

GUÍA I

Autoconocimiento y cuidados



Dirigida a mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo

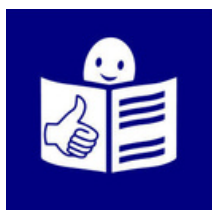


Ayuntamiento
ALBACETE

ASEXORATE.ORG

Este documento está escrito y publicado siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX de Lectura Fácil.

La norma UNE 153101:2018 EX es una norma oficial que dice cómo tiene que ser un documento para que esté en lectura fácil.



© Logo lectura fácil propiedad de Inclusion Europe.

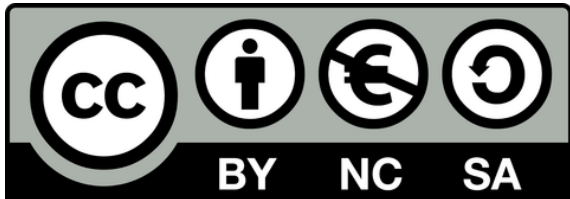
Tienes más información en <https://www.inclusion-europe.eu/>

El documento está adaptado
Y validado por el equipo
de accesibilidad cognitiva
de ASPRONA Plena inclusión
Castilla la Mancha
Lo hacemos fácil.

El documento está diseñado,
Ilustrado y maquetado
por XXXX XXXXX.

Este documento tiene una licencia llamada Creative Commons, que es el nombre de una licencia en inglés.

Esta licencia se representa con esta imagen.



La licencia significa que puedes compartir el documento pero tienes que respetar estas condiciones:

- Di que este documento es una publicación de Asexórate.
- No cambies el texto o las imágenes del documento.
- Comparte el documento de forma gratuita y no lo uses para ganar dinero.

Si quieres saber más sobre esta licencia pincha en este enlace.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Año de publicación: 2025

A lo largo del documento
encontrarás palabras señaladas
en negrita y en color **azul**.

Esto significa que puedes encontrar
la definición de esas palabras difíciles
en una **glosa** o dentro del propio texto.

La primera vez que aparece
la palabra en el texto
aparecerá una glosa al lado.

El resto de las veces,
podrás ver la palabra en color **azul**
y en negrita sin la glosa
y consultar su significado
en el apartado del documento
Palabras que tienes que conocer.

(Documento con glosas)

Glosario. Por orden de aparición.

- **Vulva**

Conjunto de órganos genitales externos de la mujer.

- **Vanidosa**

Persona que se cree que es mejor que las demás.

- **Adolescencia**

Tiempo de muchos cambios hasta ser adulta, entre los 12 y los 18 años.

- **Erógena**

Zona del cuerpo que produce placer sexual.

- **Mujer trans**

Persona a la que al nacer se le asignó el sexo masculino, pero se siente y vive como una mujer.

- **Clítoris**

Parte carnosa que sobresale antes de la vulva.

Su función es dar placer.

- **Monte de Venus**

Almohadilla cubierta de vello que cubre el hueso púbico.

- **Terminaciones nerviosas**

Permiten sentir estímulos como el tacto, el dolor, el frío o el calor.

- **Anatomía**

Ciencia que estudia las partes del cuerpo y cómo funcionan.

- **Hormonas**

Sustancias del cuerpo que regulan sus funciones y cambios.

- **Copa menstrual**

Objeto con forma de copa que se usa durante la regla en lugar de tampones o compresas.

- **Espermatozoides**

Millones de células que están en el semen.

Pueden producir un embarazo cuando entran en el cuerpo de la mujer.

Glosario. Por orden de aparición.

- **Genitales**

Parte íntima del cuerpo como el pene, los testículos, la vulva o la vagina.

- **Bacterias**

Seres muy pequeños que pueden causar infecciones y enfermedades.

- **Flujo**

Líquido que sale por la vulva de la mujer.

- **Ginecóloga**

Médica que cuida la salud del aparato reproductor femenino.

¿Por qué hacemos esta guía?

Conocer tu cuerpo y cuidarlo es muy importante. Es el primer paso para tener una vida plena, saludable y libre.

Cuando te conoces, puedes saber qué sientes, qué deseas y qué necesitas.

Cuidarte significa hacer cosas cada día para sentirte bien y tener buena salud.

Esta guía te ayudará a:

- Conocer mejor tu cuerpo.
- Entender los cambios que ocurren con la edad.
- Conocer tus derechos sexuales.
- Aprender hábitos para tu bienestar, es decir, para encontrarte bien en todas las áreas de tu vida.

Esta guía tiene varias partes:

- Información sencilla explicada por bloques.
- Ejemplos reales.
- Frases para sentirte fuerte y segura.

ÍNDICE

La guía está organizada en 20 bloques:

1. Conozco mi cuerpo
2. Mi cuerpo es único y cambia con el tiempo
3. Partes del cuerpo y partes íntimas
4. La vulva, la vagina y el placer
5. El pene, los testículos y la erección
6. La menstruación, un proceso natural
7. Eyaculación y placer
8. Los pechos y la diversidad corporal
9. Higiene íntima y autocuidados
10. Ginecología y revisiones médicas
11. El consentimiento, mi cuerpo y mis decisiones
12. La intimidad y los espacios privados
13. Autoexploración y placer
14. Secretos buenos y malos
15. Emociones, deseo y sexualidad
16. Masturbación: conocerse y disfrutar
17. Diversidad sexual y afectiva
18. Derecho a decidir con quién y cómo estar
19. Autonomía emocional y bienestar
20. Vivir en libertad y amor propio

BLOQUE 1: Conozco mi cuerpo

Tu cuerpo es como si fuese tu casa.
Es el lugar donde vas a vivir toda tu vida.
Conocer tu cuerpo es saber
dónde están tus manos, tus pies,
y también es sentir que ese cuerpo es tuyo
y que tienes derecho a disfrutarlo
con alegría, sin vergüenza y sin pedir permiso.

Cada cuerpo es diferente y valioso.
No hay cuerpos mejores ni peores.
Conocer tu cuerpo es una forma de respetarte y cuidarte.
Puedes mirarte en un espejo, tocarte con calma
y reconocer cada parte,
tus brazos, tu barriga.

La piel, los brazos, el abdomen, los pies y la cara.
Cada zona tiene una función.
No existen cuerpos incorrectos.
Hay cuerpos altos o bajos, delgados o con más curvas,
con cicatrices, con sillas de ruedas
o que caminan lento o rápido.

Todos los cuerpos son iguales y todos valen lo mismo.
También existen las partes íntimas,
como la **vulva**, el pene, los testículos, los pechos o el ano.
Estas partes son privadas.
Nadie puede tocarlas sin tu permiso.

