

GUÍA II

VOLUMEN II

# Relaciones, consentimiento y placer



Dirigida a mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo

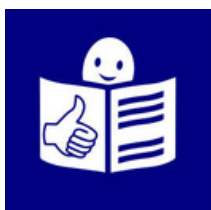


Ayuntamiento  
ALBACETE

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.

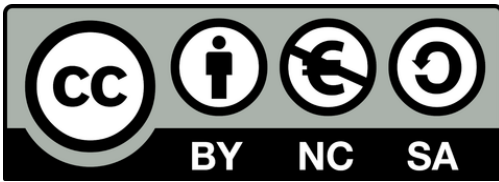
Tienes más información en <https://www.inclusion-europe.eu/>

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.

- **Orgasmo**

Punto máximo del placer sexual.

Es una sensación intensa y agradable.

- **Prejuicios**

Pensar cosas negativas de una persona sin conocerla.

- **Prótesis**

Pieza artificial que sustituye una parte del cuerpo, como una rodilla o una cadera.

# ÍNDICE

La guía está organizada en 20 bloques:

13. El placer es un derecho
14. Nos exploramos juntos y nos respetamos
15. Derechos reproductivos. Decidir sobre la maternidad y el cuerpo
16. Salud sexual y prevención. Cuidarme es quererme
17. Planificación familiar. Pautas para saber elegir tu camino
18. El buen querer en la igualdad. Compartir tareas, poder y dinero
19. Superar celos, discusiones, conflictos y emociones
20. Manifiesto del buen querer

## ¿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.

# BLOQUE 13: El placer es un derecho

Tienes derecho a sentir placer sin culpa y sin miedo. No es algo sucio ni malo y tampoco un premio que le das a tu pareja.

## 1.El placer más allá del orgasmo y los genitales

El placer no es solo el **orgasmo** también es sentirte cómoda, segura y respetada.

**Orgasmo:** Es el punto máximo del placer sexual, una sensación intensa y excitante.

**Hay varias maneras de sentir placer:**

- **El placer es bienestar:**

Sentirte cómoda, segura y respetada.

- **El placer es disfrutar del camino:**

Que de hagan un masaje, te den un beso largo o sentir la piel de tu pareja con tu piel.

- **El placer es no sentir dolor:**

El sexo nunca duele y si duele no es placer, es daño.

- **El placer es sentir todo tu cuerpo:**

El placer no solo es de los genitales, el pene y la vagina. La piel, la espalda, los labios o el cuello también sienten.

## 2.La brecha del placer

La brecha del placer es cuando en las relaciones entre hombres y mujeres ellos tienen un orgasmo casi siempre y las mujeres casi nunca.

Tu pareja no es adivina y puedes decirle así me gusta, más despacio o eso no me gusta.

Tu cuerpo no es una herramienta para que otra persona disfrute. Si tu pareja se da la vuelta y se duerme cuando termina sin preguntarte si has disfrutado es egoísmo y no buen querer.

### 3. Rompe tu silencio: di lo que te gusta en la cama

Para disfrutar de las relaciones sexuales tienes que ser activa y comunicativa. Nadie conoce tu cuerpo mejor que tú. Tienes derecho a pedir lo que necesitas.

### Ejemplo:

Ana tenía un novio que se excitaba y terminaba en 5 minutos, pero ella no. Se callaba y no decía nada por miedo a que la dejara. Ana leyó sobre sus derechos sexuales y le dijo a su novio que ella necesitaba más tiempo. Le pidió que usara sus manos y bocas para sentir más placer. Aprendió a decir lo que necesitaba. Descubrió que su placer también importa.

### Piensa en estas preguntas

- ¿Sientes culpas por sentir placer?
- ¿Tu pareja se preocupa por tu disfrute igual que por el suyo?
- ¿Te atreves a llevar la mano de tu pareja hacia dónde te gusta?

### Frases para recordar

- Mi placer también cuenta.
- No hemos terminado hasta que los dos estemos satisfechos o queramos parar.
- Puedo pedir lo que necesito.



## BLOQUE 14: Nos exploramos juntos y nos respetamos

Explorar es un juego que se hace con respeto y compartes con tu pareja.

