



# *Íresias*

PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
SEXUAL PARA PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD INTELECTUAL LEVE



ESTEFANÍA GÓMEZ SÁNCHEZ



# ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN .....	2
2. OBJETIVOS .....	4
3. DESTINATARIOS .....	4
4. METODOLOGÍA .....	5
5. CONTENIDOS .....	7
6. TEMPORALIZACIÓN .....	11
7. RECURSOS .....	12
8. SEMINARIOS .....	14
9. EVALUACIÓN .....	39
10. ANEXOS .....	43



## JUSTIFICACIÓN

La sexualidad nace incluso antes que la misma persona, y se va a desarrollando al mismo tiempo que lo hace el individuo; los diferentes componentes biológicos se conjugan con los factores sociales y contextuales, gestando la identidad sexual del sujeto. Y, sin embargo, aunque la sexualidad es considerada parte integrante de la vida, para muchas personas nunca es momento o lugar para promocionarla y educarla a través de la Educación Sexual.

Vivimos en una sociedad donde las personas con discapacidad intelectual muestran una considerable desinformación en relación a conocimientos y comportamientos sobre su sexualidad; esto se hace incomprensible- en un momento en el que el sexo es un tema recurrente, casi omnipresente en el cine, la televisión, revistas, y -sobre todo- en Internet. Tradicionalmente se han realizado, y se siguen realizando, diversos programas para enseñar y capacitar a estas personas en diferentes cuestiones de su vida, desde coger el transporte público hasta buscar empleo o gestionar el dinero, con el fin de facilitar su autonomía y promocionar su inclusión en la sociedad porque sabemos que estos elementos son importantes para su vida. Sin embargo no se promueven con tanta facilidad sobre temas que tienen que ver con la sexualidad.

En gran medida esto es un error, puesto que estamos exponiéndoles a riesgos derivados del desconocimiento; en definitiva, estamos haciéndoles más vulnerables ante los peligros (violencia, engaños, acoso, embarazos no deseados, ITS, etc.), e invisibles como seres sexuados con derecho a disfrutar de la misma, de autodefinirse y de tener relaciones. Defiende García (2019) que cuando se habla de integración se habla de globalidad. No se puede integrar en la sociedad en todo menos en sexualidad, puesto que esto va en contra de la misma esencia del ser humano.

Dotarlos de recursos para afrontar de manera positiva sus experiencias en el área, teniendo en cuenta sus capacidades ya aparece reflejado en diferentes normas de carácter legal, tanto internacionales como los Derechos Sexuales y Reproductivos o la Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad; como nacionales, en la que podemos destacar la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo, la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres o la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

García, J. L. (2019). *Sexualidad y afectividad en personas con discapacidad intelectual. Segunda parte*. Recuperado de <https://psiconetwork.com/sexualidad-y-afectividad-en-personas-con-discapacidad-intelectual-segunda-parte/>

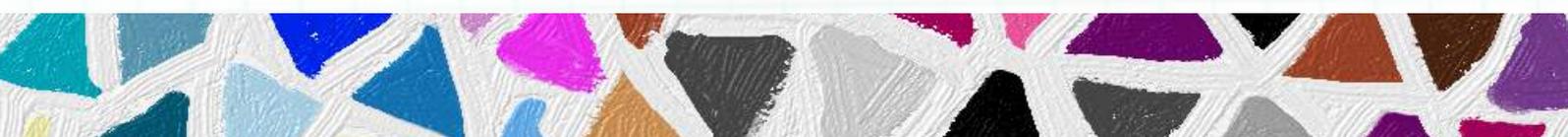




Y con todos estos argumentos a favor de la Educación Sexual podríamos preguntarnos por qué no se contemplan estos programas como parte básica y fundamental de la educación integral de la persona. Aunque el diagnóstico de la situación sería mucho más complejo, García (2020) observa una gran falta de concienciación y preparación de la sociedad para hablar abiertamente de la sexualidad; prejuicios y miedos sobre la vivencia de la sexualidad de estas personas; la consolidación de ideas erróneas y estereotipos sobre la capacidad o no para disfrutar y expresar su sexualidad; la falta de predisposición de diferentes sectores, formales y no formales; o el temor ante reacciones negativas de las familias.

Como veremos, el programa *Tiresias* se ha diseñado para personas adultas con discapacidad intelectual leve. Justificamos este sesgo debido a que antes de esta etapa sus necesidades ya están atendidas por otros profesionales (orientadores, técnicos de servicios a la comunidad, educadores sociales, maestros especialistas en Pedagogía Terapéutica, etc.); en ellos se encuentra la capacidad de realizar este tipo de intervenciones. Una vez que son adultos, entendemos que la educación de la sexualidad estaría en el ámbito de lo no formal y, por tanto, sería labor del psicopedagogo, el cual una vez formado sobre todo lo que incumbe al Hecho Sexual Humano podría cubrir esta necesidad social. La labor, por tanto, del profesional de la Psicopedagogía sería el de reconducir todos aquellos aprendizajes provenientes de una educación informal estereotipada y, presumiblemente, errónea.

El valor añadido de este programa es que se construye como un diseño centrado en las capacidades y necesidades detectadas a través de la revisión bibliográfica expuesta en el presente Trabajo sobre los mitos, las dificultades y las características del colectivo. Los objetivos, los contenidos, la metodología, se han diseñado para dar respuesta a la mayor cantidad de cuestiones problemáticas de la sexualidad, pero también para cubrir aquellas cuestiones que tengan que ver con sus derechos, el disfrute de su sexualidad y al empoderamiento desde su condición sexual humana, independientemente de la orientación sexual, de la identidad de género, de la genitalidad o de cualquier otra cuestión que engloba el Hecho Sexual Humano.





## OBJETIVOS

1. Familiarizar al usuario con los conceptos clave que le permitan entender qué es el Hecho Sexual Humano
2. Promover el aprendizaje de estrategias que favorezcan la aceptación de la identidad sexual propia que permitan vivir las diversas posibilidades de la sexualidad de cada persona conforme a sus deseos
3. Colaborar en la adquisición de valores sobre los que se deben sustentar las relaciones sociales, afectivas y sexuales basándose en la igualdad entre sexos, la diversidad sexual y el respeto a la sexualidad del otro
4. Dar a conocer las buenas prácticas necesarias para la gestión de las relaciones que permitan resolver de manera satisfactoria los conflictos interpersonales, afectivos y sexuales.
5. Ofrecer información y asesoramiento desde una perspectiva rigurosa y respetuosa sobre conductas sexuales, planificación familiar, métodos anticonceptivos y de protección ante ITS y ETS.

## DESTINATARIOS

Los destinatarios del programa *Tiresias* son las personas con discapacidad intelectual leve, con independencia de su orientación sexual, identidad de género o cualquier otra condición que se enmarque dentro de la diversidad del Hecho Sexual Humano. Se precisa que la edad de los usuarios sea mayor a dieciocho, puesto que a partir de esta edad la titularidad de derechos se une a la capacidad para ejercerlos; también porque así se evita cualquier traba legal que pudiera condicionar la realización del programa.

Al ser un diseño de programa y no una puesta en práctica no se especifican más cuestiones; el programa está pensado para que pueda ser útil a la mayor cantidad de personas. A la hora de ponerse en práctica serán los profesionales a cargo, y teniendo en cuenta los recursos disponibles (espacio, presupuesto, personal, etc.) quienes decidan el número concreto de participantes a los que pueden dar cabida a la vez. Sin embargo, desde el diseño no se recomienda que el número máximo de participantes supere las diez personas y que no sea menor de cinco para que puedan enriquecerse los unos de las vivencias de los otros.



Si los objetivos explican qué queremos conseguir, la metodología nos acerca a cómo pretendemos lograrlo, y para entender el funcionamiento de este programa es necesario precisar cómo entendemos la Educación Sexual. Entre los distintos modelos que se han propuesto a lo largo de las décadas, para el diseño de este programa se ha seleccionado como base el **modelo biográfico-profesional**, debido a que este sustenta los aprendizajes sobre conocimientos científicos y actitudes abiertas y tolerantes. Creemos necesario dotar a los participantes de aprendizajes libres de cualquier ideología y consensuados por los diferentes campos del conocimiento. Este modelo aporta una visión positiva y diversa de la sexualidad y, según diferentes autores es el más apropiado para trabajar con personas con discapacidad (López, 2001; 2011; López, 2003 y Losa, 2016).

Los principios metodológicos de este programa están muy condicionados por las características propias del colectivo al que va dirigido. Las personas adultas cuya discapacidad intelectual es leve, generalmente van a tener una vida normalizada en la que tendrán que hacerse cargo de diversas responsabilidades (labores del hogar, trabajo, talleres ocupacionales, cuidado de hijos, etc). Por tanto, es necesario respetar cierta **flexibilidad en los aprendizajes y los tiempos**. Además, debido a las diferentes dificultades o limitaciones cognitivas que pueden tener, también se deben facilitar los materiales de manera sencilla, sin caer en el error de infantilizarlos. La propuesta por la que optaremos es al **método de Lectura Fácil**, siguiendo las directrices marcadas por las reglas europeas para hacer información fácil de leer y comprender (Inclusion Europe y FEAPS, 2016).



A razón de lo anterior, también se debe precisar que se va a usar el **modelado como técnica para que los participantes adquieran o consoliden conductas proactivas** para con su vida. Una de las evidencias detectadas en la revisión de literatura científica es la falta de repertorio de conductas sociales y sexuales, por lo que desde este programa se van a intentar potenciar a lo largo de los bloques temáticos estas habilidades. **No se hará, sin embargo, a través de contenidos audiovisuales pornográficos** para ejemplificar ninguna de las conductas de las relaciones sexuales, puesto que -además de que no representan una sexualidad real- existen indicios más que claros de asociación pornografía-violencia (García, 2020).

Se tendrá especial cuidado de **no reproducir y consolidar ningún mito o estereotipo** en relación con las limitaciones de las personas con discapacidad intelectual, la transexualidad, las orientaciones no normativas, ni ningún otro aspecto de la diversidad sexual. También se pondrá interés en descifrar y cambiar aquellas ideas de los participantes que puedan tener y vayan en contra de los principios de igualdad de género, de respeto de la identidad, autoconceptos negativos, pensamientos machistas, LGTB fóbicos, etc.

A fin de que sea un programa útil, **los contenidos a tratar no son excluyentes de todos aquellos otros que a cada uno le puedan llegar a inquietar**. Para adaptarnos a ellos se han diseñado ciertos espacios y herramientas dentro de los seminarios para atender estas cuestiones, respetando su privacidad.

Por último, cabe agregar a la metodología la **participación de las familias. No de manera obligatoria** ya que son adultos, sino que se organizará parte de los seminarios para que las familias de los participantes puedan entrar a la práctica de la Educación Sexual si así fuera su voluntad. Es imprescindible una concienciación de todos los apoyos que participan de la vida privada de la persona con discapacidad intelectual para conseguir resultados óptimos, pero en ningún caso se forzará a las misma a participar.



# CONTENIDOS

Para presentar los contenidos que se expondrán a lo largo del programa se han agrupado en seis bloques para mayor coherencia, cada uno de ellos corresponde a una de las esferas del Hecho Sexual Humano. Se ha de tener claro que aunque la sexualidad incluye todas esas esferas, no es obligatorio que aparezcan o se expresen siempre en todas las personas.

