

**Tema 11:** El derecho a formar una familia: Afectividad, relación de pareja y sexualidad

**Título:** Aplicación del Programa práctico sobre Formación Básica en Sexualidad y Afectividad para jóvenes con Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales

**Autor:** José Manuel Molina García

### **Resumen**

El servicio de psicoterapia de ASNIMO creyó oportuno plantear un programa de formación básica sobre sexualidad y afectividad como ayuda para comprender, controlar y cubrir las inquietudes individuales de cada persona.

Teniendo en cuenta la edad de los usuarios a la que iría dirigido el programa (edad adulta), diseñamos una serie de dibujos explícitos lo más cercanos a la realidad, huyendo del carácter infantil al que siempre se ha recurrido para tratar este tema.

Uno de nuestros primeros objetivos era eliminar el escándalo, la vergüenza y la picardía a la hora de tratar temas sobre sexualidad, y normalizar una conversación sobre relaciones sexuales o afectivas. Para ello insistimos en la necesidad de utilizar un vocabulario adecuado huyendo de palabras vulgares que lo único que hacían era contribuir a la risa fácil y al rubor generalizado.

Abordamos temas tales como el conocimiento del propio cuerpo y diferencias corporales entre ambos sexos, la implicación de los sentidos en la relación de pareja, la relación sexual, el embarazo, los métodos anticonceptivos, etc. Terminamos el temario con la explicación de la teoría de "Los Círculos de la Prevención", buscando la auto-protección de los usuarios ante posibles abusos.

El Programa nace en ASNIMO por una necesidad natural de Informar, Orientar y Controlar el impulso sexual:

- 1- Porque en los diferentes servicios que ofrece ASNIMO no se contemplaba la Educación Sexual.
- 2- Por demanda de algunas familias cuyos hijos están en Atención Temprana y sí estaban preocupadas por el desarrollo sexual de sus hijos.
- 3- Por la desinformación de los usuarios del Centro Ocupacional y por consiguiente la utilización de un vocabulario inadecuado.

Por todo ello, creímos necesario ponernos manos a la obra e intentar en la medida de lo posible, informar, orientar y controlar un impulso sexual que nos toca a todos, tengamos o no tengamos discapacidad intelectual.

Lo primero que hicimos fue investigar sobre tema, y tuvimos la gran suerte de que visitara Palma de Mallorca, el profesor José Luís García, para impartir un curso sobre Sexualidad y Discapacidad. Así que aprovechamos dicho curso para beneficiarnos de todos sus conocimientos. Nos permitió utilizar todo su material y nos pusimos a diseñar lo que sería nuestro programa adaptado a las necesidades de las personas con Síndrome de Down de ASNIMO.

Las dos primeras ideas que tuvimos claras fueron:

- Que el hilo conductor del programa iba a ser la sexualidad y la afectividad. No nos queríamos ceñir a la reproducción y poco más. Queríamos tratar todo un mundo de relaciones sociales con todo lo que ello conlleva. Estando el sexo y el amor presentes.
- Y la segunda idea era que todos los tratamientos terapéuticos que se ofrecen en ASNIMO debían girar en torno a este tema. Pensamos que una hora a la semana de psicoterapia que imparto yo en cada taller, no iba a ser suficiente. Así que reclutamos a las dos logopedas del centro y a la maestra de cognitiva.

Para lograr una mayor asimilación por parte de las personas con Síndrome de Down, ideamos unos dibujos lo más realistas posibles en cartulinas DIN-A3, que nos sirvieran de apoyo visual en las clases impartidas. Sobre todo las teóricas. A

los pocos días nos dimos cuenta de una serie de errores que no habíamos tenido en cuenta: dibujos no suficientemente grandes, problemas de visión, y que al finalizar las sesiones, algunos se levantaban para ver más de cerca y poder tocar las ilustraciones. Así que nos dimos cuenta que debíamos adaptar el material elaborado y crear dos manuales, uno para los profesionales y otro para usuarios.

En ASNIMO es el segundo año que utilizamos el manual, y nuestra intención es ir mejorándolo día a día. Esperamos que algún día pueda ser publicado para que todas las personas con Síndrome de Down puedan beneficiarse de él.

De esta manera cada taller del ASNIMO podía contar con tres horas de formación en este tema.

