

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción: sexualidad y salud sexual en las personas con diversidad funcional intelectual	17
Presentación	23
1. ¿Qué es SALUDIVERSEX?	23
2. ¿Por qué surgió SALUDIVERSEX y en qué se fundamenta?	23
3. ¿Cuál es el contenido y la estructura de SALUDIVERSEX?	28
3.1. Esquema de las sesiones	29
3.2. Esquema del programa	30
4. ¿A quién va dirigido SALUDIVERSEX?	34
5. La implementación de SALUDIVERSEX	35
5.1. ¿Quién lo implementa?	35
5.2. ¿Dónde se implementa?	36
5.3. ¿Cómo debe ser el grupo?	36
5.4. ¿Cuándo debe implementarse?	36
5.5. ¿Cómo se implementa?	37

BLOQUE PRIMERO

Introducción a la sexualidad

Sesión 1. ¿Qué es la sexualidad?	41
1. Presentación del programa SALUDIVERSEX	43
1.1. ¿En qué consiste SALUDIVERSEX?	43
1.2. Fomentar la participación	43
1.3. Establecimiento de las normas	43
2. Activación de conocimientos previos	44
3. Actividad 1. <i>¿Qué es sexualidad?</i>	44
4. Actividad 2. <i>¿Sexualidad es lo mismo que sexo?</i>	47
5. Cierre de la sesión	49
Sesión 2. Sexualidad e intimidad	51
1. Repaso de la sesión anterior	53
2. Activación de conocimientos previos	53

3. Actividad 1. <i>¿Para qué nos sirve la sexualidad?</i>	54
4. Actividad 2. <i>¿Qué pasa en la intimidad?</i>	56
5. Cierre de la sesión.	60
Sesión 3. Imagen corporal y autoestima	63
1. Repaso de la sesión anterior.	65
2. ¿Qué es la imagen corporal?	66
3. Actividad 1. <i>Imagen corporal y comportamientos saludables</i>	67
4. Actividad 2. <i>La historia de Ana</i>	71
5. Actividad 3. <i>¿Qué cosas buenas tengo?</i>	73
6. Cierre de la sesión.	75
Sesión 4. Te entiendo y me entiendes	77
1. Repaso de la sesión anterior.	79
2. ¿Cómo nos comunicamos?	80
2.1. Componente verbal: «PALABRAS».	81
2.2. Componente paraverbal: «TONO»	81
2.3. Componente no verbal: «GESTOS»	83
3. Actividad 1. <i>Para entendernos</i>	83
4. Actividad 2. <i>Entonando</i>	85
5. Cierre de la sesión.	85

BLOQUE SEGUNDO

Sexualidad y conocimiento/cuidado de uno mismo

Sesión 5. Oler bien y tener salud	91
1. Repaso de la sesión anterior.	93
2. Oler bien y tener salud	94
2.1. Higiene sexual	94
3. Actividad 1. <i>La historia de Marta y Daniel</i>	95
4. Cierre de la sesión.	96
Sesión 6. Masturbarse	99
1. Repaso de la sesión anterior.	101
2. Explicación: cómo son nuestros genitales y qué es masturbarse	102
3. Actividad 1. <i>Mitos</i>	105
4. Explicación: privado y público	106
5. Actividad 2. <i>¿Verdadero o falso?</i>	107
6. Cierre de la sesión.	109
Sesión 7. Para gustos los colores	111
1. Repaso de la sesión anterior.	113
2. Explicación: qué es la diversidad sexual.	114
3. Actividad 1. <i>¿Qué sentimos?</i>	115
4. Actividad 2. <i>¿Qué haríamos?</i>	116
5. Cierre de la sesión.	117