Vulva: conjunto
de genitales externos
de la mujer.

Ejemplo 1: El espejo de Laura

Laura siempre se vestía deprisa y sin mirarse al espejo.

En su casa le decían que mirarse en el espejo era de personas **vanidosas**.

Vanidosa: persona que se cree que es mejor que las demás.

En un taller, le propusieron hacer una actividad. Que se mirase al espejo y se dijera hola.

Al principio le dio vergüenza, pero después vio sus manos fuertes, sus ojos brillantes y sus piernas que la llevan a todos los sitios.

Laura aprendió a decir las partes de su cuerpo. Se dio cuenta que su cuerpo era su historia y que no tenía que esconderlo.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Qué parte de tu cuerpo te guste más?
- ¿Te miras al espejo con cariño o te miras para criticarte?
- Si cierras los ojos, ¿puedes sentir tus pies sin tocarlos?

Frases de poder:

- Mi cuerpo es mi territorio y yo soy la reina.
- No necesito ser perfecta para ser importante.
- Conocerme es lo primero para cuidarme.

BLOQUE 2: Mi cuerpo es único y cambia con el tiempo

Tu cuerpo va cambiando con los años

Cambia durante la infancia, la **adolescencia** y la edad adulta.

También cambia cuando engordas, adelgazas o envejeces.

Cuando creces:

- Te sale vello, que es el pelo fino y corto que aparece en muchas partes del cuerpo.
- Te crecen los pechos.
- Te cambia la voz.
- Tus caderas son más grandes.

Adolescencia: tiempo de muchos cambios hasta ser adulto, entre los 12 y 18 años.

Estos cambios son naturales.

Significan que tu cuerpo está vivo y funciona bien.

También cambian las emociones y la forma de sentir deseo o placer.

Cuando tratas a tu cuerpo con cariño, aumenta tu confianza.

Un cuerpo que envejece es un cuerpo con historia.

Las arrugas, las canas y los cambios en la piel muestran todo lo que has vivido.

El deseo y el placer no desaparecen con la edad, solo cambian.

Aceptar esos cambios te ayuda a vivir sin vergüenza y sin enfadarte contigo misma.

Ejemplo 2: Las curvas de Sandra

Sandra se puso triste cuando su cuerpo cambió. Le creció el pecho y sus caderas se hicieron más grandes, su ropa se le había quedado pequeña.

Pensaba que su cuerpo estaba mal. En un grupo de mujeres, vio que había compañeras con muchos tipos de cuerpos altas, bajas, delgadas y con curvas.

Entendió que las mujeres tienen cuerpos diferentes. Sandra dejó de esconderse y empezó a ponerse ropa que le gustaba.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Recuerdas cómo era tu cuerpo cuando eras pequeña?
- ¿Qué ha cambiado en tu cuerpo desde entonces?
- ¿Te dan miedo los cambios o tienes curiosidad por conocerte más?
- ¿Crees que ser guapa es parecerse a las chicas de la televisión?

Frases de poder:

- Los cambios de mi cuerpo significan que estoy viva.
- Soy una mujer única.
- Está bien cambiar y tener miedo. Aprenderé a quererme tal como soy.
- No necesito parecerme a nadie para sentirme bien y verme bella/guapa.



BLOQUE 3: Partes del cuerpo y partes íntimas

Hay partes del cuerpo que son públicas y se pueden enseñar y otras partes que son íntimas y privadas.

Saber la diferencia entre lo público y lo íntimo te ayuda a protegerte del abuso, que es cuando una persona no respeta tus límites y te obliga o presiona a hacer algo que no quieres. Las partes íntimas son como tu tesoro. porque tú decides quién puede verlas o tocarlas.

1. El mapa del tesoro: Partes íntimas y erógenas.

Las partes íntimas que son las zonas del cuerpo que debes proteger como los pechos, ano y genitales.

Erógena: zona del cuerpo que produce placer

La educación sexual nos enseña a poner límites claros.

- ¿Cuáles son las partes íntimas?

- La vulva y la vagina.
- Los pechos.
- El ano.
- El pene y los testículos si tienes cuerpo de hombre o si eres una **mujer trans** antes de operarse.

Mujer trans: al nacer se le asignó el sexo masculino, pero se siente como una mujer.

- ¿La regla del Bikini te puede ayudar:

Si piensas en las partes que se tapan con un bikini o con tu ropa interior, vas a saber que son tus partes íntimas, y nadie puede tocarlas sin tu permiso.

Todo tu cuerpo necesita que lo cuides, y las partes íntimas son más sensibles. por eso las protegemos con la ropa interior.

1. Cuidados de las partes íntimas

Igual que te lavas las manos, también tienes que cuidar y limpiar tus partes íntimas. Explorar o analizar tu cuerpo es una forma de cuidarte. Mirar tus partes íntimas no es algo sucio, es salud. Puedes usar un espejo para mirar tu vulva o tu ano para ver si están sanos. Si tienes picor o dolor, puedes pedir ayuda. Explorarte no es malo, es de aprender sobre ti misma.

Ejemplo : Marina en el espejo

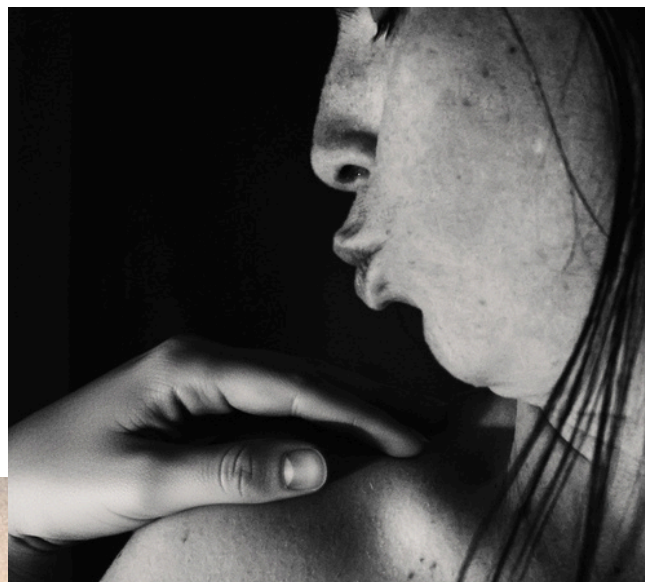
Marina tenía 30 años y nunca se había mirado la vulva. Su madre le decía que la vulva no se toca. A veces tenía picores, pero le daba vergüenza decirlo. En un taller aprendió que mirarse es cuidarse. Un día usó un espejo pequeño en el baño. Al principio le dio risa y vergüenza. Después vio que no había nada malo. Aprendió cómo era su vulva y se sintió dueña de su cuerpo por primera vez.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Sabes decir dónde están tus partes íntimas?
- ¿Sabes que puedes decir que no si alguien intenta tocarlas sin tu permiso o si no tienes problemas de salud?

