

## **Orientaciones para la discusión:**

### **1. En el sexo no se habla, se actúa.**

Esta idea, muy extendida entre jóvenes (y a veces no tan jóvenes), se alimenta del imaginario del porno y de las películas románticas: “esto no se habla, sale solo”. Pero en el sexo la comunicación es indispensable y la mejor manera de comunicarnos es hablar: para saber que la otra persona está a gusto, para comunicar lo que queremos hacer, lo que nos apetece o lo que no, lo que nos gusta, lo que nos pasa por la cabeza, lo que sentimos, o si ya se nos han pasado las ganas y preferimos hacer otra cosa como dormir o abrazarnos. Poner atención a cómo se siente la otra persona mientras estamos compartiendo intimidad es parte indispensable del placer.

### **2. La penetración vaginal es la práctica sexual que da más placer.**

La penetración vaginal es una práctica sexual, pero no es la única, ni la más placentera. Las prácticas que más placer generan varían según cada persona. Lo importante en la sexualidad es el placer y afortunadamente existen infinitas maneras de sentirlo: a solas o en compañía; a través de besos, caricias, miradas, a través de la lectura, de la música, a través del propio cuerpo, mediante los sentidos (tacto, oído, gusto, olfato y vista) o con la imaginación. (Moreno Beltràn A; Varela Fernández, N 2009: 14).

Para contrarrestar el imaginario social del “cuerpo equivocado” proponemos enumerar multitud de prácticas que dan placer que faciliten la reconciliación con el propio cuerpo.

### **3. Las chicas que se masturban lo hacen porque necesitan mucha actividad sexual.**

El objetivo de esta afirmación es poner sobre la mesa el estereotipo de que las mujeres no tienen deseo sexual y son sobre todo afectivas, y los hombres tienen mucho deseo sexual y para ellos el afecto es secundario. Esto tiene que ver con cómo aprendemos a ser chicos y chicas (socialización de género) en relación con la sexualidad.

Que una chica se masturbe debería ser tan normal como que lo hiciera un chico. Además, la autoexploración es una muy buena herramienta para el autoconocimiento, para saber cómo es el propio cuerpo, cómo funciona, y qué nos gusta y qué no.

### **4. Lo más importante en el sexo es el orgasmo.**

Aprovecharemos esta frase para hablar sobre el placer. El placer podemos definirlo como bienestar, gusto, goce y afortunadamente lo podemos vivir de muchísimas maneras, no necesariamente pasando por el orgasmo. Es importante dar una visión amplia de la sexualidad no centrada en los

genitales, en la penetración y para contrarrestar la idea de sexualidad como una práctica atlética donde lo único importante es la llegada a la meta con el orgasmo. Lo más importante en el sexo es sentirnos a gusto, sentir placer y vivirlo de infinitas maneras.

**5. El tamaño del pene es importante para tener relaciones sexuales satisfactorias.**

El porno ha hecho creer a muchas personas que la medida del pene es muy importante en la vivencia de la sexualidad, que es directamente proporcional al placer que recibe la otra persona. Pero sabemos que el porno es una ficción, por tanto, cuestionemos sus enseñanzas.

Por una parte, en el placer entran en juego muchos elementos como la conexión, las ganas de experimentar, la creatividad, la confianza, la comunicación, el morbo... la presencia de estos ingredientes imprescindibles hará mucho más placenteras nuestras experiencias.

**6. Para las chicas el sexo es tan importante como para los chicos.**

Cada persona le da al sexo la importancia que quiere, para unas es super importante y para otras no genera mucho interés. Además, la importancia que le damos va variando a lo largo de nuestra vida. Hay momentos en los que le otorgamos mayor importancia y otras destinamos nuestra energía a otras esferas de la vida. Lo que sí está claro es que ser chica o chico no debería condicionar la importancia que le demos al sexo.

**7. Si empiezas a liarte con alguien tienes que llegar hasta al final. Si no es así, mejor no empezar.**

Es muy importante en sexualidad escucharnos a nosotras/os mismas/os y a la persona con la que estamos. Poner atención a cómo se siente la otra persona. Si notamos que no está a gusto, preguntémosle qué necesita.

Si nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre. Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento. Saltarse el consentimiento es lo contrario a una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca gran malestar para quien la sufre. Recuerda: Nunca se pierde el derecho a decir "NO", en cualquier momento podemos parar una relación si no nos está resultando placentera.

