



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

Direcció Territorial d'Educació
- Alacant - CODI: 03020678



PLAN - X

DE ACOMPANIAMIENTO A LAS SEXUALIDADES



ÍNDICE PLAN X

1. Justificación

2. Marco legislativo

3. Desarrollo competencial en relación a la educación sexual

3.1. Bloques de contenidos

3.2. Metodología

4. Recursos

4.1. Apps

4.2. Canales Youtube

4.3 .Páginas web

4.4. Juegos interactivos

4.5. Guías didácticas

4.6. Asociaciones

5. Documentos del centro

- Protocolos de higiene

6. Formación conjunta, implicación e intervención

6.1. Personal docente y no docente

6.2.Recomendaciones a la comunidad educativa.

6.3. Alumnado

7. Glosario conceptos básicos.

8. Anexos.

1, JUSTIFICACIÓN

Debido a las carencias presentadas en relación a la educación afectivo-sexual en nuestra comunidad educativa en particular y en la sociedad en general, el equipo multidisciplinar, considera conveniente la elaboración de un documento que aúne criterios que sirvan de guía para dicha actuación.

2. MARCO LEGISLATIVO

Existen diferentes normas legislativas que desde distintos ámbitos de actuación contemplan aspectos relacionados con la educación afectivo- sexual.

Para la elaboración de este **Plan de acompañamiento a la sexualidad** nos hemos basado en el contexto legislativo del *C.P.E.E El Somni* dando prioridad a aquellas normas que provienen del ámbito educativo, pero teniendo en cuenta también otros marcos normativos que inciden en las características biopsicosociales de nuestro alumnado como pueden ser la edad, la diversidad funcional, el sexo, el género, el contexto sociocultural, etc.

Respecto al marco legislativo, nos ha parecido interesante nombrar en primer lugar la **Constitución Española** vigente, puesto que todas las leyes se asientan en sus principios constitucionales. La **CE** señala de forma directa en su *artículo 27* que “ *La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales*”. Este principio es el que justifica a nuestro parecer de forma global, la necesidad de ofrecer educación afectivo-sexual a nuestro alumnado. La afectividad y la sexualidad son partes fundamentales de nuestro desarrollo humano y entendemos que la escuela es un espacio propicio para trabajar desde una perspectiva globalizada en el camino hacia la inclusión real y efectiva de nuestro alumnado en la sociedad.

A continuación, comenzamos con un recorrido con la normativa de carácter educativo.

La **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**, establece que el sistema educativo español se inspira en diversos principios, entre los que se



encuentra el de *equidad* que "(...)garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad".

El **Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria**, destaca en el artículo 6 donde se establecen los principios generales, que la finalidad de la Educación Primaria es garantizar una *"...formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y alumnas..."*. También en su artículo 7 donde se ofrece un detalle de los objetivos de la educación primaria queremos destacar los objetivos k) y m) donde se habla de aspectos como higiene, desarrollo de capacidades afectivas y una actitud contraria a los estereotipos sexistas. En esta misma línea es importante subrayar, como así lo contempla este RD, que se debe incluir como elemento curricular transversal entre otros (art.10), la prevención del abuso sexual. Dentro de este RD, en el *Anexo I*, se desarrollan de forma concreta los contenidos mínimos de las materias troncales que se deben trabajar en educación primaria. Entre otros contenidos se trabajarán: *"...la función de reproducción, (...), la identidad y la autonomía personal, (...), la igualdad entre hombres y mujeres, (...), competencias necesarias para construir un autoconcepto ajustado y una buena autoestima, (...), etc.*

En referencia al **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato**, es importante resaltar en su artículo 6 donde se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación. Los currículos de ESO y Bachillerato incorporarán elementos curriculares relacionados *"con abuso sexual, el abuso y maltrato a las personas con discapacidad"*. Dentro de este artículo, *"Las Administraciones*



educativas fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad”. En su artículo 11 sigue con la misma dinámica en “rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos”. Por otro lado, en lo que refiere a los contenidos, estándares y criterios de evaluación relacionados con esta temática, encontramos dentro de las áreas de Biología y Geología (1-3 ESO), Filosofía (4º ESO) y en Psicología (2º Bachillerato) los siguientes contenidos: “El ciclo menstrual. Análisis de los diferentes métodos anticonceptivos. Técnicas de reproducción asistida. Las enfermedades de transmisión sexual. La respuesta sexual humana. Sexo y sexualidad. Salud e higiene sexual. Diferenciar entre sexualidad y reproducción...”, “Distinguir entre impulsos, emociones y sentimientos...”, “Conocer la importancia que en la maduración del individuo tienen las relaciones afectivas y sexuales...”.

En el ámbito estatal, la **Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia**, en su artículo 9, señala que se deberá “(...) respetar la dignidad, integridad e intimidad de todas las personas(...)”; además en el artículo 11 se centra en el libre desarrollo de la “(...)personalidad conforme a su orientación e identidad sexual”.

También es importante recoger de la **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género**, las medidas de sensibilización, prevención e intervención en el ámbito educativo. En dicho ámbito, “...se especifican las obligaciones del sistema para la transmisión de valores de respeto a la dignidad de las mujeres y a la igualdad entre hombres y mujeres.” Además dicta que “ en la Educación Secundaria se incorpora la educación sobre la igualdad entre hombres y mujeres y contra la violencia de género como contenido curricular”, etapa en la que socioafectiva y biológicamente se encuentra nuestro alumnado.

La **Ley Orgánica 3/2007 , de 22 de Marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres** destaca, en relación a la educación, los artículos 23 y 24 donde establece que “...el sistema educativo incluirá, dentro de sus



principios de calidad, la eliminación de los obstáculos que dificultan la igualdad efectiva entre mujeres y hombres y el fomento de la igualdad plena entre unas y otros.” Además de forma concreta en el artículo 24 dicta que las Administraciones educativas deben tener entre sus finalidades: “a) La atención especial en los currículos y en todas las etapas educativas al principio de igualdad entre mujeres y hombres. b) La eliminación y el rechazo de los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación entre mujeres y hombres...”

Otra normativa a destacar es el **Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social**, que en su artículo 3 hace referencia al “*respeto y la no discriminación*” y a que “*las personas con discapacidad tienen derecho a la protección de la salud, sin discriminación por motivo o por razón de discapacidad, prestando especial atención a la salud mental y a la salud sexual y reproductiva*” (art 10.1). También es importante destacar que “*Se entiende por atención integral los procesos o cualquier otra medida de intervención dirigidos a que las personas con discapacidad adquieran su máximo nivel de desarrollo y autonomía personal, y a lograr y mantener su máxima independencia, capacidad física, mental y social, y su inclusión y participación plena en todos los aspectos de la vida, así como la obtención de un empleo adecuado*” (art 13).

En lo que se refiere a la normativa autonómica relacionada con la educación, es importante destacar el **Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano**, en su prólogo destacamos el principio de “*Inclusión educativa y educación para todos/as, y especial sobre las personas y colectivos que se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad y en riesgo de exclusión educativa y social por razón de origen, etnia, lengua, situación económica y social, orientación sexual, identidad de género o características sexuales*”. En su artículo 4.5 que hace referencia a sus líneas de actuación, es importante resaltar los apartados C y F “*Complementar*



*contenidos y criterios de evaluación referentes al conocimiento, el respeto y la valoración de la diversidad personal, social y cultural, así como a la perspectiva, identidad y expresión de género y a la diversidad sexual”, “Seleccionar y elaborar materiales curriculares y didácticos que promuevan la interacción la igualdad, no discriminación y eliminen prejuicios sexistas”. Consideramos importante destacar en su artículo 5.10 “Diseñar planes de igualdad para aplicarlos en los centros docentes, con el fin de establecer un modelo coeducativo y un espacio escolar libre de todo tipo de desigualdad o mecanismos **discriminatorios por razón de sexo**”. En lo referente a la escolarización del alumnado es importante destacar en su artículo 20 que “La conselleria debe garantizar el derecho a la educación en condiciones de igualdad y calidad, a la no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, orientación afectivosexual”. Finalmente uno de los objetivos fundamentales de la orientación educativa consiste en “Contribuir a la promoción de los valores de equidad, igualdad en la diferencia, diálogo igualitario, solidaridad, tolerancia, respeto y justicia propios de una sociedad inclusiva y democrática” (art 30).*

En relación al **Decreto 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana**, destacar su artículo 15 que plantea los aspectos generales de la atención a la diversidad. Entre estos, es importante destacar para nuestro contexto educativo que se “*velará por el respeto a las necesidades del alumnado, a sus intereses, motivaciones y aspiraciones con el fin de que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional*”. En este Decreto autonómico se desarrolla de forma más concreta los contenidos curriculares de las áreas troncales. Éstos, se pueden consultar de forma completa en el *Anexo I* del Decreto, pero sí queremos destacar en este apartado algunos: “*normas de higiene y aseo personal, (...), identidad y autonomía personal, (...), autoestima, (...), prevención de riesgos de salud psicológicos derivados de las TIC, (...), conocimiento de sí mismo y de los demás,(...), anatomía y fisiología del cuerpo humano, (...), aplicación de hábitos de relación social y respeto a la diversidad, (...), función de*



reproducción, (...), evitación de estereotipos sexistas, (...), aceptación del propio cuerpo, (...), exposición de estados, sensaciones, sentimientos y emociones propias, (...), la regulación de impulsos, (...), etc.

El **Decreto 253/2019, de 29 de noviembre, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Infantil o de Educación Primaria**, en su artículo 55, establece que el Proyecto Educativo *“debe garantizar el respeto a la identidad de género sentida e incorporar acciones encaminadas a la no-discriminación que permitan superar los estereotipos y comportamientos sexistas y discriminatorios”*.

En torno al **Decreto 39/2008 de 4 de abril, del Consell, sobre la convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos y sobre los derechos y deberes del alumnado, padres, madres,** consideramos interesante destacar el **artículo 15** que establece que todo el alumnado tiene derecho a recibir una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad. Además incluye unas orientaciones para hacer efectivo este derecho como son entre otros: *“(...)la formación en igualdad entre hombres y mujeres,(...) la educación emocional que le permita afrontar adecuadamente las relaciones interpersonales y, (...) la educación que asegure la protección a la salud(...)”*. También nos parece de recibo destacar el **artículo 18** sobre el derecho a la integridad y a la dignidad personal, donde se destaca *“el respeto a su identidad, intimidad y dignidad personales, el respeto a su integridad física, psicológica y moral,(...), la protección contra toda agresión física, sexual, emocional, (...) y el desarrollo de su actividad educativa en adecuadas condiciones de seguridad e higiene”*.

Por otro lado es importante nombrar la **Orden 20/2019 de 30 de abril de la Consellería por la que se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes**, donde se dictamina que la Consellería llevará a cabo acciones previstas en la LGTBI para garantizar el ejercicio de derechos fundamentales y la no discriminación.



Es interesante nombrar también la **Resolución de 18 de julio de 2019, del Secretario Autonómico de Educación y Formación Profesional, por la cual se dictan instrucciones para la organización y funcionamiento de las unidades específicas ubicadas en centros ordinarios sostenidas con fondos públicos que imparten enseñanzas de segundo ciclo de educación infantil, educación primaria y educación secundaria obligatoria para el curso 2019-2020**. Estas instrucciones de principio de curso nos recuerdan la importancia de contemplar de forma transversal los principio coeducativos marcados en la **Ley 15/2017, de 10 de noviembre, de la Generalitat, de políticas integrales de juventud**, entre los que se destaca en relación a este plan afectivo- sexual, “la eliminación de los prejuicios, estereotipos y roles en función del sexo, construidos según los patrones socioculturales de conducta asignados a mujeres y hombres, para garantizar tanto para las alumnas como para los alumnos, posibilidades de desarrollo personal integral”.