Frases de poder:

- Lo que cubre mi ropa interior es solo mío.
- Mirarme no es malo, es inteligente.



BLOQUE 4: La vulva, la vagina y el placer

La vulva es la parte de fuera de los genitales femeninos.

La vagina está dentro del cuerpo.

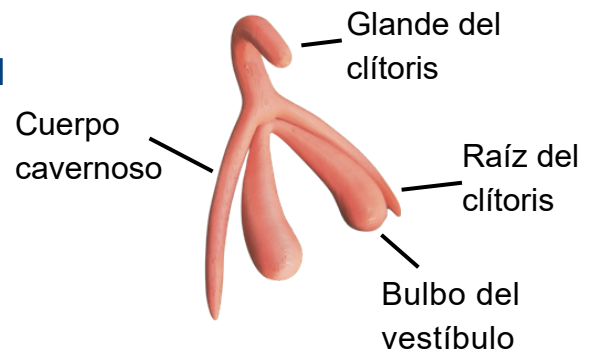
El **clítoris** es un órgano muy especial:

su única función es dar placer.

No sirve para hacer pis ni para tener bebés.

Conocer tu cuerpo ayuda a vivir la sexualidad de forma positiva y segura.

Clítoris: parte carnosa que sobresale antes de la vulva



1. Diferencias entre vulva y vagina

La vulva es lo que se ve por fuera:

- Los labios mayores y menores.
- El **monte de Venus**.
- El clítoris.

La vulva suele tener vello para protegerla.

La vagina está dentro del cuerpo.

Por la vagina sale la regla o la menstruación y nacen los bebés.

También puedes sentir placer cuando la estimulas.

El clítoris es muy sensible.

Tiene miles de **terminaciones nerviosas**.

Es como un botón pequeño que te da placer.

Monte de venus: almohadilla cubierta de vello que cubre el hueso púbico.

Terminaciones nerviosas: hacen que tengamos estímulos como el tacto, dolor o frío.

2. Rompiendo lo que se dice de los genitales femeninos porque son como historias falsas: el mito de la fealdad

No hay 2 vulvas iguales.

Algunas mujeres tienen los labios de los genitales más largos, y otras mujeres tienen los labios de los genitales más cortos.

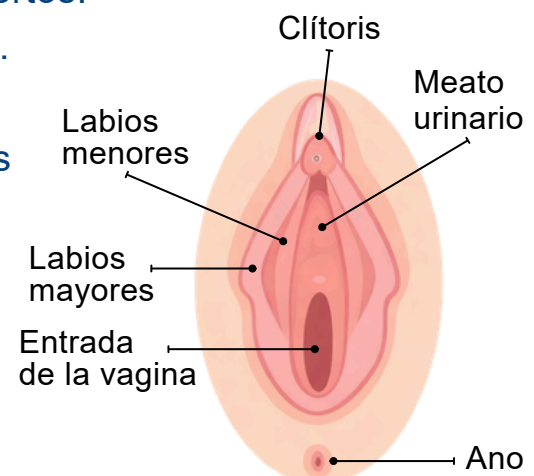
Algunas vulvas son rosadas, otras marrones o moradas.

En las películas de pornografía se miente porque son imágenes que muestran relaciones sexuales que no se ven en la realidad.

En la vida real hay vulvas de muchas formas y colores.

Todas las vulvas son normales y son perfectas.

Y puedes tocarte con cuidado para conocerte mejor.



Ejemplo: El miedo de Lucía

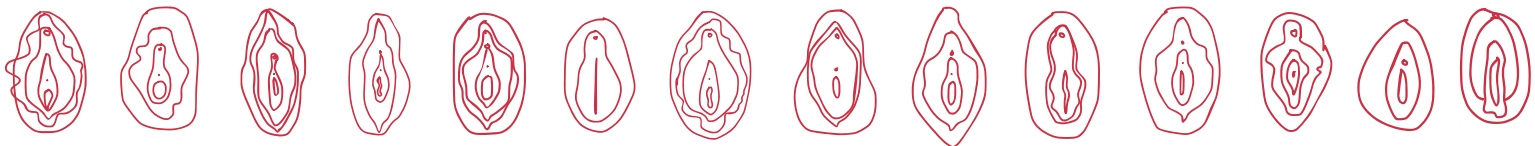
Lucía tenía vergüenza y no quería que la vieran desnuda. Pensaba que su vulva era fea porque sus labios internos eran largos. Un día vio un libro con fotos de vulvas de muchas mujeres. y había muchas vulvas como la suya. Lucía se dio cuenta de que su vulva era normal. Se sintió tranquila y orgullosa de su cuerpo.