## BLOQUE I: LA SEXUACIÓN

El primer bloque se va a centrar en dar respuesta a aquellas cuestiones que tienen un soporte biológico muy marcado. Se presentan los contenidos relacionados con los elementos estructurales y estructurantes del sexo, entendiendo que una gran mayoría de los futuros participantes pueden llegar a dominar los conceptos. Sin embargo, entendemos necesario comenzar un programa de Educación Sexual desde los conocimientos del propio cuerpo y el de los demás para enfatizar las diferencias de estos y las diferencias con la sexualidad y la orientación sexual que se trabajarán en los siguientes bloques temáticos.

## BLOQUE II: LA SEXUALIDAD

El segundo bloque está dedicado a entender la vivencia subjetiva de la condición sexuada. Como parte del proceso de desarrollo las personas con discapacidad intelectual al llegar a su etapa adulta ya han forjando su identidad sexual (cómo se sienten y viven; binario- hombre o mujer- o no binario) o puede darse el caso contrario y que aún no tengan claro con qué se identifican. Como este es un diseño de programa que pretende ser lo más universal e inclusivo posible, se precisa trabajar esta clase de conceptos aún en edad adulta, muy ligados a la igualdad entre mujeres y hombres (y las distintas identidades no binarias) como valor social y protección ante problemas como la violencia de género . En este bloque se tratará también las interrelaciones entre la sexuación y la sexualidad y, como en el caso de las personas transexuales, cómo no es necesario que coincida la genitalidad con la identidad de género.



### BLOQUE III: LA ERÓTICA

Hace referencia a las conductas sexuales, es decir, la expresión de la sexualidad. Esto se traduce en fantasías, deseos y gestos, los cuales no tienen porqué estar en sintonía entre ellos. En este bloque trataremos la orientación sexual del deseo de manera separada de la sexuación y de la sexualidad, puesto que es así como se produce en realidad. Se trabajarán desde la perspectiva de la normalización, de que no hay una orientación correcta o incorrecta y que todas tienen derecho de ser respetadas, dando información de todas las orientaciones sexuales a todos los participantes independientemente de cuál sea la propia.



### BLOQUE IV: LA AMATORIA

La amatoria, también denominada *ars amandi*, da cuenta de los fenómenos de la expresión de la atracción y la seducción en las relaciones entre las personas. Debido a la falta de modelos a seguir en las personas con discapacidad, su repertorio de conductas para expresar su erótica y sexualidad pueden estar restringidos y su autodeterminación y autoconcepto minados. Por ello, en este cuarto bloque se va a trabajar el modelado de conductas sexuales y otros contenidos relacionados con los ideales románticos. En este bloque también se realizarán ejercicios que tengan como finalidad mejorar el autoestima y la autodeterminación.

## BLOQUE V: LA PAREJA

Tanto este bloque como el siguiente trabajan dos esferas del ser humano que se centran en experiencias que la persona puede o no tener a lo largo de su vida. Sin embargo, creemos necesario trabajar estos aspectos para que estén preparados si quisieran experimentarlos en algún momento.



## BLOQUE VI: LA PROCREACIÓN

El último bloque tiene por nombre *La procreación* debido a que así se denomina a la sexta esfera del Hecho Sexual Humano. Sin embargo, en este apartado se han recogido no solo aquellos contenidos que trabajan la reproducción sexual, sino también todos ellos que tienen que ver con la prevención de riesgos dentro de las relaciones sexuales (independientemente de si su finalidad es la procreación o el placer). Justificamos esta decisión debido a que es un programa de Educación Sexual y no de Salud Reproductiva exclusivamente.



# CONTENIDOS

## BLOQUE I: LA SEXUACIÓN

1. **Anatomía sexual básica:** semejanzas y diferencias entre los sexos, poniendo énfasis en la fisonomía externa y los genitales
2. **Fisiología sexual:** eyaculación, ciclo menstrual y menopausia
3. **Fisiología del placer sexual:** deseo, excitación y orgasmo

## BLOQUE III: LA ERÓTICA

1. **Afectos sexuales:** deseo y sus orientaciones, atracción y enamoramiento
2. **Las posibilidades de la erótica.** Reconocimiento y expresión de las fantasías y deseos
3. **Mitos y estereotipos** de la orientación sexual. Prevención de la LGTBIfobia. Valores para una sociedad inclusiva

## BLOQUE V: LA PAREJA

1. **Conceptos de familia,** amistad, noviazgo, pareja y matrimonio desde la perspectiva de la diversidad familiar
2. **Conceptos de afectos sociales:** apego, amistad, cuidados y amor. Las citas, la seducción y la aceptación (decir sí) y el rechazo (decir no) ante la petición de índole sexual. El respeto al no
3. **Los compromisos en las relaciones:** los cuidados y el buen trato, tanto en las relaciones de pareja como sexuales. El maltrato, derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio

## BLOQUE II: LA SEXUALIDAD

1. **El espectro de la sexualidad:** identidad de género binaria y no binaria
2. **Construcción social del género:** vivencias, sensaciones, sentimientos asociados al hecho de ser hombre/mujer; falsas creencias entorno a la visión de la sexualidad; valores y creencias: norma social y del grupo
3. **La igualdad de posibilidades, valor y capacidades entre géneros.** Mitos y estereotipos sobre los roles de género.
4. **Diferencias entre sexuación y sexualidad.** Las personas transexuales, transgénero y sus derechos

## BLOQUE IV: LA AMATORIA

1. **Autoestima y autodeterminación**
2. **Las conductas sexuales:** besos, caricias, masturbación, coito y sexo
3. **Actitudes ante los ideales románticos,** comunicación verbal y no verbal, intención de conducta

## BLOQUE VI: LA PROCREACIÓN

1. **Reproducción sexual:** fases, métodos y experiencias
2. **Embarazos no deseados:** conocimiento y habilidades en el manejo de anticonceptivos diversos, píldora anticonceptiva de emergencia y el derecho al aborto (leyes)
3. **Prevención de ITS:** conocimiento y habilidades en el manejo de anticonceptivos diversos y otros productos que protegen de contagios de transmisión sexual



# TEMPORALIZACIÓN

El programa *Tiresias* se ha diseñado para realizarse en quince seminarios de 90 minutos por cada jornada. La organización de los seminarios se hará a razón de uno cada dos semanas; acordado cuando se lleve a la práctica. Se recomienda que tanto los horarios como el día de la semana cuando se realicen las intervenciones se mantengan constantes a lo largo del desarrollo del programa. De esta manera facilitamos a las personas con discapacidad intelectual participantes que pueden organizar a largo plazo sus tareas y se cree una rutina que facilite el desarrollo de las idas y venidas del programa.

Consideramos que, debido a la cantidad de contenidos que queríamos ofrecer se debe realizar las sesiones con suficientemente intervalo de tiempo como para que se permita la reflexión y no se les sobrecargue de contenidos. Así mismo, por ese motivo, las sesiones se han pensado para no sobrepasar la hora y media de duración y se han acompañado las explicaciones de material audiovisual, dinámicas y debates donde puedan participar activamente diciendo lo que ellos conocen y piensan sobre las diferentes temáticas, mostrando sus ideas como valiosas para el desarrollo de las temáticas. A modo de ejemplo, se presenta una posible organización de los seminarios para el curso 2019-2020.

OCTUBRE 2019

D	L	M	X	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2019

D	L	M	X	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2019

D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2020

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2020

D	L	M	X	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARZO 2020

D	L	M	X	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2020

D	L	M	X	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2020

D	L	M	X	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**LEYENDA**

- Vacaciones y festivos
- Seminarios del programa
- Seminarios del programa y sesión del taller complementario



# RECURSOS

Para organizar los recursos que se van a necesitar para poder realizar el programa vamos a dividir los mismos en tres categorías: recursos organizativos, recursos personales y recursos materiales.

En primer lugar, en cuanto a los **recursos organizativos**, debemos hablar de las características necesarias de un espacio para poder llevar a cabo la intervención. Se propone un espacio amplio, que permita el desplazamiento y las dinámicas grupales, proporcional al número de participantes. Este espacio debe tener sillas, ordenador y proyector o pizarra digital para mostrar los diferentes recursos audiovisuales; también sería conveniente que contara con un equipo de altavoces para facilitar el sonido. Se requiere que el espacio que utilicemos como aula tenga acceso a Internet. De no ser posible el profesional que lleve a cabo la intervención tendrá que descargarlos y reproducirlos desde una memoria externa de almacenaje. En el caso del taller de familia, amigos y otros apoyos, también se realizará en este mismo espacio.

En cuanto a los **recursos personales** se va a precisar un mínimo de un profesional de la Psicopedagogía. Esta persona debe conocer los contenidos de los que va a hablar para poder seguir el modelo biográfico-profesional propuesto. Recordamos que este modelo implica la participación de profesionales que basan sus enseñanzas en contenidos científicos. El poder contar con un segundo profesional podría facilitar aquellas partes prácticas de modelado en el caso de que hubiera más participantes de los se proponen como máximo.

Finalmente, en cuanto a los **recursos materiales** se van a precisar medios de diferente índole, desde acceso a plataformas web (acceso a la plataforma de Educación Sexual Porno Educativo y acceso al juego de Educación Sexual “*Sapiensex*: juega y aprende sobre sexualidad”); material complementario (maniquí, camiseta, objetos y accesorios variados, tarros de cristal, espejo de pie); materiales de papelería (material de escritura, cartulinas, velcro, rollo de papel continuo y gomets); y, finalmente, materiales didácticos (dossier preparado con todas las explicaciones del programa, fotografías y vídeos, carteles de las esferas del Hecho Sexual Humano, métodos anticonceptivos (preservativos, anillo, modelo de un DIU, etc. y modelos anatómicos de los genitales).





# RECURSOS

## RECURSOS ORGANIZATIVOS

### ESPACIO

- Espacio amplio, acorde al número de usuarios Iluminado, con posibilidad de ventilación correcta
- Calefacción
- Posibilidad de oscurecerse para ver contenido audiovisual

### MOBILIARIO

- Sillas
- Ordenador con acceso a Internet
- Proyector/ pizarra digital
- Equipo de altavoces

## RECURSOS PERSONALES RECURSOS MATERIALES

- Profesional de la Psicopedagogía

### MATERIALES DIDÁCTICOS

- Dossier preparado con todas las explicaciones del programa, fotografías y vídeos
- Carteles de las esferas del Hecho Sexual Humano
- Métodos anticonceptivos (preservativos, anillo, modelo de un DIU, etc.)
- Modelos anatómicos de los genitales

### MATERIALES DE PAPELERÍA

- Material de escritura
- Cartulinas
- Velcro
- Rollo de papel continuo
- Gomets

### MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Maniquí
- Camiseta
- Objetos y accesorios variados
- Tarros de cristal
- Espejo de pie

### ACCESO A PLATAFORMAS WEB

- Acceso a la plataforma de Educación Sexual Porno Educativo
- Acceso al juego de Educación Sexual "Sapiensex: juega y aprende sobre sexualidad"



# SEMINARIO 1: PRIMERA TOMA DE CONTACTO

## CONTENIDOS

Ideas previas sobre sexualidad

## OBJETIVOS

- Establecer las normas para crear un clima de confianza y un espacio seguro para hablar de la sexualidad abiertamente y sin juzgar
- Presentar las normas y el funcionamiento del buzón de dudas

## RECURSOS NECESARIOS

- Material fotocopiable “Encuentra a alguien que...” disponible en el dossier
- Material de escritura
- Proyector/ pizarra digital y ordenador

En este primer seminario vamos a intentar que los participantes entren en la dinámica del programa. Al ser la sexualidad un tema aún ligado a muchos tabúes es necesario establecer un clima de confianza entre los destinatarios. Por ello, tras las presentaciones el facilitador- el profesional de la Psicopedagogía- se van a establecer un listado de normas que son necesarias para facilitar los aprendizajes de los seminarios posteriores. Estas normas están orientadas hacia el respeto de las opiniones y las vivencias de los compañeros, turnos de palabra, el no juzgar y el respeto a la intimidad propia y de los compañeros. Se aconseja realizar un posible contrato social, no necesariamente escrito sino a través de una acción simbólica como podría ser darse la mano todos juntos.