De la **Instrucción del 15 de diciembre de 2016, por el que se establece el protocolo de acompañamiento para garantizar el derecho a la identidad de género, a la expresión de género y la intersexualidad**, es interesante destacar que la finalidad de la misma es debida a que “la diversidad afectiva, sexual y de género es una realidad presente en los centros escolares y afecta a todas las personas que lo conforman. Por tanto, resulta una necesidad ineludible promover una mejor percepción y conocimiento de esta diversidad para consolidar un modelo de escuela inclusiva”. Y, además establece que “la diversidad y la interrelación que genera el contexto educativo debe quedar recogida de forma global en el Proyecto educativo de centro y concretarse en las programaciones didácticas, en el Plan de acción tutorial, en el Plan de convivencia e igualdad, en la Programación de actividades extraescolares y complementarias y en los reglamentos de régimen interno...”.



También queremos destacar otra legislación no perteneciente directamente al ámbito educativo pero que inciden en la realidad de nuestro alumnado en el contexto educativo.

Por ejemplo, con el fin de garantizar la igualdad en educación, la Generalitat Valenciana en la **Ley 23/2018 de 29 de noviembre de la Generalitat de igualdad de las personas LGTBI**, *“(...)incorporará el tratamiento a la diversidad sexual en la normativa reguladora del SE, incluirá en los currículos contenidos referentes a la diversidad de orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género, y los incluirá de forma transversal en todas las asignaturas, áreas y módulos, establecerá especificaciones de actuación en los protocolos de prevención, acompañamiento e intervención ante supuestos casos de acoso y violencia, garantizará la formación del profesorado y facilitará la creación de espacios en las que todas las personas vinculadas al centro educativo puedan dialogar”*. En cuanto a las actuaciones específicas, los centros: *“(...)incluirán, en el PE y en todos los documentos que regulan la vida del centro, la promoción de la igualdad en la diversidad y la no discriminación de las personas LGTBI, incluirán en los planes de acción tutorial de todas las etapas, cuando menos, un programa de educación sexual que incluya la diversidad sexual, familiar y de género, organizarán, dentro del plan de formación del centro, cursos de formación sobre diversidad sexual, familiar, de género y de desarrollo sexual impartidos por personas expertas”*.

Desde la misma perspectiva, la **Ley 8/2017, de 7 de abril, integral del reconocimiento del derecho a la identidad y a la expresión de género en la Comunitat Valenciana**, en su capítulo 2, impulsa que los centros educativos adopten medidas para *“(...) incorporar contenidos educativos sobre la identidad y expresión de género, la diversidad sexual y familiar(...)”*.

Desde una visión de la diversidad funcional, en la **Ley 9/2018, de 24 de abril, de modificación de la Ley 11/2003, de 10 de abril, sobre el estatuto de las personas con discapacidad**, se especifica que la Generalitat Valenciana velará por el *“efectivo disfrute del derecho de las personas con*



diversidad funcional”, prestando especial atención a la “*salud sexual y reproductiva*”. Además, se recoge como infracción grave en los artículos 73 y 74 la vulneración del derecho a la intimidad que afecte a su dignidad.

También, en el ámbito autonómico, disponemos de la Ley **15/2017, de 10 de noviembre, de políticas integrales de juventud**, que destaca el “*Derecho a la salud sexual y reproductiva, a la vida sana y a decidir sobre el propio cuerpo*”, y también a la educación para la salud.

Desde la misma perspectiva de la edad, a nivel autonómico, en la Ley **26/2018, de 21 de diciembre, de la Generalitat, de derechos de la infancia y la adolescencia**, se establece que la formación integral de los alumnos/as contemplará “*(...)la educación social i emocional sexoafectiva, proporcionándoles una educación sexual que les permita desarrollar habilidades y actitudes necesarias para tomar decisiones informadas, reconociendo el derecho a la sexualidad*”. Además las acciones educativas adoptarán una “*(...)perspectiva inclusiva y de género, reconociendo la diversidad afectivo-sexual, atendiendo especialmente a personas con diversidad funcional o discapacidad*”.

Por último, desde esta perspectiva de género desde la que concebimos nuestro plan, queremos citar a nivel autonómico, la **LLei 9/2003, de 2 d'abril, de la Generalitat, per a la igualtat entre dones i homes**. Esta ley, destaca la importancia de las actuaciones desde los diferentes ámbitos sociales puesto que establece que la violencia de género ejercida contra las mujeres tiene su origen en “*...la desigualdad de las relaciones entre mujeres y hombres y se manifiesta bajo la forma de malos tratos, violación, abusos sexuales, acoso sexual, prostitución y tráfico de mujeres.*” En el artículo 4 de la Ley: *Principios rectores de la acción administrativa*, se establece que “*los poderes públicos valencianos adoptarán las medidas apropiadas para modificar los patrones socio-culturales de conducta asignados en función del género, con la finalidad de eliminar los prejuicios, los usos y las costumbres de cualquier índole basados en la idea de inferioridad o en funciones estereotipadas de mujeres y hombres contrarias al principio de igualdad.*” Y desde esta perspectiva dedica



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

Direcció Territorial d'Educació
- Alacant - CODI: 03020678



el *artículo 5* al ámbito educativo donde marca que “... desde el sistema coeducativo de enseñanza se potenciará la igualdad real de mujeres y hombres, en todas sus dimensiones: curricular, escolar y otras.”

A lo largo de estas páginas hemos compilado diferentes extractos de las normas que hemos considerado más relevantes. No obstante, para tener un conocimiento profundo y completo de la legislación existente que moldea nuestro objetivo, abogamos por una lectura directa de la normativa. Para ello, hemos incluido en este plan afectivo sexual el Anexo I donde se ha establecido un listado con toda la legislación consultada para la elaboración de este plan de educación afectivo-sexual.



3. DESARROLLO COMPETENCIAL EN RELACIÓN A LA EDUCACIÓN

SEXUAL-

3.1. Bloques de contenidos: PROGRAMACIÓN “EL CUERPO HUMANO Y SUS FUNCIONES”

1. FUNCIÓN DE RELACIÓN
2. FUNCIÓN DE NUTRICIÓN
3. FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN
4. RELACIÓN ENTRE LAS FUNCIONES

1.FUNCIÓN DE RELACIÓN

	CONTENIDOS
a) FISIOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> -Los órganos de los sentidos: <ul style="list-style-type: none"> • Los ojos y la vista • Las orejas y la audición • La nariz y el olfato • La lengua y el gusto • La piel y el tacto - El sistema nervioso - El sistema endocrino - El aparato locomotor <ul style="list-style-type: none"> • El esqueleto • Sistema muscular
b) EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Aceptación e identidad -La intimidad -Cambio corporal evolutivo -Estímulos sensoriales y hormonales y respuestas. -El placer sexual -La imagen personal -Afectividad - El deseo -Los modelos de sexualidad
c) DIVERSIDAD FUNCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Ceguera total o parcial -Sordera y sordo ceguera -Hipersensibilidad/ hiposensibilidad -Dificultad en las interacciones sociales - Enfermedades contagiosas - Disfunciones locomotoras



	<ul style="list-style-type: none"> - Disfunciones neurológicas (pej, enuresis, pica, tricotilomanía, epilepsia, ausencias y crisis,...) - Diversidad intelectual
--	--

2.FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

a) FISIOLÓGIA	<ul style="list-style-type: none"> -El aparato digestivo y sus partes. -El proceso digestivo y los nutrientes. -El aparato respiratorio -El aparato circulatorio -El aparato excretor
b) EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Relación con problemas gastrointestinales -Hábitos de alimentación
c) ALTERACIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Obesidad - Anorexia - Bulimia - Trastorno alimentario compulsivo - Diabetes - Alergias y sus consecuencias.

3.FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN

a) FISIOLÓGIA	<ul style="list-style-type: none"> -Los caracteres sexuales -El aparato reproductor femenino -El aparato reproductor masculino -Las células sexuales y fecundación. -El embarazo y el parto -Lactancia
b) EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> -Menstruación -Poluciones nocturnas y erecciones. -Masturbación -La reproducción - Los juegos homosexuales -Distintos tipos de núcleos familiares
c) DIVERSIDAD FUNCIONAL CARENCIAS PREVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> -Enfermedades de transmisión sexual -Métodos anticonceptivos -Problemas de fertilidad.



RELACIÓN ENTRE FUNCIONES

- Hábitos de vida saludables (deporte y actividades de ocio y tiempo libre, alimentación, higiene)
- Hábitos saludables para los diferentes órganos de los sentidos.
- Acciones preventivas referentes a cada sistema.
- Función de relación-nutrición
 - Alteraciones en asimilación inadecuada, ausencia de nutrientes o producción alterada de hormonas afectan a los sentidos.
 - Características de los individuos que por la percepción alterada puede provocar alteraciones o conductas en la forma de alimentarse.
- Función de relación-reproducción
 - Presencia de la carga hormonal y el apetito o deseo sexual.
 - Grado de intensidad/percepción/sensibilidad ante estímulos dependiendo de las diferentes etapas (embarazo, menstruación, menopausia...)
- Función de nutrición-reproducción
 - Posibles afectaciones por falta de nutrientes (minerales como el hierro, calcio, vitaminas...) anemias, falta de densidad en los huesos...
 - Alteración del apetito, cuidados en la alimentación en determinadas etapas.
- Sistema endocrino
Glándulas de los diferentes órganos que producen diferentes hormonas para equilibrar controlar el funcionamiento de los diferentes aparatos.

3.2. Metodología

El curso 2020-2021 se impartirá esta asignatura en cada núcleo estable de convivencia, siendo una persona de referencia la que trabaje los contenidos del cuerpo humano según las necesidades de cada grupo. La metodología se adaptará a las necesidades del grupo-clase flexibilizando los contenidos tanto de forma teórica como práctica.

4. RECURSOS

A través de los distintos recursos digitales que ofrecen otras comunidades autónomas:

<http://plenainclusioncv.org/para-personas-con-discapacidad-intelectual/diversidad-sexual/>

Desde el área de Diversidad Sexual, trabajan prestando apoyos necesarios para que las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo disfruten de una vida afectivo-sexual plena, saludable y satisfactoria. Asimismo, favorecen el respeto hacia la diversidad sexual de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo. En el apartado de DOCUMENTOS RELACIONADOS encontramos distintas guías descargables.

4.1 APPS

<https://bodyplanet.es/>

A través de esta APP el alumnado aprende el funcionamiento del cuerpo humano con la camiseta mágica, gracias a la realidad aumentada. La camiseta Body planet permite ver el interior del cuerpo como si tuvieras rayos X en los ojos.

4.2 CANALES DE YOUTUBE

Smile and learn: plataforma educativa con materiales relacionados con el cuerpo humano (vídeos, cuentos, juegos...) <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.smileandlearn.library&hl=es&gl=US>

La Eduteca: https://www.youtube.com/channel/UCrVei__BuuIHOp254nTycTA
blog educativo y vídeos youtube.

Pantallas amigas: canal para trabajar temas relacionados con el uso de las redes sociales y el concepto de intimidad.

<https://www.youtube.com/user/pantallasamigas>



4.3. PÁGINAS WEB :

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/blog/fichas-organos-cuerpo-humano-ninos> **fichas de cada órgano del cuerpo**, con sencillas explicaciones sobre cuáles son sus funciones principales. Gracias a este material, los niños empezarán a comprender un poco mejor **cómo funciona nuestro cuerpo** y cuáles son nuestros **sistemas y órganos principales**.

Hábitos saludables:

https://biologiageologia.com/BG3/92_habitos_saludables_para_los_organos_de_los_sentidos.html

Acciones preventivas para cada sistema:

<https://prezi.com/byycggozji0/las-funciones-del-cuerpo-humano-y-su-relacion-con-la-salud/>

4.4. JUEGOS INTERACTIVOS:

<https://es.liveworksheets.com/> **liveworksheets** transforma tus tradicionales fichas imprimibles en ejercicios interactivos autocorregibles que los alumnos pueden rellenar online.

Educaplay: actividades interactivas.

