cinematográfico para la sensibilización de personas con diversidad intelectual, familiares, profesionales y sociedad en general sobre diversidad sexual. Plena Inclusión Extremadura : Sinestesia.

Duración: 5 min., 45 s. Formato: Video.

Dirección: Carlos Lucas y Alberto Nieto. Guion: Almudena Medina.

Disponible en: <https://bit.ly/2zzAahO>

### No somos ángeles (2011)

Cortometraje ganador del Premio Especial del Jurado de la I Edición del Concurso Un minuto Yo como tú organizado por FEAPS Madrid. Danza Mobile.

Duración: 59 s. Formato: Video.

Dirección: Esmeralda Valderrama.

Disponible a: <https://bit.ly/2zxk3Bn>

## CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	10 min
Visionado video 1 y reflexión grupal	20 min
Visionado video 2 y reflexión grupal	20 min
Cierre de la sesión	10 min

## ANTES DE EMPEZAR

Podemos explicar y pactar acuerdos con el grupo como el respeto, la escucha mutua, la confidencialidad, el no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de esta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

Puedes descargar la dinámica en pdf en este enlace:

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/dinamica/200116-no-somos-angeles-1>

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Presentamos la actividad y miramos el cortometraje "Es cuestión de gustos". Este es un proyecto cinematográfico que aborda la diversidad sexual en personas con diversidad intelectual. Este corto fue concebido para sensibilizar a la sociedad sobre esta cuestión y ofrecer materiales con los cuales poder trabajar varios ámbitos de la sexualidad con personas con discapacidad intelectual. El guion reivindica el derecho de todas las personas para desarrollar su sexualidad.

2. A partir de este cortometraje podemos trabajar muchos temas relacionados con la sexualidad: la preferencia sexual, los vínculos afectivos, el placer y el bienestar, la libertad sexual, etc. Para dar pie a la reflexión, podemos formular algunas preguntas:

¿Qué le gusta a Irene, la protagonista, y qué no le gusta? ¿Y al resto de personajes?

A partir de sus respuestas podemos definir conjuntamente los conceptos de homosexualidad, heterosexualidad, bisexualidad.

- **Homosexualidad:** Deseo y atracción hacia las personas del mismo sexo..
- **Heterosexualidad:** Deseo y atracción hacia las personas del sexo opuesto.
- **Bisexualidad:** Deseo y atracción hacia las personas de ambos sexos..

## ¿Cómo puede saber una persona su preferencia?

- La decisión de identificarse como gay, lesbiana, bisexual, etc. se puede tomar independientemente de las experiencias afectivas y sexuales. Esta decisión puede ser variable a lo largo de la vida y se trata siempre de una decisión personal que sólo nos corresponde tomarla a nosotras mismas. Mantener relaciones afectivas y/o sexuales con una persona del mismo sexo, no encasilla a nadie automáticamente en una categoría, solo amplía y hace más ricas las experiencias.

- Los procesos identitarios se van configurando a lo largo de nuestra vida y son procesos dinámicos. No hay ningún tipo de prisa a la hora de decidir nuestra identidad: este proceso es muy personal y se va desarrollando a lo largo del tiempo.

- Mensaje clave: **Todas las personas tienen el derecho a expresar sus emociones, afectos y su sexualidad independientemente de si le gustan las personas de su mismo sexo o del contrario.**

- Todavía existen en nuestra sociedad la homofobia, la lesbofobia y la transfobia, que podemos definir de forma sencilla, como expresiones de violencia (física, verbal, simbólica, etc.) hacia gays, lesbianas y personas trans\*. Podemos pedir ejemplos a las participantes.

- **Las personas trans\*, transexuales y transgénero son personas que no se identifican con el sexo y el género que se les atribuyó al nacer a partir de sus órganos sexuales.** De este modo, su identidad, su comportamiento o bien su imagen no se relacionan, tradicionalmente, con su sexo de nacimiento.

