

Sexualidad y afectos

En personas con parálisis cerebral



Versión en lectura fácil



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Adaptación a lectura fácil de

“Sexualidad y afectividad en Personas con Parálisis Cerebral”
que realizó Confederación ASPACE en 2018

Con la colaboración de:

Rocío Molpeceres, Antón Fraga, Esther Tarancón,
Ramón González, Susana Valverde, Robert Castells
y Sergio Galbarriatu.

Con la coordinación técnica de:

Julia García Risco y Sara Sánchez.

Y con el equipo asesor para la publicación de:

Asociación Sexualidad y Discapacidad,
Natalia Rubio y Carlos de la Cruz.

Edita: Confederación ASPACE

Financia: Ministerio de Educación y Formación Profesional,
Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social
y Obra Social “La Caixa”.

Adaptación y validación a lectura fácil: Altavoz Cooperativa.

Diseñado por Validamos Ideas.

Fotografías: Chomi Delgado, “Tal día como hoy”.



© Lectura fácil Europa
Logo: Inclusion Europe
Más información en:
www.easy-to-read.eu

Queremos agradecer a:

- Profesionales y personas voluntarias.
Por compartir experiencias
y reflexionar sobre su labor.
- Familiares.
Por sus testimonios
y su valiosa experiencia.

Pero, sobre todo,

queremos agradecer

a las protagonistas:

las personas con parálisis cerebral.

¡Gracias por ser tan generosas
y compartir vuestra vida diaria!

¡Gracias a todas y a todos!

Muchas gracias a todos y mucha suerte en el trabajo.

Índice

- 1. Presentación** [Página 05](#)
- 2. Puntos de partida** [Página 09](#)
- 3. Modelo de sexualidad** [Página 14](#)
- 4. Objetivos de las intervenciones** [Página 19](#)
- 5. Realidades y vivencias** [Página 24](#)
- 6. Recomendaciones** [Página 46](#)
- 7. Conclusión** [Página 57](#)

1 Presentación



Son muchas las definiciones de parálisis cerebral a lo largo del tiempo.

También son muchos los **modelos** y **enfoques** para atender a personas con parálisis cerebral. Estos modelos se ocupan sobre todo, de nuestro bienestar físico.

Pero, ¿qué pasa con nuestro bienestar emocional y sexual? Estos temas son importantes para sentirnos bien pero todavía son un **tabú** para mucha gente.

Quizás, lo primero es ocuparse de nuestra imagen y aspecto. Nuestra imagen habla de nuestra personalidad y con ella nos comunicamos.

Elegir nuestra imagen y como queremos mostrarnos a las demás personas ayuda a evitar inseguridades y a aceptarnos tal y como somos.

i Un **modelo** o un **enfoque** es una manera de entender la realidad y hacer algo.

i Un **tabú** es un tema del que está mal visto hablar según la sociedad.

Es habitual ver a personas con parálisis cerebral adultas vestidas como niños o niñas.

Tenemos más dificultades para elegir nuestra ropa, si queremos maquillarnos o no y mostrar la imagen que nos representa.

Nuestro entorno suele **sobreprotegernos** y olvida lo importante que es cometer errores y aprender de ellos.

Además, la idea de sexualidad que tiene la sociedad es bastante limitada.

Solemos entender la sexualidad como lo relacionado con los genitales y algunas conductas como el **coito**.

Esta idea hace más difícil para las personas con parálisis cerebral tener una vida sexual.

Debemos entender la sexualidad como un derecho, no como un lujo.

i **Sobreproteger** a alguien es darle más cuidados de los que necesita y limitar su desarrollo personal.

i El **coito** es una práctica sexual donde un hombre introduce su pene en la vagina de una mujer.

Por todo esto hacemos esta guía.

Queremos:

- Cambiar la idea de sexualidad que tiene la sociedad.
- Mejorar la calidad de los apoyos y la atención que reciben las personas con parálisis cerebral.
- Contar la experiencia y los puntos de vista de las personas con parálisis cerebral.

Esta guía cuenta el trabajo que ha hecho un equipo de personas con parálisis cerebral y profesionales de diferentes materias de las entidades de Confederación ASPACE.

Esta guía es para todas las personas que conviven o trabajan con personas con parálisis cerebral:

- Las propias personas.
- Familiares.
- Equipos de profesionales.
- Voluntarias y voluntarios.
- Entidades y gerentes.
- Sociedad en general.