<http://cp.machado.fuenlabrada.educa.madrid.org/JUEGOS%20CUERPO%20HUMANO.html>

<https://www.refuerzovirtual.com/2017/01/juego-del-cuerpo-humano-los-musculos.html>

4.5 GUÍAS DIDÁCTICAS

En el siguiente enlace encontramos una guía con Práctica secuenciada en 5 sesiones, donde se trabaja la Orientación sexual, el concepto de sexo biológico, la expresión de los sentimientos a través del cuerpo, el concepto de identidad de género y transexualidad, orientación sexual e intimidad.

<http://www.lamochiladelarcoiris.com/guia-practica-para-explicar-la-identidad-de-genero-y-la-orientacion-sexual-para-peques-y-personas-con-diversidad-funcional/>



En el enlace anterior encontramos el siguiente material :

1.- Power Point: consta de treinta páginas, algunas con transiciones. Todas muy visuales, con claves (pictograma de casa) para volver al menú y con avisos de las tareas prácticas.

2.- Guía práctica del Power Point: explicación pormenorizada de cada una de las páginas del power point, con la propuesta para comentarla tal y como yo lo suelo hacer (podéis modificarla para adaptaros a vuestro público), detalle práctico de la actividad para ese tema y observaciones comentadas.

3.- Fichas anexas para realizar las actividades propuestas.

Todos los materiales están pensados para facilitar la comprensión y la autonomía, de manera que nuestro propio alumnado pueda desarrollar fácilmente el rol de facilitador y guía de la actividad.

4.6. ASOCIACIONES

1. Fundación Daniel. Transexualidad
2. Decide-T. Colectivo LGTBI.

5. DOCUMENTOS DE CENTRO. Protocolos de actuación

LA HIGIENE, LA INTIMIDAD Y LA SEXUALIDAD

0. INTRODUCCIÓN

Mantener un aspecto limpio y agradable nos hará sentirnos bien con nosotros mismos y proyectarlo hacia los demás ya que el desarrollo de nuestra higiene influye en la percepción de nuestra imagen personal y social.

El momento de la práctica de la higiene personal nos permite disfrutar del gusto por percibirlos en toda nuestra dimensión, nuestro cuerpo al completo y nuestras características personales como son la piel y el pelo, a través de la vista, el tacto y el olfato. Llevándonos así al pleno conocimiento de nuestro físico.

De esta manera podemos empezar a conocernos, como parte del hecho sexual humano donde también es fundamental aceptarse y expresar nuestra



afectividad y nuestros deseos.

Por otra parte la sensación de presentar un olor corporal agradable, el pelo y la piel limpios, la ropa que llevemos limpia, proyecta a los demás la mejor imagen de nosotros mismos, ayudando a mejorar nuestro autoconcepto y favoreciendo la interacción con los iguales.

Para poder acompañar a las familias en la enseñanza y práctica de los hábitos de higiene y la intimidad, en el centro educativo desarrollaremos diferentes estrategias para trabajar este campo desde el trabajo diario del aula en los diferentes ámbitos de aprendizaje, el desarrollo de la autonomía, hábitos alimenticios y conductuales en el comedor, además de la práctica de interacciones en el tiempo libre.

No podemos abordar los conceptos de higiene y sexualidad sin trabajar en primer lugar la intimidad y puesto que la higiene también es un concepto amplio y abarca diferentes espacios de nuestra vida, nos vamos a centrar en los siguientes puntos que conectan directamente con el área de la educación sexual:

- 1.- La Intimidad.
- 2.- Concepto de higiene general.
- 3.- La Higiene básica diaria.
- 4.- La ducha.
- 5.- La higiene sexual.
- 6.- Higiene antes y después de prácticas sexuales.

1.LA INTIMIDAD.

La intimidad parte de la diferenciación entre el ámbito público y el privado en cuanto a los espacios de actividad y relación que todas las personas mantenemos a lo largo de nuestra vida. Puede ser definida como lo más privado del ser humano, lo que la persona guarda para sí o, por extensión, para su círculo de personas de mayor confianza. Lo íntimo incluye sentimientos, creencias, forma de pensar, informaciones sobre la salud y otras cuestiones personales, el cuerpo, la sexualidad, las relaciones interpersonales, etc. Además son aquellos actos y sentimientos que se mantienen fuera del alcance del público forman parte de la intimidad o privacidad de una persona. Es importante destacar que la intimidad está protegida por la ley

Intimidad corporal o física hace referencia a la limitación en relación al acceso al cuerpo de las personas por parte de otras. Incluye tanto el acceso físico como el visual. La protección de la intimidad corporal requiere que el acceso al cuerpo se realice con el consentimiento de la persona y evitando situaciones que generen excesivo pudor. Su protección precisa de un ámbito



privado protegido de injerencias externas y una especial atención a los contextos culturales.

El respeto a la intimidad implica una actitud determinada que se concreta en el reconocimiento de la otra persona como un ser valioso y poseedora de una vida privada propia. Para desarrollar el respeto en una relación profesional de ayuda es fundamental el logro de una relación de confianza, así como la búsqueda y protección del bienestar físico y emocional de la persona proporcionando un trato adecuado. Trabajaremos el respeto a la intimidad en conjunto con la familia, estableciendo las bases de la privacidad.

La protección de la intimidad hace referencia al deber profesional y de las organizaciones de hacer efectivo el derecho a la intimidad de todas las personas usuarias con independencia de su estado y capacidad. Incluye el reconocimiento del derecho, así como el establecimiento de las medidas y acciones encaminadas a garantizar su ejercicio y a prevenir situaciones que lo pongan en riesgo, contemplando la necesaria equidad en cuanto a su protección en cada contexto de atención.

La exposición del cuerpo Las actividades relacionadas con el cuidado y en especial las que tiene que ver con la higiene, comprometen, en mayor o menor grado, la intimidad de las personas. La exposición del cuerpo durante el apoyo prestado en los cuidados personales puede vivirse como una amenaza o incluso como una agresión. Por esto se detallan medidas concretas más adelante.

El conocimiento individualizado El conocimiento de cada persona, de sus necesidades, de cómo vive su intimidad, de sus preferencias y sus temores es esencial para detectar lo que es relevante para cada una en su cuidado y para el manejo adecuado, discreto y prudente de sus sentimientos de pudor. Por ello será función tutorial y del equipo de aula establecer la relación cercana necesaria para conocer a nuestro alumnado en todas sus dimensiones.

Protección especial a las personas con mayor grado de dependencia. Estas, por su gran vulnerabilidad, pueden requerir, si cabe, un especial esmero en la protección de su intimidad por parte de las personas que las cuidan, aunque ellas mismas no sean conscientes de lo que puede suponer la exposición pública de su vida privada para su imagen y honor.

Intimidad en el aseo o baño

1. Velar por el respeto a la intimidad en el aseo y el cambio de ropa, cerrando siempre la puerta del baño o del lugar donde se encuentre el



- usuario. En caso de necesitar acceder al aseo siempre le solicitaremos su conformidad para entrar.
2. Hablar con la persona, intentando relajar la situación y haciéndola partícipe de la misma. Evitar conversaciones entre profesionales que realicen el baño o aseo dejando excluida a la persona.
 3. En los baños compartidos es muy importante proteger la intimidad utilizando medidas que eviten el contacto visual entre quienes se están aseando. Prestar atención a la colocación de los espejos, evitando que se refleje la imagen de la persona y sea vista por otras. Preparar cortinas y biombos.
 4. Preparar y disponer los utensilios necesarios de forma accesible para que la persona los pueda utilizar.
 5. Si la persona usuaria muestra un especial pudor y rechaza algún profesional en concreto, el equipo multidisciplinar valorará posibles soluciones y su puesta en práctica.

Intimidad y Sexualidad. Existe una gran confusión entre sexo e intimidad; muchas personas incluso utilizan estas palabras de manera indistinta asumiendo que el sexo siempre es íntimo y que tener intimidad con alguien significa necesariamente tener relaciones sexuales, pero **nada más falso**. Debido a esta confusión, en muchas ocasiones creemos que queremos tener sexo cuando en realidad lo que necesitamos es intimidad.

Las relaciones donde se establece la intimidad a nivel físico y emocional, deben estar basada a su vez en el respeto mutuo.

Una persona que se valora a sí misma de verdad es aquella que sabe que su intimidad no tiene precio, por tanto, no comparte con cualquier persona un tema confidencial, un secreto o cualquier dato relevante.

2.DEFINICIÓN DE HIGIENE PERSONAL.

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su higiene y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades y, por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de la persona, por esta razón el entorno familiar es el primer lugar en el que la persona aprende a higienizarse, estos hábitos se adquieren desde pequeños, como es lavarse las manos antes de comer, después de utilizar el baño, cepillarse los dientes,...

Nuestra labor como comunidad educativa debe ser la de acompañar a las familias y reforzar aquellos hábitos que se aprendan en casa, favoreciendo la automatización de estrategias y conductas relacionadas con el autocuidado, la práctica autónoma de estas estrategias y el acompañamiento emocional de



nuestro alumnado en las distintas etapas de la vida que atraviesan mientras se encuentran escolarizados en nuestro centro.

2.1.HIGIENE BÁSICA DIARIA.

Las pequeñas acciones que caracterizan la higiene diaria y personal de cada individuo son muy importantes para asegurar a la persona buen estado de salud y pulcritud del cuerpo, así como evitar infecciones y enfermedades.

Medidas a tomar:

3. Cepillarse los dientes por lo menos 2 veces al día.
4. Ducharse diariamente.
5. Cambiar nuestra ropa interior todos los días y la exterior lavarla también con frecuencia.
6. Lavar las manos antes de las comidas y después de ir al baño.
7. Cortar las uñas de las manos y de los pies regularmente, y mantenerlas limpias.
8. Mantener limpio el cabello, peinándolo y cepillándolo diariamente.
9. Utilizar desodorante.

2.2.HIGIENE SEXUAL.

El cuidado, la higiene y protección del cuerpo y de los órganos del aparato reproductor, son elementos importantes para disfrutar de una salud sexual y reproductiva satisfactoria, tanto para los hombres como para las mujeres. Es conveniente que las personas, desde la infancia conozcan hábitos de higiene fundamentales y que se intensifiquen en la edad adolescente apoyando los cambios fisiológicos que se suceden en esta etapa.

La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. El aseo diario es fundamental. Este aseo puede realizarse en la ducha y también haciendo uso del bidé, en caso de tenerlo en el cuarto de baño.

Higiene íntima femenina.

Hay que tener siempre presente que la limpieza íntima es básica, ha de realizarse diariamente y de forma minuciosa. Una vez al día es suficiente. Puedes ampliarlo a dos en el caso de días de mucho calor o en ocasiones en las que hayas realizado ejercicio físico.

Pautas

- Se debe lavar la zona íntima de adelante hacia atrás, nunca al contrario, pues podríamos trasladar gérmenes desde la zona anal. Para secarse, se hará de la misma forma, asegurándonos de dejar la zona bien seca



por todos los pliegues, con una toalla limpia que debería cambiarse con cada uso. Esta pauta de limpieza de adelante hacia atrás es la que tendremos que usar también en cada ocasión que vayamos al baño.

- Se recomienda usar para el aseo un jabón suave específico PH neutro para las zonas íntimas.

Durante la menstruación o periodo, las mujeres corren más riesgos de contraer infecciones (incluidas las de transmisión sexual). El riesgo se incrementa porque durante la menstruación, la mucosidad que bloquea el cuello del útero se abre para facilitar que la sangre sea expulsada del cuerpo, lo que permite a las bacterias desplazarse dentro del útero y la cavidad pélvica. Los cambios del PH vaginal, también pueden hacer que la mujer sea más propensa a contraer candidiasis (infección provocada por hongos).