Nuestra **metodología** es la siguiente:

- El psicólogo entra en primer lugar e imparte la parte teórica del tema.
- El siguiente día entra en escena la maestra de formación cognitiva, tratando el mismo el tema, pero mediante ejercicios y actividades que pudiesen ayudar a una mejor asimilación de la información teórica impartida por mí el día anterior.
- Y en tercer lugar, la logopeda, también con ejercicios y actividades, facilita la expresión de los conocimientos adquiridos.

Nuestros **objetivos**:

1. Conocer y aceptar el propio cuerpo y el de los demás.
2. Asimilar los conceptos relacionados con la vida sexual y afectiva.
3. Normalizar y aceptar las diferentes situaciones afectivas y sexuales que se puedan producir.
4. Ayudar a expresar adecuadamente los sentimientos.

Nuestra **programación**:

1. Unidad 1: *"Me quiero como soy"*
2. Unidad 2: *"De dónde y cómo venimos"*
3. Unidad 3: *"Nos queremos, nos relacionamos"*
4. Unidad 4: *"Los círculos de la prevención"*

1. En la Unidad 1 tratamos temas como:

- 1.1 Conocer el propio cuerpo, y la higiene necesaria en el propio cuerpo.
- 1.2 El desarrollo del cuerpo, y las diferencias corporales entre ambos sexos.
- 1.3 El conocimiento de los sentidos e implicaciones en el desarrollo afectivo y sexual.
- 1.4 Y por último, Habilidades sociales.
  - 1.4.1 Hablar sobre sexo adecuadamente.
  - 1.4.2 Creación de un diccionario de palabras y sexuales.

### 1.1 Conocer el propio cuerpo, y la higiene necesaria en el propio cuerpo.

Se sorprenderían de la gran confusión que tienen muchos sobre si ellos mismos pertenecen al sexo femenino o masculino.

Aquí intentamos dejar claro a qué sexo pertenecía cada uno, reconociendo las propias partes de nuestro cuerpo. Asociando el pene a hombre y la vulva a mujer. Explicándoles que en la punta del pene se encuentra el glande, por cuyo agujerito sale la orina y el semen, los testículos, etc...

De la misma manera explicamos las partes de la mujer: el meato, por donde sale la orina, la vagina, por donde sale la sangre de la menstruación, sale el bebé al nacer, y el hombre introduce el pene cuando hacen el amor. Y por último explicamos lo que es ese bultito que cuando se acaricia da mucho gustito.

Y aprovechamos para profundizar en la necesidad de una correcta y constante higiene íntima. Esto es algo que venimos remarcando todos los días a parte del programa de sexualidad. La higiene y la buena presencia. Asignatura pendiente para muchos...padres, que son los que deben implantar tales hábitos.

Volviendo a la higiene íntima, explicamos cómo debía limpiarse el pene un hombre en la ducha. Subrayando que "todos los días". E igualmente cómo lo debe hacer la mujer. Destacando la necesidad de una mayor higiene los días que se tiene la menstruación.

Insistimos en la necesidad de adquirir buenos hábitos de higiene. La depilación: intentemos mostrarles cuáles son las técnicas apropiadas para cada parte del cuerpo. Quisimos evitar imágenes de chicas con pelos en la barba como los de un hombre, causados por utilizar cuchillas de afeitar. Víctimas de la comodidad de

unos padres o cuidadores que no se preocupan de la imagen que pueden dar sus hijas. Así mismo queríamos potenciar el cuidado de las piernas y de las ingles.

### 1.2 El desarrollo del cuerpo, y las diferencias corporales entre ambos sexos.

Aquí intentamos que tuvieran una visión global del desarrollo del cuerpo tanto femenino como masculino. Y que se colocasen en el tiempo dependiendo del desarrollo de su propio cuerpo. Muchos se colocan en el primer dibujo, en el niño.

Así mismo, queríamos que asociaran, además del desarrollo de su cuerpo, su rol en la sociedad dependiendo de su edad. Muchos se consideran niños que sólo piensan en jugar.

