

(DIS)CAPACIDADES Y POSIBILIDADES. CÓMO ATENDER, EDUCAR Y APOYAR LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Lic. Carlos de la Cruz,* Lic. Natalia Rubio**

UCJC Madrid

discapacidad@leganes.org info@sexualidadydiscapacidad.es sexologia@ucjc.edu

*Psicólogo y sexólogo; director máster en Sexología UCJC Madrid y responsable de asesoría «Sexualidad para personas con discapacidad, profesionales y familias» del Ayuntamiento de Leganés (Madrid) y del Plan de Formación Estatal «Sexualidades y discapacidades». **Psicóloga clínica, sexóloga y pedagoga; maestra de Educación Especial; directora del Área Asistencial de la Fundación Aspanias Burgos (Red de Centros de Atención Integral a Personas con Discapacidad); directora máster de Sexología on line UCJC Madrid y responsable del Plan de Formación Estatal «Sexualidades y discapacidades».

LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD ES UNA REALIDAD IGNORADA CON DEMASIADA FRECUENCIA. SE PRETENDE DEVOLVERLA AL LUGAR QUE LE CORRESPONDE, QUE NO ES OTRO QUE EL MISMO TERRENO DE JUEGO QUE EL RESTO DE LAS SEXUALIDADES. PARA ELLO, ADEMÁS DE BRINDAR ASPECTOS TEÓRICOS SOBRE SEXUALIDADES Y DISCAPACIDADES, SE OFRECEN ALGUNAS ESTRATEGIAS, CLAVES Y PISTAS SOBRE CÓMO ABORDAR SITUACIONES EN LAS QUE LO SEXUAL ENTRA EN ACCIÓN Y ANTE LAS QUE NO VALE EL SILENCIO O MIRAR HACIA OTRO LADO: PREGUNTAS, CONDUCTAS, DEMANDAS, NECESIDADES,... TODO DESDE LA FIRME IDEA DE QUE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD HA DE SER EL CENTRO Y DEBE SER QUIEN PROTAGONICE SU PROPIA VIDA SEXUAL. ASÍ COMO ES CUESTIÓN DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS, TAMBIÉN LO ES LOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, PUES TODAS NECESITAN RECIBIR EDUCACIÓN SEXUAL Y QUE SE FACILITEN LAS CONDICIONES QUE LES PERMITAN LA VIVENCIA SATISFACTORIA DE SU SEXUALIDAD, SEAN CUALES SEAN SUS LIMITACIONES Y NECESIDADES DE APOYO. ES TAREA DE TODOS, PROFESIONALES Y FAMILIAS, CONTRIBUIR A ATENDER Y EDUCAR LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, ADAPTÁNDOSE A CADA PERSONA, A SU MOMENTO Y A LAS DIFERENTES MOTIVACIONES Y NECESIDADES DE APOYOS. POR ELLO LOS OBJETIVOS HAN DE SER LOS MISMOS QUE PARA EL RESTO DE LAS SEXUALIDADES Y EN TODAS LAS ETAPAS EVOLUTIVAS. ADEMÁS, DEBEN ESTAR CONTEXTUALIZADOS EN EL MARCO DE LA INTEGRACIÓN Y LA AUTODETERMINACIÓN: QUE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD, COMO CUALQUIER OTRA PERSONA, APRENDA A CONOCERSE, A ACEPTARSE Y A EXPRESAR SU SEXUALIDAD DEL MODO QUE RESULTE SATISFACTORIO.

PALABRAS CLAVES: PERSONA CON DISCAPACIDAD, EDUCACIÓN SEXUAL, INTIMIDAD, AUTONOMÍA, DERECHOS

(DIS)ABILITIES AND POSSIBILITIES—HOW TO LOOK AFTER AND EDUCATE PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUALS AND SUPPORT THEIR SEXUALITY