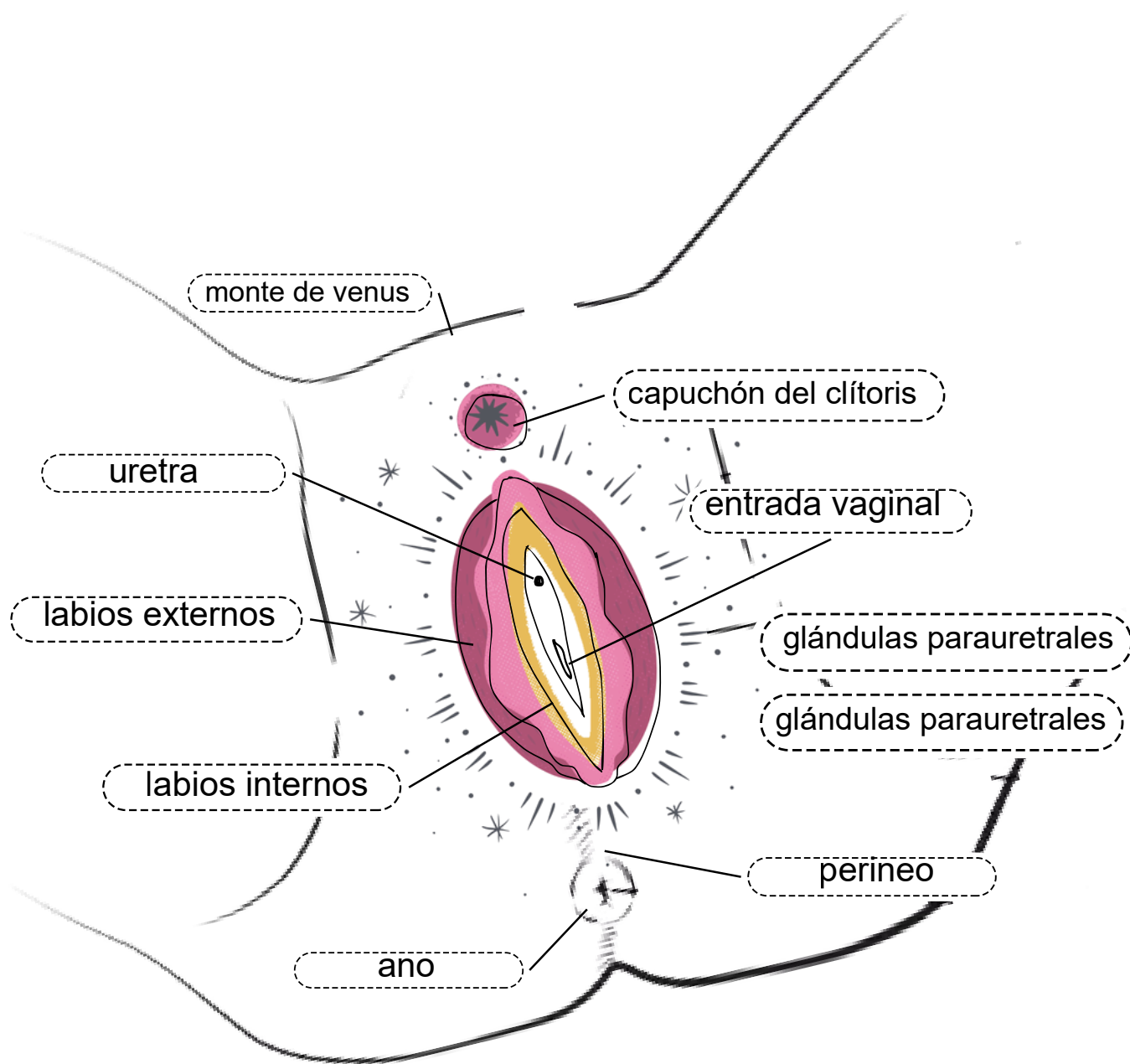
Piensa en estas preguntas:

- ¿Sabes que el clítoris es el único órgano del cuerpo creado solo para el placer?
- ¿Te atreves a usar un espejo para ver dónde están tu clítoris y tu vagina?

Frases de poder:

- Mi vulva es perfecta.
- Tengo un órgano, el clítoris que me da placer y felicidad.
- Conocer y cuidar mi cuerpo es quererme.





BLOQUE 5: Partes del cuerpo y partes íntimas

Esta guía está dirigida a mujeres, pero también es importante conocer el cuerpo de los hombres. Esta guía puede ayudarte si tienes una pareja con pene o si eres una mujer trans que tiene pene.

Anatomía: ciencia que estudia las partes del cuerpo y cómo funcionan.

1. Anatomía masculina y diversidad

El pene y los testículos son los **genitales** externos de los hombres. En la adolescencia los genitales crecen y cambian de color. imagen sencilla con las partes del pene

Genitales: partes íntimas del hombre y de la mujer relacionadas con el sexo y la reproducción.

2. La erección: cómo funciona el cuerpo

La erección es cuando a veces, el pene se pone duro, más grande y se levanta.

La erección ocurre cuando entra mucha sangre en esa zona.

Es una reacción normal del cuerpo.

Es importante saber:

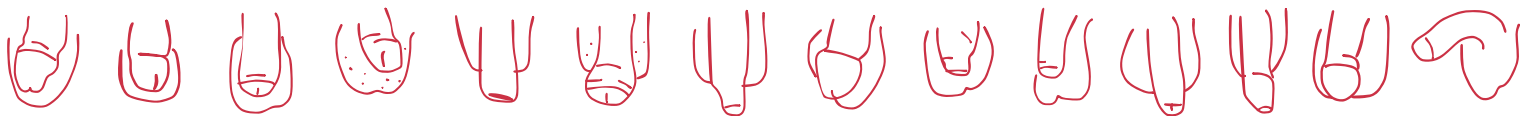
- Que la erección no siempre es sexual.
- Que puede pasar por un roce, al despertarse o sin que pase nada.
- Y que no es algo malo ni vergonzoso.

Erección: una erección es cuando el pene se pone duro durante la excitación sexual.

La eyaculación es cuando sale un líquido llamado semen por el pene.

Puede pasar:

- al masturbarse,
- durante relaciones sexuales,
- o mientras se duerme.



Ejemplo: Mario en la piscina

Mario se escondía cuando tenía una erección en la piscina.
Pensaba que hacía algo malo y se sentía sucio.

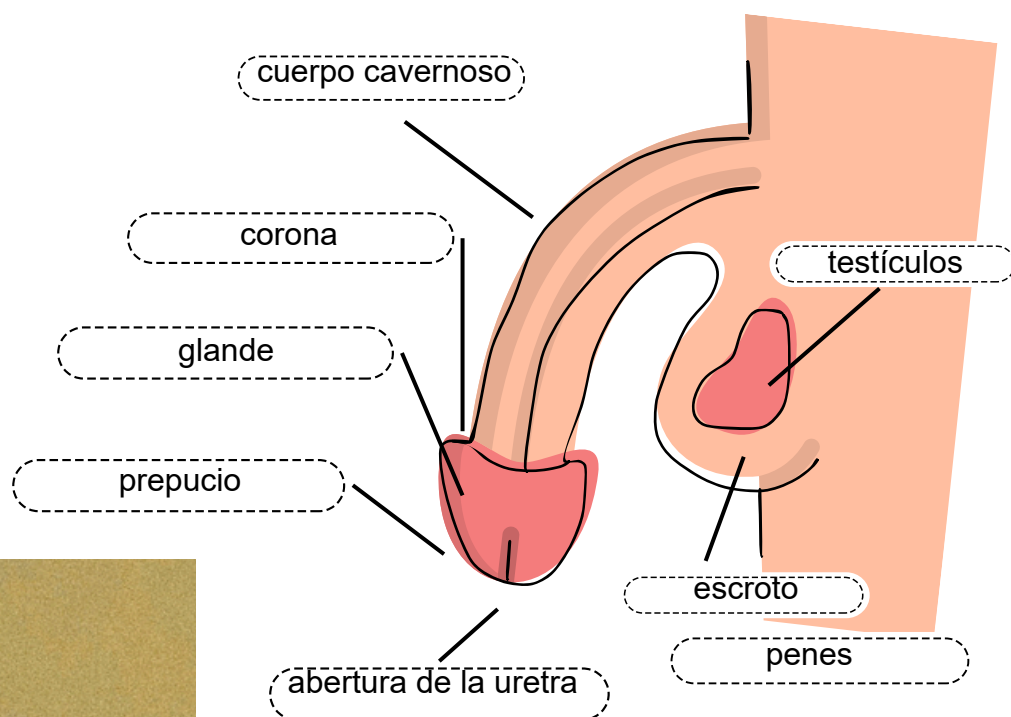
Cuando le explicaron que era algo normal
y que la sangre iba al pene y se levantaba solo,
se sintió tranquilo y dejó de tener miedo.

