

# Sentim, Descobrim, Entenem.

La sexualitat i les persones  
amb discapacitat intel·lectual

L'experiència a la Fundació Privada Àuria



---

**Juliol 2010**

**Quadern informatiu per a no professionals**

# Sentim, Descobrim, Entenem.

**Projecte realitzat d'octubre de 2009  
a setembre de 2010.**

Agraïm la col·laboració desinteressada  
d'en Jordi Belmonte que ha dissenyat el conte  
"Aprendre a dir NO".

Autor pictogrames: Sergio Palao  
Procedència: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>)  
LLicència: CC (BY-NC-SA)



Projecte subvencionat  
per l'Obra Social "la Caixa"



## Índex

<b>Presentació .....</b>	<b>4</b>
<b>Sentim .....</b>	<b>6</b>
<b>Descobrim.....</b>	<b>11</b>
<b>Entenem .....</b>	<b>20</b>
<b>Fundacions .....</b>	<b>24</b>

# Presentació

## Per què hem fet aquest projecte?

El projecte “Sentim, descobrim, entenem” vol ajudar les persones amb discapacitat intel·lectual a conèixer i a viure plenament la seva sexualitat.

Totes les persones, siguem com siguem, sentim emocions, tenim sentiments i vivim experiències.

Totes les persones hem de poder escollir i decidir com viure la nostra sexualitat.

La falta d'informació i formació fa que moltes persones tinguin por i dubtes que no els permeten gaudir de la sexualitat.

Amb aquest projecte es vol que les persones amb discapacitat puguin:

- Conèixer millor el seu cos
- Expressar el què senten
- Detectar situacions d'abús sexual

També es treballa amb les famílies i tutors legals perquè acompanyin i entenguin millor les necessitats i desitjos dels seus familiars.

# Presentació

## **Per què hem fet aquest projecte?**

A partir de 4 sessions de treball, els joves i els seus familiars o tutors legals han treballat diferents aspectes relacionats amb la sexualitat.

El butlletí que teniu a les vostres mans explica les activitats de cada sessió i què hem après tots plegats.

Esperem que sigui una eina útil per a les persones que voleu treballar i conèixer millor la vostra sexualitat.

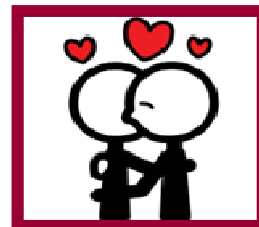
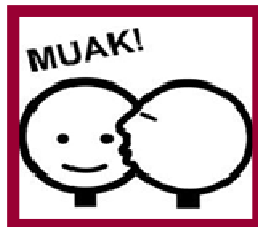
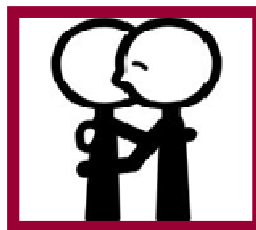
# Sentim

## Què sentim?

A l'hora de parlar de sexualitat ens sorgeixen algunes preguntes:

Sabem què és la sexualitat?

Sabem explicar què ens passa quan ens enamorem, estimem o desitgem algú?



Tots tenim la mateixa sexualitat?

A tots ens agrada el mateix?

Parlem d'allò que sentim i desitgem?

# Sentim

## És natural el què sentim?

La sexualitat és un conjunt de comportaments que tenen a veure amb el sexe, com són les relacions sexuals, l'enamorament, l'atracció sexual que sentim per una persona i la reproducció.

Amb la sexualitat busquem el plaer a través del nostre cos i de la nostra manera de ser. El plaer és una sensació agradable que sentim i fem sentir quan fem petons, toquem, acariciem,... la persona que ens agrada.

Quan som joves ens enamorem, estimem i desitgem de manera diferent de quan som adults.

És important que vivim la nostra sexualitat de manera que ens faci sentir bé, d'acord amb els nostres desitjos, creences, experiències o allò que considerem important.

# Sentim

## Tots sentim el mateix?

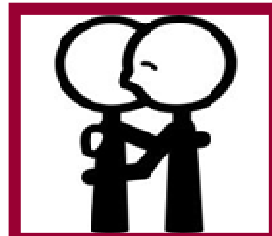
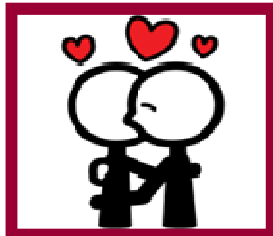
Quan estimem o estem enamorat d'una persona tenim ganes de veure-la, estar a prop d'ella, tocar-la,...