Cada cuerpo es distinto y lo que le gustaba a tu otra pareja puede ser que no le guste a la que tienes ahora.

Por eso lo mejor es explorar y preguntar.

### 1. Tu cuerpo es un mapa único

Las zonas erógenas son las zonas del cuerpo más sensibles que al besarlas o tocarlas dan placer.

- **Más allá de los genitales:**

Veces vamos directo a la vulva y el pene pero también se siente placer y excitación el cuello, las orejas o los muslos.

- **El mapa cambia:**

Lo que hoy te gusta puede que mañana deje de gustarte. Entender que cada cuerpo es distinto es aceptar que no hay 2 personas iguales.

### 2. El juego de frío o caliente: Preguntar qué te gusta

La comunicación es la mejor manera de explorar.

Preguntar qué te gusta evita errores y aumenta el placer.

Si no te salen las palabras puedes coger la mano de tu pareja y guiarla hacia la zona que te gusta.

### 3. La regla del respeto: prohibido ridiculizar

Hay una regla fundamental que es respetar.

Si alguien dice no, se para.

Reírse del cuerpo o de los gustos no está bien.

Si tu pareja se ríe de ti o te dice que rara eres es una agresión emocional.

Tampoco está bien que tú te rías de tu pareja.

Tienes que saber que cada cuerpo es diferente y cada persona siente a su manera. Todas las formas de cuerpo son válidas.

Por ejemplo, hay personas que tiene cicatrices o una **prótesis**, eso no es un motivo para que tu pareja no te desee.

Puedes usar juguetes eróticos para que el sexo sea mejor. Hay juguetes adaptados para todas las personas.

**Prótesis:** pieza artificial que se pone cuando te falla una parte del cuerpo, como en una rodilla o cadera.

## Ejemplo:

Lucía tiene muchas cosquillas en los pies y su anterior pareja se reía de ella y le hacía sentir pequeña.

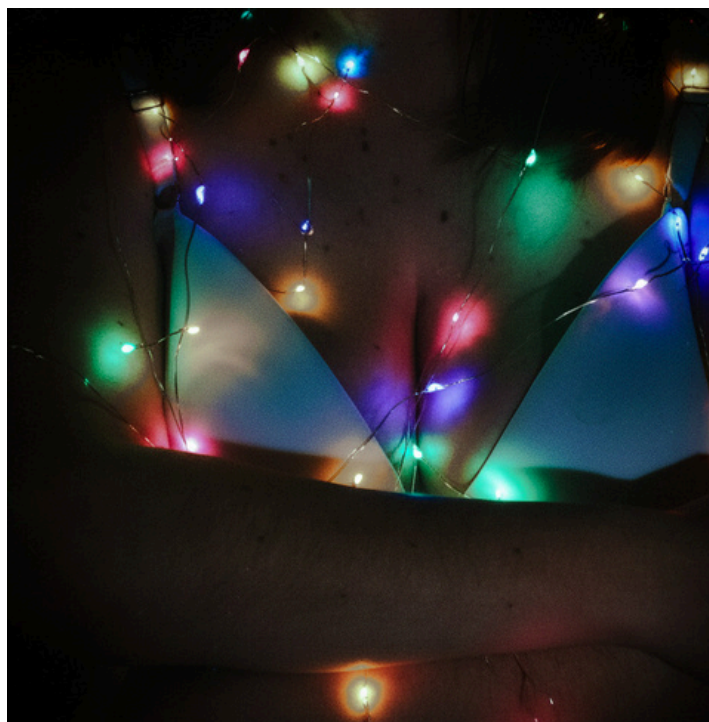
A su pareja actual le dijo que no le gustaban las cosquillas. Su nueva pareja la respetó. Eso es buen querer.

### Piensa en estas preguntas

- ¿Conoce tus zonas erógenas?
- Si alguien te toca algo que no te gusta ¿te atreves a quitar su mano?
- ¿Cómo reacciona tu pareja si le dices, hoy solo quiero besos?

### Frases para recordar

- Eso me gusta mucho, sigue.
- Me haces cosquilla o daño, para.
- Quiero explorar otra parte del cuerpo.
- No te rías es importante para mí.