Piensa en esto:

- ¿Te han explicado cómo funciona el cuerpo de los hombres?
- ¿Te ayuda saber lo que pone en la guía para estar más tranquila si ves una erección?

Frases de poder:

- Tener información de las cosas quita el miedo.
- Todos los cuerpos son distintos y todos merecen respeto.



BLOQUE 6: La menstruación, un proceso natural

La menstruación o la regla es algo normal para las mujeres. Conocer tu regla te ayuda a entender los cambios de tu cuerpo, de cómo te sientes y de saber si algo no va bien.

1. ¿Qué es la regla?

La regla es cuando sale sangre por la vagina a las mujeres 1 vez al mes.

Dura entre 3 y 5 días y en algunas mujeres puede durar más.

Cambios emocionales

Muchas mujeres unos días antes de la regla, se sienten tristes, cansadas o enfadadas.

Sentirse así es normal porque con la regla las **hormonas** de las mujeres afectan en tu estado de ánimo.

2. Gestión menstrual: tú eliges

Puedes usar varias cosas para los días de la regla. y cada mujer elige lo que más le gusta para estar más cómoda.

Puedes usar:

- compresas,
- tampones,
- **copa menstrual,**
- braguitas de regla que absorben la sangre.

3. El dolor no es un castigo

Hay mujeres que con la regla tienen pequeñas molestias. y otras mujeres que tienen mucho dolor.



Hormonas: son las que regulan las funciones del cuerpo.

Copa menstrual: objeto con forma de copa que se usa durante la regla en lugar de tampones o compresas.

Si tienes dolores fuertes o sangras demasiado,
pide ayuda al médico.

La regla no debe ser un sufrimiento.

Ejemplo: El secreto de Rocío

Rocío pensaba que la regla era algo sucio.

Escondía las compresas y tenía vergüenza si se manchaba.

En un taller aprendió que la regla es un señal de salud.

Empezó a usar una aplicación en el móvil

para saber cuándo le iba a venir.

Dejó de ver la regla como algo malo

y empezó a conocer mejor su cuerpo.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Apuntas en un calendario cuándo te viene la regla?
- ¿Te gusta lo que usas o quieres probar otras cosas?
- ¿Descansas lo que necesitas durante esos días?

Frases de poder:

- Mi sangre no es sucia, es natural.
- Descanso cuando con la regla estoy cansada.

BLOQUE 7: Eyaculación y placer

El cuerpo produce líquidos como las lágrimas o la saliva.

Los genitales también producen líquidos cuando sienten placer o emoción.

Saber esta información ayuda a quitar los miedos.

1. ¿Qué es la eyaculación?

En cuerpos con pene

La eyaculación es cuando sale del pene un líquido blanco que se llama semen.

El semen tiene **espermatozoides**.

El semen sale del pene cuando la persona llega al orgasmo porque siente mucho placer.

También puede pasar cuando se está durmiendo.

Antes del semen puede salir otro líquido que se llama líquido preseminal.

Eyacular es normal, no es estar enfermo

y no significa que la persona se haya hecho pis.

Podemos tener placer:

- con orgasmo y sin orgasmo,
- con eyaculación y sin eyaculación.

Cada cuerpo es diferente

y es importante que cada persona descubra lo que le gusta y lo que no le gusta.

Espermatozoides:

células que hay en el semen que no se ven y que pueden producir el embarazo en la mujer.

Ejemplo: Sergio y el pijama mojado

Sergio se despertó con el pijama mojado.

Pensó que se había hecho pis.

Tenía mucho miedo.

Su monitor le explicó

que había sido una eyaculación cuando estaba durmiendo
y que era algo normal cuando el cuerpo crece.

Sergio se tranquilizó

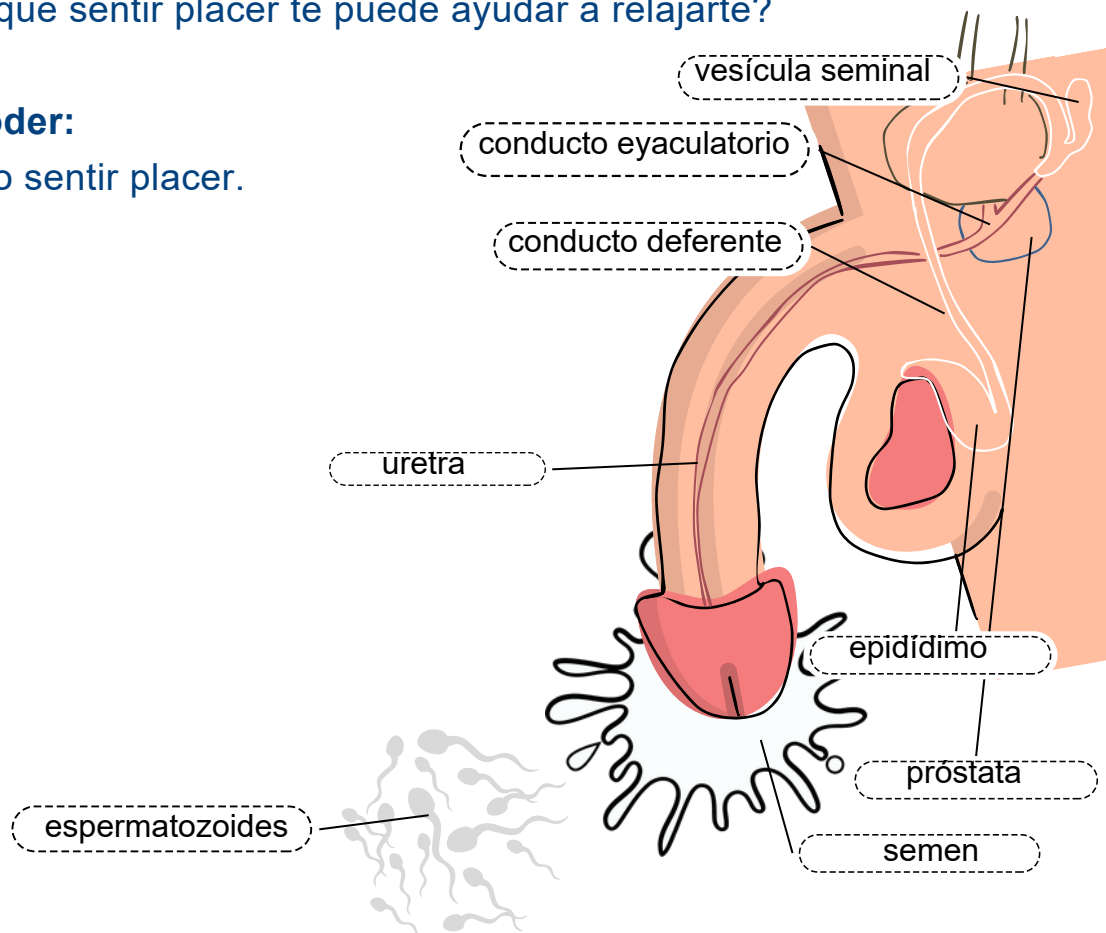
y dejó de tener vergüenza.