La sexualitat és una manera d'apropar-se i conèixer l'altra persona.  
És una forma de comunicar-se.

Aquesta manera de comunicar-se forma una unió entre les dues persones, que els permet compartir petons, carícies, mirades, ...

Hi ha diferents tipus d'amors segons la intensitat dels nostres sentiments. Sentim amor pels pares, pels germans, per la parella....

La sexualitat no només serveix per tenir fills. És una gran varietat de sensacions que formen part de la persona.



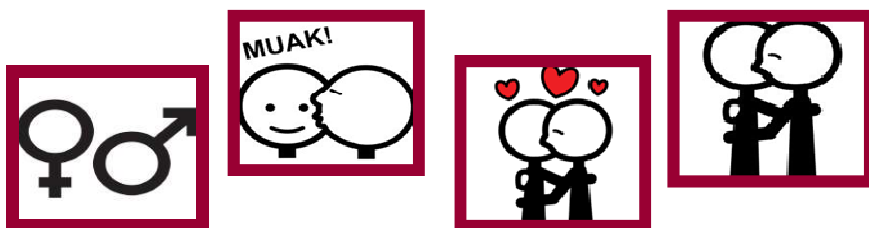


# Sentim

## Sempre sentim el mateix?

Totes les persones som diferents,  
i vivim i sentim la sexualitat a la nostra manera:

Podem enamorar-nos d'una persona,  
ens pot agradar que ens acariciïn,  
podem estimar algú i que ens estimin,  
podem desitjar algú,  
ens poden desitjar,  
podem manifestar tendresa cap algú,  
podem tenir desig sexual,  
ens pot molestar que ens toquin,  
ens pot agradar que ens facin un petó,  
podem necessitar que estiguin per nosaltres,  
ens pot fer fàstic un petó ...



# Sentim

## Sentim el mateix quan ens fem grans?

Quan ens fem grans  
els nostres sentiments i desitjos canvien  
i podem tenir ganes de:

- voler compartir sentiments,  
emocions i experiències amb els altres;
- voler estimar i ser estimats,
- conèixer les nostres sensacions  
i emocions,
- experimentar amb el nostre cos  
i amb el de l'altre,
- gaudir del nostre plaer  
i fer gaudir a l'altre...

Totes aquestes sensacions i experiències  
formen part del creixement de la persona.

Ens hem de conèixer a nosaltres mateixos,  
al nostre cos i a les nostres sensacions  
per saber què sentim i què desitgem.

Hem de poder experimentar allò que desitgem  
i hem de poder gaudir-ne.

## Descobrim

Es van preparar 4 sessions, on els joves i els seus tutors legals o familiars van treballar diferents aspectes relacionats amb la sexualitat.

### **Sessió 1.**

#### **Coneixem les sensacions**

En la primera trobada vam conèixer què sent el nostre cos i com reacciona, a través d'una activitat de teatre.



Seguint les indicacions de la conductora del taller, vam sentir sensacions agradables i altres que no ho eren.

Vam descobrir que a cada persona li agraden coses diferents i, per tant, no tothom té les mateixes sensacions.

És molt important reconèixer el què ens agrada i el què no, i poder expressar-ho.

També és important preguntar a l'altra persona què li agrada i respectar la seva opinió.

## Descobrim

### **Posem nom a les parts del nostre cos**

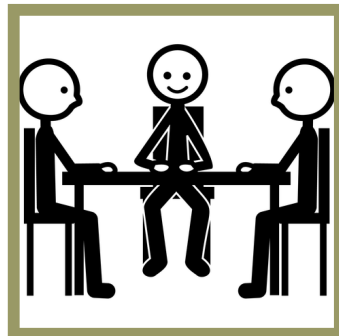
En aquesta sessió vam posar nom a les parts del nostre cos.

Ens vam adonar que no tots anomenem de la mateixa manera les parts del cos.

Vam descobrir que les parts del cos que eren íntimes per a algunes persones, per a altres, no ho eren.

Al final de la sessió vam parlar sobre com ens havíem sentit, què ens havia agradat, què no ens havia agradat, ....