THE FACT IS TOO OFTEN IGNORED THAT PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUALS ARE NO LESS SEXUALLY ORIENTED THAN ANYONE ELSE. THIS ARTICLE IS INTENDED TO PLACE THEIR SEXUAL INTERESTS BACK IN THEIR RIGHTFUL PLACE, THAT IS, ON A LEVEL WITH THE REST OF HUMAN SEXUALITIES. TO THIS END, SOME STRATEGIES, CLUES AND HINTS TO APPROACH SEX-RELATED SITUATIONS ABOUT WHICH IT IS POINTLESS TO REMAIN SILENT OR LOOK THE OTHER WAY ARE DESCRIBED, IN ADDITION TO THEORETICAL CONSIDERATIONS ABOUT HUMAN SEXUALITY AND DISABILITY: QUESTIONS, CONDUCTS, DEMANDS, NEEDS, ETC., STARTING FROM THE PREMISE THAT A PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUAL MUST BE AT THE CENTER OF, AND PLAY THE LEADING ROLE IN, THEIR OWN SEXUAL LIFE. IT IS ABOUT PROVIDING THE SAME RIGHTS FOR BOTH CHALLENGED AND UNCHALLENGED INDIVIDUALS, SINCE ALL PEOPLE NEED TO GET A SEX EDUCATION AND CONDITIONS TO EXPERIENCE THEIR SEXUALITY IN EVERYDAY LIFE, REGARDLESS OF THEIR LIMITATIONS AND NEEDS FOR SUPPORT. ALL PROFESSIONALS AND FAMILIES ARE EQUALLY RESPONSIBLE FOR ATTENDING TO AND EDUCATING PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUALS IN MATTERS OF SEXUALITY, TAKING INTO ACCOUNT EACH PERSON'S CHARACTERISTICS, PERIOD OF LIFE AND NEED FOR SUPPORT. THEREFORE, THE ULTIMATE GOAL MUST BE THE SAME AS FOR THE REST OF HUMAN SEXUALITIES AND AT ANY STAGE OF EVOLUTION AND CONSIDERED FROM THE VIEWPOINT OF INTEGRATION AND SELF-DETERMINATION, SO AS TO HELP PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUALS TO BOTH KNOW AND ACCEPT THEMSELVES AND EXPRESS THEIR SEXUALITY AS ADEQUATELY AS ANYBODY ELSE.

KEY WORDS: PHYSICALLY CHALLENGED INDIVIDUAL, SEX EDUCATION, INTIMACY, AUTONOMY, RIGHTS

Todos somos iguales en la diferencia. Cada hombre, cada mujer, es único y peculiar en como es, como vive y como expresa su sexualidad y, por supuesto, este concepto de diferencia y de igualdad abarca también a todas las personas con discapacidad.

El hecho sexual humano abarca a todas las personas, no puede ser de otro modo.

Todas las personas necesitan recibir educación sexual y que se les faciliten condiciones para que puedan vivir de manera satisfactoria su sexualidad. Las personas con discapacidad también. Por consiguiente, será tarea de todos los distintos agentes implicados contribuir a educar, atender y

prestar los apoyos necesarios para ello. Cada uno en la medida de sus posibilidades, siempre en un marco facilitador y comprensivo, y contextualizado en la integración, la autodeterminación y la normalización.

Sin embargo, no siempre resulta sencillo. Si hablamos de la sexualidad de las personas con discapacidad, demasiadas veces hay que recordar que están en el mismo terreno de juego que el resto de las sexualidades. A menudo hay que recordarlo en cada intervención, en las tres direcciones: a los profesionales y/o voluntarios que trabajan con ellas, a las familias y también a las propias personas con discapacidad.

Con este artículo queremos aportar algunas claves que nos permitan educar, atender y prestar apoyos a las personas con discapacidad con el mismo rigor que tratamos de hacerlo con el resto de las sexualidades, siempre atendiendo a sus peculiaridades, es decir, partiendo de sus realidades, intereses, demandas, motivaciones, necesidades,...

Todo es fruto de la experiencia de años de trabajo, cursos de formación con profesionales de este ámbito, con familias y con personas con discapacidad. Si hoy escribimos estas líneas se debe a que muchas personas del ámbito de la discapacidad nos han llevado hasta aquí.

Trataremos de evitar las tradicionales trampas como la de «hacer programas para ellas, para las personas con discapacidad pero sin ellas», sin tenerlas en cuenta, sin partir de sus demandas o motivaciones, solo dando énfasis a lo que creemos que es lo importante, o la de las intervenciones destinadas a unos pocos, realizadas de una forma sesgada, limitada, restringida y acotada en tiempos y espacios; y así un sinfín de limitaciones que hacen que la sexualidad de las personas con discapacidad se deje para ámbitos no priorizados.

