

## (Dis) Capacidades y Posibilidades.

### **Como Atender, Educar y Apoyar la Sexualidad de las Personas con Discapacidad**

Por Carlos de la Cruz<sup>1</sup>  
Natalia Rubio<sup>2</sup>

*"Todos somos iguales en la diferencia". Cada hombre, cada mujer, es único y peculiar en como es, como vive y como expresa su sexualidad y, por supuesto este concepto de diferencia y de igualdad abarca también a todas las personas con discapacidad. El hecho sexual humano abarca a todas las personas, no puede ser de otro modo".*

Todas las personas necesitan recibir educación sexual y que se les faciliten condiciones para que puedan vivir de manera satisfactoria su sexualidad. Las personas con discapacidad también. Por tanto, será tarea de todos los distintos agentes implicados el contribuir a educar, atender y a prestar los apoyos necesarios para ello. Cada uno en la medida de sus posibilidades, y siempre en un marco facilitador y comprensivo. Y que esté contextualizado en la integración, la autodeterminación y la normalización

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

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

Todo esto es fruto de la experiencia de años de trabajo, cursos de formación con profesionales de este ámbito, con familias y con personas con discapacidad. Queremos decir que si hoy escribimos esto es porque muchas personas del ámbito de la discapacidad nos han llevado hasta aquí.

---

<sup>1</sup> Director Máster en Sexología UCJC Madrid ([sexologia@ucjc.edu](mailto:sexologia@ucjc.edu)) – Responsable Asesoría Sexualidad para personas con discapacidad, profesionales y familias del Ayuntamiento de Leganés (Madrid) [discapacidad@leganes.org](mailto:discapacidad@leganes.org) – Responsable Plan de Formación Estatal “Sexualidades y Discapacidades” [www.sexualidadydiscapacidad.es](http://www.sexualidadydiscapacidad.es) [info@sexualidadydiscapacidad.es](mailto:info@sexualidadydiscapacidad.es)

<sup>2</sup> Directora Área Asistencial Fundación Aspanias Burgos (Red de Centros de Atención Integral a Personas con Discapacidad) Dir. Máster de Sexología On.line UCJC. Madrid ([sexologia@ucjc.edu](mailto:sexologia@ucjc.edu)) Responsable Plan de Formación Estatal “Sexualidades y discapacidades” [www.sexualidadydiscapacidad.es](http://www.sexualidadydiscapacidad.es) [info@sexualidadydiscapacidad.es](mailto:info@sexualidadydiscapacidad.es)

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

Por eso, hacemos una apuesta decidida porque la sexualidad de las personas con discapacidad se haga visible y se trabaje. Pero no sólo hacia dentro, hacia las personas con discapacidad, sus familias, y entornos próximos. También hacia fuera... hacia toda la sociedad. Porque en este proceso la participación de todos y cada uno de nosotros es importante. Hay que trabajar por tanto con las personas con discapacidad y sus familias pero sin olvidar al resto de la sociedad. El objetivo es promover modelos de sexualidad más inclusivos, dónde la diversidad se convierta en un valor. Dar visibilidad a todas las Sexualidades, hacerlas presentes en la Sociedad

## **ALGUNAS DIFICULTADES**

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

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

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

## **PUNTOS DE PARTIDA**

Los distintos profesionales que trabajan con personas con discapacidad deben permitirse hablar entre ellos sobre cómo contribuir a su adecuada educación sexual y sobre cómo atender las necesidades sobre su sexualidad. Entre otras cosas, se trata de consensuar criterios sobre cómo

resolver la necesidad de intimidad de todas estas personas, de elaborar determinadas pautas de actuación ante ciertas conductas inadecuadas, y de proponer estrategias para abordar del mejor modo posible todos los temas relacionados con la sexualidad

El reto es conseguir sacar la sexualidad del rincón de lo escondido, quitar todo el silencio que habitualmente la rodea y avanzar. Aunque, lógicamente, para avanzar, no basta con dar pasos. Hay que procurar darlos en la dirección adecuada. No se trata sólo de solucionar los problemas con los que nos encontramos, el objetivo es más ambicioso: AVANZAR.

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

Hay distintos deseos y distintas formas de expresar la erótica. Por ejemplo, no todos los deseos son heterosexuales, ni todas las prácticas eróticas se reducen al coito. Hay caricias, hay besos, hay fantasías, hay masturbación... Hay personas con muchos y variados deseos y otras personas con mucha menos cantidad y variedad. Otra vez que al hablar de sexualidad es preferible hablar de sexualidades.

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

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

### **Aprender a conocerse**

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

Las personas con discapacidad naturalmente que necesitan conocerse y conocer a los demás. Y si la discapacidad es intelectual o sensorial y pone las cosas más difíciles, eso no le resta ni gota de legitimidad, por tanto se procurará que se conozcan tanto como se pueda. Merece la pena.