Pautas durante la menstruación:

- Ducharse una vez al día
- Lavarse regularmente. Hay que lavar la parte exterior de la vagina con un jabón con PH neutro, ya que cualquier otro jabón podría alterar la flora vaginal. Lavar de delante hacia atrás como se ha explicado. Intentar limpiar ano y vagina por separado.
- El vello púbico debe permanecer parcialmente depilado o recortado, ya que evita la acumulación de suciedad, así como la proliferación de gérmenes o bacterias.
- Lavarse las manos antes y después de ir al servicio.
- Cambiar la protección menstrual con frecuencia. El uso continuo de la misma compresa o tampón aumenta el riesgo de padecer infecciones.
- Evitar llevar ropa muy ajustada sobre la parte de la vagina, ya que puede aumentar la humedad y el calor en la zona e irritar la piel.
- Utilizar ropa interior de algodón preferiblemente.
- Si se practican relaciones sexuales durante la menstruación, hay que utilizar protección, ya que hay más probabilidades de contraer enfermedades hematológicas como VIH o HEPATITIS B.

Higiene íntima masculina.

La región genital del hombre es, por su configuración y función, propicia para la aparición de infecciones y otros problemas urológicos. Ya no solo porque a través de ella expulsamos orina y semen cuya acumulación puede



producir infecciones, sino porque se trata de piel especialmente sensible al roce. A todo eso se añade que en ella acumulamos sudor, lo que facilita la proliferación de bacterias y hongos si no se lava diariamente.

Especialmente importante es mantener una correcta higiene íntima masculina en los momentos donde sudamos más, como durante el verano o tras la práctica del deporte, o cuando padecemos alguna enfermedad infecciosa o vírica.

Pautas para una buena higiene íntima masculina

- No basta con limpiar la superficie del pene, sino que hace falta retraer el prepucio para que el agua y el jabón también actúen en la zona del glande. Sobre todo en aquellas partes del pene más ocultas por los pliegues o el frenillo.
- Con suaves movimientos por la zona conseguirás extender el jabón a todos los rincones, y después debes aclarar con abundante agua.
- Recuerda utilizar un jabón neutro para limpiar los órganos sexuales y aclarar con mucha agua.
- Finalmente, seca con una toalla (preferentemente una que utilices solo para ese fin) muy bien toda la zona, evitando que quede húmeda para no dar oportunidad a la proliferación de bacterias.

2.3.LA DUCHA

La ducha es una actividad que se incluye en el ámbito de la autonomía y que se trabaja en el centro educativo relacionándolo tanto con la práctica del ejercicio físico, como con el desarrollo del hábito de higiene personal.

En nuestro centro el equipo multidisciplinar, formado por maestras y educadoras, realizan el acompañamiento del alumnado en el desarrollo de esta práctica que consideramos fundamental para nuestro alumnado.

A la hora de realizar la ducha incluimos estrategias de preparación de los utensilios necesarios, preparación de la ropa limpia, distinción de ropa sucia y ropa limpia y por último, orden y arreglo de ropa y utensilios utilizados una vez terminada la ducha. Nos parece fundamental trabajar el concepto de responsabilidad sobre sus pertenencias, lo que les ayudará a mejorar en el desarrollo de su autonomía a la hora de enfrentarse a excursiones y viajes.

Para realizar la ducha en el centro, será fundamental contar con productos de aseo personal (champú, gel, desodorante) y con toalla grande y chanclas. Recomendaremos el uso de productos que no sean agresivos y no



alteren el PH de la piel. Todos estos útiles se les solicitará al inicio de curso, informando a las familias que deberán prepararse cada semana y se traerán de casa para realizar la práctica correcta en el centro.

Pautas a seguir para realizar la ducha de forma correcta:

1.- Regula la temperatura

Sobre todo en invierno es muy tentador ducharse con el agua bien caliente, pero no es una buena idea para nuestro cuerpo. El agua demasiado caliente elimina la grasa natural de nuestra piel, y la deja seca y vulnerable. Lo ideal es ducharse con agua templada, entre 35 y 37 grados centígrados.

2.-Lávate la cara

La ducha es el lugar perfecto para lavarte la cara.

3.-Empieza de arriba a abajo

Lo mejor es empezar lavándonos la cabeza, e ir limpiando el resto de partes de nuestro cuerpo de arriba a abajo.

El cabello: Se aconseja hacerlo 2-3 veces por semana. Hay que frotar la raíz suavemente y poco a poco con las puntas de los dedos (nunca con las uñas). Después hay que aclararlo mucho para que no queden restos de champú. Se debe favorecer la adopción de cortes de pelo que permitan los niños/as peinarse solos, es de vital importancia vigilar la parasitación.

4.-Enjabona tu cuerpo

Una vez que hayas terminado con la cabeza llega el momento de limpiar el resto del cuerpo con ayuda de una esponja.

Frota todo tu cuerpo con la esponja enjabonada, del cuello a los tobillos, pasando por todas las zonas. Tras esto, aclárate bien, procurando no dejar restos de jabón.

5.-Lava tus partes íntimas

La zona genital es muy sensible y por eso debemos cuidarla con más delicadeza que otras zonas.

- Tener en cuenta lo descrito en el apartado de higiene sexual, sobre el lavado de genitales tanto masculinos como femeninos.
- No es recomendable el uso de esponjas para lavar los genitales ya que esto potencia la transmisión de gérmenes. Es preferible que utilices tus manos para hacerlo. Eso sí, asegúrate de que están bien limpias antes



de tocar tu zona genital. Pásalas con suavidad por los pliegues.

- No se debe frotar bruscamente la zona genital. Esta área es mucho más sensible que cualquier otra parte del cuerpo. No exageres a la hora de asearte ya que podrías provocar pequeñas heridas que terminarán desembocando en la puerta de entrada para una gran multitud de agentes infecciosos.
- Respecto a la depilación de la zona íntima, algunos expertos alertan de su abuso. Si bien pudiera parecer que la eliminación del vello favorece el acceso a la hora de la higiene, conviene que la depilación no sea total y mantener algo de vello alrededor de la uretra y el clítoris para protegerlos.

6.Los pies.

Mucha gente cree que el agua con jabón que pasa por el plato de la ducha es suficiente para limpiarlos, pero no es cierto. Los pies requieren de un frotado igual que el resto de tu cuerpo, para eliminar toda la suciedad, las bacterias y la piel muerta.

7.El toque final

Una vez que hayas terminado no olvides enjuagar tu esponja, escurrirla y dejarla secando. De lo contrario acumulará suciedad y bacterias. Usa una toalla para secarte, pero no frotes excesivamente: trata a tu piel con delicadeza.

2.4. HIGIENE ANTES Y DESPUÉS DE PRÁCTICAS SEXUALES.

La limpieza e higiene de los implicados en la práctica sexual es, en principio, una base desde la que empezar a asegurar el disfrute, tanto si es de forma individual o compartido.

La higiene no solo influye en lo agradable que puedan ser las relaciones sexuales. También en su seguridad.

Cuando se realicen actividades sexuales con uno mismo, se debe atender a la higiene de la misma forma que hemos detallado en el apartado de higiene íntima, tanto femenina como masculina. Además la masturbación deriva del latín "manus" que significa manos, por lo que será necesario lo detallado en el apartado de higiene general respecto a las manos.

Pautas para la masturbación

- En el caso de usa juguetes eróticos, lavarlos convenientemente con agua y jabón antes y después de su uso. Son objetos



personales y no deben ser nunca prestados..

- Para la retirada de secreciones se utilizarán toallas personales que deberán lavarse a continuación de su uso o papel higiénico con cuidado para que no queden restos adheridos en la piel. En caso de suceder esto proceder a lavar la zona de la misma forma que una higiene diaria.
- En caso de manchar la ropa interior, esta se cambiará por una limpia.
- Al terminar se lavarán las manos y los genitales de forma diaria explicada anteriormente.
- En el caso de uso de lubricantes, se mantendrán los envases en las condiciones óptimas para que el producto no se estropee. El uso de los mismos puede evitar irritaciones.

En las relaciones sexuales con otras personas es muy importante resaltar que la higiene es cosa de dos. Antes de mantener una relación sexual plantéate los siguientes pasos:

- 1-Revísate. Cuando quieras intimar con otra persona, es importante que primero compruebes si todo está bien "allí abajo".
 - 2-No se debe practicar sexo oral en caso de infecciones, heridas o llagas bucales.
 - 3-Lávate. Siguiendo las pautas descritas anteriormente.
 - 4-Usar ropa interior limpia.
 - 5-Ponles atención a tus manos. Lávate las manos y uñas antes.
 - 6-Es recomendable recortar tanto en hombres como mujeres su zona púbica, manteniéndola parcialmente depilada, para evitar restos de gérmenes o bacterias durante una relación o la masturbación.
 - 7-Cepíllate los dientes. Para no asustar a tu pareja con mal aliento.
- Regla de higiene básica a seguir antes y después del coito

Aquellos que participen de la relación deben mantener los siguientes hábitos que nos pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual:

- Orinar siempre después de mantener relaciones. De esta forma se expulsan las bacterias que se puedan haber introducido en la uretra.
- La misma superficie no puede penetrar en el ano y luego en otros orificios.
- Al limpiarse hay que hacerlo siempre de delante hacia atrás, de esta forma se reduce el riesgo de infecciones.
- Hay que limpiar adecuadamente los juguetes y accesorios sexuales.
- Utilizar siempre preservativo, para evitar contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- Manipular el envase de los preservativos con las manos limpias y con



cuidado de no rasgar la superficie del mismo con las uñas. Nunca se debe abrir con los dientes.

- Los preservativos son de un sólo uso, por lo que hay que desecharlo una vez terminada la relación realizándole un nudo y tirándolo a la basura. Asimismo, se debe estar atento/a a la fecha de caducidad del mismo.
- Lavarse las manos después de tirar el preservativo para retirar restos de espermicida y lubricante.

6. FORMACIÓN CONJUNTA, IMPLICACIÓN E INTERVENCIÓN.

Para poner en marcha este Plan se realizan a lo largo de cada curso diferentes acciones.

6.1 FORMACIÓN AL PROFESORADO

Formación afectivo-sexual de las personas con diversidad funcional, curso 19-20, se realizó un seminario con el ponente Gaspar Pablo Tomás.
(VER ANEXO)

Tertulia dialógica: "Sexualidades diversas, sexualidades como todas" . Carlos de la Cruz. A lo largo de este curso, a través de la tertulia literaria pedagógica, vamos a profundizar en el estudio de la sexualidad con esta lectura participando cualquier miembro de la Comunidad Educativa, por lo que compartiremos experiencias con familias y voluntariado.

En cada programación de aula aparece la implicación del equipo con este plan , adaptándolo a la realidad de cada grupo-clase. Y se realizarán intervenciones concretas en función de las necesidades de cada alumno/a atendiendo a cualquier dimensión sobre su sexualidad, desde la intimidad, la higiene, o el estudio del funcionamiento de su propio cuerpo.

6.2 RECOMENDACIONES A LA COMUNIDAD EDUCATIVA:

Presentamos el siguiente decálogo como recomendaciones que toda la comunidad educativa reconocerá y aplicará:

1. Todos somos seres sexuados. El interés en la sexualidad es universal, sano y natural.
2. Hacemos educación sexual continuamente, aunque sea de forma inconsciente. Educamos a nuestros hijos e hijas a través de nuestras opiniones, nuestros pudores, nuestros silencios... Hablar de la sexualidad abiertamente ayuda a normalizarla.



3. Una educación sexual de calidad debe dirigirse a que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aceptarse y a expresar su sexualidad del modo en que sean felices.
4. De la misma forma, es natural sentir cierta incomodidad cuando tratamos determinados temas con nuestros hijos. Tanto nosotros como ellos. Eso no quiere decir que debemos posponerlo o ignorarlo. No hablar de algo no implica de que no exista.
5. Cualquier padre o madre está capacitado para educar en sexualidad a sus hijos. Solo necesitamos predisposición. Conviene dejarles claro que con nosotros se puede hablar de sexualidad, y que estamos dispuestos a hacerlo, si es que ellos quieren.
6. Trata de no juzgar las opiniones, experiencias o situaciones únicamente desde tu punto de vista o desde tu experiencia. Respeta la diversidad personal, cultural y religiosa.
7. Educa en la diversidad. Existen múltiples formas de vivir la sexualidad y todas son válidas mientras estén basados en el respeto a uno mismo y a los demás.
8. Trata de llamar a las cosas por su nombre. Dar rodeos, utilizar eufemismos o infantilizar no ayuda a tratar esta cuestión.
9. Escucha. Pregunta que quiere él o ella saber y qué es lo que sabe.
10. Respeta el pudor, los secretos y los silencios de nuestros hijos. También necesitan su intimidad.
11. Si sientes que la situación te supera o no sabes cómo afrontarlo, pide ayuda. En el colegio hay grandes profesionales que pueden guiarte, y también en tu entorno: centros sociales y comunitarios, centros de salud...

