GUÍA SOBRE SEXUALIDAD

FUNDACIÓ TALLERS

2017

Edita:
Fundació Tallers

Con el apoyo de:
Gemma Deulofeu, psicóloga y sexóloga

Autores:
Joan Martínez Abellán, Víctor Lamor Rodríguez, Neus Lisón Ortiz
con el apoyo de las Comisiones del proyecto de sexo-afectividad
de Fundació Tallers.

Adaptación a Lectura Fácil:
Elisabet Serra (Asociación Lectura Fácil)

Diseño:
Joan Martínez Abellán

Ilustraciones:
Mònica Roca

Impresión:
Fundació Tallers

Primera edición:
Abril 2017

Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales del IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) para personas con dificultades lectoras.
Lo otorga la Asociación Lectura Fácil (www.lecturafacil.net).

Índice

1. Introducción

¿De qué hablamos? de sexo-afectividad _____ Página 4

¿Por qué hemos elaborado esta guía? _____ Página 6

¿Para quién es esta guía? _____ Página 6

¿Qué encontrarás? _____ Página 7

¿Qué hemos tenido en cuenta
para elaborar la guía? _____ Página 7

2. Derechos y deberes

¿Qué derechos tienes? _____ Página 9

También tienes obligaciones _____ Página 9

3. Cómo comportarse en público

Es correcto... _____ Página 11

No es correcto... _____ Página 13

Respeta a todas las personas _____ Página 14

4. Que no te maltraten

No permitas que te traten mal _____ Página 16

5. ¿Y si necesitas ayuda?

¿A quién puedes pedir ayuda? _____ Página 18

6. Anexo

Películas y documentales
sobre sexualidad y discapacidad _____ Página 20

1

Introducción

¿De qué hablamos? de sexo-afectividad

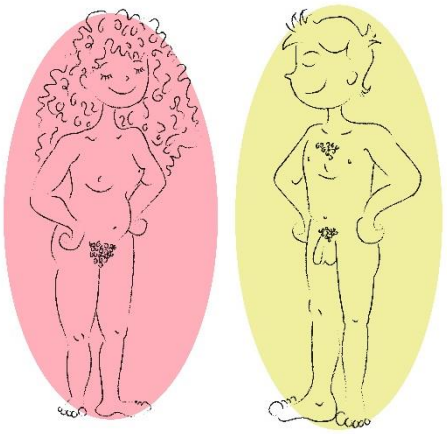
La sexualidad es una parte importante de nuestra vida.

Todas las personas tenemos sentimientos y deseos sexuales
que necesitamos expresar y satisfacer.

Disfrutar de la sexualidad influye en cómo nos sentimos.

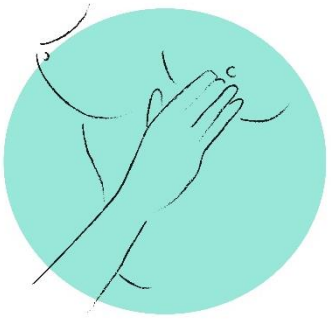
Cuando hablamos de sexualidad nos referimos a:

Nuestro sexo:
cómo es y cómo funciona nuestro cuerpo,
nuestras preferencias sexuales,
la atracción que sentimos por personas
del mismo sexo o del sexo contrario.



Nuestros sentimientos:
qué sentimos por otras personas,
las ganas de estar con personas
que nos atraen,
nuestras emociones,
cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Nuestros deseos:
la excitación, el placer, las sensaciones físicas
y las fantasías eróticas.



Nuestros actos:
las relaciones de pareja, los abrazos, las caricias,
los besos, las relaciones sexuales, la masturbación.

Nuestros pensamientos:
qué sabemos y qué no sabemos sobre la sexualidad,
qué nos da miedo,
qué cosas nos gustaría hacer
y cuáles creemos que están mal.

¿Por qué hemos elaborado esta guía?

A **Fundació Tallers** venimos a trabajar y a realizar actividades.
Pero también nos relacionamos con mucha gente
y hacemos amigos y amigas.

A veces también tenemos pareja
o sentimos atracción por algún compañero o compañera.

Todas las personas tenemos deseos sexuales en algún momento
y buscamos la manera de satisfacerlos: con nuestra pareja o en solitario.

Pero a veces estos deseos nos preocupan porque:

- No tenemos pareja o nos cuesta relacionarnos con otras personas.
- Nuestra pareja o nuestros amigos nos tratan mal.
- No tenemos un lugar privado donde expresar nuestros deseos.
- Hay cosas que no sabemos y que nos gustaría preguntar.
- Nos cuesta explicar qué nos pasa y tenemos sensaciones
  que no sabemos si son buenas o malas.
- Nos da vergüenza pensar en el sexo y hablar sobre ello.

¿Para quién es esta guía?

