

GUÍA II

VOLUMEN I

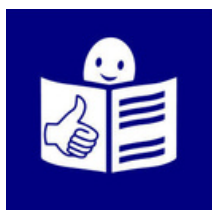
Relaciones, consentimiento y placer



Dirigida a mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo

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.

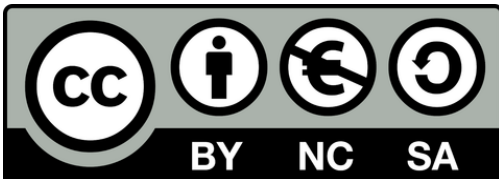
Tienes más información en <https://www.inclusion-europe.eu/>

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.

- **Ansiedad**

Sensación de miedo, preocupación o inquietud ante una situación difícil.

- **Chantajes emocionales**

Presionar a una persona con amenazas o culpa para obligarla a hacer algo o conseguir lo que se quiere.

- **Consentimiento**

Dar un sí libre y claro para hacer algo, sin presiones ni amenazas.

- **Egoísta**

Persona que solo piensa en sí misma y en lo que le interesa.

- **Humillaciones**

Cuando alguien te hace sentir muy mal contigo misma, como si no valieras.

- **Infantilización**

Tratar a una persona adulta como si fuera una niña pequeña.

- **Manipulación**

Personas que se aprovechan de otras y las usan para conseguir beneficios propios.

- **Metáfora**

Forma de explicar algo comparándolo con otra cosa para entenderlo mejor.

- **Mitos**

Ideas o creencias que son falsas y hacen daño.

¿Por qué hacemos esta guía?

Esta guía no es para decirte lo que tienes que hacer.

Es para darte **herramientas**

y ayudarte a decidir por ti misma sobre:

tus relaciones,

tu cuerpo,

tus deseos

y tus decisiones.

Esta guía está pensada para mujeres

con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Para que sepan cuáles son sus derechos.

Tienes derecho a:

amar,

disfrutar,

equivocarte,

a decir que no,

a cambiar de opinión

y a vivir relaciones que te hagan bien.

En esta guía hablamos del Buen Querer.

El Buen Querer es una forma de entender el amor.

El amor se basa en el respeto, la libertad,

el cuidado entre las personas y el placer compartido.

La información clara y adaptada ayuda a protegerte,

disfrutar más y tomar decisiones libres.

Agradecimientos

Gracias a las mujeres de AMIAB

por su participación y colaboración.

ÍNDICE

La guía está organizada en 20 bloques:

1. El buen querer. El amor que suma y no resta
2. Razones sanas para tener pareja. Elegir con libertad
3. Atracción, deseo y enamoramiento. Entender las emociones
4. El deseo es un derecho. Mi placer, mi cuerpo, mi ritmo
5. Relaciones con y sin etiquetas
6. Amar y desear en libertad
7. Señales de lo que me gusta y no me gusta. Aprender a leer los gestos
8. El arte de la conversación. Preguntar, escuchar, decir lo que siento
9. Consentimiento: qué es y por qué es importante
10. Decir sí tiene que ser libre, no una obligación
11. No decir sí. Mi derecho a parar en cualquier momento
12. Cuerpos que dicen no cuando no hay consentimiento

BLOQUE 1: Conozco mi cuerpo

El buen querer es amor y el amor te hace sentir bien,
El buen querer es calma porque no hay **ansiedad**.
Las personas que se quieren, se ayudan, se acompañan,
y se respetan.

El amor es un espacio seguro donde puedes:

- Equivocarte
- Hablar
- Sentir deseo
- Tener dudas
- Ser respetada

Ansiedad: Es una sensación de miedo, preocupación o inquietud ante una situación difícil que prepara el cuerpo para reaccionar.

El amor no es:

- Celos
- Insultos
- **Humillaciones**
- Miedo

Humillaciones: Es cuando alguien te hace sentir muy mal contigo mismo como si fueras menos que nada.

Las películas, las canciones nos muestran un amor con celos y control
y parece que el amor es así, pero el amor sano es sin celos
y sin personas que te controlen.

Ejemplo:

Imagina que eres un barco y que el puerto es tu pareja
y que es un en un puerto seguro.
El barco sale a navegar, tiene sus aventuras,
Pero sabe que siempre puede volver al puerto,
Donde está seguro, cuidado y respetado
Un amor sano, no te encadena al puerto
Y te deja salir a navegar

BLOQUE 2: Conozco mi cuerpo

Puntos Importantes del Buen Querer

- **Libertad:** elegir tus amistades, tus aficiones, qué hacer en tu tiempo libre, sin miedo.
- **Respeto:** tu cuerpo, tu opinión y tus emociones son importantes, se respetan y se tienen en cuenta.
- **Confianza:** tener seguridad en la otra persona y en ti misma.
- Cuidado mutuo: cuando algo duele, se habla, no se esconde ni se usa en tu contra.
- **Admiración:** Valorar las cualidades y habilidades de la otra persona y la otra persona te valora igual.
- **Igualdad:** Tus decisiones, deseos, opiniones, emociones cuentan igual como las de la otra persona.
Se comparten responsabilidades, obligaciones y deberes.

Ejemplo:

Imagina que tu pareja te dice que quiere que estés bien, y qué si no te apetece verla hoy, no pasa nada porque la puedes verla otro día,
Eso es amor sano.

Ahora imagina, que tu pareja te dice que no la quieres y que ya verás lo que va a pasar porque hoy no te apetece verla,
Eso no es amor sano.

Piensa estas preguntas

- ¿Te sientes más grande o más pequeña en tu relación?
- ¿Puedes decir lo que piensas sin miedo a que se enfade?
- ¿Puedes decirle no, a cosas como, no me apetece esa película sin que se enfade mucho?