3. A continuación, miramos el cortometraje *No somos ángeles* y formulamos las siguientes preguntas:

- **¿Por qué mucha gente piensa que las personas con síndrome de Down son como los ángeles que no tienen deseos sexuales?** Hoy en día, cuando alguien tiene diversidad funcional, muchas veces las personas caen en prejuicios y tienen creencias muy alejadas de la realidad. El desarrollo sexual de las personas con síndrome de Down, es igual que el de cualquier otra persona: todas la vivimos de una forma particular y diferente. Como cualquier persona desarrollan su propia sexualidad y tienen el derecho a disfrutar y vivir su sexualidad de una manera positiva. Es la sociedad y normalmente las familias, quien pone dificultades y barreras. Desde la infancia se da una sobreprotección en el aprendizaje de la sexualidad, lo cual dificulta la oportunidad de entender muchas cosas. Esta sobreprotección tiende a mantenerse a lo largo de los años, viéndolos cómo si siempre fueran niños y niñas pequeñas, angelitos.
- **¿Por qué no somos ángeles?** Para generar un espacio de empoderamiento, diversión y naturalización de la sexualidad podemos pedir a las personas participantes que expliquen cómo viven su sexualidad, qué les hace sentir placer, cuáles son sus deseos, si han tenido relaciones afectivas y sexuales.
- **¿Por qué caen los personajes protagonistas? ¿Qué riesgos podemos encontrarnos en relación en la sexualidad?** Podemos aprovechar para que el grupo comente dudas o miedos relacionados con la sexualidad y tratar de resolverlas. Aprovecharemos

para hablar sobre los riesgos asociados al embarazo no planificado, a las ITS y también aquellos riesgos relacionados con las violencias sexuales<sup>11</sup>. Pero poniendo el placer en el centro, como hilo conductor de la actividad: una sexualidad placentera es aquella que nos hace sentir seguras y minimizar riesgos.

Podemos hablar de límites y consentimiento para dar herramientas al grupo, que faciliten vivir unas sexualidades más placenteras y más seguras. El consentimiento tiene que ver con el hecho de escucharnos a nosotros mismas/os y a la persona con la cual compartimos nuestra sexualidad. Es muy importante prestar atención a cómo se siente la otra persona, si notamos que la otra persona no está cómoda, preguntémosle que quiere.

- **Si nos dice que quiere dejar de hacer lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.**
- **Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento.** Y no tener en cuenta el consentimiento es lo contrario de una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca un gran malestar a la persona que la sufre.
- Es fundamental reiterar la siguiente idea: compartir nuestra sexualidad con otra persona nos tiene que generar bienestar, si no es así tenemos el derecho a parar la situación. **Nunca se pierde en el derecho a decir "No"**, en cualquier momento podemos parar una situación, si no nos está resultando placentera. Si notamos que no estamos a gusto, podemos parar la situación y decirle a la otra persona que no tenemos ganas de continuar. ¡La sexualidad es un juego que puede ser muy divertido, siempre que las dos personas tengan ganas!

4. Para cerrar la sesión, podemos aprovechar para preguntar a las participantes si se sienten libres en la hora de vivir la sexualidad. De esta forma, podemos detectar posibles dificultades en el ejercicio de sus derechos sexuales y darles herramientas para facilitarlos.

<sup>11</sup> Si quieres materiales educativos sobre estas cuestiones puedes consultar los apartados: infecciones de transmisión sexual, métodos barrera y anticonceptivos y prevención de violencias machistas, de la zona pedagógica de nuestra web: <http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/diversidad-funcional>



## Nuestros derechos en nuestra cotidianidad

### OBJETIVOS

- Conocer los derechos sexuales e identificar situaciones en las que se vulneran.
- Favorecer estrategias que faciliten la autonomía y el empoderamiento.
- Reflexionar sobre cómo el machismo, la LGTBIfobia, el capacitismo y el racismo nos afectan en la vivencia de nuestras sexualidades.

**DURACIÓN** 1 hora

### PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica se puede llevar a cabo con jóvenes a partir de los 16 años, es adaptable a diferentes espacios educativos y a grupos heterogéneos..

### ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas puedan distribuirse en pequeños grupos y posteriormente en semicírculo.