Esta guía es para todas las personas que trabajamos
y realizamos actividades en Fundació Tallers.

¿Qué encontrarás?

En esta guía encontrarás información sobre:

- Con quién puedes hablar
  cuando te preocupan temas sobre sexualidad.
- Cómo tienes que relacionarte cuando estás en Fundació Tallers.
- Qué cosas no están bien
  en una relación de amistad o de pareja.
- Qué derechos y qué obligaciones tienes
  cuando te relacionas con compañeros/as, amigos/as o pareja.

¿Qué hemos tenido en cuenta para elaborar la guía?

Para elaborar esta guía hemos tenido en cuenta:

- Los derechos de las personas con discapacidad:
  todas las personas somos iguales
  y no podemos sufrir discriminación por ningún motivo.
- Todo lo que necesitamos para tener una buena calidad de vida.
- El asesoramiento de una psicóloga y sexóloga.
- Vuestra opinión, la de los educadores y educadoras y las familias.

2

Derechos y deberes

¿Qué derechos tienes?

Tienes derecho a:

- Disfrutar de tu sexualidad
  y respetar la sexualidad de la otra persona.
- Pedir y recibir información sobre sexualidad.
- Recibir protección si sufres maltratos o abusos.
- Tener pareja y expresarle tus sentimientos
  en el momento adecuado.
- Proteger tu vida privada e intimidad.
- Ser respetado:
  - que te escuchen y valoren tu opinión,
  - que no se rían de ti,
  - que te traten como una persona adulta.

También tienes obligaciones

Tienes la obligación de:

- Tratar a todo el mundo con consideración:
  - respetar su vida privada e intimidad.
  - respetar su manera de ser.
- Cumplir con tus responsabilidades en el trabajo.
- Cuidar tu salud.

3

Cómo comportarse en público

Es correcto...

- Tener una relación de pareja con un compañero o compañera del centro.
- Si tienes pareja, pasar juntos el tiempo libre y cogeros de la mano, daros un abrazo, un beso o haceros una caricia.
- Si te gusta una persona, preguntarle con respeto si quiere tener una relación contigo.

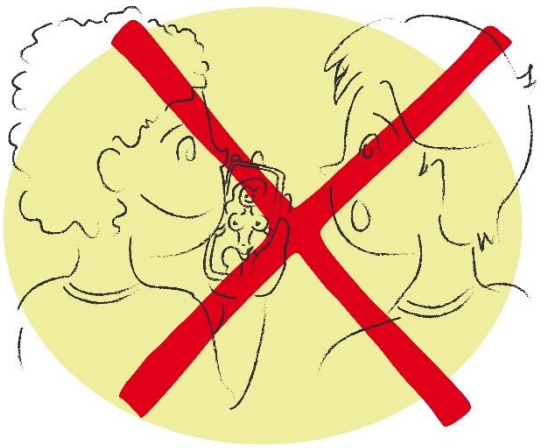
Estos comportamientos forman parte de la intimidad de la pareja.

Aunque es correcto mostrarse de manera afectuosa en público, siempre es mejor hacerlo en privado para no molestar a las demás personas, y evitar comentarios o bromas.

- Pedir ayuda cuando:
    - Tienes dudas sobre temas de sexualidad.
    - Tu pareja u otra persona te maltrata
      o te pide hacer cosas que tú no quieres
    - No respetan tus preferencias sexuales.
    - Te sientes mal con tu pareja porque vuestros sentimientos han cambiado o porque te gusta otra persona.
    - Te sientes mal porque has cortado con tu pareja
      o la persona que te gusta te ha rechazado

No es correcto...

- Tener relaciones sexuales en el trabajo.
- Tocar, abrazar y dar besos a personas que no lo quieren.
- Insistir cuando una persona te ha dicho que no quiere ser tu pareja.
- No aceptar que tu pareja quiera dejar la relación.
- Insultar o maltratar.
- Hacer gestos y decir palabras obscenas.
- Enseñar imágenes pornográficas o información que puede molestar a otras personas.



Antes de tener relaciones sexuales es necesario:

- **Decidir con responsabilidad qué te conviene.**
- **Conocer bien los métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados, y las medidas de higiene para evitar contagios.**
- **Tener un lugar seguro y protegido.**

Respeta a todas las personas

Todas las personas somos diferentes,
pero tenemos los mismos derechos:

- Trata a hombres y a mujeres por igual.
- Respeta las preferencias sexuales de cada persona.
  No insultes ni critiques a las personas homosexuales.

- No bromees sobre el aspecto físico de las personas.
- Respeta la intimidad de las otras personas:
  - no compartas fotos,
  - no des direcciones o teléfonos sin su permiso,
  - no expliques por móvil o Internet cosas personales.