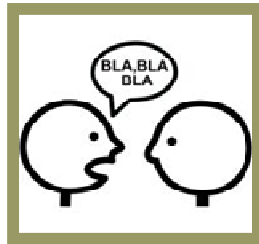
I ho vam relacionar amb alguns coneixements que ja teníem sobre sexualitat.



## Descobrim

Ens vam preguntar si:

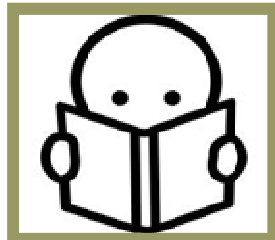
- Ens agrada que ens facin petons?
- Ens agrada que ens acariciïn?
- Ens agrada que estiguin per nosaltres?
- Tenim parella?
- Sabem què significa estar enamorat?



## Sessió 2.

### Puc dir NO i puc demanar ajuda

En la segona trobada vam llegir el conte "Aprendre a dir NO", escrit especialment per aquest projecte.



## Descobrim

“Aprendre a dir NO” és un conte breu que explica la història d’una noia que es diu Cati.

La Cati coneix en Biel, un nou company de feina del taller.

Es coneixen, parlen i sembla que s’agraden. Comencen a sortir.



En Biel li fa un petó, però a la Cati no li agrada.

La Cati no sap què fer: li diu o no li diu que no li ha agradat?

Al final, la Cati diu a en Biel que no li agrada que li faci petons a la boca.

Li diu perquè sap que és molt important explicar què ens passa i dir què ens agrada i què no ens agrada.

Amb la lectura del conte vam aprendre a **dir NO** quan alguna cosa no ens agrada, o quan alguna cosa ens fa sentir malament.

## Descobrim

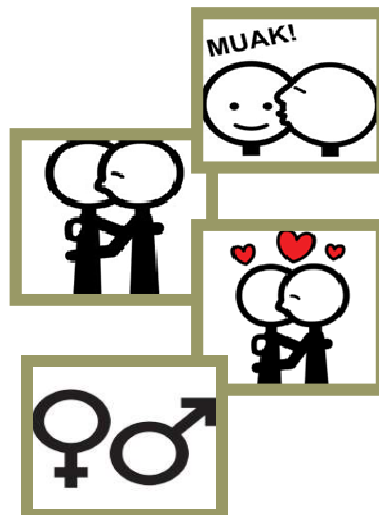
També vam aprendre  
que quan no sabem com fer alguna cosa,  
hem de demanar ajuda a algú en qui confiem.

El conte ens va ajudar a conèixer-nos millor  
i a reflexionar sobre la sexualitat.

Vam explicar paraules  
relacionades amb la sexualitat  
i vam parlar de situacions  
que ens fan sentir diferents sensacions.

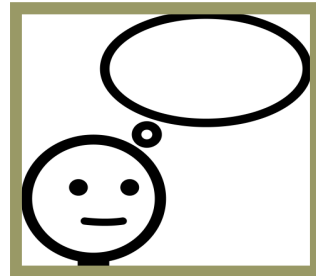
També vam parlar sobre els nostres desitjos:

- Tenir parella
- Tenir fills
- Fer l'amor
- Casar-se
- Enamorar-se
- Estimar-se
- Fer-se petons
- Donar-se de la mà
- Acariciar-se
- Abraçar-se



## Descobrim

De les converses en van sortir algunes inseguretats, pors i dubtes sobre:



- què significa fer l'amor,
- com es fa l'amor,
- què s'ha de fer per quedar embarassada,
- com expressar amb paraules el que volem,
- què significa tenir parella...

És molt important poder expressar el què sentim, el què desitgem i el què ens passa, per així, poder-hi buscar solució.



Vam aprendre que hem de preguntar les coses que no sabem i que volem saber.

Si preguntem podem saber i entendre les coses.

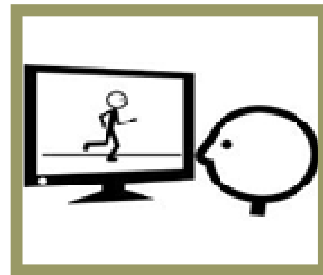


# Descobrim

## Sessió 3.

### Abús sexual

En la tercera trobada vam veure i comentar la pel·lícula “La boda del Monzón”.