2 Puntos de partida



La sexualidad es parte de la vida de todas las personas.

La sexualidad no se elige y es parte de una persona desde que nace.

Para crecer como personas, necesitamos intimidad, contacto físico con otras personas, expresar nuestras emociones, nuestro placer y nuestros deseos.

Para tener una buena **calidad de vida**, necesitamos desarrollar nuestra sexualidad.

Gracias al esfuerzo de entidades y asociaciones, vemos muchos avances y logros en la atención a las personas con parálisis cerebral en los últimos años.

Las entidades debemos apoyar y responsabilizarnos de la sexualidad de las personas con parálisis cerebral. Sin olvidar que ellas son las protagonistas de su desarrollo sexual y de su vida.



Calidad de vida es una idea desarrollada por Schalock y Verdugo que explica que las personas necesitamos atender 8 temas para estar a gusto y vivir bien.

Por ejemplo, bienestar emocional o autodeterminación.

Cuando atendemos la sexualidad de las personas con parálisis cerebral debemos tener en cuenta:

- 1.** Cada persona es única.
La parálisis cerebral de cada persona es única.
También lo son sus experiencias.
Todos los hombres no son iguales, tampoco lo son todas las mujeres.
- 2.** La sexualidad no es lo mismo que las relaciones sexuales.

Algunas personas deciden no tener relaciones sexuales, pero todas tenemos sexualidad.

Además, hay muchas maneras de vivir una relación sexual.
Puede ser con el coito, con besos, caricias y otras prácticas.
- 3.** Se debe educar igual a hombres y mujeres.
Los 2 sexos necesitan respeto, intimidad, atención y cuidado.

En ASPACE, cuando apoyamos a las personas con parálisis cerebral, reconocemos, respetamos y defendemos los derechos sexuales y reproductivos.

Estos derechos son:

- **Derecho a la libertad sexual.**
Es el derecho a disfrutar de la sexualidad sin que se te obligue a nada.
- **Derecho a la autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo.**
Es el derecho a decidir sobre tu vida sexual.
- **Derecho a la privacidad sexual.**
Es el derecho a expresar y mostrar tu sexualidad en privado sin **vulnerar** los derechos de otras personas.
- **Derecho a la equidad sexual.**
Es el derecho a vivir y expresar tu sexualidad sin ser **discriminada** o discriminado.
- **Derecho al placer sexual.**
Es el derecho a disfrutar y sentir placer sexual.



Vulnerar un derecho es evitar que una persona lo ejerza y lo disfrute.



Discriminar a una persona es negarle las mismas oportunidades que a las demás por una característica personal. Por ejemplo, su raza o una discapacidad.

- Derecho a la expresión sexual emocional.
Es el derecho a expresar y mostrar afecto y amor con contacto, palabras o gestos.
- Derecho a la libre asociación sexual.
Es el derecho a casarse, divorciarse, tener pareja o nada de eso.
- Derecho a tomar decisiones reproductivas, libres y responsables.
Es el derecho a decidir si tener hijos, usar **métodos anticonceptivos** y pedir apoyos para reproducirse.
- Derecho a la información basada en el conocimiento científico.
Es el derecho a tener información objetiva y de calidad sobre sexualidad.
- Derecho a la educación sexual comprensiva.
Es el derecho a recibir educación sexual de forma adecuada a cada etapa de la vida.
- Derecho a la atención clínica de la salud sexual.
Es el derecho a prevenir y curar problemas de salud que se relacionan con la sexualidad.



Los **métodos anticonceptivos** son recursos para evitar un embarazo. Por ejemplo, la píldora o el preservativo.

3 Modelo de sexualidad



Ya hemos dicho en otros apartados que todas las personas tienen sexualidad. Es algo que nos acompaña toda la vida.

La sexualidad tiene que ver con:

- Lo que somos
- Cómo vivimos
- Cómo nos expresamos

Vamos a ver cada uno de estos temas.

Lo que somos

Las personas pasamos un proceso que se llama sexuación. La sexuación es el proceso con el que nuestro cuerpo crece y nos convertimos en hombres o mujeres.