Por tanto, hacemos una apuesta decidida porque la sexualidad de las personas con discapacidad se haga visible y se trabaje. Empero, no solo hacia dentro, hacia las personas con discapacidad, sus familias y entornos próximos; también hacia fuera, hacia toda la sociedad, porque en este proceso la participación de todos y cada uno de nosotros es importante. Es menester trabajar tanto con las personas con discapacidad como con sus familias, pero sin olvidar al resto de la sociedad. El objetivo es promover modelos de sexualidad más inclusivos, en los que la diversidad

se convierta en un valor. Dar visibilidad a todas las sexualidades y hacerlas presentes en la sociedad.

ALGUNAS DIFICULTADES

Es evidente que las personas con discapacidad gozan de menos espacios y momentos de intimidad. En ocasiones prácticamente de ninguno. Como también ocurre con frecuencia que a su cuerpo desnudo accede más gente de la que es estrictamente necesaria. Si queremos educar y atender la sexualidad de estas personas, no podemos instalarnos en esos errores. La intimidad hace falta para crecer. Como también hará falta que aprendan que su cuerpo les pertenece y por ello no se debe acceder a su cuerpo (a cambiarle de ropa o asearle) sin pedir permiso o dar explicaciones, y hacerlo solo cuando es necesario y evidentemente solo quien sea necesario. Ni uno más. También es importante tener en cuenta el pudor de la persona con discapacidad, sobre todo cuando se encuentra en un medio que no es el suyo, precisamente para no acentuar la sensación de vulnerabilidad.

Otro de los errores habituales que se cometen con las personas con discapacidad, es tratarles infantilizándolas o aumentando sus discapacidades. Por ejemplo, se da con cierta frecuencia el hecho de que se les grite o se les hable en voz muy alta, como si fueran sordos, solo por el hecho de ser ciegos o estar en sillas de ruedas. Otras veces ni siquiera se dirigen a ellos o ellas; por ejemplo, cuando van acompañados, se pregunta a su acompañante.

Imaginemos cómo se siente la persona con discapacidad que observa cómo se le desconsidera en su calidad de hombre o de mujer adulta. Imaginemos ahora a la persona con discapacidad intelectual a la que además de todo lo anterior se le sigue vistiendo y tratando como si efectivamente no hubiera abandonado la infancia a pesar de sus veinte, treinta o cuarenta años cumplidos. Educar y atender la sexualidad de hombres y mujeres es tratarles como lo que son; y si son personas adultas, son personas adultas con o sin discapacidad.

PUNTOS DE PARTIDA

Los distintos profesionales que trabajan con personas con discapacidad deben permitirse hablar entre ellos acerca del modo de contribuir a su adecuada educación sexual y de atender las necesidades sobre su





para avanzar, no basta con dar pasos. Hay que procurar darlos en la dirección adecuada. No se trata solo de solucionar los problemas con los que nos encontramos; el objetivo es más ambicioso: *avanzar*:

La primera tarea que se ha de tener como profesional, es considerar a todas las personas con que se trabaja como *personas sexuadas*. Cada hombre y cada mujer es peculiar. Existen muchas formas de ser hombre y muchas de ser mujer. Como profesionales debemos conocer esta idea y todo lo que supone. Saber que lo que constituye a un verdadero hombre o a una verdadera mujer *no es ni el tamaño, ni la forma de sus genitales o de su cuerpo, ni las conductas eróticas que realicen o por las que muestren interés; tampoco el aproximarse a determinados modelos de belleza o la capacidad para asumir determinados roles: ninguno de estos aspectos ni de muchos otros otorgan la categoría de hombre o de mujer. Todos los hombres y todas las mujeres son verdaderos hombres y verdaderas mujeres. La discapacidad, desde luego, ni suma ni resta para estas categorías.*

Hay distintos deseos y distintas formas de expresar la erótica. Por ejemplo, no todos los deseos son heterosexuales, ni todas las prácticas eróticas se reducen al coito. Existen caricias, besos, fantasías, masturbación... Hay personas con muchos y variados deseos y otras personas con

mucha menos cantidad y variedad. Al hablar de sexualidad, es preferible hablar de sexualidades.