Piensa en estas preguntas:

- Si tienes pareja con pene,
¿entiendes que el semen es un líquido normal?
- ¿Sabes que sentir placer te puede ayudar a relajarte?

Frase de poder:

- Es bueno sentir placer.



BLOQUE 8: Los pechos y la diversidad corporal

Los pechos también se llaman mamas tienen varias funciones:

- dar leche a un bebé,
- dar placer,
- o estar como cualquier otra parte del cuerpo.

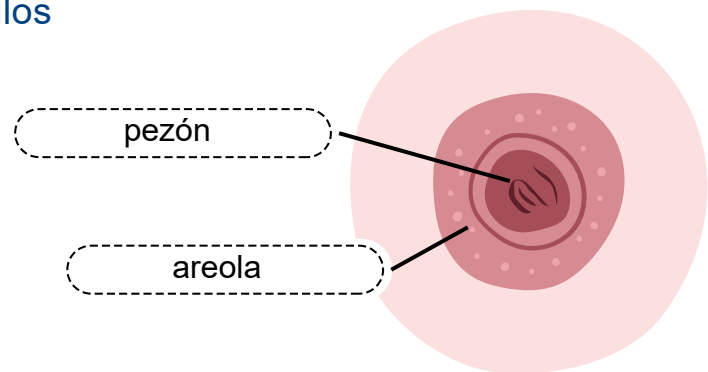
1. Es importante conocer nuestro cuerpo

Estar satisfecho con nuestro cuerpo

Nos ayuda a estar más felices y tranquilos y eso se llama autoestima.

Cada cuerpo es distinto, hay pechos:

- grandes o pequeños,
- separados o juntos,
- caídos o redondos,
- con pezones grandes o pequeños,
- de color oscuro, claro o con vello.



2. Los pechos pueden cambiar:

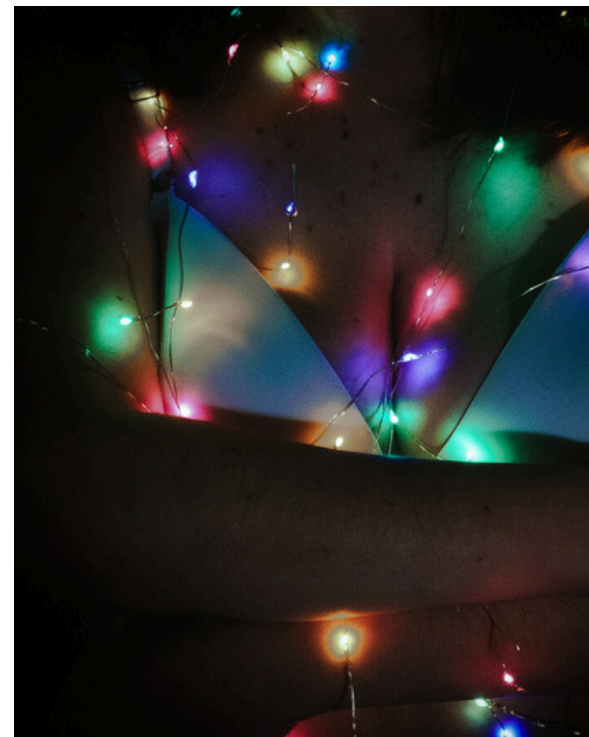
- cuando engordas o adelgazas,
- cuando te va a venir la regla se hinchan,
- con la edad.

Que los pechos cambien no es malo, es normal.

¿Para qué sirven los pechos?

Los pechos no son de adorno, sirven para:

- Dar placer porque son sensibles.
Tocarlos con cariño puede dar placer.
- Dar la lactancia que es dar leche a un bebé.



3. Tocar para cuidar

Es importante que conozcas tus pechos.

Si te los tocas de vez en cuando, sabrás cómo son y si están sanos.

Autochequeo o tocarse los pechos uno mismo

- Tocar tus pechos con tus manos para conocer su forma.
- Si notas un bulto duro o algo extraño, díselo a tu médico.

Ejemplo: Lidia y el bikini

Lidia no quería ir a la playa.

Decía que sus pechos eran feos y caídos.

Solo veía cuerpos perfectos en las revistas.

En un taller vio fotos de mujeres reales.

Se dio cuenta de que todos los cuerpos son distintos y que tener los pechos caídos es normal.

Lidia empezó a quererse más

y se compró un bikini que le hacía sentir bien.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Cómo te sientes con tus pechos?
- ¿Los escondes o te gustan?
- ¿Sabes que acariciar tus pechos puede relajarte?

Frases de poder

- Mis pechos son parte de mí y los cuido.
- Las personas somos diferentes y todas somos bellas.



BLOQUE 9: Higiene íntima y autocuidados

La higiene íntima es parte de tu salud. Cuidar y limpiar tus genitales es tan importante como lavarte los dientes, te ayuda a sentirte cómoda y a evitar infecciones y enfermedades.