Hay muchas formas de ser mujer y de ser hombre. Incluso hay personas que son intersexuales. Es decir, su cuerpo tiene características de hombres y de mujeres.

El cuerpo y el crecimiento de las personas con parálisis cerebral es diferente a la mayoría. Pero también se convierten en hombres, mujeres o personas intersexuales, cada una a su manera.

Cómo vivimos

La **identidad sexual** está en el cerebro. Que nos sintamos hombres o mujeres no depende de cómo es nuestro cuerpo.

La **orientación sexual** tampoco depende de nuestro cuerpo.

Es verdad que la idea de hombre y de mujer que tiene la sociedad está asociada con nuestro cuerpo. Además, nos dicen cómo debe ser una mujer y cómo debe ser un hombre.



La **identidad sexual** es el género con el que te identificas. Puede ser mujer, hombre, o ninguno de los 2.



La **orientación sexual** es el género de personas que te atraen. Puedes ser homosexual, heterosexual o bisexual.

Las personas con parálisis cerebral viven y escuchan estas ideas como el resto de la sociedad. Por esto es importante trabajar con modelos que enseñan una variedad de identidades y orientaciones sexuales.

Cómo nos expresamos

Cómo nos expresamos depende de cómo somos y cómo vivimos.

La sexualidad se expresa con deseos, fantasías y comportamientos.

La parálisis cerebral puede crearnos limitaciones para actuar o comportarnos de algunas maneras.

Pero eso no significa que no podamos expresar nuestra sexualidad.

Las verdaderas dificultades que encuentras las personas con parálisis cerebral son la falta de intimidad, la **infantilización** y la falta de oportunidades para relacionarse con sus iguales.



Infantilizar a una persona adulta es tratarla como a una niña o niño y pensar que no tiene las mismas necesidades y deseos que las personas adultas.

4 Objetivos de las intervenciones



Los y las profesionales creamos apoyos para acompañar a las personas con parálisis cerebral en su desarrollo. Esto es lo que llamamos intervenciones.

Los objetivos son las metas y resultados que queremos conseguir con nuestras intervenciones.

En ASPACE nos planteamos objetivos que son inclusivos.

Es decir, objetivos que sirven para todas las personas, en todos los momentos de su vida y en todas las situaciones posibles.

Nuestras intervenciones se piensan para personas con o sin pareja, con más o menos deseo sexual, más mayores o más pequeñas. Es decir, para todas las personas.

Por eso nos ponemos metas y objetivos ambiciosos que son un reto.

Los objetivos generales son 3.

1. Conocerse

Es importante conocer el mundo,
los diferentes cuerpos que existen
y las diferentes formas
de expresar y de vivir la sexualidad.

Conocer a los demás nos ayuda
a conocernos a nosotros
y nosotras mismas.

2. Aceptarse

Es importante que cada persona
se sienta a gusto tal y como es.

Todas las orientaciones sexuales,
las identidades sexuales,
todos los cuerpos y deseos
son positivos y adecuados.

No hay un cuerpo
o una persona mejor
o peor que otra.

Es importante querernos
y sentir que nos quieren
tal y como somos.

3. Satisfacción

Estar satisfecho o satisfecha es estar feliz y contento con tu vida y las decisiones que tomas.

La satisfacción se consigue reconociendo nuestros deseos y aprendiendo cómo satisfacerlos de la forma más adecuada.

Esto también tiene que ver con encontrar los apoyos más adecuados para mí y decidir si son los que quiero en cada momento.

Necesidades

A menudo, podemos encontrar en personas con parálisis cerebral:

- Soledad emocional.
Significa sentirse solo, incomprendido o incomprendida.
- Soledad relacional.
Significa tener una red de apoyo pequeña.

- Soledad sensitiva.

Significa tener pocas oportunidades de tocar a otras personas y de que otras personas te toquen.

Por eso, algunas de las necesidades que más tienen las personas con parálisis cerebral son:

- Seguridad
- Reconocimiento y **estima**
- Intimidad y contacto
- Una red social de apoyo



Estimar a una persona es quererla y darle valor.

Debemos pensar en estas necesidades cuando desarrollamos las intervenciones.

Es importante adaptar los objetivos de nuestras intervenciones y tener en cuenta las limitaciones y la falta de apoyos que tiene cada persona. Porque es diferente la situación de las personas con parálisis cerebral.