En definitiva, el punto de partida es saber que educar y atender la sexualidad de las personas con discapacidad, es educar y atender sus sexualidades. Pues, como sucede con el resto de personas, son plurales y diversos tanto en cómo son y cómo se viven, como en la forma en que se expresan. No puede ser de otro modo, pues, al fin y al cabo, hablamos de la misma sexualidad.

sexualidad. Entre otras cuestiones, se trata de consensuar criterios sobre cómo resolver la necesidad de intimidad de todas estas personas, elaborar determinadas pautas de actuación ante ciertas conductas inadecuadas y proponer estrategias para abordar del mejor modo posible todos los temas relacionados con la sexualidad

El reto es conseguir sacar la sexualidad del rincón de lo escondido, quitar todo el silencio que habitualmente la rodea y avanzar. Aunque, lógicamente,

Por tanto, nuestros objetivos serán similares a los del resto, si bien nuestras intervenciones deberán adaptarse a cada persona, a sus limitaciones, a su realidad... Justo lo mismo deberíamos hacer con el resto de las sexualidades.

Aprender a conocerse

Debemos procurar que chicos y chicas, hombres y mujeres, aprendan a conocerse, que aprendan a saber cómo son y cómo funcionan. Y, además, cómo son y cómo funcionan otros de su mismo sexo y del sexo contrario. Y puesto que hablamos de sexualidad y no solo de genitales, será importante conocer, además de cómo funcionan los penes, las vaginas, el mecanismo de la erección, la lubricación y la eyacuación, muchas otras cosas que también son importantes.

Las personas con discapacidad necesitan naturalmente conocerse y conocer a los demás. Si la discapacidad es intelectual o sensorial, lo que pone la situación más difícil, eso no le resta ni gota de legitimidad; por tanto, se procurará que se conozcan tanto como se pueda. Merece la pena.

Aprender a aceptarse

La educación sexual debe pretender que chicos y chicas, hombres y mujeres, aprendan a aceptarse, a estar contentos de cómo son, a sentir que merecen la pena, a que son dignas y dignos de ser queridos; en cualquier caso, a sentir que son verdaderos hombres y verdaderas mujeres. Que aprendan a que, en cualquier caso, están preparados para el placer, los afectos, las relaciones eróticas e incluso, en algunos casos, para la reproducción.

Se trata de transmitir modelos en los que quepan todas las sexualidades, en los que la calidad de hombre o mujer no dependa de tamaños, medidas, número de relaciones eróticas, de aproximarse a determinado modelo de belleza..., en los que se sabe que la discapacidad ni quita ni pone masculinidad o feminidad. Nuestra tarea como profesionales es ofrecer modelos de mujer y de hombre en los que todas y todos puedan sentirse reflejados, y márgenes en los que quepan todos y todas y nadie quede ignorado. Algo que lamentablemente ni los medios de comunicación ni la sociedad hacen.

Aprender a expresar la erótica de modo satisfactorio

Hablamos de disfrutar, de satisfacción; por tanto, de sentir que lo que haces te hace sentir bien. Por eso

no hablamos solo del coito heterosexual, sino también de la masturbación, las fantasías, las caricias o cualquier otra práctica con la que una mujer o un hombre, a solas o en pareja, procure darse satisfacción erótica. Prácticas que, dicho sea de paso, sabemos que no tienen por qué coincidir en todas las personas.

Más importante que «lo que se hace» es «cómo se vive» lo que se hace. En la erótica de las personas con discapacidad sucede exactamente igual: en sus relaciones de pareja, en sus coitos o sus caricias, como también en sus masturbaciones. La satisfacción no se logra solo con conseguir tener determinada práctica erótica o con dejar de tenerla. La satisfacción son más cosas y debemos saber tenerlas en cuenta. Se puede disfrutar y ser feliz con coitos, pero también sin estos. La erótica es plural y muchas son las posibilidades.

Nuestra tarea por eso muchas veces se aproxima más a ayudar a encontrar una respuesta que a darla. Si podemos establecer diálogo, será mejor contribuir a encontrar cuál puede ser la situación más satisfactoria en cada caso que dogmatizar diciendo a cada cual lo que le conviene.

PASOS EN LA DIRECCIÓN ADECUADA

Podemos afirmar que todas las personas adultas que estén en contacto con las personas con discapacidad influyen en alguna medida en su comportamiento. Por tanto, debemos considerar que todas son educadoras en mayor o menor medida. Todas educan con lo que hablan, con lo que callan, con sus gestos, sus permisos,... Esto sucede tanto con las personas que trabajan en un centro como con todos los miembros de la familia, así como con otros agentes sociales, amigos, personal sanitario, cuidadores, vecinos, medios de comunicación,...