**8. Si un chico no tiene o pierde la erección es que la persona con la que está no le excita.**

Hay muchísimos motivos por los que un chico puede no tener o perder una erección. Saber que hay muchas otras posibilidades de juego, relajarse, darse tiempo, inventar juegos, son estrategias que posibilitan momentos placenteros. Es importante tener en cuenta que no todos los cuerpos

funcionan de la misma manera y que porque no haya una erección no significa que no podemos disfrutar del sexo.

**9. A las personas con diversidad funcional no les interesa la sexualidad.**

Las personas con diversidad funcional son personas sexuadas, no tienen particularidades sexuales, no más que cualquier persona, viven sus sexualidades con mayores o menores dificultades y cuando estas dificultades surgen, están originadas por el entorno social y no por la condición de la persona. Las causas de la exclusión sexual de las personas con diversidad funcional son sociales. La barrera de un imaginario colectivo que infantiliza a las personas con diversidad dificulta gravemente las vidas y las sexualidades de las personas con diversidades funcional.

Podemos aprovechar para pedir a las participantes que expliquen, qué temas les interesan en relación con la sexualidad, que experiencias les dan placer, que les da morbo, que les excita. Construir un espacio distendido donde poder hablar con naturalidad sobre los deseos es un buen canal para generar una visión positiva de la sexualidad.

**10. Las personas con diversidad funcional no tienen capacidad para detectar posibles violencias.**

La sobreprotección de las mujeres en relación a las violencias sexuales, que se puede materializar tanto en la negación de su sexualidad (infantilización, dessexualización) como en la represión o aislamiento de cualquier manifestación erótica no combate, sino que facilita la violencia sexual, una violencia que a menudo también cae en el saco del silencio.

Por ello resulta más provechoso abordar el tema explicando [qué es el consentimiento](#) y [qué son las agresiones sexistas](#), para trabar la identificación de las violencias machistas. Especialmente con mujeres jóvenes debemos huir de la estereotipación como víctimas pasivas. Para generar agencia y empoderamiento colectivo, podemos abrir un espacio para el intercambio de estrategias de resistencia cotidianas frente a la infantilización, el capacitismo y las violencias machistas que ellas mismas han puesto en marcha a lo largo de sus vidas. Se pueden apoyar sus comentarios señalando que la responsabilidad de una agresión siempre es de quien traspasa los límites (para romper con el proceso de culpabilización) y la importancia de romper el silencio, de explicar aquellas situaciones que nos han violentado y de pedir ayuda a personas de confianza en caso de necesitarla.

**11. La sexualidad de las personas con diversidad funcional es “especial”.**

Las personas con diversidad funcional viven sus sexualidades como todo el mundo: de una manera única y compleja.

Las personas con diversidad funcional, como cualquier otra persona, tienen muchas formas de vivir la sexualidad y mucho potencial para ampliar el imaginario del deseo y de los placeres. Cada persona vive su sexualidad de una manera diferente, de ahí la “S” de sexualidadeS. Cada persona tenemos derecho a descubrirla, vivirla y expresarla como queramos, respetando siempre los deseos y límites de las otras personas.

**12. Las personas con diversidad funcional pueden tener pareja.**

Es importante señalar el derecho a crear vínculos de pareja. Al tiempo, para no mostrar el «amor romántico como única posibilidad» de relación satisfactoria, podemos afirmar que los vínculos afectivos que se generan entre las personas son infinitos e inclasificables. También es conveniente señalar que, igual que somos libres para vincularnos con alguien, somos libres también para desvincularnos.