6.3 ALUMNADO

La formación al alumnado se realizará mediante la asignatura o taller “El cuerpo Humano y sus funciones”. (Ver apartado 3 “DESARROLLO COMPETENCIAL EN RELACIÓN A LA EDUCACIÓN SEXUAL”)

7. GLOSARIO

A continuación, detallamos un pequeño glosario con los conceptos trabajados en el Seminario “Educación Sexual para las personas con Diversidad



Funcional” realizado el curso 2019-2020, impartido por el sexólogo Gaspar Pablo Tomás.

ACEPTARSE: Ir construyendo la identidad sexual, sintiéndose bien con la manera de ser hombre o mujer. La intimidad y la imagen personal, son importantes como es aceptar los propios deseos.

CONOCERSE: Saber cómo es el cuerpo y nombrar sus partes, saber cómo funciona, y cómo se va desarrollando.

EXPRESIONES DE ACTIVIDAD Y DESEOS: Lo que hacemos, la manera de vincularnos con otras personas y vivir los deseos.

IDENTIDAD SEXUAL: También la podemos llamar “Identidad de género”, se define como el sentimiento de pertenencia a un sexo. Es lo que cada cual siente. Se trata de algo que está en continua evolución y desarrollo y depende de factores tanto biológicos como cognitivos y sociales.

SATISFACCIÓN: Disfrutar de las relaciones, gestionando bien las emociones y las conductas, y disfrutar de las emociones y el placer, cuando están presentes.

SEXUALIDAD: Lo que sentimos, la manera de vivir el propio sexo, de construir la identidad sexual y los deseos. Es la manera de que cada persona vive el hecho de ser hombre o mujer.

CARÁCTER SEXUAL PRIMARIO: Lo que nos diferencia de forma absoluta como los órganos genitales, las hormonas, los cromosomas...

INTIMIDAD: Es lo que cada persona comparte con quien decide. Es un derecho universal, es necesaria para crecer, para el desarrollo personal y la construcción de un concepto del propio “yo” en diferenciación con el resto. La intimidad se aprende y hay que enseñarla construyendo límites significativos.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

Direcció Territorial d'Educació
- Alacant - CODI: 03020678



8. ANEXO: ACCIÓN FORMATIVA SEMINARIO CURSO 2019/2020

“La pregunta no es por qué se debería hacer educación sexual en las escuelas. La pregunta es: **¿Por qué NO?**”

ACOMPañAR LAS

SEXUALIDADES

desde la
escuela



Gaspar P. Tomás
Sexólogo y Fisioterapeuta
de APCA Formador –

colaborador de www.sexualidadydiscapacidad.es

Sexualidad
y
Discapacidad

ÍNDICE de CONTENIDOS

1. Los modelos de sexualidad.
2. La educación sexual en las escuelas.
 - a. Una tarea compartida, escuela & familia.
 - b. Un ámbito más del desarrollo (“el currículum”).
 - c. Educación sexual explícita & implícita.
 - d. Con perspectiva de género.
3. Marco teórico: El Hecho Sexual Humano: Sexo, Sexualidad y Expresiones.
(afectos y deseos).
4. Claves para hablar de sexualidades.
5. SEXO. Cuando el objetivo es **CONOCERSE**.
 - a. Conocer el cuerpo sexuado, los órganos genitales.
 - b. Los cambios que experimenta el cuerpo.
 - c. El placer sexual. La Respuesta Sexual Humana.
6. SEXUALIDAD. Cuando el objetivo es **ACEPTARSE**.
 - a. Identidad sexual & sexuada.
 - b. Identidad de género.
 - c. La intimidad.
 - d. La imagen personal.
7. EXPRESIONES. Cuando el objetivo es la **SATISFACCIÓN**.
 - AFECTIVIDAD.**
 - a. Los vínculos. Distintos vínculos, distintos gestos.
 - b. El valor relacional del contacto.
 - DESEOS.**
 - c. Construcción y orientación de los deseos.
 - d. Criterios de eróticas saludables.
 - e. La autoerótica: Legitimidad, dónde, cuándo y cómo.
 - f. Apoyos profesionales en el ámbito de la erótica: Con quién.
 - g. La pareja, erótica compartida.

Los modelos de sexualidad



“La sexualidad tiene la forma del recipiente que la contiene”

Google

sexo

Heteronormativos,
coitocéntricos,
finalistas,
centrados en el “hacer”,
genitalizados,
de cuerpos jóvenes
y exigencias estéticas...

El entorno social propone
MODELOS de SEXUALIDAD
muy restrictivos

El cerebro necesita simplificar la realidad y ordenarla,
generando estereotipos,
que se convierten en “**lo normal**”
e invisibilizan la **diversidad**.

👉 Una mentira, si la repites 1000 veces,
se acaba **convirtiendo en verdad**.

Existe un **miedo natural** a “no pertenecer al grupo”.

La gran disfunción sexual de nuestra era son **las expectativas**.

La gran mayoría de chicas y chicos con discapacidad intelectual
quedan fuera de estos modelos.

La educación sexual en las escuelas

Una tarea compartida, escuela & familia.

La **TAREA** de la educación sexual es compartida.

CONTEXTO
SOCIOCULTURA

SERVICIOS
SOCIOSANITARIOS

FAMILIA

ESCUELA

ESCUELA

- ▶ Mostrar apoyo y visibilizar su compromiso.
- ▶ Respaldar las actuaciones profesionales.
- ▶ Gestionar los recursos necesarios (personal, formación, equipamientos...).

EQUIPOS PROFESIONALES

- ▶ Visibilizar las sexualidades y la importancia de su atención.
- ▶ Aterrizar el **conocimiento** sexológico en los centros, con **protagonismo**.
- ▶ Acompañar a las familias, ofrecerles apoyo y recursos.

LAS FAMILIAS

La **TAREA** de la educación sexual es compartida

- ▶ Lo que pensáis inicialmente las familias sobre la educación sexual, tiene mucho que ver con el entorno social y poco con el **CONOCIMIENTO**.

Las familias necesitan saber **CÓMO** es la **EDUCACIÓN SEXUAL** que se hace desde la escuela.

- ▶ Necesitáis **CONOCIMIENTOS** y **TIEMPO** para hacerlos vuestros.

El hogar, es el entorno más adecuado y coherente para el descubrimiento y las vivencias de las sexualidades.

- ▶ Los objetivos de la educación sexual, deberían ser **COMPARTIDOS**.
- ▶ Es imprescindible **REMAR** al mismo **RITMO**.
- ▶ No sois un freno, sino un **SEGURO** para avanzar.
- ▶ Una familia que niega la sexualidad de su hija o hijo, es una familia que necesita **AYUDA**.
- ▶ Merecéis actitudes de **COMPENSIÓN**.
- ▶ Necesitáis sentirnos **CAPACES** de hacer buena educación sexual.
- ▶ Hay que cuidar el **NO PLANTEAR TAREAS COMPLICADAS** que se puedan vivir con frustración. La complicación no solo depende de la tarea, sino de cada familiar.
- ▶ En principio, demandar o **EXIGIR**, **NO** es una buena estrategia.



Un ámbito más del desarrollo.

educación sexual & currículum

“La **sexualidad**, un **ámbito** más del desarrollo”.

“Lo que no se nombra, no existe.”

“Lo que no se escribe, no construye.”

“Lo que no se pone sobre la mesa, no mejora.”

Creo que es imprescindible un **consenso de escuela**, que legitime las ofertas educativas en este ámbito.

Educación sexual explícita & implícita.

Educación Sexual Explícita & Implícita

Aquellos espacios creados para ofrecer educación sexual a través del discurso verbal, en talleres, charlas o cualquier formato de trabajo en grupo. Intervenciones concretas ante conductas inadecuadas.

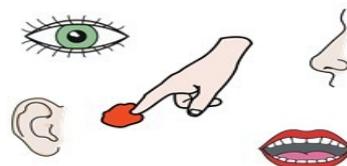
La convivencia, la atención que se ofrece, influye en la manera en que viven su sexualidad. Las actitudes, reacciones, gestos y muestras de consideración, también educan.

Hacemos la educación sexual que nos creemos.

**Las actitudes, lo que vemos,
educa mucho más que lo que hablamos.**

El alumnado con grandes necesidades de apoyo tiene la llave de la mejor educación sexual.

~~palabras~~



aprenden de sus **vivencias**

Con perspectiva de género.

GÉNERO

Lo que cada sociedad considera que es propio de uno de los sexos.

Apariencia, juguetes, roles, gustos, hobbies, actitudes... y hasta emociones.

Femenino & Masculino

Nuestro sistema de convivencia, el PATRIARCADO, mantiene una desigual distribución del poder entre niñas y niños, mujeres y hombres, situando en desventaja al sexo "mujer".

EDUCACIÓN SEXUAL
con perspectiva de género

"Las chicas con discapacidad viven de manera muy desigual el derecho a disfrutar del erotismo"

Marco teórico: El Hecho Sexual Humano

Sexo, sexualidad y expresiones (afectos y deseos).

El sexo no solo es lo que hacemos, sino lo que somos

HECHO SEXUAL HUMANO

Efigenio Amezúa

SEXO

Lo que somos, es decir, un cuerpo que tiene caracteres sexuales, que es de chica o de chico, en toda su diversidad.



conocerse

Saber cómo es el cuerpo, conocer y nombrar sus partes, saber cómo funciona y cómo se va desarrollando.

SEXUALIDAD

Lo que sentimos, la manera de vivir el propio sexo, de construir la identidad sexual y los deseos.



aceptarse

Ir construyendo la identidad, sintiéndose bien con la manera de ser mujer u hombre. La intimidad y la imagen personal, son importantes como lo es aceptar los propios deseos.

EXPRESIONES
afectividad y deseos

Lo que hacemos, la manera de vincularnos con otras personas y vivir los deseos.



satisfacción

Disfrutar de las relaciones, gestionando bien las emociones y las conductas y disfrutar de los deseos y el placer, cuando están presentes.

Claves para hablar de sexualidades

“A hablar se aprende hablando”

¿Qué es lo más importante?

1. Buena disposición

- “Me encanta que me preguntes esto”.
- El mejor aprendizaje es saber que de “esto” se puede hablar.
- La gente pregunta a quienes le dan respuestas.

2. Cuanto antes

- Hay que hablar antes, **mucho más y en positivo**.
- El mito de “la caja de Pandora” ha sido **una trampa** absurda.
- **No hay que esperar** a las preguntas.
- Lo que no se habla, parece no existir o **se convierte en tabú**.
- La mejor educación sexual es **la que se anticipa a las preocupaciones** o la que las quita cuando ya existen.
- Hay que **ajustar los contenidos al desarrollo cognitivo**, en cada ocasión.
- Las familias **necesitan “excusas” y herramientas** para aprender a hablar de sexualidades.

3. Contar verdades

- Es mejor contar de más que de menos. El exceso de información no puede ser malo, el déficit, mucho.
- Hay que tener en cuenta que el entorno cuenta muchas mentiras y que, cada vez, el acceso y los aprendizajes son más tempranos.
- Hay que llamar a cada cosa por su nombre. Por supuesto que se pueden poner nombres familiares a los órganos genitales, pero también hay que saber cómo se llaman.