También debes respetarte a ti mismo/a:

- **Protege tu imagen.**
- **Vigila a quién das información sobre ti y dónde la publicas.**
- **No enseñes tu cuerpo ni te masturbes en público.**

4

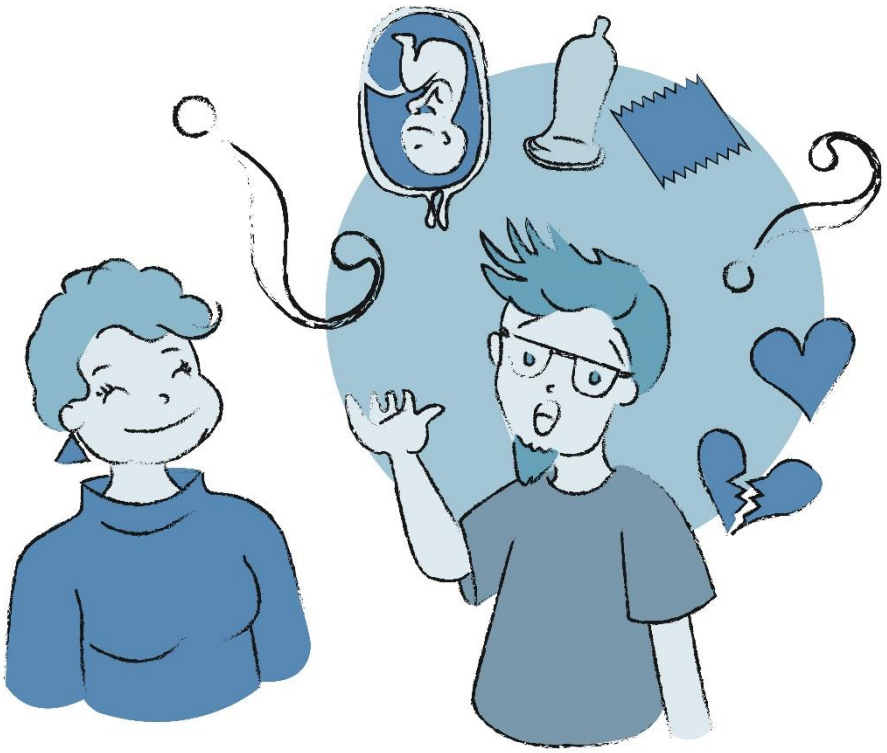
Que no te maltraten

No permitas que te traten mal

Pide ayuda si tu pareja, amigo o amiga
te hace alguna de estas cosas:

- Te pega o te grita.
- Se ríe de ti, te habla mal o te insulta.
- No te deja estar con otras personas.
- No tiene en cuenta tu opinión sobre cosas que os afectan a los dos.
- Te engaña con otras personas.
- Te hace practicar cosas sexuales que no te gustan.
- Te persigue aunque lo hayas dejado.

5



¿Y si necesitas ayuda?

¿A quién puedes pedir ayuda?

Todos y todas necesitamos la ayuda de otras personas.

Si algo te preocupa, no te lo guardes para ti.
Es muy importante que se lo expliques a alguien de tu confianza,
como, por ejemplo:

- Un familiar cercano
- Un monitor o monitora
- Tu educador o educadora de referencia
- Un responsable de tu área o sección
- Una psicóloga, pedagoga o trabajadora social

Estas personas te escucharán, te respetarán
y te hablarán con sinceridad.

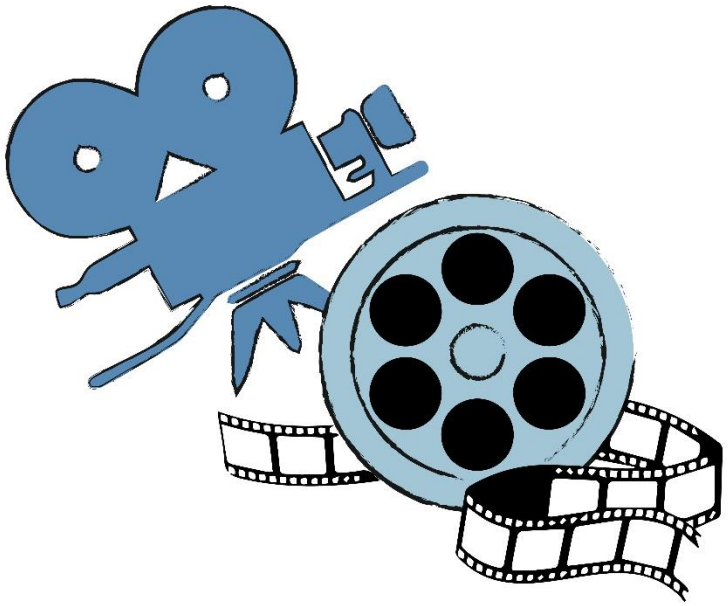
Si ellas no pueden ayudarte, buscarán a alguien que pueda hacerlo.