**13. La única forma de obtener placer sexual es mediante el coito.**

Para apoyar los argumentos del grupo podemos leer estos fragmentos del libro “También tenemos sexo” (2015):

Podemos combatir “la limitación de las «posibilidades formales» de las prácticas sexuales, afirmando que cuando unimos el deseo a la imaginación, aparecen soluciones a cualquier dificultad aparejada con nuestra diversidad”.  
([Isonomia: 52](#))

Una mirada, una sonrisa, un beso, un abrazo, una caricia, escuchar los susurros, los gemidos, verse en la webcam, escribir, leer los mensajes, sentir la piel, el deseo, estremecerse, unirse, compartir el placer o disfrutarlo en solitario,... todo es sexo. Todo tiene su valor, hasta lo más sencillo puede convertirse en una experiencia plena. Parafraseando al poeta diríamos sobre el sexo: «un mundo, un cielo» ([Isonomia: 7](#))

**14. Todas las personas con diversidad funcional son heterosexuales.**

Las personas con diversidad funcional tienen derecho a vivir una sexualidad libre y diversa. Desafortunadamente, la realidad de muchas personas jóvenes con diversidad funcional dista mucho de ver garantizados estos derechos. La visión capacitista que asexualiza, la falta de acceso a la información y la ausencia de referentes no heteronormativos limita el derecho a vivir libremente la sexualidad y a elegir con que personas compartirla.

Para proponer referentes LGTBI podemos visionar los cortometrajes de Roberto Pérez Toledo [Si a todo](#) y de Carlos Lucas [“Es cuestión de gustos”](#).

**15. Las personas con diversidad funcional pueden dar y recibir placer.**

Aprovecharemos esta frase para resaltar uno de los lemas de los movimientos de la diversidad funcional que reivindican los derechos sexuales: todos los

cuerpos sienten deseos y son deseables; la plena realización de nuestros deseos íntimos, no se relaciona directamente con ningún canon de belleza impuesto.

La sociedad trata de imponernos unos cánones de belleza. Esto puede hacernos pensar que, si no somos iguales que lo que se nos muestra en las revistas, en los anuncios, en las películas, etc., carecemos de atractivo sexual. Las personas con diversidad funcional han sido y son, muy poco visibles en la sociedad, y muy pocas veces son representadas en el ámbito de la sexualidad. La mayoría de los medios de comunicación no contemplan las diferentes características y corporalidades de las personas. Sin embargo, están siempre presentes los estereotipos y cánones de belleza eso condiciona nuestro imaginario sexual y nuestro deseo.

#### **16. Sus dificultades les impiden tener relaciones sexuales “normales”.**

Los movimientos de la diversidad funcional han pivotado sobre un elemento central: la resistencia ante la imposición de un destino marcado por una anatomía concreta. Así, se ha entendido el cuerpo como un foco principal de resistencia. Fruto de esta resistencia nace la reivindicación de la asistencia sexual: un tipo de trabajo sexual que consiste en apoyar para poder acceder sexualmente al propio cuerpo o al cuerpo de una pareja sexual. La persona asistida decide como recibe apoyo, esta es su forma de autonomía para explorar su cuerpo, para masturbarse, para vivir su sexualidad.

No todas las personas con diversidad funcional necesitan asistencia sexual, solo aquellas que su autonomía y sus propias decisiones pasan por las manos de otra persona.

En el caso de la diversidad intelectual, la persona tutora se responsabiliza de establecer con asistente y asistida el protocolo para determinar qué puede decidir la persona con diversidad intelectual por sí misma, que decide con apoyo y que no decide

#### **17. Las personas con diversidad funcional no pueden tomar decisiones sobre su salud sexual.**

La superación de los mitos, tabúes y falsas creencias pasa por asumir que estamos ante personas que como cualquier otra: son merecedoras y tienen el derecho a tomar decisiones sobre su propia vida, incluida la sexualidad.

Privar y limitar la sexualidad constituye una vulneración muy grave de los derechos. Y esto es lo que les sucede, cada día a la gran mayoría de las personas con diversidad funcional.

Para poder tomar decisiones sobre nuestras sexualidades, las personas tenemos el derecho a recibir una educación sexual que nos ayude a cuidar

nuestra salud sexual, a desarrollar habilidades para construir vínculos igualitarios y disponer de nuestra sexualidad libremente.

**18. La educación sexual “incita” e incrementa las conductas sexuales**

La educación sexual es un derecho de todas las personas. La negación sistemática del derecho a recibir una educación sexual comprensiva y la falta de oportunidades para aprender a relacionarse sexual y afectivamente aumentan la posibilidad de sufrir violencias sexuales, de los embarazos no deseados o de las infecciones de transmisión sexual; en definitiva, impiden un desarrollo adecuado y pleno de la sexualidad de las personas. Por ello es esencial devolver a las personas con diversidad funcional el derecho a vivir la sexualidad.