## **Aprender a aceptarse**

La Educación Sexual debe pretender que chicos y chicas, hombres y mujeres, aprendan a aceptarse. A estar contentos de como son, a sentir que merecen la pena, a que son dignas y dignos de ser queridos. En cualquier caso a que son verdaderos hombres, verdaderas mujeres. Que aprendan a que, en cualquier caso, están preparados para el placer, para los afectos, para las relaciones eróticas y puede que en algunos casos, para la reproducción.

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

## **Aprender a expresar la erótica de modo satisfactorio**

Hablamos de disfrutar, de satisfacción. Y por tanto de sentir que lo que haces te hace sentir bien. Por eso no hablamos sólo del coito heterosexual, hablamos también de la masturbación, de las fantasías, de las caricias o de cualquier otra práctica con la que una mujer o un hombre, a solas o en pareja, procure darse satisfacción erótica. Prácticas, que dicho sea de paso, sabemos que no tienen por qué coincidir en todas las personas.

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

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

## **PASOS EN LA DIRECCIÓN ADECUADA**

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

### **Un paso, hablar del tema**

No hay ninguna razón para dejar todo lo sexual rodeado de silencio. Sabemos que nada se

despierta por hablar de sexualidad porque, dicho sea de paso, nada estaba dormido. Sabemos además que los conocimientos que queremos aportar sobre su cuerpo, sobre los genitales, sobre la intimidad, sobre los hombres o sobre las mujeres son conocimientos y no opiniones y son, por supuesto, compatibles con las distintas formas de pensar.

De todos modos para hablar de sexualidad con las personas con discapacidad no es imprescindible saberlo todo. A muchas preguntas podríamos contestar “no lo sé” si, efectivamente no la sabemos. Lo que sí es imprescindible es que perciban que queremos hablarles y que no nos importa que nos hagan preguntas. Todo lo contrario, las agradecemos como muestra de confianza.

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

### **Otro paso, hablar cuando no preguntan**

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

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

### **El paso de la intimidad**

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

Llamar antes de entrar, entornar las puertas en vez de dejarlas abiertas, pedir permiso, utilizar biombo para separar espacios... son distintas posibilidades que pueden ayudar a hacer compatibles situaciones ideales, donde cada hombre y cada mujer gestiona su propia intimidad, y situaciones reales de cada Centro, donde hay hombres y mujeres que al vez que necesitan de intimidad necesitan de personas que les cuiden y les ayuden en muchas de sus tareas cotidianas. Lo importante, en cualquier caso, es actuar considerando que su intimidad también es importante.

Cuando surja en algunos casos la necesidad de la intimidad compartida, en el caso de las personas con discapacidad, habrá que tenerlo en cuenta pues en muchos casos esa intimidad no la podrán conseguir por sí mismos. Por lo que a veces será necesario que se la facilitemos, permitiendo el

acceso a sus dormitorios, sabiéndonos marchar en un momento dado, sentándonos en mesas separadas... El error más común es plantearse todo esto de la intimidad compartida a partir de que percibimos que una pareja quiere tener relaciones eróticas entre ellos. Lo lógico es que esta pareja, antes de las relaciones eróticas, hubieran podido gozar de momentos de intimidad en los que aprendieran a conocerse.

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

### **Su cuerpo es suyo**

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

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

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

### **La imagen personal**

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

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

### **Cuando la discapacidad es Adquirida**

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

Sin embargo, no siempre sucede así, en los casos en los que la discapacidad ha sido adquirida las

cosas no son precisamente iguales. Hay un pasado. Un pasado en el que la persona, ahora con discapacidad, probablemente se sintiera del grupo de *los válidos*, se sintiera entre los márgenes deseables, capaz de llevar a cabo una sexualidad *normal*, por ejemplo coitos sin ayuda, que gozara de autonomía e intimidad. En definitiva, que sintiese que su sexualidad y su vida sexual era como la *de cualquiera*.

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

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

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

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

### **Con la familia también se habla**

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

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

### **Dar visibilidad a todas estas sexualidades**

Es necesario que se hable de la sexualidad de las personas con discapacidad en las sesiones de educación sexual que se imparten en los centros escolares y no sólo cuando en el grupo haya una

persona con discapacidad. Que aparezca en los libros sobre sexualidad, en los programas de televisión... que se sepa que la realidad de estas sexualidades no está únicamente en un capítulo concreto. Debe estar integrada en todos los capítulos, en todo el libro.

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

Por eso queremos acabar este texto con una invitación a romper el círculo. A permitirnos hablar de la sexualidad de las personas con discapacidad en tantos foros como nos sea posible y no sólo de manera endogámica en los círculos de la discapacidad.

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