

ALGUNAS CLAVES

1 **Promover una sexualidad en positivo:** La sexualidad va más allá de los coitos y la prevención de riesgos, también tiene que ver con las **emociones**, los **cuerpos**, el **placer**, la **ternura**... Hablar de ella con **naturalidad** es clave, ya que los silencios, lejos de proteger, generan vulnerabilidad. **No hay por qué saberlo todo** (podemos buscar información y ayuda), lo más importante es hacer saber a tu familiar que cuenta contigo, **sin infantilizar ni sobreproteger**. Crea **espacios seguros** para permitirle expresar su sexualidad y tomar decisiones sobre lo que desea hacer.

Diversidad sexual: La diversidad es inherente a la sexualidad por lo que es importante que eduquemos en respetarla. Intentemos **no presuponer** la orientación e identidad sexual de nadie. Como familia, nuestro papel puede ser **acompañar en el proceso** de cada persona en cuanto a la vivencia de su sexualidad, para que exprese sus deseos y preferencias con libertad, siempre respetando su ritmo y capacidad. **Ofrecer modelos de referencia diversos** es útil para comprender estas realidades.

2 **Prevenición de la violencia sexual:** Las personas con discapacidad son más vulnerables ante la violencia sexual, ya que suelen recibir una **Educación Sexual limitada**. Debemos transmitir que existen zonas públicas (aquellas visibles, que usamos para comunicarnos, como las manos, la cara o los brazos) y **zonas privadas**, a las que **ni si quiera las familias y/o educadores/as pueden acceder a no ser que sea para prestar ayuda** (aseo personal, cambio de pañales...). Necesitar apoyos no da derecho a nadie a sobrepasar límites y nadie puede acceder al cuerpo de otra persona sin su consentimiento. Hablar abiertamente de este tema ayuda a comprender cómo **poner límites** y a **contar sin culpa** si se ha sufrido violencia sexual, para poder darle respuesta.

- 3**
- **DIALOGASEX:** dialogasex@gmail.com / 629 018 309
 - **PLENA INCLUSIÓN:** <https://www.plenainclusion.org/>
 - **CEAS correspondiente:** 010
 - **SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD:** <https://sexualidadydiscapacidad.es/>

RECURSOS ÚTILES



SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD



Una guía rápida para familias de personas con discapacidad

SU SEXUALIDAD, SUS DERECHOS

La sexualidad es una dimensión presente en la vida de todas las personas. Sin embargo, muchas veces, **la sexualidad de las personas con discapacidad no es tomada en cuenta**. Las familias tienen un **papel fundamental** en este sentido, siendo un espacio de expresión, acompañamiento y cariño. Aunque abordar esta cuestión puede resultar todo un reto, es **fundamental para su desarrollo y bienestar**.

¿CÓMO ACOMPAÑAR LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Facilitando información adecuada sobre su cuerpo, los genitales, los cambios fisiológicos o psicológicos

Generando espacios que promuevan su derecho a la intimidad

Ayudando a que tomen sus propias decisiones: sobre su cuerpo, sus deseos, las personas con las que quieren relacionarse o el método anticonceptivo a utilizar

Transmitiendo que son personas dignas de ser queridas, con derecho a amar, a ser amadas y a experimentar placer

Mostrando modelos de referencia basados en la igualdad

Según la OMS, los **Derechos Sexuales** son la aplicación de los derechos humanos a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen la vivencia sana de la sexualidad de las personas, a la vez que fomentan los aspectos positivos de la misma, como el placer, la vinculación libre o la igualdad de oportunidades.



ALGUNOS MITOS SOBRE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Son asexuales y no les interesan las relaciones sexuales



Tienen conductas sexuales descontroladas y piensan mucho en el "sexo"



Son personas sexuadas, tienen ilusiones, deseos, capacidad para enamorarse... No son "eternos niños o niñas"



El descontrol y el deseo sexual no dependen de tener una discapacidad o no, sino de otras cuestiones como la ausencia de Educación Sexual



Las personas con discapacidad no resultan atractivas sexualmente



Esta idea parte de un modelo de belleza irreal y de su invisibilización como sujetos deseables. Los deseos y preferencias son amplios, variados y variables