### 1.3 El conocimiento de los sentidos e implicaciones en el desarrollo afectivo y sexual.

Asociamos acciones con cada sentido:

- 1.3.1 Con el tacto planteamos la acción de acariciar, de masajear. Le dimos importancia a lo bonito que es acariciar a la persona amada, de notar la suavidad y la "limpieza" de su piel (otra vez la higiene).
- 1.3.2 En el oído, asociamos la imagen de la música. Y de las palabras bonitas que se dicen los novios y los que no son novios. Nos gusta escuchar palabras bonitas, no tacos o insultos.
- 1.3.3 Con el olfato, asociamos la imagen de un perfume. Y nuevamente la higiene. A todos nos gusta percibir un buen olor de otra persona, sea nuestro novio o no. No queremos oler a sudor, o a orina. La higiene presente en todo momento.
- 1.3.4 Con la vista asociamos la televisión, y la importancia de saber cuando nos gusta una persona cuando la miramos. La importancia de aprender a distinguir a alguien que nos gusta y a alguien que no. Y nuevamente la higiene y la buena presencia. Gustaremos por la vista si vamos limpios, aseados y bien vestidos.

1.3.5 Y el gusto, es higiene pura. La necesidad imperante de tener una buena higiene bucal para evitar el mal aliento. Algo que rechazaría nuestro novio al darnos un beso.

#### 1.4 Habilidades sociales.

1.4.1 Hablar sobre sexo adecuadamente.

1.4.2 Y creación de un diccionario de palabras y sexuales.

Uno de nuestros primeros objetivos era eliminar el escándalo, la vergüenza y la picardía a la hora de tratar temas sobre sexualidad, y normalizar una conversación sobre relaciones sexuales o afectivas. Para ello insistimos en la necesidad de utilizar un vocabulario adecuado huyendo de palabras vulgares que lo único que hacían era contribuir a la risa fácil y al rubor generalizado.

Uno de los ejercicios fue jugar al “pasapalabra sexual”:

2. En la Unidad 2 tratamos temas como:

2.1 La relación afectiva y sexual, y diferencias entre público y privado.

2.2 La fecundación, el embarazo y la gestación.

2.3 Los métodos anticonceptivos.

2.4 Y el parto.

#### 2.1 La relación afectiva y sexual, y diferencias entre público y privado.

Queríamos dejar claro qué es hacer el amor: Introducir el pene dentro de la vagina, envuelto en un ambiente de amor y armonía entre una pareja. Queríamos dejar claro que la decisión es de ambos, que los dos tienen que estar de acuerdo, y que si no tenemos ganas de hacerlo debemos hacerlo saber a nuestra pareja.

Que si se hace el amor, se vierte el semen del hombre dentro de la mujer, existe la posibilidad de que la mujer se quede embarazada.

Intentamos hacerles entender la diferencia entre los lugares públicos y los privados. El lugar privado por excelencia en el que podemos hacer el amor, y de momento único, es nuestro dormitorio, siempre que estemos solos, siempre que sepamos que nadie nos va a molestar o sorprender.

Los lugares públicos en los que queda totalmente prohibido mantener relaciones sexuales, son, por poner tres ejemplos, un parque público, los baños públicos

(como los de ASNIMO), y una sala de un cine público, debido a la falta de intimidad de estos lugares, donde cualquier persona nos puede sorprender y ver haciendo algo que sólo debería ver nosotros y nuestra pareja. Igualmente remarcamos que lo que hagamos en nuestros momentos íntimos no tenemos que ir contándolo a los cuatro vientos.

## 2.2 La fecundación, el embarazo y la gestación.

Con esta ficha explicamos de manera muy básica las diferentes fases de un embarazo, así como las partes implicadas en la gestación, tales como el cordón umbilical, el líquido amniótico y la placenta.

## 2.3 Los métodos anticonceptivos.

Aquí les explicamos el uso correcto del preservativo. Para ello contamos con un pene artificial y unos cien preservativos con los que todos tuvieron oportunidad de poner y quitar un preservativo real. Se sorprenderían de la habilidad de muchos.

Así mismo, les explicamos la utilización de la píldora anticonceptiva, con tabletas reales y hojas de calendarios para un mejor entendimiento.

## 2.4 El parto.

Aquí explicamos como se produce un parto natural. Con los dolores de las contracciones, el traslado al hospital, la dilatación de la vagina, el dolor del momento, la salida de la cabeza del bebé, el llanto, el corte del cordón umbilical, los cuidados posteriores, la buena labor de la presencia del padre durante el parto,...

Y por sugerencia de una de nuestras monitoras pasamos a explicar también el parto por cesárea.