A continuación, se sientan y se les da el dossier con todo el material que se va a necesitar a lo largo de los seminarios; este se recogerá al final de la sesión a no ser que la persona esté interesada en llevárselo a casa para consultarlo. Seguidamente se realizará la primera actividad, denominada Encuentra alguien que... en la cual tendrán que distribuirse por la habitación hablando entre ellos para encontrar a alguien que cumpla el requisito que pone en la fotocopia. La actividad está pensada para una duración de no más de quince minutos. El objetivo es que tengan un primer contacto entre ellos.

Una vez todos tengan completada la ficha se sentarán frente al proyector y el facilitador lanzará preguntas al grupo, tales como “¿qué sabéis de la sexualidad?, ¿qué os pasa por la cabeza cuando pensáis en ello?”. Las respuestas se irán escribiendo de forma que todos puedan verlo. Tras la lluvia de ideas se hablará sobre cuántas formas de ser sexuado hay. La conclusión a la que se debe llegar es que cada individuo tiene una identidad sexual diferente y que todas son válidas. A lo largo de las sesiones se irá retomando este concepto.





Finalmente, se les presenta el Buzón de las Dudas, propuesta tomada de Parra y Oliva (2015). Nos va a servir para que los participantes puedan expresar sus dudas, intereses y opiniones de manera anónima. Esta información nos va a permitir ofrecer un cauce alternativo a los seminarios para atender las inquietudes de las personas participantes. El buzón se encontrará siempre en la sala y se abrirá al principio de todas las sesiones. Se deberá tener especial cuidado con aquellas personas que tengan dificultades con la escritura. A esta reunión se invitará a los familiares, amigos y apoyos de los participantes para trabajar las ideas previas sobre la sexualidad junto a estos. Creemos que el hecho de que estén sus personas de confianza en esta primera sesión de toma de contacto va a facilitar la puesta en marcha del programa.



A esta reunión se invitará a los familiares, amigos y apoyos de los participantes para trabajar las ideas previas sobre la sexualidad junto a estos. Creemos que el hecho de que estén sus personas de confianza en esta primera sesión de toma de contacto va a facilitar la puesta en marcha del programa.

## SEMINARIO 2: EXPLORANDO EL CUERPO

### CONTENIDOS

- I.1. Anatomía sexual básica: semejanzas y diferencias entre los sexos, poniendo énfasis en la fisonomía externa y los genitales
- I.3. Fisiología del placer sexual: deseo, excitación y orgasmo

### OBJETIVOS

- Promover el aprendizaje de las características de los sexos y cómo son sus genitales
- Ayudar a conocer cómo se produce en el cuerpo el deseo, la excitación, la eyaculación y el orgasmo
- Apoyar la reflexión sobre las maneras de nombrar a los genitales y sus connotaciones negativas/positivas

### RECURSOS NECESARIOS

- Material fotocopiable disponible en el dossier
- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet



Esta sesión está dedicada a conocer la fisionomía de los sexos. Partimos de que son adultos y muchos de ellos ya han explorado y experimentado con su cuerpo. Vamos a poner especial hincapié en la diversidad de cuerpos y de formas para mostrarles que no todas las estructuras tienen la misma forma, aunque todas son igual de funcionales y válidas.

A continuación, nos centramos en los genitales externos y hablamos de las funciones de cada parte y cómo cambian su apariencia a lo largo de la excitación y el orgasmo. Hablamos también de la eyacuación femenina y masculina. Se da un apoyo visual a través de imágenes con las funciones de cada parte de los genitales.

Para finalizar el seminario se va a analizar el lenguaje popular con el que se conocen a los genitales. Se hará una lluvia de ideas y se puede completar con material proporcionado por el facilitador. Se proponen los siguientes vídeos disponibles en Youtube:

- <https://www.youtube.com/watch?v=aiSrdVRiqV4>



- [https://www.youtube.com/watch?v=dWApIWp\\_6Lg&t=25s](https://www.youtube.com/watch?v=dWApIWp_6Lg&t=25s)

Se debe también reflexionar sobre expresiones que se usan los genitales y que pueden tener connotaciones negativas y positivas y sus implicaciones, tales como: ser un coñazo o ser la polla.



## SEMINARIO 3: ¿QUÉ SOY? LA SEXUALIDAD

### CONTENIDOS

II.1. El espectro de la sexualidad: identidad de género binaria y no binaria.

II.2. Construcción social del género: vivencias, sensaciones, sentimientos asociados al hecho de ser hombre/mujer; falsas creencias entorno a la visión de la sexualidad.

II.3. La igualdad de posibilidades, valor y capacidades entre géneros. Mitos y estereotipos sobre los roles de género.

### OBJETIVOS

- Ayudar a conocer las diferencias entre los géneros binarios y no binarios
- Mostrar los principales géneros no binarios
- Apoyar la reflexión sobre qué es sentirse hombre, mujer o género no binario
- Ayudar a diferenciar los expresiones y estereotipos de género del sexo y la sexualidad
- Contribuir a identificar los mitos y estereotipos sobre los roles de género

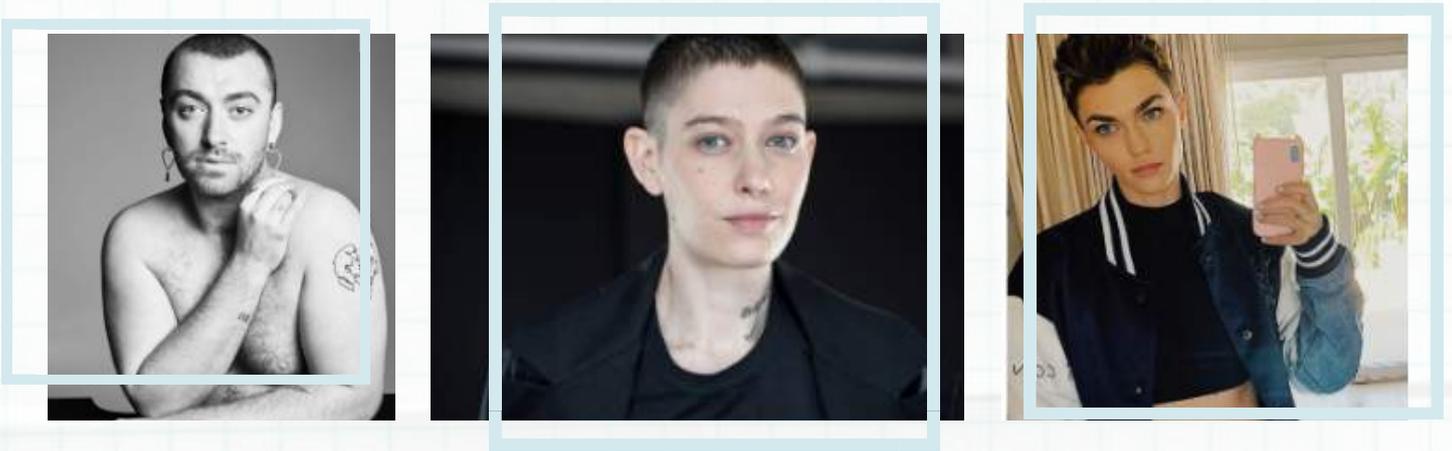
### RECURSOS NECESARIOS

- Material fotocopiable disponible en el dossier
- Material audiovisual (fotografías y vídeos de diferentes personas)
- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet.
- Cartulinas verdes y rojas, una para cada persona



Antes de comenzar este seminario sobre la sexualidad se resuelven aquellas dudas que pudieran haber quedado de la sesión anterior y se abre el buzón.

A continuación, se disponen sentados alrededor del proyector o la pizarra digital y el facilitador les muestra fotografías de hombres y mujeres. Se procurará mostrar fotos de personas diversas: con apariencia andrógina, con y sin discapacidad (intelectual, física o sensorial) y etnias distintas. A continuación los participantes dirán si consideran que son hombres o mujeres. Vemos que en alguno de los ejemplos la persona no se considera mujer u hombre como ellos habían deducido. Podemos poner el ejemplo de las actrices Ruby Rose y Asia Kate Dillon o el cantante Sam Smith. Esta actividad nos servirá como introducción a la explicación de los géneros no binarios.



En una segunda parte vamos a hablar de la expresión de género que se une a la sexualidad (o no). Para ello, se van a agrupar en parejas y se les va a dar una lista de adjetivos y características, tales como: amable, fuerte, obediente, sabe planchar, sabe colgar un cuadro, cuida a las personas; y se les va a pedir que piensen con a qué persona de las que se va mostrar se refiere. Una vez que lo hayan reflexionado el facilitador les preguntará por qué han llegado a esas conclusiones. La solución se les dará a través de un vídeo de las personas mostradas en las fotografías.

La última actividad que se propone es un Verdadero o falso sobre los mitos de la expresión de la sexualidad y roles de género. Cada persona tendrá una cartulina verde y otra roja. La verde pondrá “Es cierto” y en la roja “No es cierto”. El facilitador les leerá una frase con relación a los estereotipos de género y ellos tendrán que pensar si son verdaderos o falsos. Como ejemplo se proponen: Las mujeres no se masturban Las mujeres quieren siempre tener pareja y los hombre quieren tener sexo Los hombres siempre quieren tener relaciones sexuales

Finalmente se va a hacer un feed-back en el que reflexionen con ayuda del facilitador sobre qué supone ser hombre, mujer o tercer género, es decir, qué vivencias, sensaciones, sentimientos, acciones, características físicas hacen que se sientan así. Estas cuestiones se anotarán porque serán útiles para la siguiente sesión. Se les explica también que independientemente de cuál sea su género hay leyes, tanto en España como a nivel internacional que defienden sus derechos.





La actividad de la lista de características y adjetivos se tendrá que preparar previamente al desarrollo del programa, buscando o elaborando personalmente los vídeos y las fotografías.

## SEMINARIO 4: LAS PERSONAS TRANSEXUALES Y TRANSGÉNERO

### CONTENIDOS

II.4. Diferencias entre sexuación y sexualidad: las personas transexuales, transgénero y sus derechos.

### OBJETIVOS

- Ayudar a conocer y discriminar las diferencias entre genitalidad y género
- Facilitar el aprendizaje de las diferencias entre transexual y transgénero
- Mostrar los derechos de las personas transexuales y transgénero

### RECURSOS NECESARIOS

- Material fotocopiable disponible en el dossier
- Material audiovisual (fotografía del autobús de HazteOír.org y vídeos de la plataforma Youtube)
- Maniquí
- Camiseta ancha y larga, preferiblemente sin estampados ni adornos
- Velcro
- Imágenes de genitales (también con reasignación de género) y mujeres, hombres e intersexuales impresas en cartulinas plastificadas con velcro en la parte posterior
- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet.

Como en el resto de sesiones, antes de comenzar los nuevos contenidos se repasan los de los días previos. Recordamos qué es el sexo y qué es la sexualidad, pero ahora les planteamos desde la perspectiva de que no tienen porqué coincidir.