1. Rutina de aseo

Tus zonas íntimas son tuyas. Tú decides quién te ayuda, si lo necesitas. Siempre tienen que tratarte con respeto. Limpieza sencilla

- Usa agua y un jabón suave.
- No uses perfumes, desodorantes íntimos ni jabones fuertes.
- El olor de la vulva es natural, no es sucio.
-

Regla de oro

Límpiate siempre de delante hacia atrás. Así evitas llevar **bacterias** del ano a tu vulva.

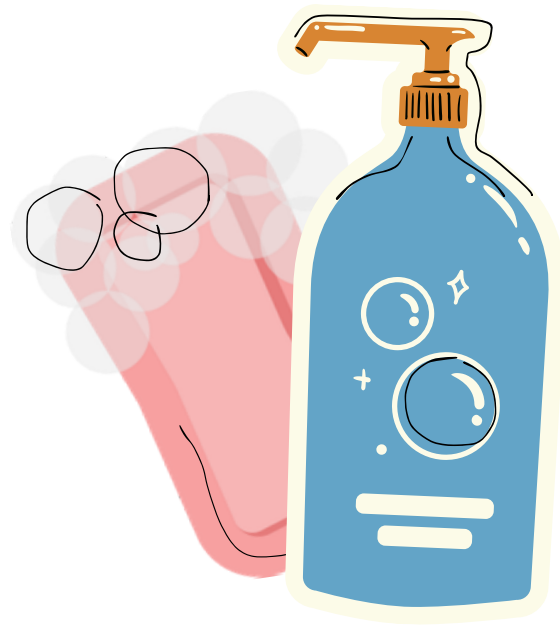
2. Ropa:

- Usa ropa interior de algodón.
 - para no tener irritaciones,
- para que esa parte del cuerpo no se ponga roja, moleste o pique.

3. Notar cosas raras en tu cuerpo

Es importante ir al médico cuando notes:

- picor,
- escozor,
- **flujo** verde o amarillo fuerte,
- mal olor.



Bacterias: seres muy pequeños y peligrosos que pueden causar infecciones y enfermedades.

Flujo: líquido que echa la mujer por la vulva.

Ejemplo: El silencio de Noelia

Noelia tenía picores y dolor al hacer pis.

Le daba vergüenza contarlo.

Cuando fue al médico tenía una infección muy normal y se curó en 2 días.

Noelia aprendió que pedir ayuda a tiempo también es cuidarse.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Puedes lavarte sola o necesitas apoyo?
- Si alguien te ayuda, ¿te pide permiso antes?
- ¿Sabes secarte bien con la toalla sin rasparte?

Frases de poder

- Lavarme bien es mi salud.
- Si algo pica o duele, dilo sin miedo.

BLOQUE 10: Ginecología y revisiones médicas

La ginecología cuida la salud de la vulva, la vagina, la regla y todo lo relacionado con el cuerpo de las mujeres.

Ir a revisiones es importante para evitar problemas de salud y resolver dudas.

1. ¿Qué hace la ginecóloga o ginecólogo?

Ginecóloga: médica del aparato reproductor femenino.

Es el profesional que puede:

- mirar la vulva, la vagina y los pechos,
- responder dudas sobre la regla y anticonceptivos que son los medios que pones para no quedarte embarazada o no tener enfermedades o dolores.

2. Tus derechos en la consulta

Tienes derecho a que:

- te expliquen lo que van a hacer antes de tocarte,
- vayas acompañada por alguien de confianza,
- te pidan permiso antes de tocar tu cuerpo.

3. Accesibilidad

La salud es para todas.

Si no entiendes algo puedes pedir que te lo expliquen mejor y con palabras más fáciles.

Ejemplo: El alivio de Alicia

Alicia tenía mucho miedo de ir a la ginecóloga.
Pensaba que le iba a doler.

La doctora fue amable y le dijo:
Alicia tú mandas y yo solo miro para cuidarte.
Le explicó todo y Alicia se sintió segura.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Cuándo fue tu última revisión con la ginecóloga?
- Si tienes preguntas que quieras hacer, puedes apuntarlas.

Frases de poder:

- Ir al médico es de valientes que se quieren.
- En la consulta, mi cuerpo sigue siendo mío.
- Puedo preguntar lo que necesite: mi salud importa.

BLOQUE 11: El consentimiento, mi cuerpo y mis decisiones

Tu cuerpo es tuyo.

El consentimiento es dar permiso.

Tú das permiso para que toquen tu cuerpo.

No importa si es tu pareja, un familiar o un profesional:
tú decides siempre si tocan tu cuerpo.

Puedes decir no cuando algo no te gusta,
cuando estás cansada
o cuando no te sientes segura.

Si tienes pareja también puedes decir que no
y decidir cuándo quieres cariño y cuándo no quieres.

Ejemplo: Marta y su no

Marta pensaba que a su novio tenía que decir siempre que sí
para ser buena pareja.

En un taller oyó esta frase, el amor no obliga
y le cambió la vida.

Un día no quería un abrazo fuerte
y dijo: Ahora no quiero un abrazo.

Su novio la respetó.

Y Marta se siente libre y tranquila.

Frases para recordar

- Mi cuerpo, mis normas.
- Decir no también es cuidarme.



BLOQUE 12: La intimidad y los espacios privados

La intimidad es un derecho.

Todas las personas necesitan espacios para poder estar solas y tranquilas.

Tu habitación con la puerta cerrada o el baño son espacios privados.

En estos lugares puedes:

- descansar,
- mirarte,
- sentir tu cuerpo,
- descubrir tu placer,

Tu intimidad la puedes compartir con quien tú elijas y cuando tú quieras.

Ejemplo: Clara y su espacio

Clara vivía en una residencia y no tenía momentos a solas.

Habló con su monitora y juntas buscaron tiempos para que pudiera estar tranquila en su habitación.

Frases para recordar

- Tener intimidad es un derecho, no un secreto.
- Estar sola también es una forma de cuidarme.

BLOQUE 13: Autoexploración y placer

La masturbación es tocarse y es algo normal.

La masturbación te ayuda a conocerte, relajarte y quererte.

No hace daño, no es malo y no crea problemas.

Puedes tocarte con cariño cuando estés en un lugar íntimo y te sientas tranquila.

El placer es parte de tu salud.

Ejemplo: Paula y el miedo

Paula tenía curiosidad por su cuerpo pero pensaba que era algo malo.

Cuando aprendió que el placer era algo normal y que era una forma de conocerse, se sintió más libre y tranquila.

Frases para recordar

- Mi placer también es salud.
- Conocer mi cuerpo me ayuda a quererlo.



BLOQUE 14: Secretos buenos y malos

Saber distinguir entre secretos buenos y malos te ayuda a cuidarte y a pedir ayuda cuando la necesitas.