# BLOQUE 15: Derechos reproductivos: Decidir sobre la maternidad y cuerpo

Los derechos reproductivos son derechos humanos y significan que tú tienes la última palabra sobre si quieres ser madre o no. También es tu decisión el número de hijos que quieres tener.

## 1. La maternidad es una elección no un destino ni una prohibición

A las mujeres con discapacidad intelectual a veces se las empuja a dos extremos que son injustos:

- **La prohibición: tú no puedes**

A veces, la familia les dice a las mujeres con discapacidad que no tengan hijos porque no son capaces de cuidar bien de ellos.

- **La presión**

Otras veces la pareja o el entorno las presionan para que tengan hijos. Nadie puede obligarte a tener hijos. Nadie puede impedirlo sin tu decisión.

## Tú derecho

Tienes derecho a decidir si quieres ser madre o no. Ser madre es una responsabilidad muy grande y para tomar la decisión puedes necesitar apoyos. Eso es normal.

## 2. El fin de las esterilizaciones a la fuerza

La esterilización femenina, o ligadura de trompas, es una cirugía permanente para evitar embarazos.

Durante muchos años las mujeres con discapacidad intelectual se las esterilizaba para que no pudieran tener hijos sin que ellas supieran lo que estaban haciendo.

- **La ley te protege**

Hoy en día la esterilización está prohibida y no pueden operarte sin que lo entiendas y aceptes.

- **Consentimiento informado**

Si te llevan al médico y no entiendes algo tienes decir no lo entiendo, explícamelo mejor.

Nadie puede obligarte a operarte o a ponerte algo que no quieras.

### **3. Información sobre anticonceptivos**

Tienes derecho a usar anticonceptivos.

Que son cualquier método que impide o reduce quedarte embarazada como el preservativo o la píldora anticonceptiva.

El médico o la matrona tienen que explicarte qué métodos hay y cuál es el mejor para ti con palabras que entiendas.

Y tú decidir cuál tomar.

Tu madre, pareja o tutor pueden tener miedo y querer protegerte, pero el miedo de tu familia no te puede quitar tus derechos.

### **4. Tu cuerpo es tuyo**

Es importante que sepas que tu cuerpo es tuyo y no de tu madre, padre o pareja.

Ellos pueden darte consejos, pero no decidir por ti.

Si tu familia no quiere que tengas hijos y tú sí tienes derecho a buscar apoyos para conseguirlo.

## Ejemplo:

Sonia tiene pareja y su madre decidió por ella el método anticonceptivo que tenía que usar.

Ella dijo que no quería y la doctora la escuchó y la respetó.

### Piensa en estas preguntas

- ¿Te han dicho alguna vez que tú no podrías cuidar de un bebé?
- ¿Tomas algún medicamento anticonceptivo que hayas elegido?
- ¿Puedes hablar de la maternidad con tu familia sin que se enfaden?

### Frases para recordar

- Mi cuerpo es mío.
- Yo decido sobre la maternidad.



# BLOQUE 16: Salud sexual y prevención: cuidarme es quererme

Cuidar tu salud sexual es quererte.  
Esto quiere decir que te quieres tanto  
que no quieres poner en riesgo tu bienestar.

## 1.La protección: el escudo del Buen Querer

- El preservativo protege de embarazos e infecciones.
- La negociación del preservativo:  
Si alguien no quiere usarlo, no te está cuidando.  
Las enfermedades no se ven, pero alguien  
puede tener una y no saberlo.  
Si tu pareja no quiere usarlo o se enfada no te está  
cuidando.

## 2.Revisión médica

Ir al médico es para prevenir y estar tranquila.

- **La citología y las revisiones:**

Son pruebas sencillas que sirven para ver  
que todo está bien por dentro.

- **Vencer el miedo:**

Es normal tener vergüenza de que te vean desnuda, pero  
los médicos están ahí para ayudarte, no para juzgarte.

Tienes derecho a pedir que te expliquen  
cada paso antes de tocarte.

Y a pedir que entre contigo alguien de confianza.

- **Preguntar sin vergüenza:**

En la consulta puedes preguntar cosas como:  
¿por qué me pica?, ¿es normal este flujo?,  
o ¿cómo puedo disfrutar más?

