

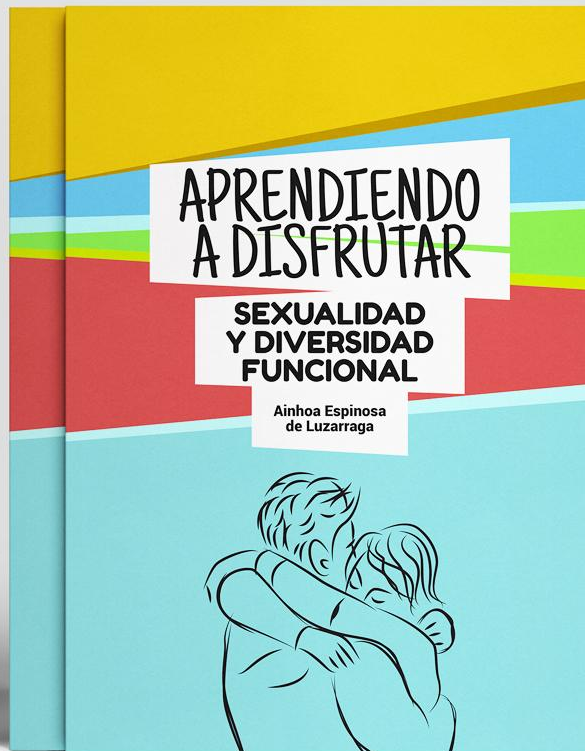
APRENDIENDO A DISFRUTAR

**SEXUALIDAD Y
DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Guía práctica para
personas con daño
cerebral y otras
discapacidades
neurológicas

ainhoaespinosa@hotmail.com



Introducción

INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi experiencia como neuropsicóloga he tenido que abordar aspectos de diferente índole en las sesiones con mis pacientes. Al trabajar con y para personas que han sufrido un daño cerebral, los temas más recurrentes han sido la aceptación de los cambios ocurridos tras el impacto de la lesión, la recuperación de destrezas perdidas, el desarrollo de conciencia sobre las nuevas limitaciones y la orientación hacia nuevos retos con los que sacar provecho a las capacidades que permanecen tratando de minimizar las carencias.

Mi labor clínica ha ido evolucionando a través de un aprendizaje propiciado por los pacientes, el contacto con sus familias, los intercambios con el equipo multidisciplinar con el que trabajo y el estudio de los avances en la investigación de aspectos cognitivo-conductuales en daño cerebral. También, a lo largo de estos años, me he ido encontrando con cuestiones relativas a la sexualidad, para las que he tenido menos formación profesional y para las que no he encontrado una respuesta fácil en la bibliografía. Son estas interpelaciones y las iniciativas que a partir de ahí hemos ido desarrollando las que sirven de base a esta guía. Mi reflexión inicial es que las personas con daño cerebral, al igual que cualquier persona con discapacidad, tienen las mismas necesidades, ilusiones y deseos en los ámbitos afectivo y sexual que cualquier otro ser humano, pero presentan más limitaciones personales y sociales para desarrollarlas; inicié este proyecto que aquí voy a mostrar con el objetivo de facilitar el abordaje y la búsqueda de respuestas a estos anhelos.

En mayo del 2013 recibí una formación de la psicóloga y sexóloga Natalia Rubio, que nos orientó en el abordaje de la sexualidad de las personas con discapacidad. A partir de esta orientación, y con la prudencia de una primera experiencia, fui elaborando diferentes ejercicios con los que promover el conocimiento y el cuidado de la sexualidad de un grupo de personas con daño cerebral.

El hecho de incluir este tipo de grupo o taller dentro del plan de actividades del centro de día contribuyó a su reconocimiento y normalización. Al considerarlo un taller más, conseguimos integrar la sexualidad como una necesidad más de la persona a la que atender en el día a día. Siempre he partido desde el respeto a la propia historia vital de cada persona, de sus características personales y de su relación con la sociedad. He tratado de ofrecer conocimientos y no opiniones personales, favoreciendo la igualdad, el respeto y la comunicación, esperando que todo ello se traduzca en prevención ante los abusos y riesgos inherentes a la actividad sexual.

Informamos de esta nueva actividad a las familias de los participantes reforzando su rol y tratando de crear una alianza con ellas, aceptando en todo momento cada entorno familiar tal y como es. Durante año y medio llevé a cabo cuatro grupos terapéuticos semanales con un total de 22 participantes que habían sufrido una lesión cerebral. Estos grupos fueron formados por personas con un daño cerebral de diversa etiología y con unas limitaciones muy heterogéneas.