Para presentarlo de manera visual y que sea más fácilmente entendible vamos a utilizar un maniquí. Sobre él pondremos una camiseta larga (al menos debe llegar a los muslos) con velcros anchos, de manera que haya uno en la parte superior, zona del pecho, y otro en la parte inferior de la camiseta, que se aproximaría a la zona genital; también se puede utilizar directamente unos velcros sobre la superficie del maniquí, aunque la camiseta se va a reutilizar en otra actividad en seminarios posteriores. También vamos a usar imágenes de genitales (también con reasignación de género) y mujeres, hombres e intersexuales impresas en cartulinas plastificadas con velcro en la parte posterior.



La idea es mostrar los ejemplos que podemos encontrar en la diversidad sexual, de momento en relación a los dos conceptos trabajados:

- Una mujer con genitales asociados al sexo hembra (cisgénero)
- Un hombre con genitales asociados al sexo macho (cisgénero)
- Una mujer con genitales asociados al sexo macho (con o sin hormonal)
- Un hombre con genitales asociados al sexo hembra (con o sin hormonal)
- Una mujer operada de reasignación de género
- Un hombre operado de reasignación de género

Para ayudar a asentar estos conocimientos se les mostrará un vídeo (disponible en el siguiente enlace web: [https://www.youtube.com/watch?v=gN\\_cclRE750](https://www.youtube.com/watch?v=gN_cclRE750)) que explica la diferencia entre cisgénero, transexual y transgénero y pone ejemplos prácticos de cómo hay que tratar a estas personas. El facilitador irá parando el vídeo cada treinta segundos e irán repasando aquellos conceptos que les produzcan dudas.

A continuación, van a disponer las sillas en círculo, de manera que al sentarse en ellas se vean todos los participantes entre sí. Se les va a enseñar una fotografía del polémico mensaje del autobús de HazteOír y se les preguntará qué opinan de este mensaje. A continuación, se les habla de los Principios de Yogyakarta y de la rectificación registral.

Para finalizar la sesión y con ayuda del facilitador van a leer la noticia adaptada en lectura fácil de una persona con discapacidad intelectual transgénero que cuenta su historia (disponible en el dossier). Para finalizar se les indicarán asociaciones locales y nacionales donde puedan pedir información y ayuda. Se debe facilitar que las entidades sean próximas y accesibles para atender correctamente a las personas con discapacidad.



En el caso de que entre los participantes hubiera alguna persona transexual o transgénero en vez de leer la noticia le pediríamos que hable de su experiencia y de cómo se siente. De no querer hacerlo regresáramos a la actividad inicial. Es aconsejable que lo sepa de antemano para poder decidir qué quiere contar. El facilitador le ayudará haciéndole preguntas muy concretas o dándole un guion de temas.





## SEMINARIO 5: LA ORIENTACIÓN SEXUAL

### CONTENIDOS

III.1. Afectos sexuales: deseo y orientaciones, atracción y enamoramiento

III.3. Mitos y estereotipos de la orientación sexual. Prevención de la LGTBI fobia. Valores para una sociedad inclusiva

### OBJETIVOS

- Promover el conocimiento y el respeto de las diferentes orientaciones sexuales y ayudar a identificar la propia
- Ayudar a diferenciar la sexuación, sexualidad y orientación sexual
- Ayudar a conocer el lenguaje popular relacionado con la orientación sexual y hacerles conscientes de sus connotaciones

### RECURSOS NECESARIOS

- Maniquí
- Camiseta ancha y larga, preferiblemente sin estampados ni adornos
- Imágenes de genitales (también con reasignación de género) y mujeres, hombres e intersexuales impresas en cartulinas plastificadas con velcro en la parte posterior
- Carteles plastificados explicativos sobre la orientación sexual con velcro
- Objetos y accesorios variados
- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet

Tras abrir el buzón y asegurarse que los contenidos de los seminarios posteriores han quedado claros, se va a tratar otra esfera del Hecho Sexual Humano: la erótica. En esta sesión nos centraremos en la orientación sexual, o mejor dicho, orientaciones sexuales. Hay que dejar claro que la orientación sexual no es estática, sino que puede fluctuar a lo largo de la vida.

El facilitador inicia la cuestión preguntándoles si alguna vez se han sentido atraídos de otra persona, y de ser así cómo se sentían. A partir de ahí se explicarán las diferentes orientaciones sexuales. Retomaremos el maniquí de la semana pasada e iremos ejemplificando de igual forma que se hizo en el seminario cuatro con la sexualidad y la sexuación.

En una segunda parte del seminario serán ellos los que se pongan la camiseta y uno a uno irán completando los velcros con las cartulinas que sean más verdaderas para su realidad. También habrá una caja con indumentarias, accesorios y objetos que representen actividades y hobbies, por ejemplo, sartenes, libros, maquillaje, balones, etc. Una vez que colocado todos los elementos se le hará una foto. El facilitador se encargará de imprimir estas fotos y se les dará el último día de clase con un marco que diga “Este soy yo. Yo soy genial”.



Tras ello los participantes regresarán a sus asientos y el facilitador les hablará sobre la LGTBI fobia y las dificultades que tienen muchas personas en su vida diaria por esta razón. Se les da información de contacto de asociaciones locales y nacionales que puedan ayudarles si es que tuvieran dudas a lo largo de la vida. Para apoyar el mensaje se pondrá algún tipo de contenido multimedia. Se propone el siguiente vídeo disponible en el enlace <https://www.youtube.com/watch?v=f5v8TIPYe28>.

En el vídeo también se hablan de expresiones despectivas en relación a la orientación sexual tales como “eres un maricón”. Se puede plantear preguntar a los participantes qué opinan de estas expresiones y darles una alternativa.



## SEMINARIO 6: AUTOESTIMA Y AUTOEFICACIA

### CONTENIDOS

#### IV.1. Autoestima y autoeficacia

### OBJETIVOS

- Ayudar a aprender el concepto de autoestima y autoeficacia
- Promover el valor de las capacidades propias y ajenas
- Promover el mostrar respeto por las inseguridades de los demás

### RECURSOS NECESARIOS

- Espejo de pie
- Tarros de cristal, uno para cada participante
- Material fotocopiado disponible en el dossier

A la hora de tener relaciones sexuales y afectivas las inseguridades pueden ser un impedimento a la hora de relacionarse y comunicarse con la otra u otras personas. En las personas con discapacidad esto se ve intensificado por una autoeficacia negativa. Por ello, se va a dedicar este seminario a trabajar sobre el autoestima y la valoración positiva de sus capacidades. Este seminario será más introspectivo que los anteriores y será necesario el apoyo del grupo para reforzar el mensaje.

En esta sesión se van a organizar todos en círculo. El facilitador explicará que uno por uno van a ponerse delante del espejo y van a decir algo que les acompleja o les crea inseguridades. A modo de modelo, el facilitador será quien empiece la dinámica y terminará diciendo “*pero soy capaz de todo lo que me proponga*”.

Cuando termine de decir sus inseguridades los demás tendrán que decir cosas buenas y agradables que piensen sobre la persona en cuestión. El facilitador estará pendiente que todo el mundo tenga algo positivo. La persona que esté delante del espejo tendrá que repetir lo que hayan dicho sus compañeros mirándose nuevamente al espejo. Se terminará la intervención con un aplauso. Se va a repetir nuevamente en la sesión final junto a los familiares, amigos y apoyos que quieran participar del seminario.



En una segunda parte, se va a preparar junto a ellos el tarro de las cosas que voy a hacer. La actividad consiste en seleccionar de entre las diferentes propuestas, previamente establecidas por el facilitador. Se les pedirá que todos los días saquen un papel al azar y cumplan lo que ponga dentro. Ejemplos de estos propósitos serían:

- Voy a llamar a un amigo o amiga y le voy a decir algo agradable
- Voy a ponerme mi accesorio favorito

## SEMINARIO 7: LAS RELACIONES INTERPERSONALES

### CONTENIDOS

V.1. Concepto de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio desde la perspectiva de la diversidad familiar

V.2. Conceptos de afectos sociales: apego, amistad, cuidados y amor. Las relaciones interpersonales: la aceptación (decir sí) o rechazo (decir no) ante peticiones de índole sexual. El respeto al no

V.3. Los compromisos en las relaciones: los cuidados y el buen trato, tanto en las relaciones de pareja como sexuales. El maltrato, derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio

### OBJETIVOS

- Ayudar a diferenciar los conceptos de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio
- Promover el conocimiento de los diferentes tipos de familia (monoparental, homoparental, biparental, adoptiva, compuesta y extensa)
- Promover el valor de los diferentes tipos de relaciones de pareja, valorando las parejas no monógamas (poliamor, parejas abiertas, híbridas, etc.)
- Ayudar a conocer el derecho al matrimonio y a la separación y divorcio

## RECURSOS NECESARIOS

Proyector/ pizarra digital y ordenador

Material para el role-playing (urnas y material para escribir)

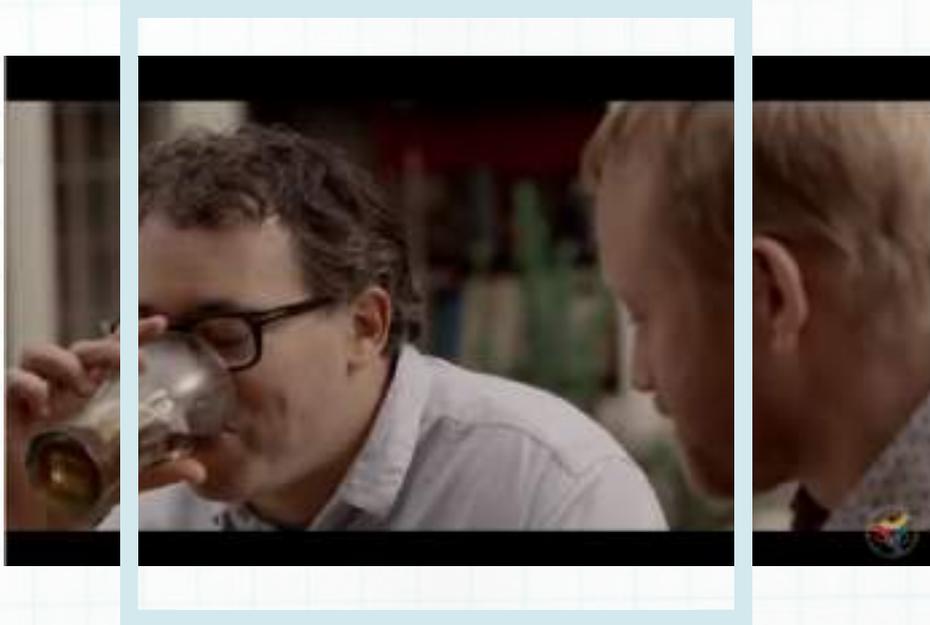
Material legislativo adaptado en lectura fácil (Ley 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio, Derechos Sexuales y Reproductivos, Proposición de ley para la modificación de la Ley 15/2005 de 2 de julio, de Jurisdicción Voluntaria, cuyo objetivo es que las personas con discapacidad puedan contraer matrimonio sin necesidad de presentar un dictamen médico)

En la sesión siete se va a trabajar el concepto de relación entre personas. El facilitador, tras repasar los contenidos de la sesión anterior y abrir el buzón de las dudas comienza a explicar los diferentes conceptos de familia, amistad, noviazgo, pareja y matrimonio. Para hacer la explicación irá mostrando fotos con palabras características de cada tipo de relación (amor, atracción, apego, cuidado, confianza, respeto, etc.) y luego se comentará que muchas de las fotografías comparten palabras y es porque son los pilares de las relaciones interpersonales. Para facilitar la comprensión de estos contenidos se les mostrará a partir de contenido multimedia diferentes familias reales y las irán comentando. Se proponen los siguientes materiales:

- <https://www.youtube.com/watch?v=34kGg1PzaaY> [Vídeo de fotos de familias diversas]
- <https://www.youtube.com/watch?v=Cg3imMf1bko> [Vídeo explicación sobre los diferentes tipos de familias diversas]



- <https://www.youtube.com/watch?v=OCcGAXEdbnQ> [Anuncio de la marca Coca-Cola en el que nos muestra la diversidad de familias que existen.