### 3. El dolor no es normal

El sexo nunca debe doler.

- **El Mito del aguantar:**

A muchas mujeres se les ha dicho que la primera vez duele, o que es normal sentir molestias. Sentir molestias es la señal de alarma del cuerpo que dice para o algo no va bien.

- **Causas y soluciones:**

- Puede ser falta de lubricación, necesitas más tiempo o usar lubricación
- una infección
- vaginismo, miedo que cierra los músculos de la vagina.
- o nervios.

- **Acción:**

Si duele, para, nunca sigas por complacer.  
Y si duele a menudo tienes que ver al médico.  
Vivir con dolor no es tu destino.

## Ejemplo:

Mónica estaba saliendo con Javi.  
Una noche, las cosas se pusieron intensas y fueron a la cama.  
Mónica sacó un preservativo.  
Javi puso mala cara y dijo: "Venga, Mónica, si llevamos ya un mes saliendo... ¿no me quieres?  
Si lo hacemos sin preservativo se siente mucho más.

Mónica dudó porque quería que Javi estuviera contento y no quería que pensara que no le quería.  
Pero recordó el taller de salud sexual y dijo:  
Javi, te quiero mucho y me gustas mucho,  
pero si no usamos condón, yo no voy a estar tranquila y no voy a disfrutar.  
Javi resopló, pero se lo puso y Mónica se sintió orgullosa.

### **Piensa en estas preguntas:**

- ¿Tienes preservativos a mano o esperas que siempre los lleve la otra persona?
- ¿Cuándo fue la última vez que fuiste a una revisión médica?
- Si te pica o te duele en tu zona íntima ¿lo dices o te callas?

### **Frases para recordar**

- Mi salud es lo primero.
- Sin protección, no hay relación.
- Ir al médico es un acto de valentía y cuidado.

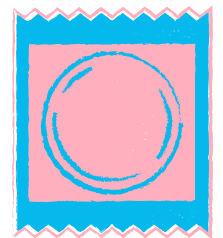


# BLOQUE 17: Planificación familiar: Pautas para saber elegir tu camino

Planificación familiar es decidir cuándo y cómo quieres vivir. Es decidir si quieres tener hijos, cuántos y cuándo. Para poder decidir tienes que utilizar anticonceptivos y conocer las siguientes pautas:



Preservativo femenino



Preservativo masculino

## 1. Métodos anticonceptivos:

- **Métodos barrera: el preservativo masculino y femenino**

Es el único que evita las ITS, que son infecciones de transmisión sexual y se utiliza cuando tienes relaciones con poca frecuencia.

- **Métodos hormonales:** pastilla, anillo y parche

No evitan ITS y tienes que acordarte de tomarlos o cambiarlos.

- **Métodos de larga duración: DIU** o implante en el brazo

Se ponen y te olvidas durante años.

Son muy cómodos, pero no debes ponértelo sin tú consentimiento.

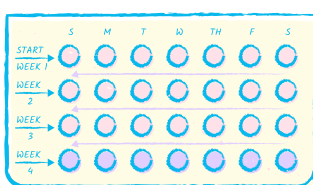
**DIU:** anticonceptivo que se pone en el útero.

## 2. Explicación con palabras claras.

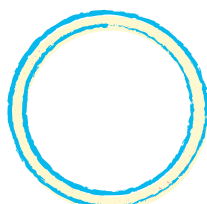
La información que dan los médicos es difícil de entender. Tienes derecho a que te lo expliquen con palabras fáciles. Si es necesario que utilicen dibujos o calendarios para que aprendas a usar los métodos anticonceptivos.

## 3. Nadie decide por ti

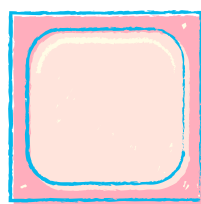
Tener discapacidad no quiere decir que no sepas tomarte una pastilla. Que nadie decida por ti y si no quieres el DIU no te lo pongas.