## 3. En la Unidad 3 tratamos los siguientes temas:

3.1 Diferencias entre amigo/a-novio/a.

3.2 Diferencias entre amigo/a-novio/a-familiar.

3.3 Diferencias entre amigo/a-novio/a-familiar-conocido/a.

3.4 Diferencias entre amigo/a-novio/a-familiar-conocido/a-extraño/a.

No se pueden imaginar lo complicado que ha sido intentar explicar esta unidad. Hay tal confusión, que se hacía muy difícil la asimilación de estos conceptos. El objetivo de este tema era preparar el camino hacia la siguiente unidad, "Los círculos de la prevención". Ha sido uno de los grandes escollos del programa. Hemos utilizado imágenes de ellos mismos para facilitarles la comprensión de la diferencia entre al menos amigos y novios.

#### 4. Y en la Unidad 4 tratamos "Los círculos de la Prevención"

Iniciamos la aplicación de este programa dirigido a prevenir y actuar contra el abuso sexual. Algo muy importante en lo que todos tenemos la obligación de actuar.

Hemos adaptado los Círculos a nuestras necesidades y hemos cambiado los nombres de los círculos para hacerlos más comprensivos para ellos, y hemos eliminado uno de los círculos por ser demasiado ambiguo. Y lo hemos dejado de la siguiente manera.

##### 4.1 CÍRCULO PRIVADO (violeta)

4.1.1 Este círculo representa a uno mismo.

4.1.2 Aquí nadie va a entrar a menos que tú le des permiso.

4.1.3 Si alguien puede entrar, será nuestro novio/a.

4.1.4 Tú decides quien entra y quien no, quien te toca y quien que no.

4.1.5 Si tú no quieres no entra nadie

##### 4.2 CÍRCULO DE LA PAREJA (azul)

4.2.1 Es una decisión mutua besar y tocarse. Si tú no quieres, debes decir NO!!

4.2.2 A veces, no te sientes bien al ser tocado. Eso no quiere decir que no quieras a tu novio/a, únicamente es que no te apetecen cariñitos en ese momento.

4.2.3 Tu novio/a también puede decirte NO!!

##### 4.3 CÍRCULO DE LA FAMILIA (amarillo)



4.3.1 A la familia podemos abrazarles o besarles, pero no como a nuestro novio/a.

4.3.2 Si algún familiar te pide un acercamiento íntimo, debes decirle NO!!

4.3.3 Si algún familiar te toca y a ti no te gusta, debes decírselo a quien te pueda ayudar.

#### 4.4 CÍRCULO DE LOS AMIGOS (naranja)

4.4.1 Saluda a los amigos con la mano.

4.4.2 Reserva los abrazos y los besos para los momentos especiales.

4.4.3 Si un amigo quiere tocarte y no te gusta, díselo; dile que no te toque.

#### 4.5 CÍRCULO DE LOS EXTRAÑOS (rojo)

4.5.1 Hay muchísima gente que es extraña.

4.5.2 Puedes hablar con extraños que pertenezcan a lugares públicos que te puedan ayudar (policías, funcionarios, etc...)

4.5.3 Los otros extraños no deben hablarte ni tocarte.

### 5. CONCLUSIONES:

5.1 Son capaces de diferenciar las partes que componen los cuerpos de un hombre y de una mujer.

5.2 Son capaces de identificarse como hombres o como mujeres.

5.3 Empiezan a saber explicar de manera básica "Cómo se hace el amor".

5.4 Entienden el proceso de embarazo y parto.

5.5 Entienden la diferencia entre lugar público y privado, desde el punto de vista de la intimidad.

5.6 Ya no nombran como su novio/a a cualquiera que les guste.

5.7 Cada vez más, escuchamos nombrar las partes del cuerpo y las situaciones sexuales de manera correcta, sin caer en el lenguaje vulgar.

5.8 Lo más importante, hemos normalizado el tema. Se les puede hablar sobre sexualidad sin que se les escape la risa fácil, o el escándalo.

### Referencias:

- Van Dyke, Don C. (2000) Sexualidad e individuos con síndrome de Down en J. Rondal, J. Perera y L. Nadel. Síndrome de Down, Revisión de los últimos conocimientos. Madrid (España).
- Fundación Catalana Síndrome de Down (2003). Sexualidad, las Relaciones y yo. Barcelona (Fundación Catalana Síndrome de Down).