Para ver las diferencias entre los tipos de relaciones interpersonales van a realizar un role-playing llamado “¿Cómo saludarías a...?” Para esta dinámica se deben poner en parejas y de una urna sacarán un papel que indique el tipo de relación de las previamente comentadas y de otra urna una acción, por ejemplo, saludar, dar un abrazo o darse un beso. Se tendrán que poner de acuerdo en cómo lo van a representar; es importante dejar claro que si uno de los dos no quiere darse un beso con la otra persona o, incluso, no quiere que la otra persona le toque no se le va a obligar. El facilitador estará pendiente de los participantes. Una vez que esté pensado cada pareja irá saliendo una a una a representarlo frente a sus compañeros y estos deberán adivinar qué tipo de relación es y por qué lo saben.

En lo que respecta al matrimonio, para finalizar la sesión veremos las líneas generales de las principales normativas que defienden los derechos de unión de las personas LGTBI y de las personas con discapacidad intelectual. También se hablará del derecho a disolver la unión de manera unidireccional (separación y divorcio).



De este seminario podrán participar las familias, amigos y apoyos de las personas participantes del programa. Tanto de las dinámicas como de las reflexiones.



## SEMINARIO 8: BUENAS PRÁCTICAS, APRENDER A ELEGIR UNA BUENA PAREJA

### CONTENIDOS

IV.3. Actitudes ante los ideales románticos, comunicación verbal y no verbal, intención de conducta  
V.2. Conceptos de afectos sociales: apego, amistad, cuidados y amor. Las relaciones interpersonales: la aceptación (decir sí) o rechazo (decir no) ante peticiones de índole sexual. El respeto al no  
V.3. Los compromisos en las relaciones: los cuidados y el buen trato, tanto en las relaciones de pareja como sexuales. El maltrato, derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio

### OBJETIVOS

- Ayudar a aprender las Buenas Prácticas necesarias para una relación de pareja sana
- Ayudar a aprender a discriminar esas Buenas Prácticas de las conductas que no se deben producir
- Promover estrategias y recursos para gestionar conflictos dentro de la relación

### RECURSOS NECESARIOS

- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet.

En la anterior sesión ya se comenzó a introducir contenidos relativos a las relaciones interpersonales. En esta sesión nos centraremos exclusivamente en aquellos aprendizajes que sean propios de las Buenas Prácticas dentro de la pareja, independientemente de qué tipo sea. Se van a trabajar cuatro puntos clave:

1. El respeto por encima de todo. Para trabajarlo se les pide que se agrupen en parejas y se les da un supuesto que deben resolver con ayuda del facilitador. Un ejemplo de dichos supuestos sería el siguiente: *María lleva tres días seguidos llegando tarde a las citas con Paula. Paula se siente furiosa porque no le gusta esperar sola. ¿Qué debería hacer Paula?*

A la conclusión que se debe llegar es que no se trata de no enfadarse o no decir lo que nos molesta, sino que hay que buscar una manera que no recurra a gritos o amenazas. Es preferible posponer la conversación en el caso que nos sintamos demasiado nerviosos.





2. Amabilidad y muestras de cariño. Se les explica que deben conocer qué le gusta a nuestra pareja.
3. Ser fiable. Hay que valorar la sinceridad, cumplir las promesas, apoyar cuando lo necesiten.
4. Fomentar una buena comunicación. Poder hablar de cualquier cosa. Escuchar y dejarle hablar. Para esto último haremos un ejercicio de escucha activa con los participantes. El facilitador les contará una noticia, una historia, algo que le haya pasado, y luego los participantes tendrán que responder preguntas al respecto.

## SEMINARIO 9: LOS MALOS TRATOS. DETECCIÓN Y PREVENCIÓN

### CONTENIDOS

V.2. Conceptos de afectos sociales: apego, amistad, cuidados y amor. Las relaciones interpersonales: la aceptación (decir sí) o rechazo (decir no) ante peticiones de índole sexual. El respeto al no.

V.3. Los compromisos en las relaciones: los cuidados y el buen trato, tanto en las relaciones de pareja como sexuales. El maltrato, derecho a la vinculación y la desvinculación: pareja, separación y divorcio.

### OBJETIVOS

- Contribuir a aprender a detectar reconocer conductas de riesgo y malos tratos dentro de una relación de pareja, familiar o de amistad
- Ayudar a discriminar cuáles son buenas y malas conductas en una relación
- Explicar qué hacer cuando se detectan conductas de malos tratos en una relación
- Contribuir a aprender a decir que *no* cuando algo no se quiere hacer

### RECURSOS NECESARIOS

- Material fotocopiable disponible en el dossier
- Material audiovisual (cortometrajes disponibles en la plataforma Youtube)
- Proyector/ pizarra digital y ordenador con acceso a Internet.

A principio de la sesión se abrirá el buzón y se resolverán las dudas que puedan haber surgido de los contenidos de las sesiones anteriores.

Los participantes y el facilitador se sentarán en círculo y van a realizar una adaptación de mesa redonda sobre qué piensan que son los malos tratos. El facilitador irá orientando las intervenciones y los temas a tratar y se asegurará de no dejar ninguno fuera y teniendo en cuenta las nuevas conductas tóxicas en relación a las nuevas tecnologías (obligar a mandar fotos o vídeos, denominado sextorsión; aislamiento obligado, también en redes sociales; que la otra exija tus contraseñas o lea las conversaciones). Para que vean estas nuevas modalidades de conductas improcedentes en una relación se le pondrán cortometrajes donde se muestran a personas que están sufriendo este tipo de acciones.



Proponemos los siguientes:

- Cortometraje “Jo com tu” [disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=cTVHkXiYPDM&t=293s>]
- Cortometraje sobre Whatsapp y las parejas. [disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=D5zaF61DeJQ>]



Son temas muy ligados a los mitos del amor romántico y ,en muchos casos, pueden no ver el problema en la conducta. El facilitador debe asegurarse que estas creencias no interfieren en los aprendizajes y, de ser así, se debe incidir directamente en los mitos del amor romántico y separar aquellos componentes que son buenos de aquellos que pueden suponer problemas en la pareja. A modo de síntesis se les presentará en el dossier una tabla en la que podrán contrastar las buenas y las malas prácticas en relación a diferentes temas, adaptado en lectura fácil para mejor comprensión.

En una segunda parte del seminario se propone el visionado del vídeo “*Pensamientos generadores de ansiedad: No me apetece*” de la plataforma online de Educación Sexual Porno Educativo. En él se muestran los pensamientos que una persona puede llegar a experimentar al tener que comunicar a su pareja la negativa a una proposición, en este caso, sexual. El facilitador les preguntará si han experimentado alguno de esos pensamientos en alguna situación de su vida.

Es necesario que aprendan a decir “no” porque los pensamientos que experimenta el chico si hubiera comunicado a su pareja que no quería mantener relaciones no hubieran surgido. El facilitador usará la técnica del modelado para indicarles cómo deben comportarse, qué deberían decir a la otra persona y qué hacer si la otra persona insiste.

Para finalizar el seminario se les mostrarán asociaciones y servicios públicos donde pueden pedir ayuda si en un futuro experimentan alguna situación de las que hemos tratado. También se va a insistir en la importancia de la comunicación con la familia, amigos y apoyos.



En este seminario se insiste a los participantes en la importancia de la comunicación con sus personas de confianza para poder evitar que estas conductas vayan a más. De igual manera se les ha hecho llegar a dichas personas en los talleres preparados para ellos.



## SEMINARIO 10: HABLAMOS DE LO QUE NOS GUSTA

### CONTENIDOS

III.2. Las posibilidades de la erótica. Reconocimiento y expresión de las fantasías y deseos.

### OBJETIVOS

- Ayudar a identificar las zonas erógenas del cuerpo
- Promover la experimentación de sensaciones a través del contacto físico con otras personas

### RECURSOS NECESARIOS

- Rollo de papel continuo
- Rotuladores gruesos
- *Gomets* o pegatinas rojas, amarillas y verdes

En el seminario número diez se propone a los participantes hablar sobre la expresión de la erótica. En muchos de los casos nos vamos a encontrar con adultos a los que se les ha impedido hablar de lo que les gusta, les excita o sus preferencias. Es por ello necesario de tratar la erótica dentro del programa. Nos debemos asegurar que están cómodos porque habrá temas que les puedan ser violentos. El facilitador debe recordar a los participantes las normas y que esto es un espacio seguro donde nadie va a ser juzgado.

Tras esto, se dispondrán en círculo con las sillas y el facilitador explicará qué es la erótica y qué sentimos cuando algo nos gusta o nos excita (a nivel fisiológico).

A continuación, se pondrán en pie y el facilitador sacará un rollo de papel continuo y lo desplegará en el suelo. Uno o varios de los participantes se tumbarán sobre el papel y otro rodeará la silueta. Una vez se realice esto el facilitador explicará qué se va a hacer. Cada uno de los participantes va a tener pegatinas o *gomets* con su nombre, de tres colores diferentes: el rojo simboliza aquellas zonas que no le gusta que le toquen o tocar; el color verde significa que le gusta mucho o le excita que te toquen o tocar en esa zona del cuerpo; finalmente, el color amarillo significa que, aunque no lo sabe, cree que puede ser una zona erógena para ella. Uno a uno, irán pegando las pegatinas en las siluetas dibujadas y, al final, se comentarán las zonas pormenorizado y comentarán cómo les gusta tocar, acariciar o besar la zona o qué fantasías le provoca.

En la segunda parte del seminario se va a proponer una actividad más íntima, en cuanto a va a existir contacto físico entre ellos. El facilitador y los participantes se pondrán de pie e irán desplazándose por el aula despacio. Sería recomendable usar música relajante durante la actividad para facilitar el transcurso de la misma.





En la segunda parte del seminario se va a proponer una actividad más íntima, en cuanto a va a existir contacto físico entre ellos. El facilitador y los participantes se pondrán de pie e irán desplazándose por el aula despacio. Sería recomendable usar música relajante durante la actividad para facilitar el trascurso de la misma.

Cuando el facilitador de la señal cada persona tendrá que buscar a la persona más próxima y realizar el ejercicio que se haya propuesto. En un feedback posterior se les preguntará cómo se han sentido, qué sensaciones han tenido en su cuerpo. Ejemplos de estos ejercicios serían:

- Acariciar los dedos de las manos, uno al otro
- Masajear el cuero cabelludo, uno al otro
- Tocar el cuello, un brazo, la mejilla, los labios, etc.

Se aclara que si algún participante se niega a realizar alguno de estos ejercicios no existirá ninguna reclamación; se aceptará y se incorporará en la siguiente ronda. Se entiende la privacidad y el respeto a su decisión como base de las relaciones interpersonales, más en el caso de este colectivo, puesto que queremos fomentar estos ámbitos de su vida.