### MATERIAL

- Tarjetas de los derechos sexuales (anexo 1)
- Tarjetas de las situaciones (anexo 2)
- Papel continuo, pegatinas pequeñas y rotuladores

Puedes descargarte la dinámica en pdf en este enlace: <http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/190702-nuestros-derecho>

### CONCEPTOS CLAVE

- Sexualidades
- Autonomía
- Placer
- Consentimiento
- Violencias
- Vulneración
- Derechos Sexuales
- Empoderamiento
- Equidad
- Machismo
- LGTBIfobia
- Capacitismo

### CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	10 min
Trabajo en pequeños grupos	20 min
Reflexión conjunta	30 min

### ANTES DE EMPEZAR

Podemos explicar y pactar acuerdos con el grupo: respeto, escucha mutua, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona de referencia, y también de esta persona hacia el grupo. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

Podemos comenzar con una pequeña introducción sobre los Derechos Sexuales (DS):

- Los DS, como **Derechos Humanos**, son imprescindibles para el desarrollo de las personas y su bienestar en relación con la sexualidad. Las sociedades no pueden ser justas y equitativas sin el reconocimiento y ejercicio pleno de los DS de todas las personas.
- **La sexualidad y el placer** derivado de ella es un aspecto central del ser humano; todo el mundo tiene derecho al placer. La garantía de los DS para todas las personas incluye un compromiso con la libertad y la protección de daño.
- **La no discriminación** es subyacente a la defensa y protección los DS. Se opone a todas las formas de discriminación independientemente del sexo, el género, la preferencia sexual, la edad, la raza, la clase social, la religión y/o la diversidad funcional de las personas.
- Cuando hablamos del ejercicio de los DS no solo estamos hablando del acceso a la atención en salud

sexual y reproductiva, sino que apuntamos más lejos, estamos hablando de autonomía: aprender a decidir de forma libre e informada, aprender a detectar nuestras necesidades, nuestros deseos y a comunicarlos. **El derecho de autonomía es la piedra angular de los DS.**

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Distribuimos las personas participantes en pequeños grupos de 5 o 6 personas.

Cada grupo tendrá:

- Un juego de 7 tarjetas con los DS (anexo 1)
- Un juego de 12 tarjetas con situaciones de vulneración de los DS (anexo 2)
- Un juego de pegatinas pequeñas para resolver dudas (5-6 por grupo)

Antes de entregar los materiales explicamos la dinámica: los grupos debatirán sobre cada una de las situaciones y tratarán de ubicarlas en el derecho con el que mejor se relacione.

A continuación, entregamos los materiales. Es importante que cada grupo disponga de una mesa amplia para distribuir todas las tarjetas de forma visible.

Podemos poner ejemplos porque se entienda mejor:

- Colocaremos la tarjeta **NO RECIBIR UNA ATENCIÓN GINECOLÓGICA ADECUADA POR SER UNA MUJER CON DIVERSIDAD FUNCIONAL** en el espacio relacionado con el **DERECHO AL CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL Y A LA INFORMACIÓN BASADA EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO**.
- Colocaremos la tarjeta **QUE HAYA MENOS RECURSOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL PARA PERSONAS SORDAS**, en el espacio relacionado con el **DERECHO A RECIBIR UNA EDUCACIÓN SEXUAL COMPRENSIVA**.

2. Los grupos debatirán sobre cada una de las tarjetas (anexo2) y tratarán de ubicarlas en el derecho (anexo1) con el que mejor se relacione la situación descrita. Si no hay consenso en el grupo sobre donde se tiene que colocar una situación, se puede colocar en un espacio intermedio entre un par de DS. Si el grupo lo estima conveniente pueden dibujar flechas con el rotulador para indicar la relación de la situación con la vulneración de uno o más DS.

Es fundamental tener claro tanto para el grupo, como para la persona que dinamiza, que lo importante es la reflexión grupal, más que el lugar donde se coloca la situación. De hecho, muchas tarjetas pueden relacionarse con varios derechos.

Que una situación pueda identificarse con la vulneración de más de un derecho se debe al hecho que los DS son interdependientes, es decir, están conectados. Conviene explicitar que todos los puntos de vista son válidos y que no hay una única respuesta correcta.

Exemple:

- La situación **QUE REGAÑEN A UNA PAREJA DE CHICOS POR DARSE BESOS** puede colocarse sobre el derecho a la libertad sexual, pero también puede colocarse sobre el derecho a la autonomía sexual, la seguridad del cuerpo y a vivir relaciones libres de violencias.
- La situación **VIOLENCIA SEXUAL** puede colocarse sobre el espacio relacionado con el derecho a la autonomía sexual, la seguridad del cuerpo y a vivir relaciones libres de violencia, pero también puede colocarse en el espacio relacionado con el derecho a la equidad sexual.