En relación a la parte afectiva sexual, se podrían describir varias dificultades en las personas que han participado en estos grupos:

- El desconocimiento del cuerpo humano del género contrario o incluso del propio, en especial de la parte genital. Con la consecuente falta de capacidad para relacionarse, disfrutar y/o proporcionar disfrute.
- Dificultades conceptuales en lo que se refiere a la sexualidad. Es habitual una exposición constante al fracaso, ya que se busca satisfacer una vida sexual basada en un concepto de sexualidad cerrada, es decir, centrada en el coito. Este concepto suele ser previo a la lesión y mantenido en el tiempo, lo que en ocasiones da lugar a una única opción de renuncia al disfrute, bien sea por

Metodología

dificultades motoras o por limitaciones a la hora de encontrar a la persona deseada.

- Dificultades de aceptación personal o conciencia de déficit. En concreto, la falta de aceptación de la evolución de la imagen corporal o del cambio físico sufrido tras una lesión. A veces existe un concepto alejado de la realidad de los propios déficits y/o un rechazo a personas con discapacidad. La persona con diversidad funcional, en ocasiones, realiza una búsqueda de pareja poco realista, entre personas muy alejadas en hábitos o estilos de vida. Esta falta de aceptación de la situación personal se ve reforzada por la influencia de los cánones de belleza que los medios de comunicación muestran como normales o deseables.

- Rechazo a ciertas prácticas. Respecto a la masturbación, destaca el rechazo y la connotación negativa en el caso de la práctica entre el género femenino.

- Déficit en las habilidades sociales. Aunque no siempre es un aspecto diferenciador de las personas con discapacidad, a veces la habilidad para interactuar a nivel social es escasa y puede que conlleve el fracaso o la renuncia a la hora de iniciar nuevas relaciones sociales. En las ocasiones en las que se utilizan las redes sociales para conocer a otros, es habitual que se desvanezcan las expectativas creadas en el momento de presentar las dificultades que conlleva la discapacidad. Se pasa de omitir información personal o a mostrarla de manera brusca o inadecuada, lo que provoca que en ocasiones se enfrenten a desengaños que provocan insatisfacción, una baja autoestima e incluso exclusión social.

- Incapacidad para detectar y frenar acoso en las redes. Respecto al uso de las redes sociales pueden aparecer sensaciones de invasión de la privacidad o exceso de seguimiento por parte de otros. Ante

estas conductas es importante poner límites claros y pedir ayuda a las personas referentes. Sin embargo es habitual reaccionar manteniendo un silencio o permitiendo la manipulación ajena.

- Falta de información acerca de las maneras de prevenir y detectar enfermedades de transmisión sexual. Existen dudas específicas sobre cómo usar el material para prevenir tales enfermedades.

- En el caso de parejas que retoman sus relaciones tras una lesión o de parejas nuevas creadas tras un cambio, se evidencia la necesidad de apoyo para retomar estilos propios o buscar nuevos. Se trataría de compartir los cambios o los miedos; revalorar los gustos personales y de la pareja para ir buscando nuevas formas de relacionarse siempre que cada miembro de la pareja sea respetado y atendido.

Estos son ejemplos de las dificultades que se pueden observar. Todas ellas ponen de manifiesto una mayor limitación en sus estrategias personales para participar en la sociedad de manera segura e incluyente. A través de ejercicios del estilo de los mostrados en esta guía y un apoyo individualizado tratamos de rebajar las conductas de riesgo, quitar culpas o miedos trasladando el control a la persona y enseñando a adquirir de nuevo hábitos placenteros.

Después de esta experiencia, valorando positivamente los beneficios en los participantes y recordando en qué situación me encontraba hace unos años, decidí embarcarme en la redacción de esta guía para que otros profesionales puedan utilizarla para acercar a las personas con discapacidad al mundo del cuidado de la salud sexual.

METODOLOGÍA

Durante año y medio he llevado a cabo cuatro grupos o talleres formados por personas muy heterogéneas. Los cito a continuación para dar a conocer así la experiencia desde la que se escribe esta guía:

Un primer grupo formado por varones con una edad comprendida entre los 44 y los 55 años y presentan un deterioro cognitivo conductual severo, con déficit motor.

El segundo era un grupo formado por hombres (mayoría) y mujeres, con edades entre los 24 y los 45 años. Su déficit cognitivo conductual era entre leve y moderado, con y sin déficit en el área motora.

El tercero lo formaron una vez más, únicamente hombres de entre 45 y 55 años con un deterioro cognitivo conductual severo y déficit motores.

El último grupo estaba compuesto por hombres y mujeres, una vez más en minoría, que presentan un déficit cognitivo de leve a moderado, con y sin afectación física y edades comprendidas entre 32 y 57 años.