3 bis. NO Contar mentiras

- Hay personas con discapacidad que no tienen sexo.
- Para ser un hombre o una mujer de verdad hay que hacer ciertas cosas.
- En la pubertad a los chicos les crece el pene y a las chicas los pechos.
- La sexualidad es una necesidad, todo el mundo tiene deseos.
- La educación sexual es más necesaria en la pubertad y adolescencia.
- Lo normal es la heterosexualidad, hay que respetar otras orientaciones del deseo.
- Las relaciones sexuales completas ocurren cuando se practica el coito.
- Practicar el coito es lo más satisfactorio y fantástico que hay.
- No tener pareja es un fracaso.

4. Con naturalidad

- La naturalidad es el lugar en el que **cada cual se siente bien**.
- Si hablamos con naturalidad, sin palabras a medias, con **legitimidad**, enseguida se contagia ese aprendizaje.
- Como se ha dicho, hay que **llamar a cada cosa por su nombre**.

5. Con un discurso plural

- Lo más importante es construir un discurso en el que quepa todo el mundo y **en igualdad**.
- Eso supone **visibilizar todas las realidades**.
- Es una **cuestión de práctica** y de continua reflexión y autocrítica.

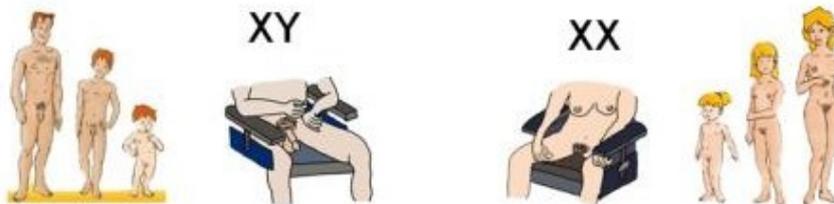
SEXO. Cuando el objetivo es CONOCERSE.

SEXO

El **SEXO** se refiere al hecho de “ser” niña o niño. No es algo que se “hace”. En cada etapa del desarrollo, hay estructuras o caracteres sexuales que van construyendo a cada chico y cada chica, como tal. La pubertad y la adolescencia son etapas en las que esos caracteres sexuales provocan los cambios más significativos. El sexo, nos diferencia de manera “intersexual”, es decir, de manera relativa. Ocurre en el marco de una diversidad que entendemos como un valor y fuente de enriquecimiento. Cada adolescente, cada niña y cada niño, son peculiares e irrepetibles. Y todas las maneras de serlo, son igual de válidas y verdaderas.

CARACTERES SEXUALES
Aquellas ESTRUCTURAS que nos diferencian en función del sexo.

Primarios: Los que diferencian de manera “absoluta”.
Ejemplos: “Los órganos genitales”, “los cromosomas”...



Secundarios: Los que diferencian de manera “relativa” y están orquestados por el desarrollo hormonal.



Fuerza muscular, tamaño de las mamas, vello corporal, altura, forma de las caderas, tono de la voz...

“Todas las maneras de ser chico o chica son igual de válidas”

Conocer el cuerpo sexuado. Los órganos genitales. Los cambios que experimenta el cuerpo.

conocerse

La tarea es **facilitar que cada cual se conozca**. Que tengan una percepción óptima de **cómo es y funciona su cuerpo**, incluyendo los órganos genitales y **procurando la comprensión de los cambios madurativos** que experimentan. Es importante no dar nada por hecho. Las chicas y chicos con cualquier alteración sensorial o cognitiva, viven una falta de información que dificulta el poder dar significado a procesos del desarrollo que podemos malinterpretar como "obvios".



Dar significado a cómo funciona el cuerpo.



Por ejemplo, quienes hacen un uso continuado del pañal **han de "aprender" a estar sin él**. Requieren una atención específica, que ofrezca otras alternativas y mejore la percepción y el conocimiento de esos órganos genitales. Para ello es necesaria una intervención conjunta y en colaboración con las familias. Cuando el alumnado accede al conocimiento a través de la comunicación verbal, es importante garantizar el uso de un lenguaje propio y claro.

Saber estar sin pañal



- ▶ Este es un aprendizaje imprescindible.
- ▶ No se trata de favorecer los tocamientos o el erotismo, sino de facilitar una percepción alternativa, de mejorar el conocimiento.
- ▶ Este es un aprendizaje muy adecuado para compartir con las familias y transmitir un modelo adecuado de educación sexual.

Los espacios de higiene íntima son inmejorables para conocerse mejor. **Favorecer la participación activa**, invitar al contacto y el conocimiento de los órganos genitales, es una excelente oferta educativa. **Prestar apoyos para que cada cual vea**, conozca e integre sus órganos genitales, es imprescindible.



Más participación en los cuidados íntimos.

- ▶ **Aprender a cuidar bien la higiene de los órganos genitales** es importante y también es una excelente manera de compartir tareas con las familias.



Reconocer por el tacto el propio cuerpo.



Ver el propio cuerpo desnudo.

Quienes tienen la posibilidad de manejar conceptos y acceder a la información, con habilidades de comunicación y cognitivas suficientes, merecen **espacios explícitos de educación sexual**. Ofertas educativas, clases o talleres, que garanticen el acceso a la información, ajustada al desarrollo y los intereses, en cada momento del desarrollo.



Ofrecer información sobre los cuerpos y su funcionamiento.

EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR EL CONOCIMIENTO DE LOS ÓRGANOS GENITALES

Sexualidad y Discapacidad



Los órganos genitales (externos) de la mujer
ANATOMÍA

Los órganos genitales (externos) de la mujer

Son los órganos que más diferencian a mujeres y hombres y, posiblemente, la zona más íntima del cuerpo.

Se inventan montones de nombres para referirse a ellos, pero su nombre original es vulva.



Pubis o Monte de Venus

Es la zona debajo de la barriga, como almohadilla y blandita, que es donde crece el pelo cuando llega la pubertad.



PUBIS - MONTE DE VENUS

Vulva

Es todo lo que se ve entre las piernas y tiene muchas partes diferentes.



VULVA

Labios menores

Están por dentro de los mayores, rodeando y protegiendo la zona de dentro. Son muy sensibles, no tienen pelos y pueden tener formas muy diferentes.



LABIOS MENORES

Labios mayores

Son la parte más externa de la vulva, la piel es como en el resto del cuerpo así que, pueden tener pelos.



LABIOS MAYORES

Vagina

Esa es la entrada a la vagina, que en realidad, no está hueca sino que las paredes están como pegadas, pero son flexibles y permiten entrar o salir cosas.



VAGINA

Meato urinario

La uretra es el tubito que lleva el pis desde la vejiga hasta el exterior y el meato urinario es el final, es decir, por donde sale la orina.



MEATO URINARIO

Clítoris

Lo que se ve es un pequeño bultito, pero eso solo es la punta, que también se llama glánde. El clítoris es mucho más grande y envuelve a la vagina por dentro. Es la parte más sensible del cuerpo y solo sirve para sentir placer.



CLÍTORIS

Glándulas de Skene

Estas glándulas sueltan un líquido traslúcido y espeso que se asocia con la eyaculación de las mujeres.



GLÁNDULAS DE SKENE

Glándulas de Bartolino

Son dos glándulas, una a cada lado de la vagina, que sueltan un líquido resbaladizo que humedece la entrada de la vagina.



GLÁNDULAS DE BARTOLINO

¿Cómo se llama?



?

Sexualidad y Discapacidad



Los órganos genitales (externos) de personas intersexuales
ANATOMÍA

Los órganos genitales (externos) de las personas intersexuales

Hay personas que tienen unos órganos genitales ambiguos, es decir, que están entre ser de mujer o ser de hombre.

Es difícil representarlos o definirlos porque pueden ser muy distintos, lo importante es saber que son realidades que existen y son tan legítimas como cualquier otra.



PERSONA INTERSEXUAL

GENITALES INTERSEXUALES



Los órganos genitales (externos) del hombre
ANATOMÍA

Los órganos genitales (externos) del hombre

Son los órganos que más diferencian a hombre y mujeres y, posiblemente, la zona más íntima del cuerpo.

Se inventan montones de nombres para referirse a ellos, pero sus nombres originales son pene y testículos.



Pene

Es por donde sale el pis y también el semen.

Puede tener formas y tamaños muy diferentes, de hecho, un mismo pene cambia mucho de tamaño.

El pene tiene distintas partes.



Testículos

Es muy común llamarlos "huevos", popularmente. Muchas veces, uno es más grande que el otro y también suelen estar a distinta altura.



Prepucio

Es la piel del final del pene, la que cubre la punta.



Meato urinario

Es el agujero, situado en la punta del glande, por el que sale el pis y el semen.

La uretra es el tubito que lleva el pis desde la vejiga hasta el exterior, así que, el meato urinario es el final de la uretra.



Frenillo

Es un trozo de piel que une el glande y el resto de piel del prepucio y está situado por la parte de abajo. Hay que retirar el prepucio y levantar el pene para poder verlo.



Glande

Es la punta del pene. Cuando hay prepucio, hay que retirarlo hacia atrás para poder verlo.

Suele ser más rosado y es muy sensible.



EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR EL CONCEPTO DE SEXO - INTERSEXUALIDAD

Sexualidad y discapacidad

SEXO CARACTERES SEXUALES PERSONA INTERSEXUAL

El sexo que somos

La especie humana, es decir, todas las personas, tenemos **sexo**, porque tenemos un cuerpo.

SEXO

Tenemos cosas de nuestro cuerpo que, por naturaleza, nos hacen diferentes a las mujeres y a los hombres.

A esas cosas las llamamos **caracteres sexuales**.

CARACTERES SEXUALES

1º Hay cosas que **no nos diferencian**, que son igual para hombres y mujeres.

Ejemplo: el color de los ojos

Eso no es un carácter sexual.

2º Hay cosas que **nos diferencian mucho**, o son de mujer o son de hombre.

Es como decir que o son blancas o son negras, solo hay 2 opciones muy diferentes.

Ejemplo: los órganos genitales

PENE DIFERENTE GENITALES MUJER - VULVA

Eso es un carácter sexual, que llamamos **primario**.

3º La mayoría de cosas **nos diferencian más o menos**, están "entre" ser de mujer o ser de hombre. A eso lo llamamos **"intersexualidad"**.

Es como decir que no tienen que ser blancas o negras sino que están entre medias y son de colores grises.

Ejemplo: los pelos de las piernas.

Eso es un carácter sexual, que llamamos **secundario**.

Hombres y mujeres tienen pelos, los hombres suelen tener más, pero hay mujeres que tienen muchos y hombres que tienen muy pocos... Hay realidades muy diferentes.

Hay personas que tienen **todos los caracteres intersexuales**, incluso los primarios.

Sus órganos genitales también están entre medias de ser de mujer o ser de hombre.

Son **personas intersexuales**.

GENITALES INTERSEXUALES PERSONA INTERSEXUAL

EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR EL CONCEPTO DE SEXO – CARACTERES SEXUALES



¿Podríais saber si es mujer u hombre?

NO,
imposible

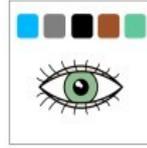
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

Ser mujer, ser hombre

1

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por el color de los ojos?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

2

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por tener pene y testículos?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

3

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por los pelos de las piernas?

los pelos de las piernas?



NO,
imposible

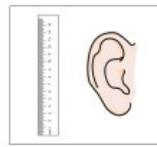
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

4

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por el tamaño de las orejas?

el tamaño de las orejas?



NO,
imposible

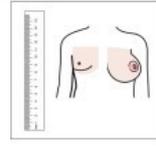
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

5

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por el tamaño de las tetas?

el tamaño de las tetas?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

6

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por tener la menstruación?

tener la menstruación?



MENSTRUACIÓN - REGLA

NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

7

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por el color del pelo?

el color del pelo?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

8

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por el pelo de la cara?

el pelo de la cara?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

9

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por la fuerza?

la fuerza?



NO,
imposible

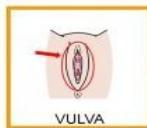
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

10

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por tener vulva?

tener vulva?