## SEMINARIO 11: MODELADO DE CONDUCTAS SEXUALES I

### CONTENIDOS

I.1. Fisiología sexual: eyaculación, ciclo menstrual y menopausia

IV. 2. Las conductas sexuales: besos, caricias, masturbación, coito y sexo

### OBJETIVOS

- Promover hábitos de higiene corporal, en especial, genital
- Ayudar a aprender a realizar la masturbación a sí mismo o a segundas personas
- Facilitar el conocimiento cómo realizar estimulación de zonas erógenas a partir del contacto oral
- Ayudar a identificar los diferentes tipos de besos y aprender cómo ser realizan

### RECURSOS NECESARIOS

- Modelos anatómicos de genitales
- Acceso a la plataforma Porno Educativo





Este seminario y el siguiente se podrían entender como un único seminario, puesto que los objetivos y la metodología de trabajo va a ser la misma. Se recomienda utilizar dos jornadas debido a que entendemos que en 90 minutos no se pueden trabajar los contenidos que se prevén necesarios.

Para el aprendizaje de estas conductas se va a utilizar el modelado, tanto a través de contenido multimedia como modelado en vivo. Se propone el uso de la plataforma de Educación Sexual Porno Educativo, puesto que su contenido es explícito; se explica no solo la manera de realizar una actividad sexual, sino también todo lo que la rodea: sentimientos, miedos, problemas que puede ocasionar, cómo prepararse para realizarla. A diferencia de la pornografía, esta plataforma está dirigida por sexólogos y tiene un objetivo estrictamente educativo. Los vídeos están explicados paso a paso, secuenciando las acciones en pequeños pasos para facilitar la resolución positiva de la misma. El modo de realizar cada una de las temáticas con los participantes es la siguiente: en primer lugar, se presentará de manera verbal la práctica, qué es y cómo se realiza; en una segunda parte se visionará el vídeo o vídeos propuestos por el facilitador, siempre atendiendo a las necesidades y exigencias de los participantes; en último lugar se analizará, con ayuda de los modelos anatómicos, cómo tienen que llevarse a cabo.

En el caso del seminario número 11 se van a desarrollar los siguientes contenidos:

- Los tipos de besos
- La masturbación, tanto de la vagina como en el pene
- Higiene previa y posterior
- Comunicación con la pareja sexual
- La estimulación oral. Higiene y técnicas

## SEMINARIO 12: MODELADO DE CONDUCTAS SEXUALES II

### CONTENIDOS

I.1. Fisiología sexual: eyaculación, ciclo menstrual y menopausia

IV. 2. Las conductas sexuales: besos, caricias, masturbación, coito y sexo

### OBJETIVOS

- Promover estrategias sobre cómo practicar correctamente el sexo anal
- Ayudar a identificar las diferentes problemáticas que pueden surgir a la hora de tener una relación sexual y cómo prevenirlos
- Mostrar los diferentes tipos de geles lubricantes y sus usos para cada situación
- Ayudar a identificar las diferentes prácticas que engloban una relación sexual, diferenciándolo del coito





## RECURSOS NECESARIOS

- Modelos anatómicos de genitales
- Acceso a la plataforma Porno Educativo

Como ya se ha comentado, en este seminario también se va a seguir el mismo modo de trabajo. En el caso del seminario número 12 se van a desarrollar los siguientes contenidos:

- La práctica del sexo anal
- Higiene, uso de lavativas y lubricantes específicos
- La importancia de la comunicación con la otra persona para evitar complicaciones durante su práctica
- La relación sexual desde el inicio del juego hasta el final
- La diversidad de prácticas que implica
- La importancia de la comunicación con la pareja
- El coito como parte de la relación sexual (en algunos casos, pero no de manera exclusiva)

Como se ha comentado, no solo se va a mostrar cómo hacerlo, sino que también se van a enseñar cómo prepararse para ello, como la gestión de la ansiedad y los sentimientos de miedo o la higiene.

Comprendemos que alguno de los participantes puedan sentirse violentados; cabe comentar que a muchos se les ha negado su sexualidad durante mucho tiempo. El facilitador del grupo, a través de las cuestiones del buzón y las dudas recurrentes de los participantes e va a dar cuenta de cuáles son los aspectos que les incomodan y habrá que tratar con mayor delicadeza y cuáles, sin embargo, son aquellos que no existe ningún tipo de restricción para trabajarlos.

El facilitador les va a indicar que, de sentirse incómodos, en cualquier momento pueden rechazar continuar con el visionado y abandonar el aula. En el posterior feedback de la actividad se deberán trabajar estos sentimientos de bloqueo.

Se tiene en cuenta que los métodos de prevención de embarazos e ITS se mencionan en estas dos sesiones. Sin embargo, se trabajarán en profundidad en la sesión número 14.

## SEMINARIO 13: LA PROCREACIÓN

### CONTENIDOS

- I. 2. Fisiología sexual: eyaculación, ciclo menstrual y menopausia
- VI.1. Reproducción sexual: fases, métodos y experiencias
- VI.2. Embarazos no deseados: conocimiento y habilidades en el manejo de anticonceptivos diversos, la píldora anticonceptiva de emergencia y el derecho al aborto (leyes)





## OBJETIVOS

- Ayudar a conocer cómo se produce la fecundación y cuáles son los posibles métodos para el embarazo
- Promover el aprendizaje de prácticas alternativas al embarazo para tener descendencia: la adopción
- Ayudar a conocer el ciclo menstrual y sus fases: el SPM, los cambios en el flujo vaginal y los períodos fértiles
- Facilitar la adquisición de habilidades para el manejo de anticonceptivos y saber dónde conseguirlos
- Mostrar la píldora anticonceptiva de emergencia (también conocida como píldora del día después)
- Ayudar a entender en qué consiste el aborto y dónde acudir para pedir ayuda
- Contribuir a aprender a aplicar e interpretar un test de embarazo

## RECURSOS NECESARIOS

- Modelos anatómicos de genitales
- Métodos anticonceptivos hormonales y de barrera o fotografías de los mismos

En este seminario y el siguiente se van a agrupar los contenidos en relación con la sexualidad humana que más se pueden acercar a la educación de la Salud Sexual y Reproductiva. Entendemos que son conceptos indispensables para vivir una sexualidad sana, debido a que adquirir estas herramientas va a hacer de sus experiencias íntimas seguras. El seminario número 13 se va a centrar en la procreación y todo lo que engloba a la misma, pero no de manera exclusiva; se hablará de igual forma de otros métodos de hacer crecer la familia como es la adopción.

Al comenzar, el facilitador resolverá las dudas de las sesiones anteriores e introducirá las etapas de la vida fértil y de los cambios que experimenta una persona a lo largo de su vida: la menopausia, los cambios hormonales, la calidad del espermatozoides y disfunción eréctil. Se hará alusión también al ciclo menstrual y se propone como método de control del ciclo la aplicación móvil *Clue*, disponible en Android e IOS. Se habla de las diferentes etapas del ciclo y de en cuál de ellas es más probable quedarse embarazada. La aplicación funciona de manera muy intuitiva y se puede configurar para que la persona reciba avisos al dispositivo cuando va a empezar la menstruación o cualquiera de las fases.

A raíz de esto se les pregunta a los participantes si ellos se plantean formar una familia y se recuerda la diversidad de familias que existen. Se habla de la fecundación in vitro y de la adopción como métodos alternativos a los métodos tradicionales. Para presentar modelos de familia en la que los progenitores sean personas con discapacidad intelectual se propone el visionado del siguiente vídeo: Nuria y Felipe, padres con discapacidad intelectual: "Somos capaces de cuidar a nuestra hija". Disponible en la plataforma Youtube en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=e55tTKXHTtU>





En una segunda parte del seminario vamos a hablar de métodos para evitar embarazos no deseados. Para ello, se sentarán todos los participantes alrededor del facilitador e irán comentando uno a uno los tipos de anticonceptivos:

- Anticonceptivos hormonales (orales, parches, anillos vaginales, inyecciones, implante subdérmico, dispositivo intrauterino (DIU) y sistema intrauterino (SIU)
- Preservativo (para uso vaginal o como barrera para el pene)

Se van a mostrar aquellos de los que se disponga de manera física para que los observen y conozcan su funcionamiento, las ventajas y los inconvenientes de cada uno de ellos. También se verá la píldora anticonceptiva de emergencia como su propio nombre indica; no como un método habitual de anticoncepción, sino de manera excepcional. Además el facilitador explicará cómo se realiza un test de embarazo y cómo se interpreta.

Finalmente, hablaremos del aborto y las leyes que lo defienden. Se les dará información sobre los centros de planificación familiar, de dónde se puede pedir ayuda y comprar tanto los métodos anticonceptivos como el test de embarazo.

## SEMINARIO 14: PREVENCIÓN DE ETS E ITS

### CONTENIDOS

IV.3. Prevención de ITS: conocimiento y habilidades en el manejo de anticonceptivos diversos y otros productos que protegen de contagios por transmisión sexual

### OBJETIVOS

- Ayudar a conocer la diferencia entre ITS y ETS
- Explicar las principales enfermedades e infecciones de transmisión sexual y sus síntomas
- Promover un uso correcto del preservativo, tanto de uso vaginal como uso externo sobre el pene
- Ayudar a aprender a crear una barrera oral a partir de un preservativos

### RECURSOS NECESARIOS

- Preservativos, tanto para colocación vaginal como para el pene
- Modelos anatómicos de genitales
- Proyector/ pizarra digital y ordenador





En este seminario, los participantes se dispondrán sentados alrededor de la pizarra electrónica o el proyector. Se realizará una ronda de preguntas sobre los seminarios anteriores y se abrirá el buzón de las dudas.

A continuación, a través de una presentación en el ordenador adaptada a lectura fácil para hacer visual la organización de la información, el facilitador explica qué son las ETS y las ITS y cómo las bacterias, virus o parásitos que causan las enfermedades e infecciones de transmisión sexual pueden contagiarse de una persona a otra. Se intenta concienciar a las personas participantes que las enfermedades de transmisión sexual no siempre presentan síntomas, por lo que no podemos dejarnos guiar por el hecho de que nos sintamos sanos o que la otra persona así lo sienta.

En la presentación en lectura fácil se hablará del virus del papiloma humano, la gonorrea, el VIH y el SIDA, el herpes genital, la clamidia, el sífilis, las verrugas genitales y la *pediculosis pubis*, comúnmente conocido como ladillas. No se profundizará en gran medida sobre cuestiones más médicas, sino que se hará especial énfasis en los síntomas y signos de alerta para que sepan cuándo es necesario pedir ayuda o acudir a un especialista.

Al hilo de la sesión anterior se va a comentar que, además de como método para la contracepción, los preservativos sirven para prevenir la transmisión de enfermedades e infecciones por contacto sexual. En el seminario anterior se había hablado de este método anticonceptivo, pero no se había explicado cómo usarlo. El facilitador enseñará en los modelos anatómicos cómo se colocan; a continuación, cada uno de los participantes intentará repetirlo con la supervisión del facilitador. Se les proporcionará, si así quisieran, preservativos para practicar en casa sobre sus propios genitales. También se enseñará a crear una barrera para el sexo oral a partir de un preservativo.

## SEMINARIO 15: EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

### CONTENIDOS

Al ser una sesión de evaluación de aprendizajes se tratarán todos los contenidos de manera sintetizada a través del juego. También se trabajarán aquellos contenidos que los participantes hayan demandado.