Frases que ayudan a construir el Buen Querer y el amor:

- Quiero un amor donde pueda ser yo misma.
- Necesito mi tiempo para estar con mis amigas, igual que tú tienes tu tiempo.
- Para mí es importante que hablemos con respeto, aunque estemos enfadados.
- Si me quieres bien, escucharás y respetarás mis decisiones.

BLOQUE 2: Razones sanas para tener pareja. Elegir con libertad

Tener pareja no es obligatorio.

Las mujeres con discapacidad tienen miedo a que nadie las quiera y por eso a veces aceptan parejas y relaciones que nos les hacen bien.

¿Por qué las personas queremos tener pareja?

Hay 2 razones:

1. Razones sanas

- Querer compartir proyectos, risas, intimidad y apoyo.
- Sentirse libre para elegir a esa persona.
- Sentir deseo, amor y respeto mutuo.

2. Razones de riesgo

- Miedo a estar sola.
- Necesidad de protección total.
- Presión social, porque todas mis amigas tienen pareja.
- Sentir que no puedes dejar la relación, aunque estés mal.

Ejemplo:

Laura tenía una relación con alguien que no le gustaba mucho, pero decía que era el único que le hacía caso.

Con el tiempo él empezó a controlar su móvil.

Laura pensaba que debía aguantar para no quedarse sola.

Con apoyo entendió que su miedo a la soledad

le ataba a una pareja que no la quería bien.

Piensa estas preguntas

- ¿Estás con tu pareja porque lo pasas bien o porque tienes miedo a quedarte sola?
- ¿Tu relación te da cosas que no te dan tus amigos o tu familia?
- ¿Lo darías todo por tener pareja, sacrificando tus amistades, familia, trabajo...
o tu vida personal no la sacrificarías si estás con pareja?

Frases que ayudan:

- Elijo estar contigo, pero no te necesito para existir.
- Prefiero estar sola que mal acompañada.
- Mi valor como persona no depende de tener pareja.
- Merezco un amor que me haga sentir bien,
y no un amor que tenga que aguantar.



BLOQUE 3: Atracción, deseo y enamoramiento

Entender las emociones.

La atracción, el deseo y el enamoramiento son emociones y experiencias maravillosas y muy intensas.

Pero a veces pueden confundirnos y hacernos tomar decisiones muy rápido. Es importante conocerlas bien.

Entender qué es cada emoción nos ayuda a disfrutar y a cuidarnos.

Las emociones:

1. Atracción: La chispa o ilusión que se tiene al principio de una relación

Es lo primero que pasa cuando una persona te interesa. y no solo si es guapo, alto y atractivo.

Ejemplos. Te puede atraer:

- su risa,
- su forma de hablar,
- cómo te trata,
- su inteligencia,
- cómo te sientes hablando con esa persona.

Es una "chispa" que te hace querer saber más.

2. Deseo: El imán

- El deseo por una persona es cuando tienes ganas de estar cerca, quieres tocarla, besarla y compartir la **intimidad erótica**.

- El deseo es como una energía que quiere placer.

Es importante saber que puedes sentir deseo por alguien

Pero no estar enamorada,

y puedes estar enamorada de alguien

y no sentir deseo en algunos momentos.

Es un derecho sentirlo y también un derecho no sentirlo.

Intimidad erótica:

Es una conexión profunda que va mas allá del sexo, es una mezcla de lo físico y lo emocional

3. Enamoramiento: Los fuegos artificiales

Cuando estamos enamorados:

- decimos que tenemos mariposas en el estómago.
- nuestro cerebro funciona de una manera especial, e **idealizamos** a la otra persona, que significa que solo vemos lo bueno de ella, pensamos que es perfecta y sin fallos.

A esto que nos pasa se llama ceguera del enamoramiento,

Y no es que seamos tontas, es que nuestro cuerpo está preparado para conectar así con las personas.

El problema es que estando enamorada no veamos señales de riesgo.

4. Amor que cuida o amor maduro: El puerto seguro

- Esto es lo que viene después del enamoramiento.
- Es cuando la "ceguera del enamoramiento desaparece y empiezas a ver a la otra persona como es, con sus cosas buenas y sus manías o defectos y eliges seguir con ella, quererla y cuidarla

Este amor es el buen querer, es menos intenso, pero estable y seguro.

Riesgos Habituales

Son los peligros de pensar que el enamoramiento durará para siempre.

Idealizamos: Ver a alguien como perfecto o mejor de lo que es realmente

Riesgo 1: Tomar decisiones demasiado rápido.

Ejemplo:

- irse a vivir con la persona 3 semanas después de conocerse,
- dejar tu trabajo o tus talleres para mudarte,
- depender económicamente de esa persona,
- decidir tener hijos cuando estás en la ceguera ciega del enamoramiento.

Es mejor esperar a que la relación se calme

y pasar a la fase del amor que cuida para tomar decisiones tan importantes.

Riesgo 2: Confundir intensidad con amor sano.

- **Los celos** son cuando te dicen: No me gusta que hables con él, contigo soy celoso porque te quiero mucho.

Esto no es amor.

- **El control** es cuando te dicen: ¿dónde estabas?, no vayas allí, o mándame foto que quiero saber con quién estás,

- El drama constante son peleas muy fuertes seguidas y reconciliaciones muy apasionadas.
Todo esto no es amor, son señales de inseguridad, abuso de poder y de control.

Ejemplo:

Nerea conoció a alguien por redes sociales.

En 2 semanas, él le decía que era el amor de su vida, que nunca había sentido eso, y que dejara a sus amigas, que ellas no la entendían, porque solo la entendía él.

A Nerea le parecía muy romántico, sentía que era la protagonista de una película.