Vam treballar situacions d'abús sexual, és a dir, quan es força o enganya una persona per tenir-hi relacions sexuals sense que ella vulgui.

Vam veure com se senten les persones que han patit abusos sexuals. Algunes se senten tristes, enfadades, tenen vergonya...

També vam veure com se senten els seus familiars i les persones que abusen.

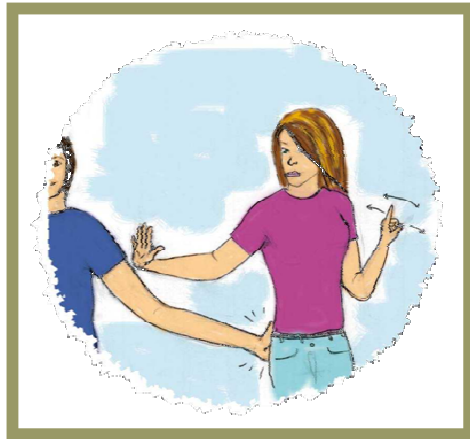
Vam descobrir què volia dir patir un abús sexual.

Ens vam adonar que a vegades hi ha persones que actuen malament i fan mal als altres.

## Descobrim

Vam aprendre un nou missatge:

“quan ens fan una cosa que no ens agrada o que no és correcta, hem de dir NO i hem d'explicar-ho a algú perquè ens pugui ajudar”.

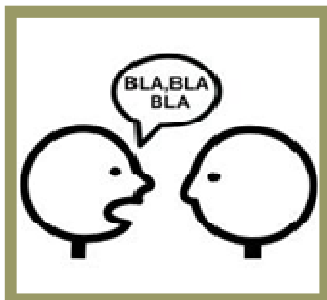
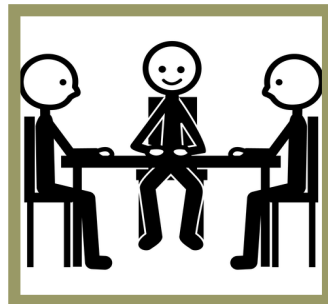


# Descobrim

## Sessió 4.

### Sessió conjunta

A la quarta i última trobada hi vam participar nosaltres i els nostres familiars (pares, mares, germans, tiets, tutors...).



Vam parlar de:

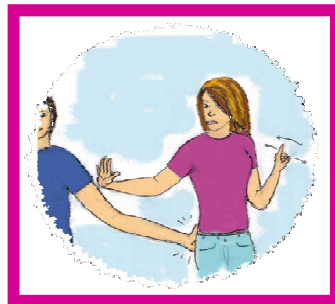
- les coses que necessitem,
- les coses que sentim,
- les nostres pors, preocupacions i desitjos,
- què hem après.

# Entenem

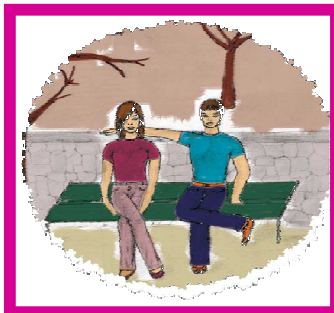
## Que hem après?

Recull d'opinions dels participants:

“He après a dir que NO a allò que no m'agrada.”



“A saber respectar algú quan no vol fer alguna cosa.”



“He après a aprendre de les amistats, de la parella i a com relacionar-me.”

“He après com comunicar-me amb les altres persones.”

“En properes edicions vull que vingui la mare.”

“Aprendre sobre diferents tipus d'abús sexual.”

“El curs ha de ser més llarg.”

# Entenem

## I els familiars, que han après?

Recull d'opinions dels familiars:

“M’ha ajudat a ser més conscient de la necessitat i conveniència de fer sessions com aquestes per tal de créixer i desenvolupar-me.”

“El curs m’ha ajudat en l’autoestima.”

“M’he sentit molt bé i compresa.”

“M’ha ajudat a entendre els sentiments dels nostres fills.”

“Que els nostres fills solen tenir sentiments més profunds del que creiem, són espontanis i quasi mai menteixen.”