### OBJETIVOS

- Recordar y evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo de los seminarios
- Evaluar el programa de manera global
- Valorar las capacidades propias y ajenas





## RECURSOS NECESARIOS

- Acceso al juego de Educación Sexual “Sapiensex: juega y aprende sobre sexualidad”
- Espejo

Este último seminario nos va a permitir cerrar todas aquellas cuestiones del buzón que por motivos de organización del tiempo hayan quedado sin resolver previamente.

A continuación se volverá a hacer el ejercicio del espejo que hicieron en el seminario seis, ahora con la participación de sus personas de confianza para que vean que son valorados por estas.

Finalmente, y con el objetivo de recordar y evaluar los conocimientos adquiridos, van a jugar con apoyo del facilitador y sus familiares, amigos y apoyos a “*Sapiensex: juega y aprende sobre sexualidad*”. Este juego online creado por la sexóloga Rocío Carmona está orientado a personas a partir de los 15 años, es por ello que el facilitador tendrá que adaptar las preguntas a lectura fácil o asegurándose que son comprensibles para los participantes. La partida tendrá una duración de aproximadamente una hora.

Al final del seminario, se repartirán las fotografías realizadas en el seminario sobre orientación sexual, el número cinco, y se cerrará el programa preguntando a los participantes qué les ha parecido más interesante y qué menos. Estos datos se tendrán en cuenta para la valoración del programa.



Este seminario coincide con la última sesión del taller para familiares, padres y apoyos de los participantes. De igual forma que en la primera y séptima jornada de programa en esta se le invitará a participar de ella.

Es recomendable que explicarles que el juego “*Sapiensex: juega y aprende sobre sexualidad*” es una actividad lúdica propuesta para los participantes, aunque pueden participar junto a ellos. No es una competición, es una manera de observar que todos los contenidos han sido entendidos correctamente.







Además de los seminarios para las personas con discapacidad intelectual, se propone como complemento de la formación un taller de tres sesiones para las familias, amigos y personas de apoyo de los participantes. Las sesiones del taller denominado “**Cómo tratar la sexualidad de las personas con discapacidad: ser apoyo social**” están propuestas para coincidir con los seminarios donde se invita a participar a las personas de confianza de los participantes; estos son los seminarios números uno, siete y quince.

Este taller pretende servir como orientación psicopedagógica a las familias, apoyos y amigos sobre la sexualidad de las personas participantes del programa para resolver sus dudas, miedos y romper con los mitos de la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual. Se propone también que, durante el taller, se formen sobre los contenidos que se explican en el seminario a las personas con discapacidad. La finalidad es que, al dotarlos de recursos, podrán ser útiles para facilitar la sexualidad de los participantes del programa.

La duración de las sesiones será igual que la de los seminarios, 90 minutos. Durante las tres sesiones se tendrá especial interés en sensibilizar sobre la importancia de promocionar su sexualidad y la toma de decisiones de las personas con discapacidad. Cada sesión se dividirá en dos partes, en la primera parte se hará una explicación al gran grupo sobre los contenidos que se están explicando en paralelo a los participantes del programa: mitos, buenas prácticas, las esferas del Hecho Sexual Humano, entidades y centros donde acudir en busca de apoyo, etc. La segunda parte de la sesión se va a destinar a profundizar sobre sus emociones, las dudas y los miedos que tienen. Si fuera necesario, también se analizará cada caso pormenorizado y se les indicará instrucciones para gestionar las cuestiones que les generen sensación de angustia.



## EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

Para recoger la información de los participantes sobre la satisfacción que les ha producido el programa se utilizará como instrumento de evaluación el **cuestionario de satisfacción del programa**, adaptado en Lectura Fácil para los participantes.

Entendemos que, como destinatarios del programa *Tiresias*, su valoración sobre la utilidad, la calidad y los métodos dentro de los seminarios del programa son muy útiles para futuras intervenciones. Aunque con la actividad Buzón de las dudas podemos hacernos una idea de qué contenidos hubieran querido que el programa incorporara es importante conocer además cuál es la valoración general del programa, qué aspectos hubieran preferido que se trataran y cuáles no les han sido de utilidad y todas aquellas opiniones que quieran transmitir.

El cuestionario será realizado al final del seminario número 15, es decir, el último día del programa otorgándoles el tiempo que consideren necesario para realizarlo. Cuando ya lo hayan completado el facilitador se encargará de recogerlos y extraer la información relevante en un informe final.

Lo mismo se hará con los cuestionarios de los acompañantes y familiares de los participantes. Al final del último taller se les pasará un **cuestionario sobre la utilidad del taller**: la metodología de impartirlo, los contenidos, el número de sesiones, etc.

## EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Para evaluar el aprendizaje de los participantes se va a utilizar como herramienta el juego “Sapiensex, Juega y aprende sobre sexualidad”. Este juego está inspirado en los juegos de mesa de formato trivial, en el que el objetivo es completar todos los colores (cada color corresponde a una temática dentro de la Educación Sexual) a través de preguntas y pruebas de acción.

Es necesario aclarar que si surgieran dificultades de comprensión del enunciado de las preguntas del juego se realizarán modificaciones a las preguntas según vayan apareciendo en la partida. Es decir, el facilitador estará pendiente de que los participantes comprendan qué se les pide en cada prueba.

## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

Para nosotros es muy importante conocer tu opinión sobre el programa para poder mejorarlo.

Por eso te pedimos que respondas a las siguientes preguntas.  
No tengas prisa en responder.

1. ¿Has entendido todos los contenidos que se han explicado?

SÍ	NO
----	----

2. ¿Te has sentido cómoda al hablar de la sexualidad?

SÍ	NO
----	----

3. ¿Qué cosas no te han gustado del programa?

4. ¿Le recomendarías el programa a amigos o personas conocidas?

SÍ	NO
----	----

5. ¿Has aprendido lo que querías aprender al apuntarte al programa?

SÍ	NO
----	----

6. ¿Qué nota del 1 al 10 pondrías al programa? (1=no te ha gustado nada el programa; 10= me ha encantado el programa)



¡MUCHAS GRACIAS  
POR TU OPINIÓN!

## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL TALLER

Para nosotros es muy importante su opinión sobre el taller “Cómo tratar la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual: ser apoyo social”, razón por la cual deseamos que califique los siguientes aspectos teniendo en cuenta la escala del 1 al 4, donde:

1= Insatisfactorio; 2= Mejorable; 3= Correcto; 4= Excelente

Nº	ÍTEM	1	2	3	4
1	Los contenidos que se han tratado eran pertinentes y fáciles de comprender				
2	Los temas tratados han sido útiles para entender cómo ayudar a las personas con discapacidad intelectual a gestionar su sexualidad				
3	El facilitador ha sido claro al explicar los contenidos				
4	Los debates y las reflexiones grupales me han ayudado a cambiar mi percepción de la sexualidad				
5	He aprendido herramientas útiles para apoyar las relaciones interpersonales de mi familiar o amigo				
6	Se ha respetado mi opinión por el facilitador y los asistentes				
7	Las instalaciones son apropiadas para realizar los talleres				
8	Los recursos proporcionados me parecen han parecido útiles y pertinentes				
9	La organización y la temporalización han sido adecuados				
10	Recomendaría a otros familiares, amigos y profesionales este taller				

### ASPECTOS DE MEJORA Y PROPUESTAS:

# ANEXOS





# ENCUENTRA A ALGUIEN QUE...

**Le gusten los abrazos**

Se llama .....

**Su color preferido sea el rosa**

Se llama .....

**Le gusten los besos**

Se llama .....

**Le guste bailar**

Se llama .....

**No le guste que le griten**

Se llama .....

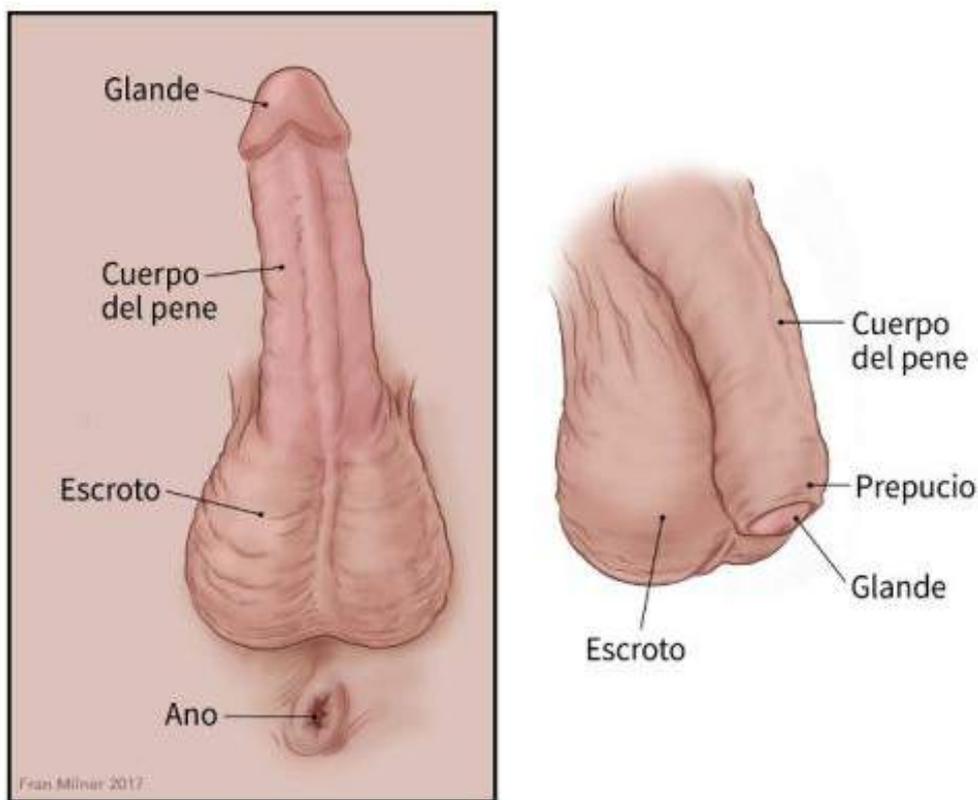


# RESUMEN

Las personas somos parte de la especie humana.

El sexo está compuesto por genitales externos y órganos sexuales internos.  
También el sexo está compuesto por los genes y las hormonas.

En los machos se dice que tienen cromosomas XY y las hembras XX.



Los **machos** tienen **pene, escroto, testículos, próstata** y otras partes más.

Lo machos producen el semen.

En el semen es un líquido viscoso y blaquecino que tiene espermatozoides.

Los **testículos** producen las hormonas sexuales masculinas y los espermatozoides.

Los **espermatozoides** son las células reproductoras masculinas.

La principal hormona sexual es la **testosterona**.

Los testículos se encuentran dentro del **escroto**.

El **escroto** es una bolsa de piel que recubre y protege a los testículos.

El **pene** está formado por el **glante** y el **cuerpo cavernoso**.

El **glante** es la punta del pene y es la zona más sensible,

El **glante** está rodeado del **cuerpo esponjoso**

El **cuerpo cavernoso** se encarga de sostener la **uretra** durante la erección para permitir el paso del semen.

La **uretra** es el conducto por donde sale la orina.