Un paso: hablar del tema

No hay ninguna razón para dejar todo lo sexual rodeado de silencio. Sabemos que nada se despierta por hablar de sexualidad porque, dicho sea de paso, nada estaba dormido. Sabemos además que los conocimientos que queremos aportar sobre su cuerpo, los genitales, la intimidad, sobre los hombres o las mujeres son conocimientos y no opiniones, y son, por supuesto, compatibles con las distintas formas de pensar.

De todos modos para hablar de sexualidad con las personas con discapacidad no es imprescindible

saberlo todo. A muchas preguntas podríamos contestar «no lo sé» si efectivamente no sabemos. Lo que sí es imprescindible es que perciban que queremos hablarles y que no nos importa que nos hagan preguntas. Todo lo contrario, las agradecemos como muestra de confianza.

Lo importante es que aprendan que «cuentan» con nosotros, y a partir de ahí procurar tantos aprendizajes y tan significativos como sea posible, lo que supone partir de sus intereses y conocimientos previos para llegar a sus necesidades y demandas. Aunque, como es lógico, este camino no siempre es tan recto como resulta al escribirlo: muchas personas, muchas discapacidades, muchas posibilidades.

Otro paso: hablar cuando no preguntan

Si esperamos las preguntas, muchas de estas surgirán tras un problema, una preocupación o un miedo. Será difícil entonces trabajar en positivo, pues para quien pregunta, la sexualidad ya se habrá convertido en un problema.

Nuestra propuesta es que nos oigan hablar de los temas relacionados con la sexualidad de igual forma en que no oyen hablar de muchos otros temas. No es cierto que con las personas con discapacidad hablemos solo de los temas que nos preguntan. Hablamos de sus dudas, pero también de todo lo que nos parece que viene a cuento, y lo que es más importante: de todo lo que creemos que necesitan saber. ¿Por qué lo sexual habría de ser una excepción? Además, resulta mucho más sencillo hablar de sexualidad con una persona a la que se le ha oído hablar sobre ello que con otra que solo se rodea de silencio. Así que si queremos que aprendan que “cuentan” con nosotros, ya sabemos lo que hay que hacer: hablarles.

El paso de la intimidad

Todas las personas necesitan tener momentos de intimidad. Es conveniente que como profesionales que trabajamos con personas con discapacidad, seamos capaces de conjugar este respeto a la intimidad con la vigilancia y la protección.

Llamar antes de entrar, entornar las puertas en vez de dejarlas abiertas, pedir permiso, utilizar biombo para separar espacios, ... son distintas posibilidades que pueden ayudar a hacer compatibles

situaciones ideales, en las que cada hombre y cada mujer gestiona su propia intimidad, y situaciones reales de cada centro, donde hay hombres y mujeres que, a la vez que necesitan de intimidad, necesitan de personas que les cuiden y les ayuden en muchas de sus tareas cotidianas.

Lo importante, en cualquier caso, es actuar considerando que su intimidad también es importante.

Cuando surja en algunos casos la necesidad de la intimidad compartida, en el caso de las personas con discapacidad habrá que tenerla en cuenta, pues en muchos casos esa intimidad no la podrán conseguir por sí mismos. Por lo que a veces será necesario que se la facilitemos, permitiendo el acceso a sus dormitorios, sabiéndonos marchar en un momento dado, sentándonos en mesas separadas, ... El error más común es plantearse la intimidad compartida a partir de que percibimos que una pareja quiere tener relaciones eróticas. Lo lógico es que esta pareja, antes de las relaciones eróticas, hubieran podido gozar de momentos de intimidad en los que aprendieran a conocerse.

Respetar la intimidad no consiste en respetar que puedan masturbarse o que puedan tener relaciones eróticas. Respetar la intimidad es respetar que puedan crecer de forma natural, tal y como son, y en sus propios espacios.

Su cuerpo es suyo

Sabemos que al cuerpo desnudo de muchas personas con discapacidad acceden más personas de las que son estrictamente necesarias. Como es lógico, estas situaciones se dan más entre las personas con discapacidad que requieren de apoyos más extensos y generalizados: con el aseo, para vestirse, para cambiarse el pañal, ...