VULVA

NO,
imposible

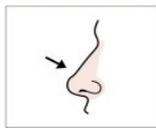
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

11

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por la forma de la nariz?

la forma de la nariz?



NO,
imposible

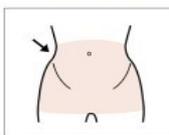
MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

12

¿Podríais saber si alguien es mujer u hombre por la forma de las caderas?

la forma de las caderas?



NO,
imposible

MÁS o MENOS,
pero sin seguridad

SI,
casi seguro

El placer sexual. La Respuesta Sexual Humana (RSH)

EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR LOS CONCEPTOS DE LA RSH

Saber cómo funciona el cuerpo, en relación al PLACER y los DESEOS es uno de los aprendizajes más significativos.

RSH

"Lo que le pasa con el placer a las personas"



PLACER SEXUAL



EXCITACIÓN



ORGASMO

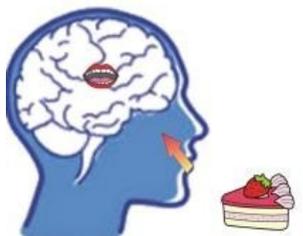


SATISFACCIÓN

¿Cómo percibe el cerebro?



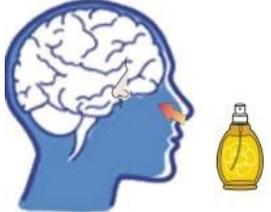
GUSTO



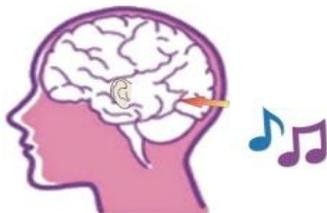
VISTA



OLFATO



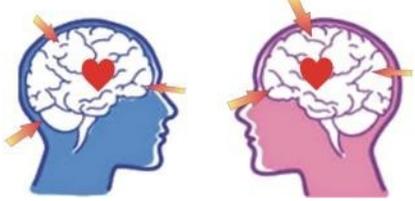
OÍDO



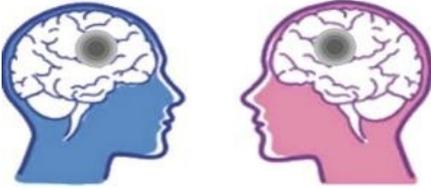
TACTO



EMOCIONES



PLACER erótico o sexual



PLACER erótico o sexual



PLACER erótico o sexual



excitación

PLACER erótico o sexual



**orgasmo
eyaculación**

RSH – Respuesta Sexual Humana
PPP – Lo que les Pasa con el Placer a las Personas



PLACER SEXUAL



EXCITACIÓN



ORGASMO



SATISFACCIÓN



INTIMIDAD

SEXUALIDAD. Cuando el objetivo es ACEPTARSE.

Identidad sexual & sexuada
Identidad de género

SEXUALIDAD

La **SEXUALIDAD** es la manera en que cada alumna y cada alumno viven el hecho de ser chica o chico. Este es un concepto más amplio y difícil de concretar. Tiene que ver con la manera que cada cual tiene de verse y sentirse. Es evidente que esto nos sitúa ante un hecho determinado por la individualidad, por la peculiaridad y es por eso que hablamos de sexualidades, en plural.

Los dos conceptos fundamentales y que dan sentido a la vivencia de la sexualidad, **son la identidad sexual y la orientación de los deseos.**

La **identidad sexual**, que también podemos llamar identidad de género, se define como el sentimiento de pertenencia a un sexo. Es **lo que cada cual se siente**. Se trata de algo que está en continua evolución y desarrollo y que depende de factores tanto biológicos como cognitivos y sociales.

Lo que dice la Sexología en relación al desarrollo de la:

Identidad sexual: El sentimiento de pertenencia a un sexo.

- 
- 0 años Con el nacimiento, ocurre la "asignación del sexo", en función de los órganos genitales. Comienza lo que se conoce como "doble proyecto educativo".
 - 2 años Se identifican como niños o niñas, incluso antes de poder expresarlo verbalmente.
 - 3-6 años Aprenden a diferenciarse por la expresión del género (ropa, apariencia, comportamientos...), por lo que creen que el sexo cambia, si cambian esos elementos.
 - 6-9 años Aprenden que el sexo, se diferencia por los órganos genitales, es decir, que adquieren la "permanencia de la identidad sexual", el sexo permanece invariable, aunque cambie la expresión del género.

¿? años Solo algunas personas aprenden que es el cerebro, el que se sexúa para hacernos sentir mujeres u hombres.

"Se es hombre o se es mujer por lo que se tiene en la cabeza
y no por lo que se tiene entre las piernas."

SEXUALIDAD

Si hemos dicho que el sexo, tiene que ver con el desarrollo biológico del cuerpo, **el género se define como lo que la sociedad considera propio de uno u otro sexo**. Lo que se considera propio de las chicas es lo **femenino**, mientras que lo **masculino** es todo lo que se considera propio de chicos. El género impregna prácticamente todos los ámbitos de la vida (aparición, juguetes, roles, gustos, hobbies, actitudes... y hasta emociones).

Así pues, la **expresión del género**, tiene que ver con el modo en que cada cual construye y expresa su género. Desde la escuela, el reto es flexibilizar el género y los estereotipos que genera. Fomentar el respeto a las distintas maneras de expresión del género, situando la diversidad como un valor.



IDENTIDAD DE GÉNERO
MUJER TRANSGÉNERO HOMBRE
La identidad de género es cómo te sientes tú, sin importar el sexo biológico

EXPRESIÓN DE GÉNERO
FEMENINO ANDRÓGINO MASCULINO
Es la visibilidad de tu género, a través de tu forma de ser y tu forma de vestir

SEXO BIOLÓGICO
MUJER INTERSEXUAL HOMBRE
El sexo biológico se refiere a las características genitales y cromosómicas

ORIENTACIÓN AFECTIVA-SEXUAL
HETEROSEXUAL BISEXUAL HOMOSEXUAL
Orientación afectivo-sexual se refiere a quién te sientes física y emocionalmente atraído-a

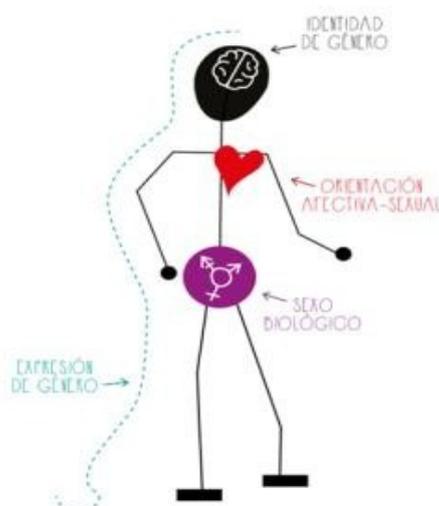


Imagen extraída de la publicación de FEAPS COMUNIDAD VALENCIANA
"Dibujando la sexualidad de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo:
Una cuestión de derechos."

SEXUALIDAD

Para identificarse con un grupo en razón del sexo, diferenciándose del otro (por ejemplo, saber que soy niña y que eso es diferente de ser niño), hacen falta ciertos requisitos cognitivos previos. Es habitual que con la maduración, cada cual vaya construyendo esa identidad, pero quienes tienen graves discapacidades, pueden no alcanzar ese grado de maduración. Pero por supuesto, construyen su identidad, **una identidad que está “sexuada”**, en la que incluyen sus caracteres sexuales.

Se podría hablar de una “identidad sexuada”, que debe ser considerada y cultivada desde la escuela.

Identidad “sexuada”

“SIENTO, LUEGO EXISTO”

La consciencia de construirse de manera sexuada.

EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR LOS CONCEPTOS DE SEXO Y GÉNERO

Sexualidad
Discapacidad

¿Sexo o género?

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Tener el pelo de color castaño.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Tintarse el pelo de color negro.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Llevar el pelo corto con flequillo largo.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Que el pelo crezca rizado.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Decides cómo llevar tu pelo?

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Usar perfume todos los días.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Que el cuerpo huela fuerte cuando sudas.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Decides cuando usar perfume y cual usar?

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Tener el pecho bastante grande.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Usar un sujetador de tirantes.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Ponerse una camiseta ajustada.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Llevar un pendiente de aro en la oreja.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Tener la espalda muy ancha.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Tener las orejas muy grandes.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Quitarse los pelos de las piernas.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Que salga mucho pelo en la cara.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Es un hecho biológico o una decisión cultural?
SEXO GÉNERO

Quitarse los pelos de las piernas.

NO se puede decidir. SI se puede decidir.

¿Decides cosas sobre tu imagen personal?

EJEMPLO DE DINÁMICA PARA TRABAJAR LA ACEPTACIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

Sexualidad y Discapacidad



Sobre gustos no hay nada escrito

1  ELEGIR ROPA

¿Cuál es tu color de ropa preferido?

rosa azul verde otro

2 

¿Qué tipo de salidas te gusta más?

ir a ver deporte ir de paseo y compras ir de fiesta otras

3  CINE

¿Cuáles son tus películas favoritas?

acción románticas comedias otras

4  AMOR

¿Quiénes te gustan más?

chicos chicas chicos y chicas nadie

5 

¿Cómo te gusta llevar el pelo?

corto media melena largo me da igual

EJEMPLO DE FICHA DE TRABAJO EN FAVOR DE LA ACEPTACIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO.

SOBRE GUSTOS NO HAY NADA ESCRITO

Responde a las siguientes preguntas, marcando la casilla correspondiente, de manera anónima (sin poner el nombre).

 1. ¿Cuál es tu color de ropa preferido?

rosa verde azul otro

 2. ¿Qué tipo de salidas de ocio te gustan más?

ir a ver deporte ir de paseo y compras ir de fiesta otras

 3. ¿Cuáles son tus películas favoritas?

de acción románticas comedias otras

 4. ¿Quiénes te gustan más?

las chicas los chicos chicas y chicos nadie

 5. ¿Cómo te gusta llevar el pelo?

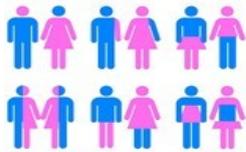
corto media melena largo me da igual

**IDENTIDAD
SEXUAL**

≠

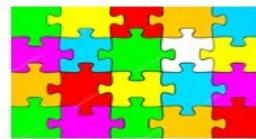
**ORIENTACIÓN DEL DESEO
CONSTRUCCIÓN de los DESEOS**

La construcción de **la identidad es un proceso**, en el que intervienen factores biológicos y también psicológicos, sociales, culturales...



Apunta a la **DIVERSIDAD**

La construcción de los deseos **también es un proceso**, en el que intervienen factores biológicos y psicológicos, sociales, culturales...



SEXUALIDAD

El otro gran contenido en relación a la sexualidad es la **construcción de los deseos**. Es frecuente reducir el estudio de los deseos a su "orientación", sin embargo, entendemos que **los deseos son emociones**, subjetivas y extraordinariamente individuales, que **se construyen de manera muy diversa y compleja**. La orientación no es más que una "pieza" del puzzle de los deseos. Además, hay muchos chicos y chicas con discapacidades que **no orientan sus deseos hacia otras personas** y los viven más centrados en su propio cuerpo y su propio placer.