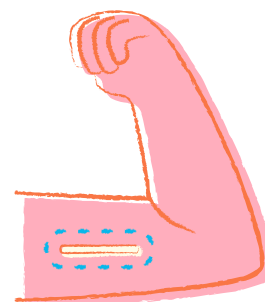
Pastilla



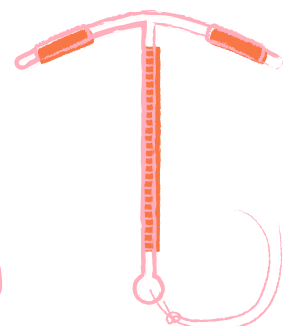
Anillo



Parche



Implante en el brazo



DIU

## Ejemplo:

Bea quería tomar la pastilla anticonceptiva porque sus reglas eran muy dolorosas y la médica se la recomendó.

Para que no se le olvidara tomarla todos los días Bea se puso una alarma en el móvil que le recordaba que era la hora de tomar la pastilla.

### Piensa en estas preguntas

- ¿Sabes qué método anticonceptivo estás usando?
- ¿Sabes qué hacer si se rompe el preservativo o se te olvida tomar la pastilla?
- ¿Sientes que puedes hablar de este tema con tu pareja?

### Frases para recordar

- Yo decido cuándo es mi momento de ser madre.
- Necesito entender cómo funciona un anticonceptivo antes de usarlo.
- La responsabilidad de no quedarme embarazada es mía y de mi pareja.



# BLOQUE 18: El buen querer en la igualdad. Compartir tareas, poder y dinero.

Una pareja es un equipo, no un jefe y una empleada.  
Estar enamorada y tener pareja no es estar en desigualdad.  
Hay que compartir las tareas de la casa y el manejo del dinero.

## 1. El poder en casa

El buen querer es repartir las tareas.

Limpiar y cocinar no es una tarea de mujeres  
y arreglar enchufes y descansar no es una tarea de hombres.

- **El mito de la ayuda**

Si tu pareja te dice que hoy te ayuda a poner una lavadora  
no es algo bueno.

Que diga que te ayuda quiere decir  
que la responsabilidad es tuya y te está haciendo un favor.

- **La realidad de la igualdad**

En una viven 2 personas hay que repartir las tareas.

Las tareas se reparten según el tiempo que tenga cada persona

- **Discapacidad y tareas**

A veces a las mujeres con discapacidad las tratan de 2 maneras  
muy diferentes:

- La niña eterna que no sabe hacer cosas de adultos.  
Cuando te tratan así te sientes inútil.
- La cenicienta que tiene que hacer todo lo que le pidan  
porque no trabaja fuera de la casa.

## 2. Tu dinero es tuyo

El dinero te da poder para comprar lo que quieras y sentirte libre.

No está bien que tu pareja controle todo el dinero que gastas.

Si te quita tu paga y le tienes que pedir el dinero  
como si fueras una niña es violencia económica.

El buen querer es compartir gastos,  
pero tú tienes que poder coger tu dinero siempre que quieras.  
Nadie decide por ti en qué gastas tus ahorros.

### **3. Que te infantilicen como forma de control**

Tener discapacidad no quiere decir que seas una niña.  
Cuando tu pareja decide por ti, te dice lo que tienes que hacer,  
o la ropa que te pones no está bien,  
te está robando tu vida adulta.

Tienes derecho a organizar tu dinero y también a equivocarte.  
Así es como aprendemos las personas adultas.

### **Ejemplo:**

Carmen cobra una pensión por discapacidad  
y cuando se fue a vivir con su novio le quitó su tarjeta.  
Le dijo que el organizaba el dinero para que a ella  
no la engañaran en los bancos.  
Carmen se la dio y un día quería comprarse un abrigo nuevo  
y su novio le dijo que no había dinero.  
Se gastó el dinero de Carmen en videojuegos y ropa.  
Le robo y abusó de su confianza.

### **Piensa en estas preguntas**

- En tu relación, ¿quién decide qué película se ve o qué se cena?
- ¿Eres libre para comprarte un capricho con tu dinero sin pedir permiso?
- ¿Haces muchas más tareas de la casa que tu pareja?
- ¿Te sientes una compañera o te sientes una niña a la que mandan?

### **Frases para recordar**

- No quiero que me ayudes, quiero que hagas tu parte.
- Mi dinero lo administro yo y si necesito ayuda la pido
- Tengo discapacidad, pero soy una mujer adulta.