Es conveniente no avanzar conclusiones y dejar que los grupos organicen las tarjetas como los parezca más conveniente. Se recomienda distribuir las tarjetas y las situaciones en papel continuo y ofrecer a los grupos rotuladores para plasmar gráficamente, la conexión entre las situaciones y los DS.

Si el grupo tiene dudas sobre el significado de algún término o desconoce la situación, colocará una pegatina en esta situación con el fin de aclararla posteriormente en el gran grupo.

La persona dinamizadora pasará por cada grupo para asegurarse que hayan entendido el desarrollo de la dinámica y para resolver dudas. Si los grupos son muy participativos, podemos recomendar la idea de dibujar flechas para agilizar el debate. Si son poco participativos, podemos hacer preguntas sobre las situaciones descritas.

3. Una vez todos los grupos han relacionado todas las situaciones con los DS, se pueden mover por el espacio con el objetivo de ver el trabajo de los otros grupos.

4. A continuación, realizaremos la reflexión en gran grupo. La dinamizadora preguntará a cada grupo cómo ha distribuido las situaciones, qué dificultades han encontrado para colocar las situaciones y cuáles son las reflexiones a las que han llegado.

Los comentarios de los grupos acostumbran a ser:

- **Muchas situaciones pueden colocarse en varios puntos al mismo tiempo.** Podemos guiar el debate preguntando a los otros grupos si han encontrado también esta dificultad.
- **Algunas personas están más “vulnerabilizadas”** que otras en cuanto al ejercicio de sus DS.

Respecto a la primera idea: Uno de los objetivos de esta dinámica es entender el principio de interdependencia, todos los DS están interconectados de forma que, si uno se vulnera, el resto de los DS resultan afectados. Por ejemplo, la situación “Acoso escolar a una pareja de lesbianas” podríamos relacionarla tanto con la vulneración del derecho a la libertad sexual, como con el derecho a la equidad, a la autonomía o a la libre asociación.

Es importante, tener en cuenta que todas y cada una de las situaciones que se plantean constituyen una vulneración de DS. De hecho, este es otro de los grandes objetivos de la dinámica: visibilizar situaciones de violencias cotidianas como una vulneración de derechos. El primer paso para poder ejercer nuestros DS es conocerlos e identificar situaciones en las cuales se vulneran.

En cuanto a la segunda reflexión: **algunas personas están más “vulnerabilizadas”**. Hemos hablado de la universalidad de los DS, pero si miramos de cerca la realidad, veremos que una buena parte de la sociedad no podemos ejercer los DS como resultado de las desigualdades sociales. Estamos hablando por ejemplo del machismo, del racismo, del capacitismo, del clasismo.

Podemos dar una explicación general:

- Las desigualdades entre mujeres y hombres condicionan la información e influyen en la toma de decisiones que tienen que ver con la sexualidad generando un marco de negociación desigual, por ejemplo, para el uso del preservativo.
- La heteronormatividad provoca, por ejemplo, que existan muchas menos iniciativas de promoción de la salud sexual para personas LGTBI, especialmente para lesbianas, trans\* y intersex.
- El capacitismo (las falsas creencias, los prejuicios) excluyen las personas con diversidad funcional del terreno de la sexualidad y les niegan sus DS.

Estas desigualdades se pueden dar de manera conectada y afectan el ejercicio de los DS. Podemos poner ejemplos a partir de las situaciones de las tarjetas:

- **COMENTARIOS RACISTAS SOBRE LA SEXUALIDAD** Hace referencia a la conexión entre el racismo y el machismo y a cómo confluyen ambas violencias.

5. A continuación, se preguntará a cada uno de los grupos por las tarjetas con pegatinas con la intención de resolver dudas en gran grupo, así todas las participantes pueden conocer todos los conceptos que salen a las tarjetas (“baboseo”, acoso de callejero, consentimiento).

6. Se puede guiar la dinamización para incidir en las situaciones que más nos interese trabajar. En general, podríamos agrupar las situaciones en cuatro grandes ejes temáticos: violencias sexuales, estereotipos racistas, prejuicios sobre la sexualidad de las personas con diversidad funcional y LGTBIfobia. Según el contexto del grupo y sus intereses podemos profundizar más en unas temáticas que en otras.