## Entenem

### I els professionals, que han après?

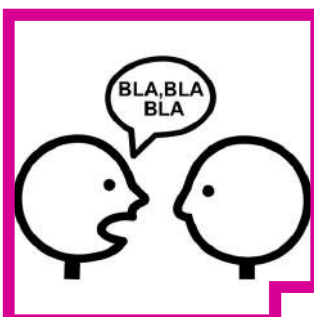
Recull d'opinions dels professionals:

“He après a adaptar el llenguatge i les activitats a les necessitats de les persones assistents.”

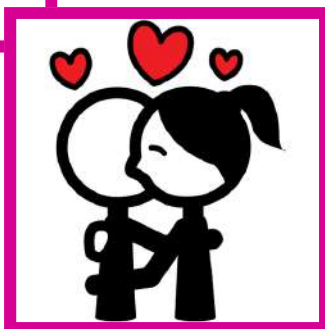
“La sexualitat continua sent un tabú.”

“Les persones amb discapacitat reben poca formació en sexualitat i reproducció.”

“La manca d'accés a informació i a materials de lectura fàcil sobre sexualitat.”



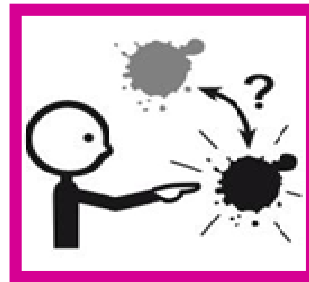
“Cal trobar espais per a familiars destinats a parlar de sexualitat, afectivitat i intimitat.”



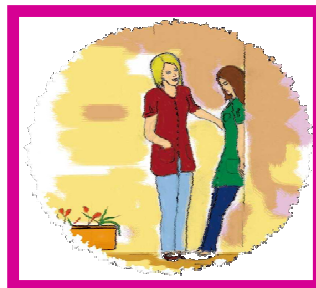
# Entenem

## I els professionals, que han après?

“Totes les persones han de ser protagonistes actives de la seva pròpia vida.”



“La importància d'oferir i facilitar l'expressió dels seus sentiments, emocions i necessitats utilitzant tot el temps que necessitin i les tècniques adequades.”



“Alguns conceptes essencials i bàsics de la sexualitat estan infantilitzats o, en alguns casos, no adquirits.”

## Fundacions

### Qui ho ha fet?



Gran Via C. Catalanes 627 3r 2a  
08010 Barcelona  
Tel. 93 318 69 59 — 650 890 062  
Avda. Pio XII 5 entrpl. Dcha  
31008 Pamplona Tel. 948 199 775  
[www.koine-aequalitas.org](http://www.koine-aequalitas.org)

La **Fundació Koine aequalitas** és una entitat que dóna suport en la realització de projectes.



Avda. Andorra 28  
08700 Igualada  
Tel. 93 801 77 32  
[www.fap.cat](http://www.fap.cat)

La **Fundació Privada Àuria** és una entitat que treballa per i amb les persones amb discapacitat.



Fontanella 20 en D  
08010 Barcelona  
Tel. 93 318 97 69  
[www.fbernadet.org](http://www.fbernadet.org)

La **Fundació Vicki Bernadet** és una associació que es dedica a la prevenció de l'abús sexual.

Amb el suport de:



<http://obrasocial.lacaixa.es>



# Fundacions

## Agraïments



L'equip del projecte

Sense vosaltres aquest projecte no hauria estat possible.  
Gràcies per la espontaneïtat,  
gràcies per la sinceritat  
i gràcies per obrir-nos les portes de la vostra intimitat.

Esperem veure-us ben aviat.





## Recursos

### Webs:

- [www.cermi.es](http://www.cermi.es)
- <http://espaipsicoterapiadbg.blogspot.com/2008/09/la-sexualitat-de-les-persones-amb.html>
- <http://www.espill.org/discapacidad-intelectual-y-sexualidad.html>
- [www.sexejoves.gencat.cat](http://www.sexejoves.gencat.cat)

### Material didàctic:

- “Aprender a dir NO”.  
Conte elaborat pel projecte.  
Es pot trobar a [www.fap.cat](http://www.fap.cat)



# Sentim, Descobrim, Entenem.



La sexualitat i les persones  
amb discapacitat intel·lectual

L'experiència a la Fundació Privada Àuria

Projecte realitzat per:



Amb el suport de:



Document adaptat per l'Associació Lectura Fàcil  
a les pautes de l'IFLA (International Federation  
of Library Associations and Institutions)  
per a persones amb dificultats lectores.