Los secretos buenos son los que dan alegría como un regalo, una sorpresa o una fiesta.

Los secretos malos son los que te hacen sentir miedo, vergüenza o tristeza.

Si un secreto te hace daño no tienes que guardarlo.

Hablar con una persona de confianza te ayuda a estar segura.

Ejemplo: Raquel y su secreto

Raquel guardó un secreto que le daba miedo.

Un día lo contó a su monitora.

Se sintió mejor y entendió que había hecho bien.

Frases para recordar

- Los secretos que duelen no se guardan.
- Contar secretos malos también es cuidarme.



BLOQUE 15: Emociones, deseo y sexualidad

La sexualidad son muchas cosas:

- tener relaciones con otras personas,
- sentir cariño,
- sentir deseo,
- o sentir curiosidad.

Puedes querer estar con alguien o querer estar sola.

Las 2 cosas valen

porque tus emociones son importantes,
no las escondas, que no te den vergüenza.

Ejemplo: Patri y el deseo

Patri sentía deseo hacia su pareja,
pero tenía miedo de no hacerlo bien.

En un grupo aprendió que el deseo se habla,
se aprende y se vive sin pensar si está bien o está mal.

Frases para recordar

- Mi deseo también tiene voz.
- Amar también es escuchar lo que siento.

BLOQUE 16: Masturbación: conocerse y disfrutar

La masturbación es tocar tu cuerpo para sentir placer. Es algo natural, sano y una forma de conocerte mejor.

- Puedes tocar tu cuerpo despacio para descubrir qué te gusta.
- Igual que darte un baño en la bañera relajado también puedes cuidar lo que te da placer y te gusta.
- La masturbación no es algo sucio. Es tu cuerpo y tú decides si lo quieres tocar.
- Puedes masturbarte cuando estés tranquila y en un lugar íntimo como tu habitación y el baño.
- Hay días que lo harás más veces y días que lo harás menos veces

Lo importante es que sientas libertad y no sientas culpa.

Ejemplo: Bea y el placer

Bea descubrió que masturbarse le ayudaba a conocer su cuerpo y a sentirse más relajada.

Para ella fue una forma de cuidarse y quererse.

Frases para recordar

- El placer también es una forma de estar bien.
- Tocarme es conocerme y quererme.

BLOQUE 17: Diversidad sexual y afectiva

Las personas, las mujeres y los hombres somos muy diferentes, por eso aman, desean y sienten de manera diferente y todas las formas valen.

- Cada persona siente atracción de manera diferente.
- Puedes sentirte atraída por hombres, mujeres o por ninguna persona.
- Puedes sentirte mujer, hombre o no sentirte diferente y todo vale.
- Lo importante es vivir tus emociones con libertad y con respeto para ti y para las demás personas.

Ejemplo: Nerea y las mujeres

Nerea descubrió que le gustaban las chicas. Le costó aceptarlo, pero al hablarlo con su grupo de amigos se dio cuenta que lo más importante era defender lo que siente y lo que quiere.

Frases para recordar

- Mi manera de amar también vale.
- Ser diferente es bello y bonito.



BLOQUE 18: Derecho a decidir con quién y cómo estar

Tienes derecho a decidir sobre tu vida sexual.
Tú eliges con qué personas quieres estar
y cómo quieres estar con ellas.

- Puedes elegir si quieres tener pareja o no.
- Puedes estar sola, tener 1 relación de pareja o tener varias a lo largo de tu vida.
- Lo más importante es que tú decidas y te sientas bien.
- En las relaciones hay respeto, comunicación y deseo de las 2 personas.
- Si algo te hace sentir mal, puedes parar o irte.

Ejemplo: Carmen y su decisión

Carmen tenía una relación con un chico
y no estaba feliz.

Con ayuda, entendió que podía terminar con la relación
y esa decisión la tomó para cuidarse.

Para recordar:

- Puedo elegir con quién compartir mi vida.
- Mis decisiones también son una forma de quererme.



BLOQUE 19: Autonomía emocional y bienestar

Cuidar tus emociones es tan importante como cuidar tu cuerpo.

- Todas las emociones son valen alegría, tristeza, enfado y miedo.
- Escucha lo que sientes.
- Hablar con alguien de confianza puede ayudarte a sentirte mejor.
- Practica hábitos de autocuidado:
 - Dormir bien.
 - Comer sano.
 - Hacer algo que te guste cada día.
 - Estar con personas que te traten bien.

Ejemplo: Irene y los cuidados a una misma

Irene cuidaba siempre de los demás y se olvidaba de ella.

Cuando empezó a guardar tiempo para sí misma, se sintió más tranquila y feliz.

Frases para recordar

- Cuidar de mí es una forma de quererme.
- Merezco sentirme bien.

BLOQUE 20: Vivir en libertad y amor propio

Necesitas quererte a ti misma para tener una vida libre y con relaciones sanas.

- Quererte no es egoísmo.
Es respetarte.
- Significa aceptar tu cuerpo, tus emociones y tus decisiones.
- Significa darte tiempo y poner límites cuando algo te hace daño.
- Vivir en libertad es sentir que tú eres la protagonista de tu vida.
- No existen los cuerpos perfectos ni una sola forma de amar.
- Lo importante es tratarte con cariño.

Ejemplo: La autoestima de Lucía

Lucía pasó años comparándose con otras personas.

Decidió escribir cada noche

3 cosas que le gustaban de sí misma.

Poco a poco aprendió a hablarse con cariño.

Frases para recordar:

- Soy suficiente tal como soy.
- Querermé es el comienzo de todo.

Esta guía ha sido cocreada por mujeres de las Asociaciones AMIAB y ASPRONA de Albacete.

Ellas son las verdaderas protagonistas de las historias, ejemplos y contenido propuesto en las cuatro guías de sexualidad dirigidas a mujeres con discapacidad intelectual. Sin su voz no hubiera sido posible generar estas guías adaptadas a sus realidades y necesidades.

Mención especial a las cocreadoras.

AMIAB:

- María Dolores Martínez Almendros
- Rocío Aparición López
- Ramona López Lozoya
- Ana M^a González Tolosa
- M^a Ángeles García Fajardo

ASPRONA:

- María Candelaria Martínez Hernández
- María José Navarro López
- Vanesa Giménez Sánchez

COORDINADOR: Álvaro Cuenca

DIRECCIÓN TÉCNICA: Natalia Domínguez

DISEÑO: Rocío Becerra

FOTOGRAFÍA: Sandra Soria

Proyecto financiado por el Ayuntamiento de Albacete