Esta guía está formada por 39 dinámicas o ejercicios a realizar en grupo, agrupadas en cinco partes:

- 1 SEXUALIDAD
- 2 AUTOCONCEPTO
- 3 ROLES DE GÉNERO
- 4 SALUD SEXUAL
- 5 CICLO DE LA VIDA SEXUAL

En la práctica del día a día he realizado las dinámicas siguiendo este orden, si bien las necesidades que los integrantes han ido transmitiendo, han hecho que en ocasiones este orden varíe.

En cada dinámica destaco unos objetivos, explico cómo desarrollo la actividad y en muchas de ellas plasmó la experiencia vivida cuando considero que puede servir de orientación. Cada ejercicio ha sido adaptado a las necesidades de cada persona.

Por motivos de organización del material, recorro a los anexos para unificar el estilo de las dinámicas. Muchos de estos textos son sencillas recopilaciones teóricas hechas exclusivamente para conseguir los objetivos propuestos y cubrir las necesidades de los participantes. Con estos anexos no pretendo realizar resúmenes científicos de ningún tipo, sino facilitar un material adaptado para el desarrollo del ejercicio.

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Índice

ainhoaespinosa@hotmail.com

ÍNDICE

Este trabajo está formado por diferentes dinámicas o ejercicios que se pueden agrupar en cinco apartados: sexualidad, autoconcepto, roles de género, salud sexual y ciclo de la vida sexual.

El primer apartado busca recoger una línea base del conocimiento del grupo acerca del cuerpo humano para después plantear el concepto de sexualidad amplio y no exclusivamente de tipo genital, aquella que incluye y permite el disfrute de todos. Trata de hacerles reconocer sus propias emociones, diferenciar entre los diferentes tipos de amor, entre las conductas que deben ser reservadas para un contexto de intimidad y de enseñarles el derecho a decir no ante una conducta que no desean realizar.

En un segundo apartado se trata de potenciar un buen autoconcepto de los participantes. Exponer y respetar la gran diversidad del ser humano a la hora de relacionarse y aceptar nuestra propia individualidad. Al realizar este

trabajo de aceptación y conocimiento personal también pensamos en cómo se siente el otro y que provoca en nosotros tal emoción ajena.

El tercer apartado, roles de género, engloba aquellos ejercicios que repasan la influencia de las diferencias de género a través del tiempo en nuestra sociedad. Se sigue ahondando en nuestras propias experiencias y en los cambios vitales que nos han ido definiendo como personas.

En la parte de salud sexual se resumen los modos de prevenir posibles enfermedades e infecciones en ocasiones inherentes a la actividad sexual genital.

Por último se describen las etapas del ciclo sexual del ser humano una vez más incluyéndonos a todos, personas con diversidad funcional o sin ella.

PARTE 1: SEXUALIDAD

DINÁMICA 1:	INICIO A LA SEXUALIDAD	16
DINÁMICA 2:	ASOCIACIÓN LIBRE	18
DINÁMICA 3:	DEVOLUCIÓN DE LA ASOCIACIÓN LIBRE	20
DINÁMICA 4:	DESAHOGO	21
DINÁMICA 5:	FISIOLOGÍA HOMBRE/MUJER	22
DINÁMICA 6:	TODOS SOMOS DIFERENTES	24
DINÁMICA 7:	MI MODELO DE FAMILIA Y DE AMOR	28
DINÁMICA 8:	IDEAS ERRÓNEAS	29
DINÁMICA 9:	EL DISFRUTE	31
DINÁMICA 10:	DESEO Y FANTASÍA	35
DINÁMICA 11:	LA MASTURBACIÓN	38
DINÁMICA 12:	EL PLACER	39
DINÁMICA 13:	MODELO DE BELLEZA	40
DINÁMICA 14:	AFECTO O ABUSO	46
DINÁMICA 15:	EL DERECHO A LA INTIMIDAD	50

PARTE 2: AUTOCONCEPTO

DINÁMICA 16:	CONOCIÉNDOME	54
DINÁMICA 17:	MIS REACCIONES	56
DINÁMICA 18:	EL ESPEJO	60
DINÁMICA 19:	EL CÓMIC	64
DINÁMICA 20:	CAMBIO DE SILLA	69
DINÁMICA 21:	EMPATÍA	70

PARTE 3: ROLES DE GÉNERO

DINÁMICA 22:	SEXUALIDAD EN LA MÚSICA	74
DINÁMICA 23:	EL PAPEL DEL HOMBRE Y DE LA MUJER	75
DINÁMICA 24:	CONFORME O NO	78
DINÁMICA 25:	EMOTICONOS	81
DINÁMICA 26:	ROLES EN LA PUBLICIDAD	84

PARTE 4: SALUD SEXUAL

DINÁMICA 27:	ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)	90
DINÁMICA 28:	OTRAS INFECCIONES	96
DINÁMICA 29:	MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	98
DINÁMICA 30:	SELECCIÓN DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	105