La idea es que a su cuerpo solo debería acceder quien hace falta. Nadie más. Que ellos o ellas no muestren incomodidad, no es una razón. Entrar al cuarto donde se les está cambiando y sin que haga falta, lo único que demuestra es desconsideración hacia esa persona, hacia esa sexualidad.

Se trata, por tanto, de dar al desnudo de la persona con discapacidad el mismo trato que a cualquier otro desnudo. Si estuviéramos hablando de personas sin discapacidad, nadie entendería que se diera más importancia, por ejemplo, a la prisa que al pudor; que no se pudieran aplazar las conversaciones entre compañeros mientras se ayuda en el aseo, o que se siga

desnudando al hijo o la hija, que ya es adolescente, delante del resto de los familiares.

La imagen personal

Las personas con discapacidad, hombres y mujeres, también tienen una personalidad que muestran a través de su imagen personal. Esto es verdad a todas las edades, como con las demás personas. Sucede, sin embargo, que algunas personas con discapacidad siguen dependiendo en la edad adulta de otras personas para su aseo, para vestirse o para comprar ropas, lo que en muchos casos significa que su imagen personal es en realidad la imagen que transmite de él o de ella esa persona adulta de quien depende.

Queremos decir que los hombres y las mujeres con discapacidad no son siempre niños o niñas; por tanto, no hay ninguna razón para seguir vistiéndoles como si lo fueran. Cuando se es joven o adulto, se es joven o adulto, se tenga discapacidad o no. Y la imagen personal así debe reflejarlo.

Cuando la discapacidad es adquirida

En la mayoría de los casos la persona con discapacidad, ya sea física, intelectual o sensorial, ha ido construyendo su identidad sexual de manera indisoluble junto a su discapacidad, en ocasiones con muchas dificultades y probablemente sintiéndose muy lejos de los modelos ideales. Pero en cualquier caso su identidad y su discapacidad han estado de la mano.

Sin embargo, no siempre sucede así. En los casos en que la discapacidad ha sido adquirida, las cosas no son precisamente iguales. Hay un pasado. Un pasado en el que la persona, ahora con discapacidad, probablemente se sintiera del grupo de *los válidos*, se sintiera entre los márgenes deseables, capaz de llevar a cabo una sexualidad *normal* (por ejemplo, coitos sin ayuda), con gozo de autonomía e intimidad. En definitiva, que sintiese que su sexualidad y su vida sexual eran como las *de cualquiera*.

La nueva realidad suele ser tozuda y significa que muy probablemente las cosas no puedan volver a ser como antes. Puede que se necesiten ayudas técnicas, que se tenga dependencia de otras personas o que el modelo ideal quede más lejos: quizá uno o una ya no se sienta tan deseable como antes o no pueda seguir jugando el rol más activo en la relación. Nuestra ayuda está en procurar que miren más hacia las posibilidades que hacia las dificultades.

Las ayudas técnicas son un buen recurso. Por cierto, no únicamente para las discapacidades adquiridas, sino para todas. Suelen ser un buen recurso para mejorar las erecciones, los coitos y el placer genital. Como profesionales, sabemos que todo eso puede ser y es muy importante. Empero, la rehabilitación sexual va más allá.

Estas personas necesitan aprender ahora lo que deberían haber tenido aprendido: que todas las sexualidades son válidas; que no hay márgenes que delimiten cómo debe ser o comportarse un auténtico hombre o una auténtica mujer; que los coitos no son una meta sino solo una posibilidad; y que las sexualidades normales son todas aquellas que permiten disfrutar y sentirse satisfecho o satisfecha.

Por supuesto, como muchas de estas expresiones de la sexualidad se van a dar en pareja, en caso de que la pareja exista resulta imprescindible tratar todos estos temas también con esta, probablemente en ocasiones con ambos a la vez. Pues la pareja también tendrá que asumir que aunque las cosas no puedan volver a ser como antes, sí que se puede seguir disfrutando. Con ayudas o sin ayudas, pero con deseos.

Con la familia también se habla

No hay secretos. Nos encantaría que todas estas indicaciones fueran conocidas y compartidas por las familias de las personas con discapacidad. Así que procuraremos contárselas. Y al igual que no queremos limitarnos a hablar de sexualidad con quien nos pregunte sobre ello, tampoco creemos que haya que limitarse a hablar de sexualidad con las familias que lo demanden. Educamos y atendemos todas las sexualidades y educamos y atendemos a todas las familias.