Pero lo que estaba pasando era que él la estaba aislando de sus amigas.

El amor que va muy deprisa y que te pide que dejes amigas, familia y aficiones no es amor, es una señal de alarma.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Esa persona te da paz o te pone nerviosa?
- ¿Esa persona te presiona para decidir o ir rápido, respeta tus tiempos y tu calma?
- ¿Tus emociones te ayudan a cuidarte, sentirse segura y respetada te llevan a hacer cosas que no harías, como mandar fotos, dejar de hablar a amigas?

Frases que ayudan a poner calma:

- Me gustas mucho, pero necesito ir más despacio.
- Esto es muy intenso. Quiero disfrutarlo con calma para no equivocarme.
- Mi seguridad es más importante que un romance de película.

BLOQUE 4: El deseo es un derecho. Mi placer, mi cuerpo, mi ritmo.

Todas las personas, sin excepción, y eso incluye a las mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo, tienen derecho al placer, a la intimidad y a vivir su sexualidad sin violencia ni culpa.

Tu deseo no es "malo" ni "peligroso", es una parte natural de estar viva.

Mitos que hacen daño y hay que romper:

Mitos: Es una idea o una creencia que es falsa o incorrecta.

- Las mujeres con discapacidad no sienten deseo, es Falso.
- Si sienten deseo, es peligroso o inapropiado, es Falso.
- Tienen que aceptar todo porque es difícil que alguien las quiera, es Falso.

La **sexología** explica que el placer es salud y es un derecho:

1. Derecho a explorar tu cuerpo:

- Tienes derecho a tocarte, a conocer las partes de tu cuerpo que te dan gustito y las que no.
 - **Es un acto privado:** Es algo que tenemos que hacer solos. Se hace en intimidad (en tu habitación, en el baño), cuando tú quieres y porque te apetece sentirte bien.
 - **Sin culpa:** No es sucio ni malo. Es una forma maravillosa de conocerte. Si sabes qué te gusta a ti, será más fácil decírselo a una pareja si algún día quieres compartirlo.

2. Derecho a la comunicación erótica (Decir qué te gusta):

- En el sexo, no eres una muñeca. Eres una protagonista.
- Tienes derecho a guiar a la otra persona para decirle, que te toque aquí, que te gusta más suave, que eso te hace cosquillas, o que de esa manera te encanta.

3. Derecho al placer compartido:

- En las relaciones sexuales tienen que disfrutar las 2 personas porque no es justo que disfrute sólo él.
- Las 2 personas tienen que sentir placer.

- **4. Derecho a tu propio ritmo:**

- Cada persona tiene derecho de necesitar ir a su ritmo, no hay que meterle prisa, porque hay personas que necesitan más tiempo para excitarse, necesitan más caricias y más besos antes de hacer otras cosas.

Ejemplo:

Luz pensaba que el sexo era una obligación de las mujeres, que se hacía para que el hombre no se enfadara.

En las relaciones, ella se quedaba quieta y esperaba a que él terminara.

A veces le molestaba, pero no decía nada.

En un taller de mujeres, escuchó la palabra placer.

Descubrió que ella también tenía derecho a sentir placer y cosas bonitas.

Con su nueva pareja, se atrevió a decirle

que esperara, que iba muy rápido y que necesitaba más besos.

Al principio le dio miedo, pero él le dijo que le encantaba besarla.

Luz descubrió que decir las cosas, hizo más placentera su relación y que es mucho mejor, te da más gusto.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Alguna vez has hecho algo sexual solo por agradar a la otra persona, sin que a ti te apeteciera?
- ¿Sabes qué cosas te gustan en tu cuerpo?
Un masaje en la espalda, que te toquen el pelo, caricias en las manos...).
- Si algo te molesta durante una relación sexual, ¿te atreves a decirlo o te callas?
- ¿Sientes que tu placer es tan importante como el de tu pareja?

Frases que te empoderan:

- Mi cuerpo está hecho para sentir, y tengo derecho a disfrutar.
- Tengo derecho a pedir lo que me gusta y a decir lo que no me gusta.
- Mi placer no es **egoísta**, es salud.
- En la cama, mi voz cuenta.

Egoísta: Persona que solo piensa en sí misma y en las cosas que le interesan.

BLOQUE 5: Relaciones con y sin etiquetas.

Hay muchos tipos de parejas y relaciones y lo importante es que las personas estén de acuerdo con el tipo de pareja que tienen.

El "Menú" de las relaciones

Desde la sexología no hay relaciones mejores y peores.

- **Pareja formal / monogamia:** relación de 2 personas que acuerdan estar solo la una con la otra y suelen tener proyectos de futuro como vivir juntas o casarse.
- **Relación abierta:** cuando la pareja se quiere, pero acuerda que pueden tener relaciones sexuales con otras personas.

Importante: Hay que hablar mucho porque no es poner los cuernos, es un acuerdo.

- **Amistad con derecho (follamigos/as):** es cuando 2 personas amigas se tienen cariño, y a veces comparten sexo. No son una pareja formal ni tienen obligaciones de novios.

- **Encuentros de vez en cuando:** Tener sexo de vez en cuando sin compromiso.

En todos los tipos de relaciones es importante cumplir una norma, la **responsabilidad afectiva**, que significa tener respeto porque todos somos personas con sentimientos.

Claves éticas para cualquier relación

Para que una relación funcione hay que cumplir esto:

1. La verdad por delante:

- Debes decir la verdad sobre lo que quieres en la relación.
- **El peligro es:**

Cuando una persona dice que busca algo serio para conseguir que te acuestes con él, y luego te dice que quiere ir por libre. Eso es mentir y manipular.



- **Lo sano es:** decir desde el principio, mira, me gustas, pero ahora mismo solo quiero divertirme y no quiero estar de novios.
¿Te parece bien?