PARTE 5: EL CICLO DE LA VIDA SEXUAL

DINÁMICA 31:	LA PUBERTAD	110
DINÁMICA 32:	EL CICLO MENSTRUAL	113
DINÁMICA 33:	TIPOS DE REPRODUCCIÓN	116
DINÁMICA 34:	LA GESTACIÓN	121
DINÁMICA 35:	EL EMBARAZO	127
DINÁMICA 36:	EL NACIMIENTO	132
DINÁMICA 37:	EL PROCESO DE CAMBIO	138
DINÁMICA 38:	EL ENVEJECIMIENTO, MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA	140
DINÁMICA 39:	REFLEXIONES DE LOS PARTICIPANTES	142

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Parte 1: SEXUALIDAD

ainhoaespinosa@hotmail.com

PARTE 1: SEXUALIDAD

El primer apartado busca recoger una línea base del conocimiento del grupo acerca del cuerpo humano para después plantear el concepto de sexualidad amplio y no exclusivamente de tipo genital, aquella que incluye y permite el disfrute de todos. Trata de hacerles reconocer sus propias emociones, diferenciar entre los diferentes tipos de amor, entre las conductas que deben ser reservadas para un contexto de intimidad y de enseñarles el derecho a decir no ante una conducta que no desean realizar.

Dinámica 9: EL DISFRUTE

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

AINHOA ESPINOSA LUZARRAGA

17	Las violaciones suelen darse en lugares apartados y recónditos.	18	Una familiar o un amigo puede abusar de ti.
19	Hay que ser muy cauto a la hora de dar datos personales por internet.	20	Si alguien no quiere realizar ciertas prácticas sexuales con su pareja acabarían rompiendo.
21	Si tomas medicación, es menos probable que te quedes embarazada.	22	Cuando se empieza una relación, no hay que realizar todas las prácticas sexuales que se propongan, sino aquellas en las que cada uno se sienta cómodo y libre.
23	Hay que perder la virginidad a cierta edad, porque si no se te atrofian las capacidades para satisfacerte o satisfacer a otros.	24	Si haces el amor en una piscina puedes quedarte igualmente embarazada o sufrir un contagio.
25	Si un hombre en silla de ruedas es estéril o impotente no hay que protegerse al hacer el amor.	26	En el caso de no poder mover una de tus manos, ya no te puedes masturbar.
27	Cuando usas tampones no puedes practicar el coito hasta pasado un mes.	28	Si orinas tras una relación sexual con coito evitas, en parte, el embarazo.
29	Aunque sufras una enfermedad, te tienes que proteger igualmente tanto de la concepción, si así lo deseas, como de posibles contagios.	30	El himen se puede romper con facilidad al realizar un movimiento brusco.
31	Si una mujer tiene la voz ronca seguramente sea transexual.	32	No todas las mujeres tienen poco vello corporal, ni todos los hombres son peludos.
33	No todos los hombres tienen más masa muscular que una mujer.	34	Si a un chico le gusta la ropa y los complementos es gay.
35	A mayor tamaño del pene mejores prácticas sexuales.	36	En las relaciones sexuales es el hombre quien lleva la iniciativa.
37	No es bueno masturbarse como hábito, puede perjudicar tu capacidad reproductora.	38	Las zonas erógenas están en todo el cuerpo y no solo en pechos y genitales.
39	Cuando las parejas tienen orgasmos simultáneos son mucho más felices y duran más juntas.	40	Durante el embarazo la mujer puede mantener relaciones sexuales satisfactorias.

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

AINHOA ESPINOSA LUZARRAGA

PARTE 1: SEXUALIDAD DINÁMICA 9: EL DISFRUTE

OBJETIVOS de esta dinámica

- 1 Reforzar la idea de un disfrute global y no exclusivamente genital.
- 2 Considerar la influencia de los sentidos, deseos y fantasías en el disfrute, no sólo la acción corporal.

DESARROLLO de la actividad

Les pedimos que dibujen, o les facilitamos un dibujo, de un cuerpo masculino y otro femenino desnudos. Se les pide que escriban actos que consideren placenteros en las zonas que consideren erógenas de ambos cuerpos; femenino y masculino.

Evaluamos entre todos qué zonas destacan y si hay diferencias entre el dibujo femenino y masculino.

Muestro la dinámica realizada en octubre del 2013 y la realizada por los mismos participantes en noviembre del 2014.

PREVIO A REALIZACIÓN TALLER	TRAS UN AÑO DE PARTICIPACIÓN EN TALLER
EN EL CUERPO MASCULINO	EN EL CUERPO MASCULINO
Tocar la polla. Lamer. Chupar con la boca. Cosquillas.	Chupar. Besar. Imaginar. Coquetear.