Las claves para hablar con las familias, son similares a las propuestas para hablar con las personas con discapacidad: mostrar buena disposición a hablar del tema, atender sus demandas, que perciban nuestro interés por hablarles y por escucharles, hacer diálogo, decir la verdad, contar todo lo que pensemos que necesitan saber, adecuarnos a sus conocimientos,... En definitiva, lo mismo que se supone que hacemos cuando les hablamos de otros temas en los que queremos que se impliquen y los entiendan.

Dar visibilidad a todas estas sexualidades

Es necesario que se hable de la sexualidad de las personas con discapacidad en las sesiones de educación



sexual que se imparten en los centros escolares y no solo cuando en el grupo haya una persona con discapacidad; que aparezca en los libros sobre sexualidad, en los programas de televisión, . . . ; que se sepa que la realidad de estas sexualidades no está únicamente en un capítulo concreto, sino integrada en todos los capítulos, en todo el libro.

Todas las sexualidades son únicas y todas manejan las mismas claves: cuerpos, deseos, posibilidades de disfrutar, . . . Por tanto, es imprescindible que todas las personas aprendan que el plural de las sexualidades incluye todas las sexualidades, también la de hombres y mujeres con discapacidad. De hecho, generalmente y a pesar de sus dificultades, las personas con discapacidad son precisamente las que menos dudas tienen.

Por eso queremos enviar una invitación a romper el círculo: permitírnos hablar de la sexualidad de las personas con discapacidad en tantos foros como nos sea posible y no solo de manera endogámica en los círculos de la discapacidad.

Lo hemos dicho muchas veces, no hablamos solo de lo que nos preguntan, sino también de lo que se necesita saber. Y sin duda alguna esta sociedad necesita saber que las sexualidades de las personas con discapacidad existen y han de gozar de la misma legitimidad y posibilidades que el resto. No hay razones para seguir guardándolas en un cajón. *Su lugar no está junto al silencio.*

===== **BIBLIOGRAFÍA** =====

CRUZ MARTÍN-ROMO, C. DE LA (2011). *Nueva educación de las sexualidades*. Publicaciones Universidad Camilo José Cela, IUNIVES-Instituto Universitario de Sexología-UCJC, Madrid.

CRUZ MARTÍN-ROMO, C. DE LA y J. C. DIEZMA (2008). *Construyendo sexualidades*. CEAPA, Madrid.

CRUZ MARTÍN-ROMO, C. DE LA y Ó. LÁZARO (2006). *Apuntes de educación sexual sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad*. CEAPA, Madrid.

RUBIO ARRIBAS, N. y C. DE LA CRUZ MARTÍN-ROMO (2010). «Atender, educar y apoyar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. Experiencia cómo abordar la sexualidad en personas con grandes necesidades de apoyo. Proyecto Sala Estimulación Multisensorial». En *Actas del XI Congreso Español de Sexología y V Encuentro Iberoamericano de Profesionales de la Sexología*. FESS, Santiago de Compostela.

————— (2010). «Atender, educar y apoyar la sexualidad de las personas con discapacidad. La necesidad de diseñar, adaptar e innovar. Nuevos materiales y recursos en Programas de Educación Sexual para personas con discapacidad». En *Actas del XI Congreso Español de Sexología y V Encuentro Iberoamericano de Profesionales de la Sexología*. FESS, Santiago de Compostela.

————— (2010). «Atender, educar y apoyar la sexualidad de las personas con discapacidad. Pisos de pareja en personas con discapacidad intelectual. Proyecto de vida independiente». En *Actas del XI Congreso Español de Sexología y V Encuentro Iberoamericano de Profesionales de la Sexología*. FESS, Santiago de Compostela.

————— (2010). *Sexualidad y daño cerebral adquirido*. Cuadernos FEDACE sobre Daño Cerebral Adquirido. Obra Social Caja Madrid, Madrid.



Sobre mis hombros (fragmento) (2004)
Técnica mixta sobre pellón, 200 x 200 cm

FECHA DE RECEPCIÓN DE ORIGINAL: 14 de enero de 2011
FECHA DE APROBACIÓN PARA SU PUBLICACIÓN: 5 de abril de 2011