Lo que dice la Sexología en relación a la:

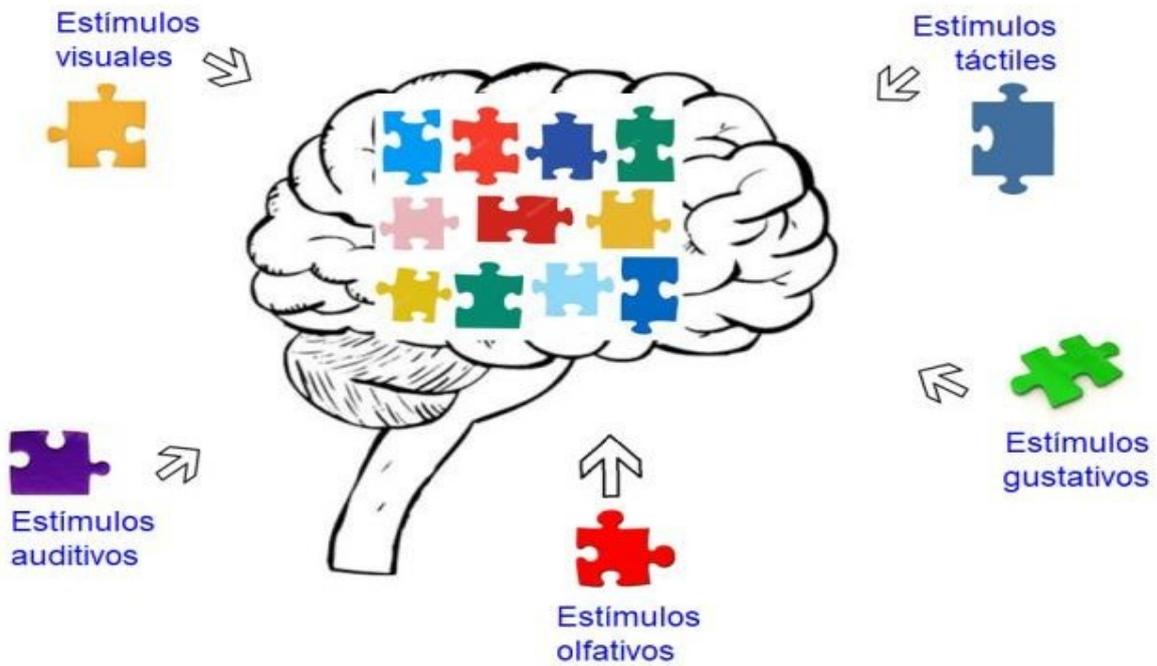
Construcción de los deseos



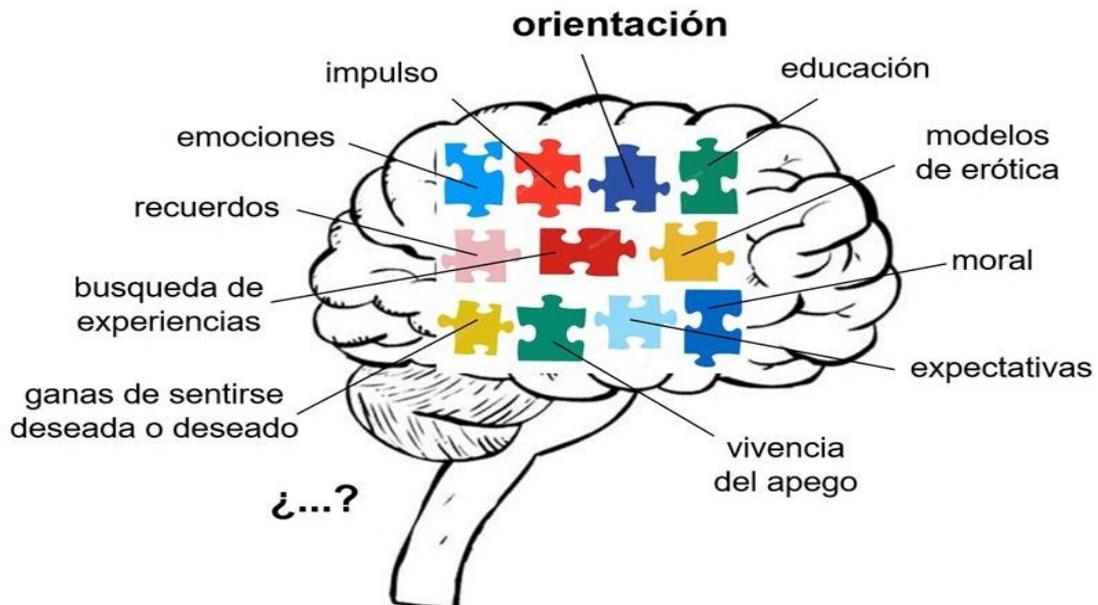
- ▶ En las primeras etapas, hablamos de una **SEXUALIDAD SENSOMOTORA**. el placer se percibe a través de los sentidos.
- ▶ En edades tempranas, pueden experimentar el **placer centrado en el cuerpo**, con la autoestimulación de los órganos genitales...
- ▶ Hacia la pubertad y la adolescencia, con el **desarrollo hormonal**:
 - ▶ Los deseos eróticos se hacen más intensos.
 - ▶ El cerebro madura, los circuitos de funcionamiento de la RSH también.
 - ▶ Puede ocurrir la menstruación y los orgasmos y eyaculaciones.
 - ▶ El cerebro comienza a expresarse en relación a la orientación de los deseos.

El deseo erótico es una **emoción subjetiva** (un puzzle) que se configura de manera **multifactorial** (con muchas piezas) y que nos mueve a la búsqueda del placer.

El puzzle de los deseos



Cada deseo es un puzzle individual





El cerebro tiene una pieza que orienta los deseos, pero es solo una pieza y es **“relativa”**.



Hay una parte del deseo que es **biológica** y otras muchas cosas que son **sociales**.

No se puede elegir la orientación de los deseos, pero sí **se elige como expresarla** y vivirla.

Es necesario evitar la **expectativa** de heterosexualidad.

El **objetivo** es que cada cual pueda vivir y expresar sus deseos desde la **libertad** y la **naturalidad**, y no desde las imposiciones, las restricciones o expectativas.

Construcción de los deseos

de quienes tienen más necesidades de apoyos

- ▶ Los deseos son sencillos e incorporan pocas piezas al “puzzle”.
- ▶  **impulso:** Se construyen a partir del deseo biológico y **se centran en el placer corporal**.
- ▶  **educación:** Construyen su propia **moral sexual**, a partir de las respuestas del entorno ante sus muestras de deseo.
- ▶ **No alcanzan el grado de madurez** necesario para orientar y concretar sus deseos en otras personas.
- ▶ **Apenas reciben influencias** de los modelos de erótica y dan significado a los estímulos eróticos de manera absolutamente peculiar.
- ▶ Los **estímulos olfativos**, pueden ser muy significativos.
- ▶ Sus **estímulos eróticos** no son más “raros” sino más públicos.

aceptarse

La gran tarea en relación a las sexualidades es procurar **que cada chico y cada chica se acepte**, siendo el niño o la niña que es. Favorecer que su autoestima, en relación al hecho sexuado, sea óptima. Se trata de hacerles sentir dignas y dignos de ser queridos.

Esa autoestima depende, de los estímulos y actitudes que **reciben y perciben en su entorno**. Quienes tienen más acceso al entorno social, reciben **una mayor influencia de los modelos que se manejan en sociedad**. Quienes tienen discapacidades más graves, tienen poca influencia del contexto social y cultural. Su autoestima se construye, básicamente, a través de **la interacción en su entorno más cercano**.

La **intimidad** es lo que cada persona solo comparte con quien decide. Es un derecho universal, es necesaria para crecer, para el desarrollo personal y la construcción de un concepto del propio "yo", en diferenciación con el resto. **La intimidad se aprende, así que, hay que enseñarla**.

Y para enseñarla **es necesario construir límites significativos**, que cada chica y cada chico, reconozcan. Límites que cada cual debe de poder controlar, siendo consciente de que existen.

Son muy diversos los ámbitos o espacios que construyen la intimidad. El hecho de tener vínculos especiales con los que compartir cosas especiales, disfrutar de espacios reservados, objetos de uso individual (mochila, un cajón, unas fotos...), tener gustos, recuerdos, sentimientos que solo se comparten con alguien en particular.



“Lo íntimo es aquello que solo compartimos con quien decidimos”



“Lo íntimo es aquello que no es público”

aceptarse

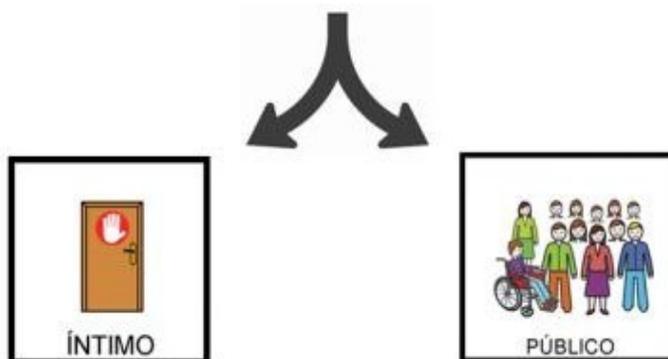
La intimidad en relación al cuerpo desnudo, es un hecho significativo y fundamental en el entorno escolar. El alumnado requiere acompañamiento en las actividades que exigen su desnudez. Ese hecho, condiciona la vivencia de la intimidad. Nuestra responsabilidad es **diseñar y favorecer espacios de intimidad** que garanticen el mayor grado de privacidad. El acompañamiento de esa intimidad debe enseñar que hay límites. Debe transmitir consideración y el valor de la desnudez. Los órganos genitales merecen un trato diferente al resto del cuerpo. Cada cual debe aprender y sentir, en relación a sus capacidades, que su cuerpo es suyo, que es valorado y respetado.

Estos límites se aprenden poco a poco y ajustándose al desarrollo evolutivo. Es decir, en etapas tempranas, la desnudez no se considera íntima y eso sucede más adelante. Sin embargo, como sabemos que éste es un aprendizaje complejo, cuando el alumnado tiene dificultades para generalizar los aprendizajes, **lo conveniente es comenzar a enseñar estos límites cuanto antes**. Se trata de algo esencial y que, por experiencia, sabemos que resulta deficitario en la mayoría de personas con discapacidades en la etapa adulta.

En cada hogar, se pueden vivir de manera particular los límites de su naturalidad. Nada está bien ni mal, **cada familia debe compartir su desnudez o no, sintiéndose bien**. Siempre hay que tener en cuenta lo que se ha dicho, **la necesidad de aprender** que ha de haber límites.

“La intimidad es una parte fundamental del yo.”

¿Qué cosas pueden ser íntimas?



Información, sentimientos,
gustos, secretos, cajón, tiempo,
mochila, móvil, **desnudez...**

Para que algo sea íntimo, han de haber **LÍMITES**.

(visuales, de contacto, privacidad, personales...)



Los límites se aprenden, es decir, **que se enseñan**.

Cada persona **decide y controla** los límites de su intimidad.



La desnudez es íntima porque tiene un gran valor diferencial, erótico y relacional.

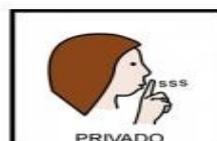


La percepción y consideración de la desnudez es trascendental para la **autoestima**.

aceptarse

La intimidad de las palabras, la **privacidad**, también es esencial. Es decir, aprender que **no hay que contarlo todo**, que existen espacios de intimidad, familiar o personal, que deben permanecer en el silencio que los hace íntimos.

Hay que poner en valor el hecho de tener cosas íntimas que no queremos que todo el mundo sepa.



La **imagen personal** es un elemento esencial en la construcción del autoconcepto. El reconocimiento del propio cuerpo es una base para el asentamiento de la propia imagen personal. Es importante facilitar la construcción de la autoimagen y **contemplar el uso de espejos**, cuando es adecuado.

A veces, la percepción del cuerpo, no depende prioritariamente de la información visual que, en muchos casos, es deficitaria. Entonces, depende en mayor medida, de **sentir el propio cuerpo**, de la percepción somática, el contacto, el movimiento diferenciado... Además, hay que tener en cuenta que los receptores sensoriales pueden estar adormecidos por la privación sensorial, determinando umbrales de percepción particulares. Es importante incorporar estas reflexiones y dar valor al contacto físico como recurso educativo.

Poder elegir es tremendamente significativo. Es construirse, es desarrollarse, es crecer. **Elegir cualquier cosa referente a la propia imagen personal** es ponerla en valor y debería ser un objetivo con todos los chicos y todas las chicas.

Cuidar la imagen personal es hacer buena educación sexual.