2. Acuerdos claros:

- ¿Solo nos acostamos nosotras o hay otras personas?
 - ¿Qué queremos?, ¿vernos solo los viernes?
- o ¿dormir juntas o cada una a su casa?
- Todos los acuerdos pueden cambiar, pero hay que hablarlos.

3. Cuidado mínimo obligatorio:

- Aunque sea "solo sexo" o algo de una noche, **no se puede humillar, mentir, usar o presionar.**
- El respeto es lo más importante, sea una relación de 10 años o de 10 minutos.

Ejemplo:

Marta conoció a un chico que le dijo que no le gustaban las relaciones formales, Marta quería una pareja estable y aceptó porque le gustaba mucho el chico y pensó que él cambiaría. Él quedaba con ella, pero también con otras dos chicas, y a veces desaparecía 3 días sin contestar.

Marta sufría mucho.

El problema era que no había cuidado del chico porque él sabía que Marta quería más y él se aprovechó.

En las relaciones sanas haya que decirlo todo

Para que la pareja siga o no con la relación.

¡Adelante! Este bloque es muy importante porque el mundo de las parejas ha cambiado mucho y a veces puede ser un lío saber qué relación queremos.

Piensa en estas frases

- ¿Qué tipo de relación te apetece a ti ahora?
¿tener novio formal o divertirse sin compromiso?
- Si alguien te dice que solo quiere una relación formal,
¿te sientes capaz de decir que no te interesa
si tú buscas algo serio?
- ¿Sientes que puedes preguntar qué relación tienes
sin tener miedo a que la otra persona se agobie?

Frases que ayudan a poner claridad:

- Me gustas, pero necesito saber si queremos lo mismo.
- Yo quiero solo una pareja,
si tú quieres ver a otras personas, no queremos lo mismo.
- Aunque solo seamos amigos con derecho,
merezco que me trates con respeto y
me contestes a los mensajes.



BLOQUE 6: Amar y desear en Libertad.

Cada persona es diferente, hay mujeres altas, bajas, rubias o morenas.
Y también hay mujeres que aman
a hombres,
a mujeres,
a personas trans,
a personas no binarias,
o pueden no tener ningún deseo sexual
Y todo vale porque cada persona es única e irrepetible.

Orientación e identidad

La sexología explica 2 cosas importantes:
quién te gusta, que es la orientación sexual
y quién eres, que es la identidad

1. Orientación del deseo o ¿Quién te gusta?:

- **Heterosexual:** Te gustan los hombres.
- **Lesbiana:** Te gustan las mujeres.
- **Bisexual:** Te pueden gustar los hombres y las mujeres.
- **Pansexual:** Te atraen las personas por quiénes son, sin importar si son hombre o mujer.
- **Asexual:** No sientes deseo sexual de otras personas.
Y por eso no estas enfermo.
Puedes tener pareja y quererla mucho,
pero no sentir interés por el sexo, y eso está bien.

2. Identidad de género o ¿Quién eres?:

- **Cisgénero:** Naciste con cuerpo de mujer y te sientes mujer.
- **Persona Trans:** Quizás naciste con cuerpo de hombre, pero tú sabes y sientes que eres una mujer o al revés.
- **No Binaria:** No te sientes ni hombre ni mujer.



Rompiendo la **infantilización** y los **prejuicios**

Las mujeres con discapacidad intelectual tienen **2 barreras**:

1. La sociedad a veces piensa que sois ángeles sin sexualidad.
2. Si dices que te gustan las chicas, a veces te dicen,
Que estás confundida, o que como tienes discapacidad,
no entiendes bien lo que sientes.

Infantilización: cuando a una persona adulta la tratas como si fuera un niño pequeño.

Quien más te conoce eres Tú misma. Nadie puede sentir por ti.

Y el riesgo más grande es que por tu discapacidad quieran hacerte daño o manipularte

Prejuicios: cuando piensas de una persona cosas negativas sin conocerla

- **Las terapias de conversión:**

porque nadie puede curarte por ser lesbiana, bisexual o trans, porque no estás enferma.

Si alguien intenta cambiar quién eres a la fuerza, eso es violencia.

- **El chantaje emocional:** cuando te dicen, que nadie más te va a querer, que si se enteran que eres lesbiana te van a quitar la tutela, o que tienes que estar con alguien porque los hombres no quieren a mujeres con discapacitada.

Estas frases son mentira y es una forma de control muy grave.

Ejemplo:

Marta, una mujer con discapacidad intelectual, se dio cuenta que se había enamorado de su compañera de piso. Cuando se lo contó a su exnovio, él se rio de ella le dijo qué eran tonterías, imaginaciones tuyas y que con tu discapacidad nadie la iba a querer de verdad, que solo él la aguantaba.

Marta se sintió muy pequeña, confundida y pensó que él tenía razón.

Con el apoyo de su psicóloga, entendió que había **manipulación**.

Marta dejó a ese chico y ahora está conociendo a una chica que la trata con respeto y dulzura.

Su amor por las mujeres era real.

Manipulación: Personas que se aprovechan y utilizan a los otros para conseguir beneficios propios.

Piensa estas frases

- ¿Alguna vez has sentido que te gustaba alguien de tu mismo género y te dio miedo decirlo?
- ¿Sientes que tienes que explicar a quién amas más que las demás personas?
- Si no sientes deseo sexual, ¿te sientes presionada para tener sexo?
- ¿Sientes que tu familia y amigas respetarían a tu pareja sea hombre, mujer o persona trans?

Frases que te empoderan:

- Mi forma de amar no necesita cura, necesita respeto.
- Yo sé mejor que nadie quién me hace sentir mariposas en el estómago.
- Mi discapacidad no explica a quién puedo amar.
- Tengo derecho a ser quien soy, sin miedo y sin armarios.