Respetarán el secreto de lo que les expliques.

Para ayudarte pueden pedirte:

- Más información sobre ti o de lo que les expliques.
- Permiso para comentarlo con otras personas
  que también pueden ayudarte.
- Tu opinión o la de tu familia.
- Hablar con tu familia, tutores o tutoras.

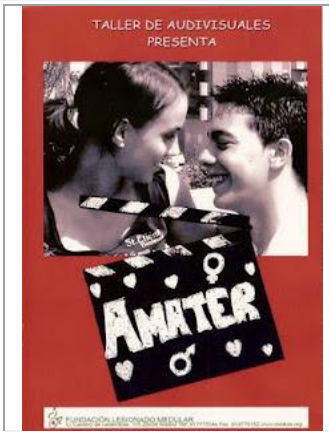
6

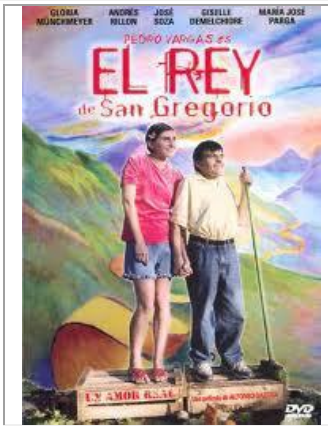


Anexo

Películas y documentales sobre sexualidad y discapacidad

REALIDADES AJENAS Documental en dos partes http://youtu.be/HP7ltOCZrOA http://youtu.be/-1IQRo9bJrU	
ME GUSTAN TUS SILENCIOS Documental http://youtu.be/vcXIesRZeho	
EL VIAJE DE MARÍA Cortometraje de animación Autismo (inspirado en el libro "María y yo") http://www.youtube.com/watch?v=qxLeb5y6p7s	
MARÍA Y YO Película Autismo (inspirado en el libro "María y yo") http://www.youtube.com/watch?v=aviGMwGRsr0	
YO TAMBIÉN Película Síndrome de Down http://www.youtube.com/watch?v=zl8Ayvg1wXU	
DE ROUILLE ET D´OS Película Discapacidad física, amputación http://www.youtube.com/watch?v=M1PTkqyQ8hU	

AMATER Cortometraje Discapacidad física http://www.dailymotion.com/video/xkqlbs_amater_shortfilms	
DE CINTURA PARA ARRIBA Película Discapacidad física http://www.youtube.com/watch?v=UJO_xTha3p4	
SEXE, AMOUR & HANDICAP Documental (en francés) http://www.maryhash.com/pages/video16.html	
ÁNGELES Cortometraje Discapacidad intelectual http://www.youtube.com/watch?v=ADrk5panrOU	
PARADA INTERMEDIA Cortometraje Discapacidad visual http://youtu.be/pDSidQG8SFg	
NACIONAL 7 Película Discapacidad física http://archive.org/details/1mceducacion.blogspot.com1Nacional7	

EL REY DE SAN GREGORIO Película Discapacidad intelectual http://www.youtube.com/watch?v=2240pIMzCZ8	
SEXO VOLUNTARIO Película Discapacidad intelectual y física http://www.youtube.com/watch?v=p9ckujPbtvI	
DANCE ME TO MY SONG Película Parálisis cerebral http://www.imdb.com/title/tt0154378/	
HIJOS DE UN DIOS MENOR Película Discapacidad auditiva http://www.youtube.com/watch?v=cljI6rSK1pc	
ESTHÉTIQUE ET HANDICAP Colección de fotografías http://www.esthetique-et-handicap.com/	
THE SPECIAL NEED Webvídeo Autismo (en desarrollo. Se puede colaborar a través de la página web y el bloc) http://www.thespecialneed.com/blog/en/	

INTOCABLE Película Discapacidad física http://www.youtube.com/watch?v=oppPbwglWoU	
SEIS PUNTOS SOBRE EMMA Película Discapacidad visual http://www.youtube.com/watch?v=VSIWsz1v4sA	
DIARIO DI UNA SQUILLO PERBENE Serie de televisión Capítulo en el que un joven con diversidad funcional pide los servicios de una trabajadora del sexo con la ayuda de su padre http://www.youtube.com/watch?v=GvICwLqqkic	
HASTA LA VISTA Discapacidad motora y sensorial http://www.youtube.com/watch?v=Ai9_vkKTVEc	

Esta guía te ayudará a saber:

- Con quién puedes hablar cuando te preocupen temas sobre sexualidad.
- Cómo has de relacionarte mientras estés en Fundació Tallers.
- Qué cosas no son adecuadas hacer en Fundació Tallers.
- Qué cosas no están bien en una relación de amistad o de pareja.
- Qué derechos y qué obligaciones tienes cuando te relacionas con otras personas.

FUNDACIÓ