EXPERIENCIA práctica conseguida

En este ejercicio llama la atención el cambio conceptual transcurrido con el tiempo. La primera vez que realizan esta dinámica muestran más dificultad a la hora de realizar el dibujo de los cuerpos desnudos, tanto del hombre como de la mujer, verbalizando sus miedos y dudas. Cuando pasan a escribir los actos placenteros son más escuetos y se centran más en la zona genital del hombre que de la mujer.

Cuando se les vuelve a plantear el ejercicio ocurren tres cambios; mayor confianza y seguridad para dibujar la desnudez, al hombre se le dedica atención a más partes del cuerpo además de a los genitales y los actos placenteros incluyen imaginación, juego y hasta diálogo. También llegaron a transmitir la necesidad de complicidad entre las dos personas que practican sexo e incluían el vínculo emocional.

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

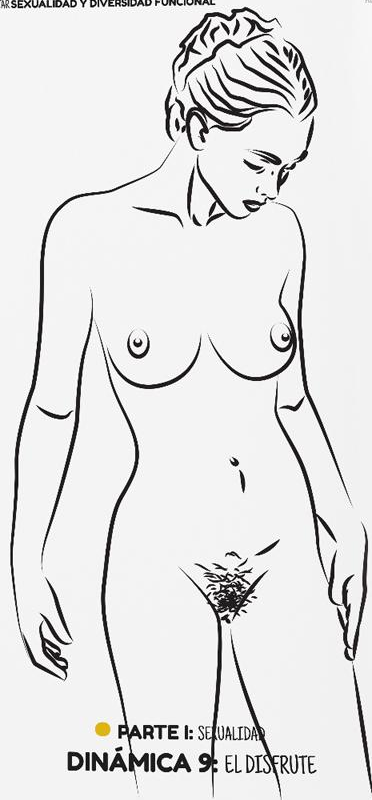
Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Dinámica 9: EL DISFRUTE

ainhoaespinosa@hotmail.com

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

AINHOA ESPINOSA LUZARRAGA



● PARTE I: SEXUALIDAD
DINÁMICA 9: EL DISFRUTE

32

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

AINHOA ESPINOSA LUZARRAGA



33

Dinámica 9: EL DISFRUTE

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa ESPINOSA LUZARRAGA

Muestro la dinámica realizada en octubre del 2013 y la realizada por los mismos participantes en noviembre del 2014.

PREVIO A REALIZACIÓN TALLER EN EL CUERPO MASCULINO

Tocar la polla.
Lamer.
Chupar con la boca.
Cosquillas.
Rozar con los labios suavemente el cuello.

TRAS UN AÑO DE PARTICIPACIÓN EN TALLER EN EL CUERPO MASCULINO

Chupar.
Besar.
Imaginar.
Coquetear.
Conversar.
Tocar los pechos.
Insinuarse.
Rascarse.
Acariciar el pecho.
Masturbar.
Coito.
Cosquillas.

PREVIO A REALIZACIÓN TALLER EN EL CUERPO FEMENINO

Besarse.
Acariciar los lóbulos.
Chupar los pechos.
Masajear los pechos.
Acariciar los dedos.
Lamer el clitoris.
Tocar la oreja.

TRAS UN AÑO DE PARTICIPACIÓN EN TALLER EN EL CUERPO FEMENINO

Jugar.
Ambiente agradable.
Imaginar.
Dialogar sin ofender.
Escuchar.
Atender a lo que se dice.
Tocar con caricias.
Desnudar a la otra persona.
Reír.
Susurrar.
Piropear.
Mentir.
Fantasear.
Masajear.

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa ESPINOSA LUZARRAGA

PARTE 1: SEXUALIDAD

DINÁMICA 10: DESEO Y FANTASÍA

OBJETIVOS de esta dinámica

- 1 Conocer los beneficios de los deseos y las fantasías.
- 2 Aceptar y valorar positivamente su uso.

DESARROLLO de la actividad

Se explican las diferencias entre deseo y fantasía, los diferentes tipos y los beneficios que ambos tienen para la salud. Se ofrecen ejemplos concretos y realizamos un ejercicio en el que posicionarse en la opción de "verdadero" o "falso".

Hablamos de la relación entre deseo y fantasía y les pedimos su opinión sobre este tipo de afirmaciones:

- | | |
|---|---|
| 1 | Tener una fantasía no significa tener que cumplirla. |
| 2 | Es posible sentir deseo sexual sin sentir antes atracción. |
| 3 | Los fantasías no deseadas son aquellas que busco compartir con los demás. |
| 4 | El deseo se centra en lo sexual y nada más. |

EXPERIENCIA práctica conseguida

La gran mayoría considera beneficioso utilizar la imaginación para lograr un mayor disfrute. Sin embargo, en dos ocasiones se le quita valor, ya que no da acceso al orgasmo. Una vez más y esta vez, apoyada por los demás compañeros, apoyo el concepto del disfrute amplio y general al que tenemos acceso todos, versus el concepto del disfrute con una búsqueda orgásmica, genital y de acceso reducido. Se evidencia en el apoyo y la explicación de los demás participantes los cambios y beneficios de los ejercicios hechos hasta el momento.