BLOQUE 7: Señales de lo que me gusta y no me gusta. Aprender a leer gestos.

A muchas mujeres con discapacidad intelectual se les ha educado para ser obedientes, simpáticas y para complacer a los demás.

Es importante saber si una persona se acerca a ti con buenas intenciones

o se acerca por interés egoísta.

Aprender a leer estas señales es como aprender un nuevo idioma y este idioma es el de tu seguridad.

El Semáforo de las Relaciones:

Las palabras pueden mentir,

pero **los comportamientos no mienten.**

por eso hay que fijarse en lo que las personas hacen

y no en lo que dicen.

Vamos a usar un semáforo para clasificar estos comportamientos:

LUZ VERDE: Señales de interés sano o Buen Querer

Estas señales indican que la persona te valora, respeta y disfruta de tu compañía.

1. **Interés constante, no agobiante:** cuando te escribe o te llama para saber de ti, pero respeta si estás ocupada.

No desaparece 3 semanas para volver como si no pasara nada

2. **Escucha activa:** cuando le cuentas algo que te ha pasado,

y te escucha, te hace preguntas

se acuerda de lo que le dijiste y te pregunta "¿cómo estás?"

y espera la respuesta.

3. **Respeta cuando dices NO:** cuando acepta tu no.

Si le dices "hoy no puedo quedar" o "no me apetece hacer eso", su reacción es tranquila, no se enfada.

4. **Te incluye en su vida:** cuando no te esconde,

te saluda en la calle, te presenta a sus amigos.

LUZ ROJA: Señales de alarma o peligro

Estas señales indican que la persona te está usando o manipulando. Si ves estas cosas, tiene que frenarlo o pararlo.

1. El interés por ti solo a veces o porque algo le interesa:

Cuando te escribe o lo ves solo cuando quiere algo como, sexo, fotos íntimas, dinero o que le hagas un favor. y si le dices que no, deja de hablarte.

2. El amante secreto:

Cuando estáis solos es muy cariñoso, te dice cosas preciosas, te besa pero si os cruzáis por la calle o está con sus amigos, no te hace caso o te trata con mal.

3. La luz de gas:

Cuando tú le dices que algo te ha molestado, él le da la vuelta para que parezca que es culpa tuya y te hace sentir rara porque te dice cosas como que eres demasiado sensible, que te tomas todo a mal, que estás loca o qué eres muy pesada.

4. Las comparaciones odiosas:

Cuando te compara con otras mujeres para hacerte sentir menos o para que hagas lo que él quiere y te dice que su ex novia hacía esas cosas y no se quejaba tanto, o que aprendas de otras mujeres.

LUZ NARANJA: Señales confusas

A veces no es ni blanco ni negro.

- Cuando te dice una cosa, pero hace otra cosa distinta.
- Cuando a veces te hace sentir genial pero a los 5 minutos te sientes insegura.
- Cuando tienes que estar todo el día adivinando si le gustas o no.

Ejemplo:

Lucía estaba muy ilusionada con un chico que conoció en una aplicación informática. Hablaban todas las noches con él y era muy simpático, pero siempre le pedía una foto de sus pechos.

Lucía se sentía incómoda, pero tenía miedo de decir que no.

Un día, Lucía le dijo que le gustaba mucho, pero que no quería mandarle esas fotos, porque le daba vergüenza”.

Él no contestó en 2 días, y luego le escribió que era aburrida, y que no quería seguir con ella.

Lucía se sintió muy triste, pero su persona de apoyo le ayudó y le explicó que si alguien deja de hablarte porque no le mandas una foto íntima, no le interesas tú, le interesa usarte. Cuando Lucía le dijo que no descubrió que él no la quería.



Piensa estas frases:

- Escucha a tu cuerpo: Cuando estás con la persona que te gusta, ¿sientes un nudo en el estómago, tensión en los hombros o miedo a meter la pata?

Eso sería **Luz roja**.