# **BLOQUE 19: Superar celos, discusiones, conflictos y emociones.**

Discutir es normal y aunque haya mucho amor hay conflictos.  
En una relación sana se discute pero sin faltar al respeto.

## **1. Los celos**

Tener celos no es amor.

Tener celos es una señal de inseguridad y de miedo.

Si te sientes insegura se lo dices a tu pareja  
y compartes ese sentimiento.

Tener miedo no es controlar a tu pareja y no dejarle salir.

Nadie te puede quitar tu libertad.

## **2. Discutir sin destruir. Las líneas rojas.**

Cuando estamos enfadados podemos decir cosas que no sentimos.

Pero tenemos que tener límites para no romper la relación.

Los límites pueden ser no insultar, no humillar,  
no gritar y saber parar a tiempo.

## **3. Diferencias entre el perdón real y el perdón trampa**

- Perdón trampa es cuando te piden perdón para que te calles, pero al día siguiente te lo vuelven hacer.
- Perdón real es cuando reconocen el daño y se comprometen a cambiar.  
Si no hay un cambio el perdón no sirve para nada.

## Ejemplo:

Laura iba a un curso de teatro y su novia Vanesa se sentía insegura porque pensaba que conocería a gente mejor que ella.

Hablaron del miedo.

Hablarlo las unió más.

### Piensa en estas preguntas:

- Cuando discutes con tu pareja,
- ¿Tienes miedo de su reacción?
- ¿Alguna vez te han pedido perdón y luego han vuelto a hacerte daño?
- ¿Sientes que puedes decir me has hecho daño sin que te llamen exagerada?

### Frases para recordar:

- No me grites. Si me gritas, me voy.
- Entiendo que tengas celos, pero no voy a dejar de ver a mis amigas.
- Podemos no pensar lo mismo sin faltarnos al respeto.

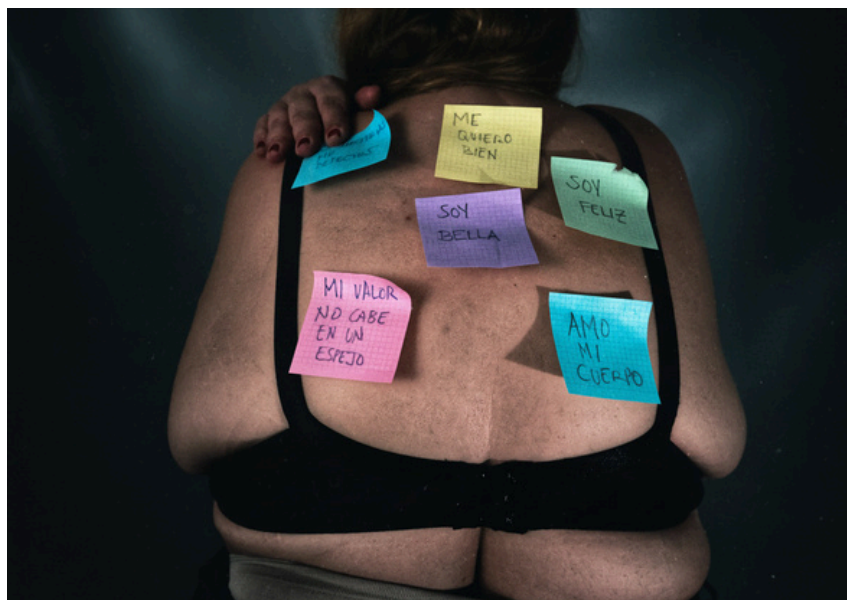


## BLOQUE 20: Superar celos, discusiones, conflictos y emociones.

El manifiesto del buen querer es un resumen de tus derechos. Si alguna vez tienes dudas vuelve a leerlos.

### Los 8 mandamiento de tu libertad

1. Mi vida es mía.
2. Mi cuerpo es mío.
3. Mi deseo importa.
4. Mi no es suficiente.
5. Mi sí debe ser libre.
6. Mi discapacidad no me quita derechos.
7. El amor no debe doler ni asustar.
8. Puedo pedir ayuda cuando la necesito.



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<sup>a</sup> González Tolosa
- M<sup>a</sup> 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