Quando se plantea la opción de tener fantasías, no compartidas, estando en una relación de pareja las mujeres se muestran, por lo general, menos transientes y más celosas de las fantasías de sus parejas (hombres en este caso). Parece que les provoca inseguridad e incluso cierta culpabilidad ya que lo vinculan con su manera de ser, o actuar, en la relación y no con una opción individual, libre y no perjudicial.

En este ejercicio también surgen, espontáneamente, deseos pasados frustrados pero con una buena aceptación de su falta de consecución en el presente. Incluso relativizan la importancia de tales anhelos.

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Parte 2: AUTOCONCEPTO

ainhoaespinosa@hotmail.com

PARTE 2: AUTOCONCEPTO

En éste segundo apartado se trata de potenciar un buen autoconcepto de los participantes. Exponer y respetar la gran diversidad del ser humano a la hora de relacionarse y aceptar nuestra propia individualidad. Al realizar este trabajo de aceptación y conocimiento personal también pensamos en cómo se siente el otro y que provoca en nosotros tal emoción ajena.

Dinámica 21: EMPATÍA

PARTE 2: AUTOCONCEPTO DINÁMICA 21: EMPATÍA

OBJETIVOS de esta dinámica

- 1 Ponerse en la situación del compañero/a en momentos relacionados con cambios fisiológicos o en la sexualidad.
- 2 Abordar el sentimiento vivido por el compañero/a en ese momento de cambio e indagar acerca de cuál podría haber tenido uno mismo. Valorar semejanzas o diferencias en lo que provoca una misma situación.

DESARROLLO de la actividad

Se colocan formando un círculo y se les dice que deben levantar la mano aquellos/as que hayan vivido ciertas situaciones. A estas personas les pedimos que describan sus sentimientos de aquel momento.

A quienes no han levantado la mano se les pregunta cómo creen que se sintieron sus compañeros/as (coincidan o no) y cómo se sentirían ellos.

Se intenta que entre ellos/as se encuentren en esas emociones y que respeten sus posibles diferencias.

Distinguimos entre las siguientes situaciones:

- 1 Las personas que pasaron vergüenza ante los cambios y no se atrevieron a preguntar a sus padres.
- 2 Las personas que hablaron antes con un amigo/a que con la familia, sobre los cambios corporales/sexuales.
- 3 Las personas que hablaron con la familia, antes que con los amigos/as, sobre los cambios corporales/sexuales.
- 4 Las personas que hablaron con alguien de sus dudas sexuales desde la lesión.

EXPERIENCIA práctica conseguida

Algunas de las personas participantes se encuentran muy lejos de estos cambios en el desarrollo sexual y otras pocas no recuerdan haberlos vivido, por lo que en estas ocasiones se generalizó (sin centrarlo en nadie en concreto) buscando el mismo objetivo de empatizar con el sentimiento y buscar la mejor manera de afrontamiento.

Les planteamos las siguientes situaciones:

1	Las personas que pasaron vergüenza ante los cambios y no se atrevieron a preguntar a sus padres.	2	Las personas que hablaron antes con un amigo/a, que con la familia, sobre los cambios corporales/sexuales.
3	Las personas que hablaron con la familia, antes que con los amigos/as, sobre los cambios corporales/sexuales.	4	Las personas que hablaron con alguien de sus dudas sexuales desde la lesión.
5	Las personas que pasaron vergüenza ante los cambios y se sintieron inseguros.	6	Las personas que sabrían poner (a otra persona) o ponerse (a sí mismos) un preservativo.
7	Las personas que no hayan utilizado un anticonceptivo nunca.	8	Las personas que se han sentido sexys a pesar de un cambio físico.
9	Las personas que creen que alguna vez han estado enamorados/as.	10	Las personas que han puesto una foto de hace años como perfil (presentación) en una red social.
11	Las personas que al tener relaciones sexuales con un hombre o con una mujer, se han preocupado de que el otro disfrutara también.	12	Las personas que han pasado vergüenza por contando sus características personales a algún pretendido/a.
13	Las personas que han tenido una cita con un hombre o una mujer y se hayan puesto muy nerviosos/as.	14	Las personas que se acuerden de su último sueño erótico.
15	Las personas que experimenten consigo mismos como una forma de relajarse (masturbación).	16	Las personas que hayan sentido atracción física o sexual por una mujer o un hombre que no conocían.
17	Las personas que en algún momento de su vida no se hayan sentido cómodos/as con su propio cuerpo.	18	Las personas que hayan tenido encuentros sexuales puntuales (de una noche).
19	Las personas que piensen que la información sexual es necesaria.		