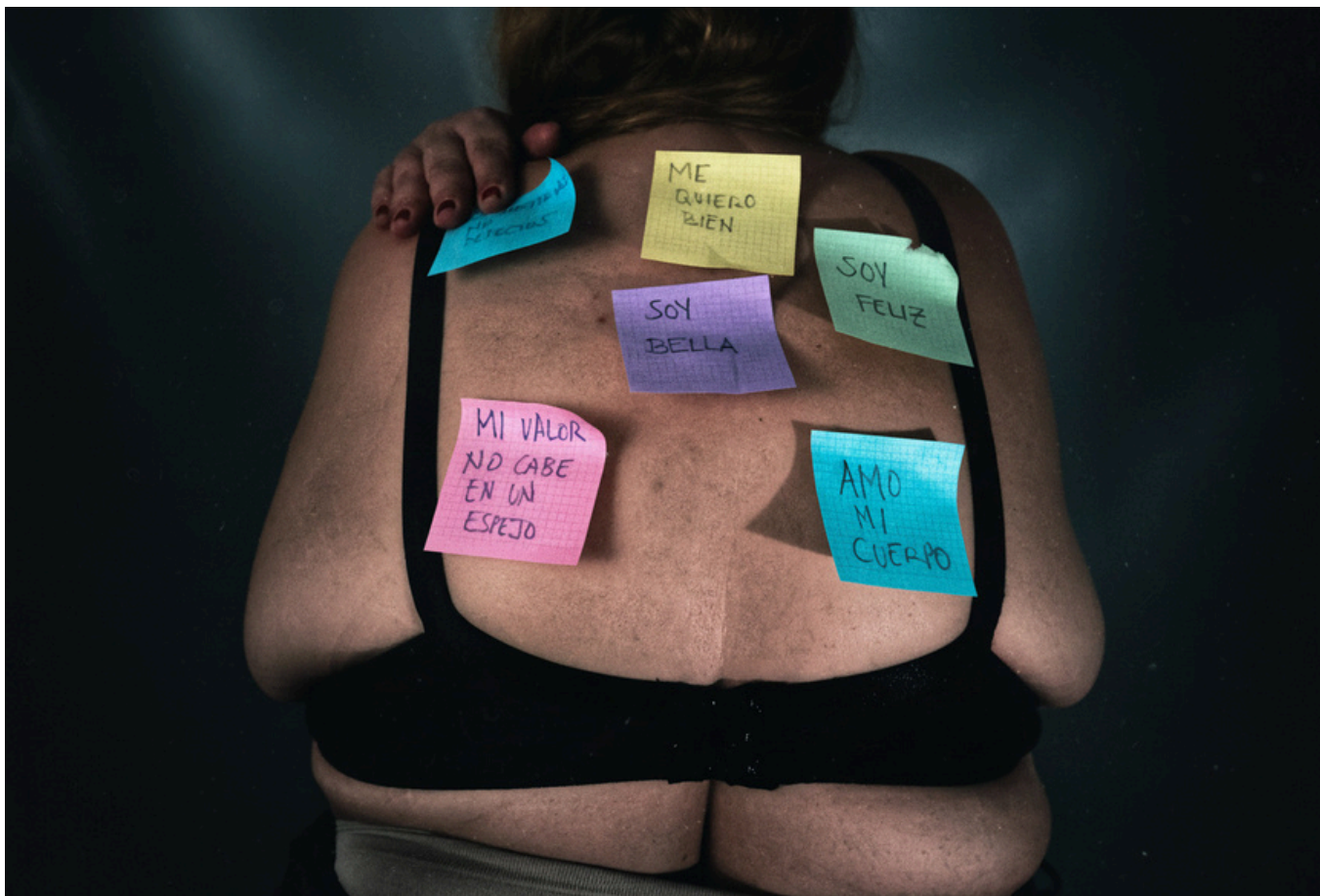
O, sin embargo, ¿te sientes relajada y estás a gusto?

Eso sería **Luz verde**.

- Piensa en la última vez que le dijiste a una persona que no querías hacer algo
¿Cómo reaccionó?
- ¿Te sientes escuchada
o sientes que solo habla él de sus cosas?

Frases que te protegen:

- Si le gusto de verdad, va a respetar mis tiempos.
- No tengo que hacer cosas que no quiero hacer para que me quieran.
- Si me esconde, no me merece.
- Si creo que algo no funciona bien en la relación, seguro que algo está mal.



BLOQUE 8: El arte de la conversación.

Preguntar, escuchar, decir lo que siento.

Para que las relaciones funcionen es importante hablar, escuchar, decir las cosas, y no atacar a la otra persona.

La comunicación **asertiva**:

Imagina una línea recta:

- En un punto está la Pasividad y te lo tragas todo: cuando no dices nada para no molestar, te guardas el enfado, dices que sí cuando quieres decir no. Y lo que te pasa es que te sientes pequeña y acabas explotando muy enfadada después.
- En el otro punto está la Agresividad y hablas atacando: gritas, insultas, le echas las culpas al otro, y entonces la otra persona se defiende y hay problemas.
- En el centro está la ASERTIVIDAD que es El Buen Querer y respeto: Cuando dices lo que piensas y sientes pero con respeto, claridad y firmeza. No te callas, pero tampoco le haces daño a la otra persona

Asertiva: Cuando hablas y explicas las cosas bien y con respeto a la otra persona.

La fórmula mágica: Los mensajes yo

Para hablar con **asertividad** no utilices frases como, tú me has hecho, o tú eres, porque eso suena a acusación y la otra persona dejará de escuchar para defenderse.

Usa frases como, por ejemplo:

- Cuando llegas una hora tarde y no me avisas me siento preocupada y poco valorada
- necesito que la próxima vez, me envíes un mensaje si vas a tardar".

Ejemplo completo:

"Cuando miras mi móvil sin permiso, me siento controlada y triste porque parece que no confías en mí.

Necesito que respetes mi privacidad y no lo hagas más.

El arte de escuchar (escucha activa)

Conversar es como un baile de 2 personas.

No sirve de nada hablar bien si no escuchamos a la otra persona.

Escuchar es:

- **Prestar atención:** Mirar a los ojos, dejar el móvil a un lado.
- **No interrumpir:** Dejar que termine su idea.
- No poner en ridículo:
Nunca te rías de lo que siente la otra persona, aunque a ti te parezca una tontería.
- **Preguntar para entender, no para acusar:**
No preguntes, ¿Por qué hiciste esa tontería?,
Mejor pregunta, ¿Por qué has hecho eso?, quiero entenderte.

Ejemplo:

Elena tenía miedo de decirle a su novio que no le gustaba ir al fútbol los domingos. Ella iba siempre y se aburría mucho, pero pensaba que si se lo decía, él se iba a enfadar. Así que cada domingo iba con mala cara, y estaba de mal humor. Su novio, le preguntaba qué le pasaba, y ella decía que nada. y al final, acababan peleando por tonterías.

Un día, Elena le dijo con cariño que cuando iban al fútbol los domingos, se aburría y se cansaba porque no le gusta el fútbol. **Le dijo que le gustaría** que él fuera con tus amigos y ella mientras podía pintar, y luego podían cenar juntos. Y ¿Qué pasó? Que su novio no se enfadó, y le dijo que él pensaba que te gustaba el fútbol, pero que muy bien si ella quería pintar. Elena descubrió que su silencio era lo que creaba el problema, y no su opinión.