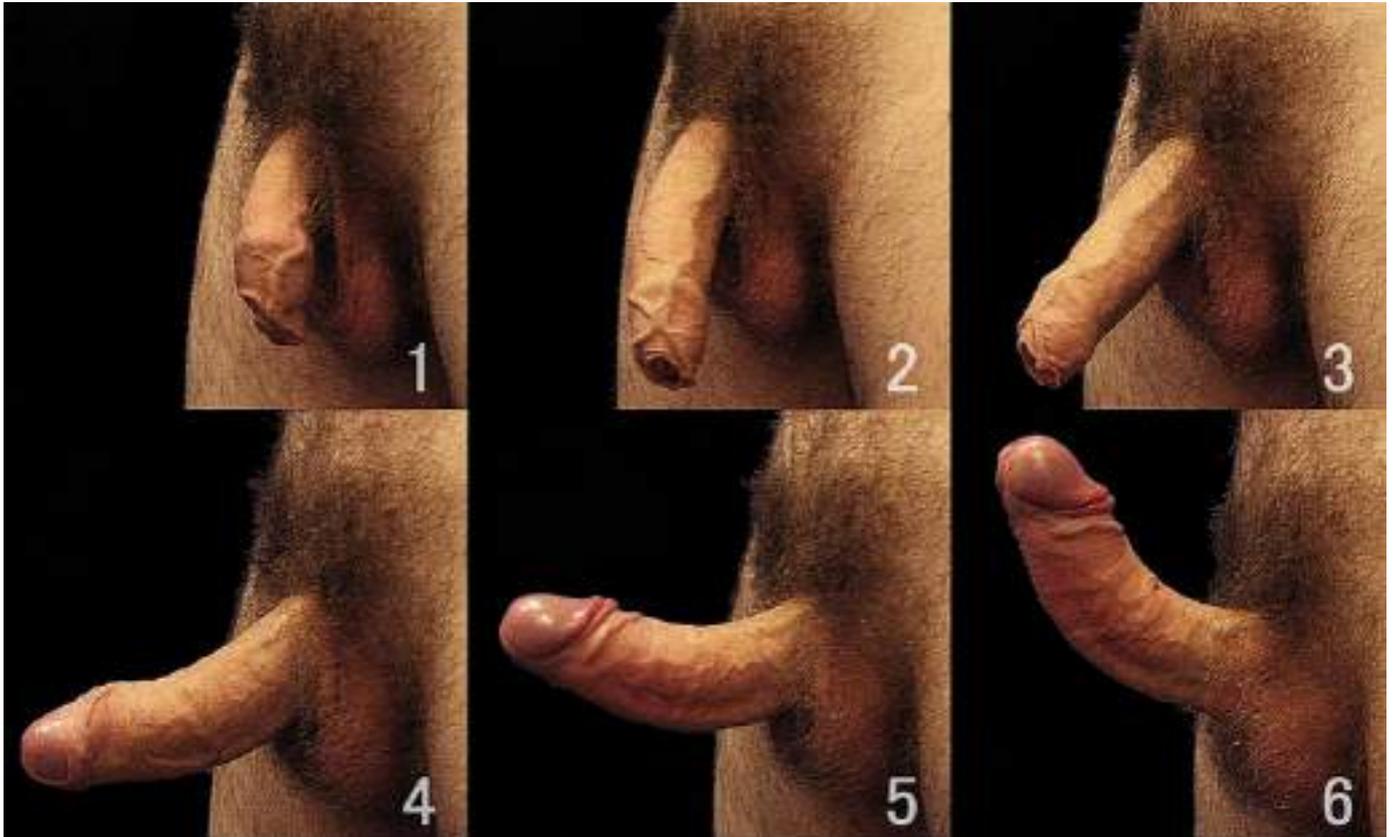


El pene normalmente está cubierto por el prepucio.

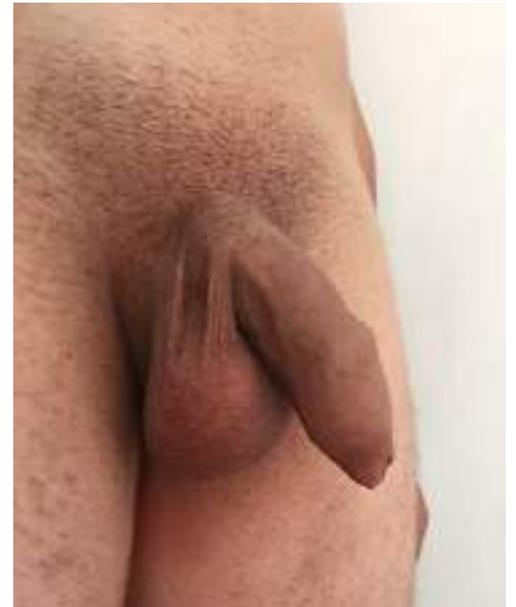
El prepucio es una capa de piel que forma parte del escroto.

Los **cuerpos cavernosos** se llenan de sangre durante la erección del pene.

La **erección** del pene permite al macho el coito y la masturbación.

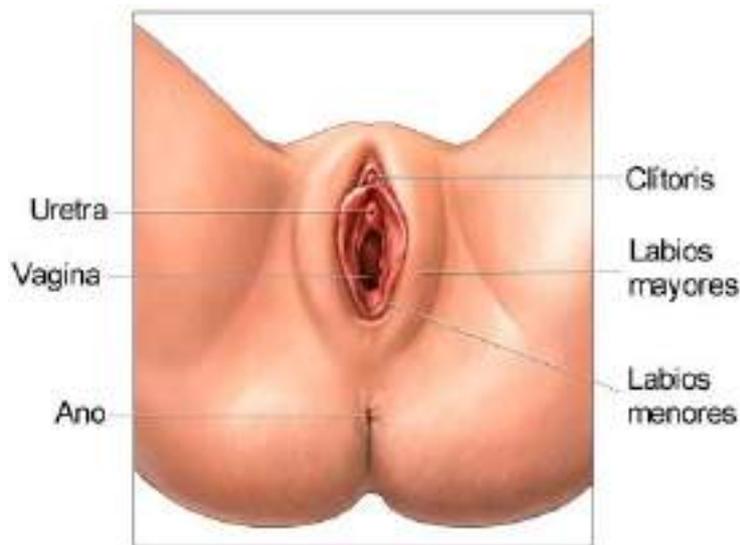


# El pene tiene muchas formas distintas



Las **hembras** tienen **vulva, vagina, útero, ovarios, mamas** y otras partes más.

Las hembras producen **óvulos**.



Los **labios vaginales** son pliegues de la piel.

Los **labios mayores** son carnosos y están cubiertos por **vello**.

Hay personas que se depilan ese vello pero no es obligatorio.

Los **labios menores** están dentro de los externos.

Los labios pueden variar de **color**: desde rosa hasta negro amarronado.

El color de los labios vaginales puede cambiar a medida que **se envejece**.

La **uretra** es el agujero por donde se orina.

La vagina se encuentra justo debajo de la uretra.

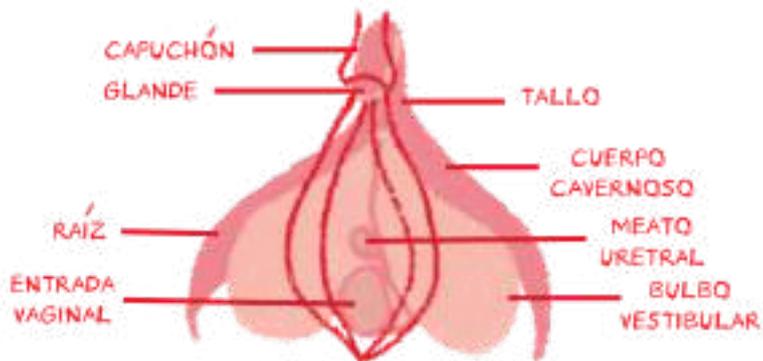
Por la vagina nacen normalmente los bebés y por donde la menstruación sale del cuerpo.

En la vagina pueden entrar una variedad de cosas, por ejemplo, dedos, penes, juguetes sexuales, tampones y copas menstruales.



La única función del **clítoris** es producir placer.

Sirve para crear el pene en las operaciones de cambio de sexo.



Los **ovarios** almacenan los óvulos.

Los **ovarios** producen también hormonas, entre ellas, el estrógeno, la progesterona y la testosterona.

Estas **hormonas** controlan el ciclo menstrual y el embarazo.



# Hay muchas formas de vulva



Los **senos** pueden tener **diferentes** apariencias.

Los **senos** pueden ser **pequeños, grandes**, con los **pezones grandes o pequeños**.

A veces los senos de una persona no son del mismo tamaño.

A veces los senos tienen pelos.

Muchas personas sienten placer cuando estimulan sus pezones.



# La feliz historia de Jack, el joven trans con Síndrome de Down que nació como Ariadna



**Beatriz** Giovanna es la **madre de Jack**, un chico transgénero de 20 años con **Síndrome de Down** y **discapacidad intelectual**.

**Beatriz y Jack** hicieron una **ponencia** en las Jornadas sobre discapacidad intelectual Abriendo Puertas, organizadas en **Tenerife**.



Una **ponencia** es una exposición de un tema concreto.

En la ponencia, **Beatriz** contó la historia de cómo **Jack** entendió que es un chico transgénero y consiguió llegar a ser completamente feliz aceptándose físicamente.

**Jack** cuando nació pensaron que era una **niña** porque tenía **vulva** y la llamaron **Ariadna**.

Cuando **Jack** llegó a la **pubertad** su cuerpo cambió, se le desarrolló el **pecho** y comenzó a **menstruar** cada mes. **Jack** estaba raro y no aceptaba su feminidad.

La **madre de Jack** se dio cuenta de que algo pasaba y pidió a **especialistas** un plan centrado en la persona y juntos descubrieron que **Ariadna no era una chica**.

Un **plan centrado en la persona** es una herramienta para apoyar a cada persona a definir y vivir la vida que le gustaría tener para sentirse más **feliz**.

**Jack** contó a los especialistas sus **gustos y preferencias**.

**Jack** también explicó mediante **dibujos** que se veía como un chico.

La **madre de Jack** dijo que las personas con discapacidad intelectual también tienen una identidad propia, incluso si no coincide con el sexo.

Actualmente **Jack** tiene documentación con el **nombre** que ha elegido.

Actualmente **Jack** tiene **tratamiento de hormonas masculinas** para cambiar su cuerpo. La madre de Jack dice que ahora **Jack es feliz**.



Antes de nada quiero agradecerles el tiempo invertido en valorar el programa de Educación Sexual para adultos con discapacidad intelectual *Tiresias*. El proceso de revisión es un componente fundamental para la mejora del diseño, y su opinión como profesional en la materia muy importante para enriquecer y depurar la propuesta.

A continuación, se presentan diferentes criterios o temas que proponemos con la finalidad de facilitar la valoración del programa. Estos ítems son exclusivamente orientativos y no es preciso responder a todos ellos, solo a aquellos que se consideren necesarios a criterio personal.

1. **Adecuación** (del nivel de los contenidos, las actividades propuestas, la metodología...,etc. con las capacidades del colectivo al que se dirige la propuesta)
2. **Contenidos** (son correctos, científicos y apropiados o, sin embargo, reproducen mitos de la sexualidad; faltan o sobran contenidos)
3. **Temporalización** (el número de sesiones del programa y del taller son suficientes, escasos o demasiados; las temáticas están bien o mal organizadas a lo largo de las sesiones; haría falta dedicar más tiempo a las diferentes cuestiones propuestas o, por el contrario, se pueden reducir)
4. **Aspectos de mejora, en general** (aspectos formales o problemas que podemos encontrarnos a la hora de ponerlo en práctica)
5. **Puntos fuertes del programa** (ventajas del programa sobre otros destinados al mismo público)
6. **Otras cuestiones** (presentación, calidad de las actividades y de los recursos audiovisuales, posibilidad de la puesta en marcha, ámbitos de actuación, etc.)