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Parte 3: ROLES DE GÉNERO

ainhoaespinosa@hotmail.com

PARTE 3: ROLES DE GÉNERO

El tercer apartado, roles de género, engloba aquellos ejercicios que repasan la influencia de las diferencias de género a través del tiempo en nuestra sociedad. Se sigue ahondando en nuestras propias experiencias y en los cambios vitales que nos han ido definiendo como personas.

Dinámica 24:
CONFORME O NO

PARTE 3: ROLES DE GÉNERO
DINÁMICA 24: CONFORME O NO

OBJETIVOS
de esta dinámica

- 1 Empatizar con situaciones relacionadas con sexualidad y reconocer las atribuciones a cada género.
- 2 Detectar y evitar situaciones de abuso o menosprecio.

DESARROLLO
de la actividad

Leemos diferentes frases relativas a comportamientos sexuales y cada uno debe defender si está, y por qué, de acuerdo o no en llevar a cabo esa conducta.

Les pedimos que muestren sus razones y vean la influencia que tiene sus expectativas de género en la posición tomada al respecto. Les trasladamos la misma situación al sexo contrario y valoramos si cambian de parecer.

Se aceptan las diversas opiniones poniendo un límite claro ante la falta de respeto (ya sea por género o por diferente elección sexual u otras).

- 1 Si una mujer está soltera y busca mantener relaciones sexuales una noche.
- 2 Si una mujer casada mantiene relaciones sexuales con su pareja sin el objetivo de procrear.
- 3 Si una mujer casada decide no mantener relaciones sexuales con su pareja.

EXPERIENCIA
práctica conseguida

Ante las situaciones planteadas, por lo general muestran un buen entendimiento de la decisión libre en el sexo.

Ejemplos de las situaciones a valorar y mostrar nuestra conformidad o no.

1	Si una mujer está soltera y busca mantener relaciones sexuales una noche.	2	Si una mujer, casada, mantiene relaciones sexuales con su pareja sin el objetivo de procrear.
3	Si una mujer, casada, decide no mantener relaciones sexuales con su pareja.	4	Si un hombre con discapacidad sensorial acaba de conocer a una chica y va a mantener relaciones por primera vez con ella.
5	Un hombre sale desde hace 3 meses con su pareja y no quiere mantener todavía relaciones sexuales.	6	Adolescente mantiene relaciones sexuales con diferentes personas.
7	Adolescente con pareja mantiene relaciones sexuales con diferentes personas.	8	Chico homosexual quiere mantener relaciones con un chico que acaba de conocer por chat.
9	Chica homosexual con pareja decide no tener relaciones sexuales hasta el momento en que se casen.	10	Pareja joven con hijos tiene relaciones sexuales con otras personas.
11	Pareja joven sin hijos tiene relaciones sexuales con otras personas.	12	Pareja joven no toma precauciones porque considera que no hay riesgos.
13	Chica heterosexual con pareja decide no tener relaciones sexuales hasta el momento en el que se casen.	14	Adolescente no toma precauciones la primera vez que tiene relaciones porque considera que no hay riesgo.
15	Chico homosexual con pareja decide no tener relaciones sexuales hasta el momento en que se casen.	16	Padres que deciden no abordar el tema de la sexualidad a pesar de tener hijos/as adolescentes.
17	Padres que creen que su hija/o discapacitada/o no tiene necesidades sexuales.	18	Pareja joven considera que no hay riesgo de transmisión mediante el sexo oral.

Dinámica 24: CONFORME O NO

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa Luzarraga

19	Padres que prohíben tener relaciones sexuales a sus hijos/as adolescentes.	20	Un hombre mayor seropositivo con pareja estable decide dejar de usar preservativo, porque quiere tener un hijo/a con su pareja.
21	Chica joven mantiene relaciones sexuales para asegurarse de que su pareja sigue con ella.	22	Pareja separada comparte domicilio por dificultades económicas e invitan a sus nuevas parejas a casa.
23	Pareja separada con hijos comparte domicilio, por dificultades económicas, e invitan a sus nuevas parejas a casa.	24	Persona heterosexual descubre que es homosexual y decide seguir manteniendo su actual relación.
25	Decidir ocultar la homosexualidad en una familia heterosexual.		

APRENDIENDO A DISFRUTAR SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa Luzarraga

PARTE 3: ROLES DE GÉNERO DINÁMICA 25: EMOTICONOS

OBJETIVOS de esta dinámica

- 1 Relacionarse y dar información personal a través de las redes sociales.
- 2 Expresar sentimientos en las redes sociales evitando riesgos o malentendidos.