Piensa en estas preguntas

- ¿Hay algo que te guardas dentro y que te cuesta decirlo?
- ¿Sueles usar la palabra **Tú** para culpar a otra persona? o usas la palabra **Yo** para explicarte?
- Cuando la otra persona te habla, ¿le interrumpes porque crees que ya sabes lo que va a decir?



BLOQUE 9: El Consentimiento: qué es y por qué es importante

El **consentimiento** sexual es cuando hay acuerdo libre, para participar en una actividad sexual concreta entre las 2 personas.

El consentimiento sexual no es solo decir vale en voz baja para que te dejen en paz. Es la diferencia absoluta entre el placer y la violencia.

Si no hay un SÍ claro y con ganas, es un NO.

Consentimiento: es dar un sí libre y claro para hacer algo, como participar en una actividad o aceptar hacer algo sin presiones.

Condiciones para que haya **consentimiento**:

1. **Libertad:** decides sin tener miedo, sin amenazas, y sin **chantajes emocionales**.
2. **Consciencia:** estás despierta, orientada y sabes qué está pasando.
3. **Información:** sabes qué se va a hacer, con quién se va a hacer, cómo se va a hacer, y puedes hacer preguntas.
4. Claridad: hay un sí claro.
5. **Es específico:** decir sí a un beso, no es decir sí a una penetración.
6. **Es reversible:** puedes decir que no, en cualquier momento.

No es consentimiento si:

- Estás dormida o medio dormida.
- Estás muy borracha o drogada y no puedes decidir con claridad.
- Te han engañado.
- Te sientes obligada porque dependes de esa persona.
- Te presionan y te dicen, que si no lo haces, que te dejan y que nadie te va a querer.

Chantajes emocionales: presionar a alguien con amenazas, como revelar información privada que puede hacer daño, para obligarlo a hacer algo, obtener dinero, o conseguir algo.

Ejemplo:

Sara conoció a un chico y le dijo claramente, que solo tenía relaciones sexuales con él si usaba preservativo, porque no tomaba pastillas y ella no quería tener enfermedades.

Él dijo que sí y empezaron a tener relaciones.

A la mitad del acto, Sara notó algo diferente y le preguntó si lo llevaba puesto.

Él respondió que se lo había quitado, porque no sentía nada, pero que estuviera tranquila que él controlaba.

Sara se quedó paralizada y no supo qué hacer, y dejó que terminara.

Después se sentía muy mal, sucia y engañada.

Al hablarlo en terapia, entendió que ella **No había consentido** esa relación sin protección.

Él había roto el acuerdo.

Eso fue violencia sexual y ella pudo denunciarle por haberse quitado el preservativo en mitad de una relación sexual sin su consentimiento.

Piensa en estas preguntas:

- ¿Alguna vez has dicho que sí porque te daba miedo que se enfadara si decías que no?
- ¿Sientes que puedes parar en mitad de una relación sexual si te empieza a doler o te aburres?
- ¿Alguien te ha dicho alguna vez, venga, si me quisieras lo harías?
- Si no dices nada y te quedas quieta, ¿tu pareja para y te pregunta si estás bien, o sigue adelante?

Frases de consentimiento:

- No lo tengo claro, así que es un no.
- Dije que sí antes, pero ahora digo que no. Para.
- Mi silencio no es un permiso.
- Solo quiero si tengo ganas, no por obligación.

BLOQUE 10: Decir sí, tiene que ser libre, no una obligación

El consentimiento o decir que sí, no es como un botón que enciendes y ya no se apaga. Puedes cambiar. Porque si hace 10 minutos te apetecía, pero ahora te duele, te aburres o te agobias, puedes decir no,

El mito de, ya hemos empezado y ahora hay que acabar

Este mito es peligroso en las relaciones sexuales. porque nos han enseñado que dejar a alguien a medias es de mala educación.

- **La realidad**
es que tu cuerpo no es una máquina
- **La metáfora del Té:**

Imagina que alguien te pregunta si quieres té y tú dices que sí, que te encanta. Y empiezas a tomar té, pero a mitad de la taza, te sientes llena, o el té se ha enfriado o te empieza a doler la tripa y ya no te gusta. Si pasa eso, la persona no puede obligarte a beberte el té porque hace 10 minutos le dijiste que sí, ya no quieres y es como si te obligara a vomitar. Con el sexo pasa igual, **si ya te no apetece, puedes parar.**

El entusiasmo: La diferencia entre aguantar y disfrutar

Desde la sexología se quiere cambiar la idea de, No es No, por **solo Sí es Sí.**

Metáfora: Se trata de argumentar o explicar algo, en la que se comparan dos cosas distintas, demostrando las cualidades que comparten.

- **El consentimiento pasivo:**

Cuando dices, bueno, vale, hazlo rápido pero no hay deseo, hay resignación.

Si pasa esto, la persona puede estar triste o con asco.

- **El consentimiento entusiasta:**

Vale, sí, me apetece mucho, qué gusto, y participas, tocas, jimes y sonríes.

- **La regla de oro:**

Si tu pareja parece un mueble, está mirando al techo, y parece que no está.

Eso quiere decir que es un **NO**.

En el Buen Querer, si noto que la otra persona no quiere, hay que parar porque no hay que tener sexo con alguien que no está disfrutando y no quiere.

Las herramientas del cuidado:

Preguntar durante el sexo no corta el rollo, al revés, demuestra mucho cuidado y respeto.

- **Preguntar es sexy:**

¿Te gusta así?, ¿vamos bien?, ¿quieres que siga?

- **Observar el cuerpo:**

El cuerpo es como si hablara, porque si la otra persona se pone tensa, se encoge, te aparta la cara o deja de hacer ruidos, es porque su cuerpo está diciendo que No.