7. Es importante relacionar la vulneración de DS con las violencias machistas para prevenirlas. Podemos lanzar preguntas como: ¿Quién sufre sexpreading, acoso de calle o presión para hacerlo sin condón? ¿Quién traspasa los límites en la hora de ligar? Es importante hacer énfasis en como la sociedad machista naturaliza estas violencias.

8. Es conveniente dirigir las reflexiones del debate de forma positiva. Como estamos tratando con situaciones de violencias, es importante generar un espacio de empoderamiento colectivo, de reivindicación de derechos. Nos ayudará señalar que cuando se vulneran los DS, la responsabilidad es siempre de quien traspasa los límites, de quien ejerce la violencia, y nunca de quien la sufre.

9. También podemos profundizar en algunas situaciones que hacen referencia a la LGTBIfobia y al capacitismo para generar reflexiones que faciliten aprendizajes significativos, que contribuyan a una sociedad más igualitaria y más justa. Comentarios por parte de la persona dinamizadora como: las personas tenemos todo el derecho y la libertad para vestir como queramos, elegir nuestra opción sexual (heterosexual, lesbiana, gay, bisexual, pansexual, etc.) o nuestra identidad, para establecer el modelo de relación que más nos apetezca, para mostrar nuestros afectos.

10. En definitiva, todas las personas tenemos el derecho a vivir nuestras sexualidades en un marco de relaciones igualitarias, placenteras y seguras. Es esencial generar procesos de empoderamiento para que las personas seamos protagonistas activas en la reivindicación de nuestros DS.



# Anexos

A continuación, ofrecemos algunas dinámicas que nuestra entidad utiliza en sus acciones educativas de promoción de la salud sexual con jóvenes. La selección de dinámicas es heterogénea, con la finalidad de proponer una amplia gama de actividades. Recomendamos que la persona dinamizadora acomode los contenidos y la metodología con las propuestas educativas al contexto del grupo.

**01**  
**02**

### **DERECHO A LA LIBERTAD SEXUAL Y DERECHO A LA EQUIDAD SEXUAL**

Abre la posibilidad a todas las personas para expresar sus sexualidades. No obstante, esto excluye todas las formas de coerción sexual, de explotación y de abuso en cualquier momento y situación de la vida.

El Derecho a la Equidad hace referencia a vivir relaciones igualitarias, por tanto, implica la oposición a toda forma de discriminación independientemente del sexo, el género, la preferencia-opción sexual, la edad, la raza, la clase social, la religión y/o la diversidad funcional de las personas.

### **DERECHO A LA AUTONOMÍA SEXUAL, A LA SEGURIDAD DEL CUERPO Y A VIVIR RELACIONES LIBRES DE VIOLENCIAS**

Comprende la habilidad de las personas para tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno/a mismo/a. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de violencia de cualquier tipo.

### **DERECHO A REALIZAR OPCIONES REPRODUCTIVAS LIBRES**

El Derecho a realizar opciones reproductivas recoge el Derecho al aborto, a decidir sobre tener hijas o hijos o no, el número y el tiempo entre cada uno y el derecho al acceso a los métodos anticonceptivos (preservativos, píldoras hormonales, píldora del día después, DIU, diafragma, etc.).

### **DERECHO AL CUIDADO DE LA SALUD SEXUAL Y A LA INFORMACIÓN BASADA EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO**

El cuidado de la salud sexual debe estar disponible para todas las personas. La información sexual debe ser generada a través de un proceso científico y ético, y debe ser difundida de forma apropiada en todos los ámbitos sociales.

### **DERECHO AL PLACER Y A LA EXPRESIÓN SEXUAL-EMOCIONAL**

El placer sexual incluye el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual. La expresión sexual es más que el placer erótico: cada persona tiene el Derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional, sexual y el amor.

### **DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL COMPRENSIVA**

Recibir educación sexual es un proceso que debería durar toda la vida de las personas, des del nacimiento hasta que somos mayores, ya que la sexualidad es un proceso de aprendizaje durante todo el ciclo vital. La educación sexual debería involucrar a todas las instituciones sociales, familia, escuela, espacios de ocio, universidades, etc.

### **DERECHO A LA LIBRE ASOCIACIÓN SEXUAL Y A LA PRIVACIDAD SEXUAL**

Significa la posibilidad de contraer matrimonio o no, de divorciarse y de establecer diferentes tipos de vínculos afectivos y sexuales. Involucra el Derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que éstas no interfieran en los Derechos Sexuales de otras personas.