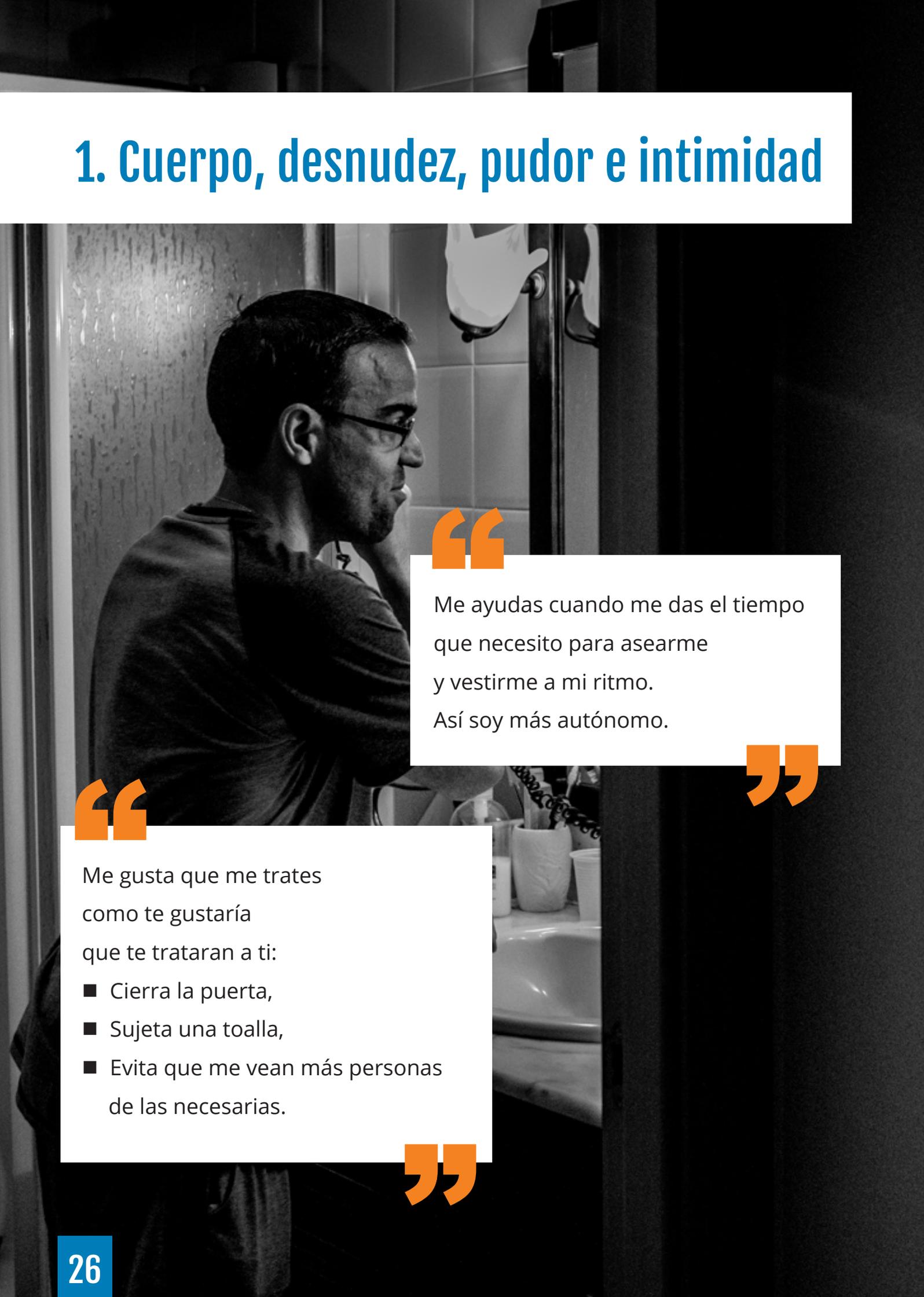
5 Realidades y vivencias



En este apartado queremos compartir algunas experiencias y vivencias de personas con parálisis cerebral sobre su sexualidad.

Te las contamos organizadas en 10 temas que tienen que ver con la vida sexual de todas las personas.

1. Cuerpo, desnudez, pudor e intimidad



“

Me ayudas cuando me das el tiempo que necesito para asearme y vestirme a mi ritmo. Así soy más autónomo.