- **Si tienes dudas, frena:**

Si no estás seguro de si le gusta a la otra persona, tienes que parar y preguntar.

Es mejor parar.

Ejemplo:

Imagina que te estás besando en el sofá, y al principio todo va bien y tú participas, pero de repente, él intenta tocarte debajo de la ropa y tú te quedas quieta y **bloqueada**.

Pueden pasar 2 cosas:

- **Cuando No es Buen Querer:**

Él nota que has parado, pero piensa, que como no has dicho nada puede seguir. Él te toca, tú no te mueves, y él sigue hasta el final. Si pasa eso, te sientes usada e ignorada.

- **Cuando Sí es Buen Querer:**

Él nota que te has quedado quieta y retira la mano, te mira a los ojos y te pregunta si estás bien, porque te ha notado tensa y que si quieres parar. Si pasa eso, y le dices que sí que quieres parar, te vas a sentir mejor. porque eso es respeto.

Piensa en estas preguntas

- ¿Te sientes cómoda si le dices a tu pareja a mitad de hacerlo que ya no me gusta, y que quieres parar?
- ¿Alguna vez tu pareja te pregunta si te gusta? para saber si estás bien y saber cómo te sientes?
- Si ves que tu pareja pone cara de dolor o de aburrimiento, ¿qué harías?

Frases para practicar el consentimiento:

- ¿Te está gustando esto?
- Espera, necesito un momento.
- Me gustaba lo de antes, pero ahora no. Vamos a volver a lo de antes o paramos.

BLOQUE 11: No decir sí. Mi derecho a parar en cualquier momento

Decir sí una vez no te obliga a seguir.
Puedes parar cuando quieras.

Tienes derecho a cambiar de opinión
sin dar explicaciones ni pedir perdón.

Es como ir al cine,
si una película no te gusta,
te levantas y te vas.

Tienes derecho a cambiar de opinión

Con las relaciones sexuales es igual:

- El **consentimiento** se puede retirar.
- Aunque hayas empezado, puedes decir para.
- No tienes que dar explicaciones ni pedir perdón.

Decir sí a un beso no obliga a seguir
con las caricias ni con la penetración.
Si tu cuerpo duele, se tensa o no quiere, escúchalo.
Saber parar es cuidarte y quererte.

Hay presiones que no son verdad.
Nadie enferma por parar una relación sexual.
Sentirte bien es más importante
que otra persona se enfade.

La línea roja: cuando decir para no se respeta

Tienes que saber diferenciar entre el buen querer y la violencia.
El buen querer es cuando la otra persona para y te cuida.
La violencia es cuando la otra persona insiste o sigue.
Eso no está bien.

Ejemplo:

Carla empezó una relación sexual,
pero dejó de sentirse cómoda.

Carla dijo a su pareja para, me está molestando.

Su pareja paró y la respetó.

Carla se sintió segura y tranquila.

Piensa en estas preguntas

- ¿Has tenido sexo sintiendo dolor solo para terminar rápido?
- ¿Sabes decir no quiero seguir en vez de buscar otra razón?
- Si tu pareja te dice para ¿qué haces?

Frase para parar

- No quiero seguir.
- Me apetecía, pero ya no tengo ganas.
- Me duele, para.
- No tengo que dar una explicación, quiero parar.



BLOQUE 12: Cuerpos que dicen No cuando no hay consentimiento

A veces no hay **consentimiento**, aunque no puedas decir no.

Si no estás consciente o si alguien se aprovecha de su poder sobre ti eso no es sexo, eso es abuso.

1. El estado de la consciencia: Alcohol y drogas

Para consentir tienes que tener la mente despierta

- **La regla de la borrachera:**

Si bebes mucho alcohol, tomas drogas y te sientes mareada o te quedas dormida no puedes consentir porque al estar borracha no tienes poder de decisión.

- **El abusador oportuno:**

Si alguien te ve borracha y se aprovecha de ti para tener sexo está cometiendo una agresión.

- **Medicamentos fuertes:**

Si tomas medicinas fuertes también te puedes quedar atontada. Y no ser consciente de lo que haces.

2. El abuso de poder o autoridad

El abuso de poder es muy importante para mujeres con discapacidad intelectual que tienen relación con muchos profesionales.

Monitores, médicos o cuidadores no pueden tener relaciones contigo.

Aunque te caigan bien o estés enamorada porque ellos tienen poder sobre ti.

Si te piden un beso o tener sexo tienes que decir no porque no estás en una situación de igual a igual.

3. Quedarse paralizada

También cuando tenemos miedo podemos quedarnos bloqueadas y nuestro cuerpo se paraliza.

Quedarte quieta o rígida no significa que quieras.

Ejemplo:

Sonia va a un centro ocupacional y besó a su monitor porque tenía miedo a que la tratara mal si decía que no.

Eso no fue una decisión libre.

Fue abuso de poder.

Piensa en estas preguntas

- ¿Has tenido relaciones sexuales cuando has bebido alcohol y no te acuerdas bien?
- ¿Algún profesional te ha tocado de forma rara o te ha hecho comentarios sobre tu cuerpo?
- Si el miedo te paraliza, ¿entiendes que eso quiere decir que no quieres hacerlo?

Frases para protegerte

- Si no me tengo en pie no me toques
- Ni mi monitor ni mi médico son mi novio
- Tener miedo no es dar permiso

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 Nvarro López
- Vanesa Giménez Sánchez

COORDINADOR: Álvaro Cuenca

DIRECCIÓN TÉCNICA: Natalia Domínguez

DISEÑO: Rocío Becerra

FOTOGRAFÍA: Sandra Soria

Proyecto financiado por el Ayuntamiento de Albacete