## Anexo 2

NO RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	QUE TU PAREJA TE CONTROLE EL MÓVIL	QUE HAYA MENOS RECURSOS EDUCATIVOS SOBRE SALUD SEXUAL PARA PERSONAS CIEGAS
VIOLENCIA SEXUAL	QUE NADIE NOS HABLE SOBRE SEXUALIDADES	QUE TE DIGAN "GUARRA" POR MASTURBARTE
NO RECIBIR UNA ATENCIÓN GINECOLÓGICA ADECUADA POR SER UNA MUJER CON DIVERSIDAD FUNCIONAL	COMENTARIOS RACISTAS SOBRE LA SEXUALIDAD	QUE TE LÍES CON ALGUIEN Y TRASPASE TUS LÍMITES
QUE TE INSISTAN PARA NO UTILIZAS PRESERVATIVO	QUE ALGUIEN NO RESPETE TU INTIMIDAD	TRATAR A UNA MUJER TRANS* EN MASCULINO

QUE TE REGAÑEN POR MASTURBARTE	COMENTARIOS IRRESPECTUOSOS SOBRE NUESTRO CUERPO	QUE TE OBLIGUEN A VESTIR DE UNA MANERA DETERMINADA
QUE NO NOS DEJEN SER LESBIANAS, GAIS, BISEXUAL, ETC.	QUE NO NOS ENSEÑEN A CUIDAR DE NUESTRA SALUD SEXUAL	QUE LA ÚNICA INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD SEA EL PORNO
QUE TE PROHÍBAN TENER PAREJA	BULLYING LGTBIFÓBICO	QUE REGAÑEN A UNA PAREJA DE DOS CHICOS POR DARSE BESOS
QUE SE IMPIDA A UNA PAREJA CON DIVERSIDAD FUNCIONAL TENER HIJOS/AS	QUE NADIE NOS HABLE DE LAS INFINITAS MANERAS DE VIVIR LA SEXUALIDAD	NO RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE EL ABORTO

NO RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	FALTA DE RECURSOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL PARA PERSONAS SORDAS	QUE TU PAREJA TE DIGA COMO TE TIENES QUE VESTIR Y CON QUIEN PUEDES HABLAR
QUE NO NOS ATIENDAN ADECUADAMENTE EN UROLOGÍA	TRATAR EL CUERPO DE LAS MUJERES COMO UN OBJETO	QUE ALGUIEN TE HAGA UNA FOTO O VIDEO SIN TU CONSENTIMIENTO
QUE ALGUIEN TE TOQUE SIN TU CONSENTIMIENTO	QUE NADIE NOS HABLE SOBRE EL PLACER	PENSAR QUE LA MARCHA ATRÁS ES UN MÉTODO EFECTIVO PARA EVITAR EMBARAZOS
QUE TE INSISTAN PARA LIGAR	PRESUPONER QUE PORQUE UNA PERSONA VAYA EN SILLA DE RUEDAS NO TIENE SEXUALIDAD	QUE NO TE DEN LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS

QUE NO TE DEJEN FORMAR PARTE DE UN COLECTIVO EN DEFENSA DE LOS DERECHOS SEXUALES	ECHAR DE UN BAR A UNA PAREJA DE LESBIANAS	NO RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE ASISTENCIA SEXUAL
PROHIBIR A UNA PAREJA CON SÍNDROME DE DOWN BESARSE	PRESUPONER QUE LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD MOTORA NO TIENEN SEXUALIDAD	NO RECIBIR INFORMACIÓN SOBRE ITS
QUE TE RECOMIENDEN NO SER MADRE POR SER UNA MUJER CON DIVERSIDAD FUNCIONAL	QUE TE LÍES CON ALGUIEN, SE TE CORTE EL ROLLO Y TE INSISTA PARA QUE CONTINÚES	FALTA DE ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD SEXUAL PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL
COMENTARIOS Y BROMAS LGTBIFÓBICAS	QUE ALGUIEN DIFUNDA TUS FOTOS SEXIS SIN TU CONSENTIMIENTO (SEXPREADING)	DISCRIMINACIÓN A UN PROFESOR GAY

## RECURSOS PEDAGÒGICS

En la web de SIDA STUDI [www.salutsexual.sidastudi.org/es/](http://www.salutsexual.sidastudi.org/es/) puedes encontrar la Zona Pedagógica Diversidad Funcional que consta de una selección de recursos pedagógicos sobre educación sexual, promoción de la salud sexual y de los derechos sexuales.