DESARROLLO de la actividad

Se les divide por equipos, de dos en dos, o de tres en tres. Proponemos a cada equipo transcribir, como si estuvieran escribiendo en su móvil, una historia concreta relacionada con sexualidad/discapacidad.

Una vez escrita, pedimos que cada grupo la represente exponiendo cada emoticono usado. Los demás equipos tendrán que ver si han usado los mismos y explicarán la interpretación que ellos hacen de la historia que se les está representando.

Ejemplo de una de las historias:

Chico heterosexual, con dificultades para expresarse, entabla relación por "Whatsapp" con una chica desconocida. Hoy le va a explicar sus limitaciones de lenguaje.

Dos protagonistas: chico que cuenta sus características personales y chica que, en un principio, no entiende por qué se comunica por escrito y no de forma oral.

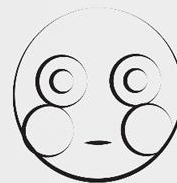
Por último les pedimos que cuenten una situación real vivida y nos digan que

emoticonos usaron y si consideran que fueron bien entendidos por las otras personas.

EXPERIENCIA práctica conseguida

Este ejercicio se llevó a cabo en tres de los cuatro talleres, ya que en uno de ellos ningún participante utilizaba el teléfono móvil. A estos últimos les enseñé los emoticonos, como representaciones de emociones y hablamos de las circunstancias que nos hacen mostrar tales emociones. En los otros grupos, se evidenciaron las dificultades en su vida cotidiana para transmitir información acerca de la presencia de sus limitaciones a otras personas a través del lenguaje de la aplicación "Whatsapp". Explican los malos entendidos que les ha provocado. Se les insiste en lo difícil que es acertar en la transmisión de información tan personal utilizando este medio.

Cuando no se trata de presentarse a otra persona, por lo general utilizan de forma coherente los diferentes emoticonos acompañados del lenguaje escrito.



APRENDIENDO A DISFRUTAR

**SEXUALIDAD Y
DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

**Parte 4:
SALUD SEXUAL**

**PARTE 4:
SALUD SEXUAL**

En la parte de salud sexual se resumen los modos de prevenir posibles enfermedades e infecciones en ocasiones inherentes a la actividad sexual genital.

APRENDIENDO A DISFRUTAR

SEXUALIDAD Y DIVERSIDAD FUNCIONAL

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Parte 5: EL CICLO DE LA VIDA SEXUAL

PARTE 5: EL CICLO DE LA VIDA SEXUAL

Por último se describen las etapas del ciclo sexual del ser humano una vez más incluyéndonos a todos, personas con diversidad funcional o sin ella.

**Dinámica 37:
EL PROCESO
DE CAMBIO**

PARTE 5: EL CICLO DE LA VIDA SEXUAL
DINÁMICA 37: EL PROCESO DE CAMBIO

OBJETIVOS

de esta dinámica

- 1 Detectar los cambios que provoca el tiempo y las experiencias en nuestros cuerpos.
- 2 Aceptar estos cambios y buscar la satisfacción personal.

DESARROLLO

de la actividad

Se tratan los posibles cambios (físicos, psicológicos) que han sufrido a través del tiempo y/o de las experiencias y como les han afectado en sus vidas.

Previamente se les ha pedido traer fotos de sus diferentes etapas vitales. Cada uno las enseña y describe el momento que reflejan a sus compañeros, se identifican los cambios, sus causas y su proceso de aceptación en el tiempo.

A la hora de preparar la dinámica, es importante tener fotos preparadas por si no acuden con las fotos. En este ejercicio se utilizaron también fotos de personajes famosos en diferentes momentos de su vida (obtenidas a través de un buscador) y se trataron de identificar los cambios y las posibles experiencias vividas.

EXPERIENCIA

práctica conseguida

Esta dinámica no se realizó en todos los talleres ya que confronta claramente con los cambios siendo un trabajo de conciencia en ocasiones sin sentido. Si se les mostró a todos los cambios en la fisiología de los famosos y de esta práctica, surgieron de forma espontánea, reflexiones personales acerca de los cambios personales sufridos, con el paso de los años, buenos y malos, en su mayoría aceptados.

Más que hablar de los cambios fisiológicos se centraron en aspectos referentes a que hacían antes de la lesión y que les gustaría hacer en un futuro.



APRENDIENDO A DISFRUTAR

**SEXUALIDAD Y
DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

Ainhoa Espinosa de
Luzarraga

Gracias por la
visualización de
este proyecto

APRENDIENDO
A DISFRUTAR

**SEXUALIDAD
Y DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

ainhoaespinosa@hotmail.com