BLOQUE TERCERO**El yo en relación**

Sesión 8. Cómo iniciar relaciones de pareja	123
1. Repaso de la sesión anterior	125
2. Explicación: ¿sabemos ligar?	126
2.1. Conocer gente	126
2.2. ¿Cómo se liga?	127
3. Actividad 1. <i>¿Quieres salir conmigo?</i>	132
4. Explicación: conocer gente mediante páginas web	133
5. Actividad 2. <i>Interpretar mensajes de Whatsapp</i>	133
6. Cierre de la sesión	134
Sesión 9. Salimos juntos	137
1. Repaso de la sesión anterior	139
2. Explicación: ¿cómo debo comportarme con mi pareja?	140
2.1. ¿Qué supone tener pareja?	140
2.2. Para llevarse bien hay que cumplir unas normas	140
2.3. Cómo hacer frente a los celos	142
3. Actividad 1. <i>Antonio y Raquel son pareja</i>	144
4. Cierre de la sesión	146
Sesión 10. Cuando hay que cortar..	149
1. Repaso de la sesión anterior	151
2. Explicación: cuando las cosas ya no son como antes	152
2.1. Debería cortar, pero me da miedo	152
2.2. ¿Cuándo debo cortar?	153
2.3. Me siento muy mal, ¿no debí haber cortado?	154
2.4. ¿Cómo debo cortar con mi pareja?	154
2.5. ¿Qué debo hacer si mi pareja quiere cortar conmigo?	155
3. Actividad 1. <i>¿Lo han hecho bien?</i>	156
4. Actividad 2. <i>¡Vamos a practicar!</i>	157
5. Actividad 3. <i>Cortar por el móvil</i>	157
6. Cierre de la sesión	158
Sesión 11. No quiero hacerlo	161
1. Repaso de la sesión anterior	163
2. Explicación: no siempre coincidimos	164
2.1. ¿Qué hago si mi pareja me hace una petición sexual que no quiero hacer?	165
2.2. ¿Qué hago si mi pareja me dice que no quiere hacer algo que a mí me gustaría hacer?	165
3. Actividad 1. <i>Posibles conflictos</i>	165
4. Explicación: temo decirle que no	167
4.1. Pensamientos que denotan miedo	167
4.2. ¿Cómo puedo saber si mi relación de pareja es sana?	168

4.3. Peticiones inadecuadas vía <i>online</i>	169
5. Cierre de la sesión.	170
Sesión 12. Prácticas sexuales y sexo seguro	173
1. Repaso de la sesión anterior.	175
2. Explicación	176
2.1. Tipos de prácticas sexuales	176
2.2. Sexo seguro.	177
2.3. ¿Cómo lo hacemos?	179
3. Actividad 1. <i>¿Cómo se coloca un preservativo?</i>	179
4. Actividad 2. <i>¿Es sexo seguro?</i>	180
5. Cierre de la sesión.	181
Sesión 13. Prevenir infecciones y embarazos no deseados	183
1. Repaso de la sesión anterior.	185
2. Explicación: sexualidad y salud	186
2.1. Las infecciones de transmisión sexual	186
2.2. La prevención de embarazos no deseados.	188
3. Actividad 1. <i>¿Es sexo seguro?</i>	191
4. Cierre de la sesión.	192
Sesión 14. Las zonas y sus riesgos: el abuso sexual	197
1. Repaso de la sesión anterior.	199
2. Explicación	200
2.1. La seguridad en las diferentes zonas.	200
2.2. El abuso sexual.	204
3. Actividad 1. <i>¿Qué pasaría si...?</i>	205
4. Actividad 2. <i>Concurso de preguntas</i>	207
5. Cierre de la sesión.	209
Sesión 15. Los mitos del amor y el maltrato	213
1. Repaso de la sesión anterior.	215
2. Explicación	216
2.1. Los mitos del amor.	216
2.2. El maltrato.	219
3. Actividad 1. <i>Mitos sobre el amor</i>	221
4. Actividad 2. <i>Reconocemos el maltrato</i>	222
5. Cierre de la sesión.	223

BLOQUE CUARTO

Mi sexualidad

Sesión 16. Integración y consolidación. Ahora ya sé que...	227
1. Procedimiento a seguir y descripción de los juegos	229
2. Comentarios de resumen y juegos intercalados	230
Bibliografía	245