La sección **CONTENIDOS** está organizada en tres grandes categorías que responden a un eje de contenidos generales como educación sexual, igualdad de género, diversidad sexual y de género, infecciones de transmisión sexual, etc.

La sección **DERECHOS** contiene recursos pedagógicos para la promoción de los derechos sexuales de las personas con diversidad funcional.

La sección **ESPECIFICIDADES** está organizada en las siguientes categorías: cognitiva/intelectual, diversidad física, diversidad sensorial, salud mental, en las que se encuentran recursos educativos dirigidos a personas con estas diversidades. También incluye un apartado de buenas prácticas dirigido a profesionales y uno relativo al ámbito familiar.

## ZONA PEDAGÒGICA

### IVERSIDAD FUNCIONAL

#### CONTENIDOS

EDUCACIÓN SEXUAL  
IGUALDAD DE GÉNERO  
DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO  
DIVERSIDAD CULTURAL  
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL  
MÉTODOS BARRERA Y ANTICONCEPTIVOS  
BULLYING LGTBIFÓBICO

#### DERECHOS

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS  
DERECHO AL DESEO Y AL PLACER SEXUAL  
DERECHO A TOMAR DECISIONES REPRODUCTIVAS LIBRES Y RESPONSABLES  
DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS MACHISTAS  
DERECHO A LA LIBERTAD SEXUAL  
DERECHO A UNA EDUCACIÓN SEXUAL

#### ESPECIFICIDADES

DIVERSIDAD COGNITIVA/INTELCTUAL  
DIVERSIDAD FÍSICA  
DIVERSIDAD SENSORIAL  
SALUD MENTAL  
ÁMBITO FAMILIAR  
BUENAS PRÁCTICAS

Otros recursos disponibles en la página web son:

**Zona de dinámicas** es un espacio para profesionales que deseen desarrollar dinámicas grupales sobre educación sexual, pensadas para realizarse en una hora. Esta zona está organizada en las principales dimensiones de la educación sexual: sexualidades, vivencia y conocimiento del cuerpo, emociones y decisiones de autocuidado.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/subhome-dinamicas>

**Centro de documentación** especializado en salud sexual: más de 22.000 materiales, recursos e iniciativas para promover la educación sexual.

[www.salutsexual.sidastudi.org/ca/catalogo](http://www.salutsexual.sidastudi.org/ca/catalogo)

## CATÁLOGO GENERAL SALUD SEXUAL

[Catálogo general Salud sexual](#)

[Catálogo especializado campañas](#)

[Catálogo especializado carteles](#)

[Monográficos](#)

[Enlaces de interés](#)

[Datos epidemiológicos y conductuales](#)

[Política de colección y cesión de derechos](#)

## EVALUAR

### 1. Definir

[Antes de empezar](#)

[El marco teórico](#)

[Evaluación feminista](#)

[Objeto de la evaluación](#)

[Objetivo de la evaluación](#)

[Modalidades de evaluación](#)

[Preguntas evaluativas](#)

**Evalúa+** dirigido a todas las entidades que realizan intervenciones en salud sexual. Tiene como objetivo ser una herramienta de apoyo para que las entidades y sus profesionales integren la evaluación en sus proyectos. También puede ser útil para entidades u organizaciones que trabajan en otros campos y con otras temáticas. [www.salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/evalua](http://www.salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/evalua)

**El kit del placer:** blog dirigido a jóvenes con las preguntas frecuentes que suelen surgir en nuestras acciones educativas.

[www.kitdelplaer.org](http://www.kitdelplaer.org)

**SIDA STUDI**  
Carrer del Carme 16, principal (08001, Barcelona)  
Tel. 932681484  
[sidastudi@sidastudi.org](mailto:sidastudi@sidastudi.org)  
[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org) / [salutssexual.sidastudi.org](http://salutssexual.sidastudi.org)

Esta guía forma parte del proyecto: 

Con la colaboración de:  

Con el apoyo de:  

Financiado con los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Igualdad, a través de la Secretaría del Estado de Igualdad.