”

“

Me gusta que me trates como te gustaría que te trataran a ti:

- Cierra la puerta,
- Sujeta una toalla,
- Evita que me vean más personas de las necesarias.

”

“

Valoro que me preguntes sobre los apoyos que quiero y que dediques tiempo a ver el Plan de Cuidados conmigo.

”

“

Si me enseñas las personas que necesitan acceder a mi cuerpo desnudo para apoyarme, entenderé quién es el entorno seguro y quienes están abusando de mí.

”

2. Límites personales y espacios

“

Para mí es importante que me pongas límites y me expliques que papel tienes en mi vida, para que no haya malentendidos

”

“

A veces, necesito que me recuerdes cuáles son tus límites personales. Puede que no haya aprendido a reconocerlos.

”

“

Me gusta que me preguntes antes de besarme o abrazarme, algunas personas somos más cariñosas y otras menos.

”

“

Agradezco cuando valoras mis opiniones aunque sean distintas a las tuyas y no tratas de convencerme de que las tuyas son mejores.

”

3. Tiempo y espacio para la intimidad

“

A veces necesito estar a solas
y no me apetece rodearme de gente.
Ayúdame a encontrar momentos para mí.

”

“

Cuando llamas a la puerta
antes de entrar,
estás respetando mi intimidad.
Mi intimidad es tan importante
como mi seguridad.

”

“

Puede que no pida intimidad
pero la necesito igual
que todo el mundo.

”

“

Poner espacios y momentos
para disfrutar mi intimidad,
ayudará a que todo el mundo
los conozca y los respete.

”

4. Expresión y conducta sexual y afectiva

“

Si te pones en mi lugar,
entenderás mis gustos,
mis intereses y mis deseos.
Somos personas diversas,
como el resto de la sociedad.

”

“

Te doy las gracias
cuando me ayudas
a que mi familia
y otros profesionales conozcan
mis necesidades afectivas.

”

“

Te pones en mi lugar
cuando evitas chistes
sobre mi intimidad,
cuando no juzgas mi manera
de disfrutar,
cuando evitas contar situaciones
de intimidad que has visto.

”

“

Cuando no me juzgas,
me siento más valioso y reconocido.

”

5. Autoconcepto y autoestima

“

Ayudas a mejorar mi autoestima cuando me dejas elegir mi ropa, mi peinado y mi imagen. La imagen personal es mi manera de expresar quien soy.

”

“

Si me tratas igual que al resto de personas, sentiré que soy importante y que merezco la pena.

”

“

Me ayudas cuando me explicas
qué es la parálisis cerebral,
así podré aceptarme mejor.

”

“

Me ayudas a quererme
cuando me expresas mis cualidades.
Si tú crees en mí,
es más fácil que yo lo haga.

”

6. Manejar los afectos

“

Aprendo a manejar mis afectos cuando me pones límites y cuando me recuerdas que tú también tienes deseos y no te gustan los besos y los abrazo siempre.

”

“

A veces no me apetece compartir o hablar sobre mi estado de ánimo. A veces ni siquiera sé lo que siento. Me ayudas cuando lo entiendes y no insistes para que te lo cuente.

”

“

Siento que me respetas
cuando me dejas manejar mis afectos
y mi estado de ánimo.
Recuerda la edad que tengo.

”

“

Si me recuerdas las normas sociales
para relacionarse adecuadas a mi edad,
seguro que evitamos confusiones
y situaciones comprometidas.

”

7. La intimidad de las palabras

“

Cuando te cuento mis intimidades,
recuerda que te elijo a ti.
Te agradezco que guardes mis secretos.

”

“

Me evitas preocupaciones
cuando me pides permiso
antes de compartir mis intimidades
con mi familia.

”

“

Me proteges cuando no compartes detalles de mi vida con personas que no necesitan saberlos.

”



“

Te agradezco que no compartas intimidades de otros compañeros o compañeras delante de mí.

”

8. Pedir permiso

“

Me gusta cuando me das tiempo para expresarme y no terminas mis frases.

”

“

Necesito saber que va a ocurrir antes de que pase. Saberlo me da control y seguridad.

”



“

A veces es difícil expresar lo que me pasa. Agradezco que imagines lo que siento y te pongas en mi lugar.

”

“

Me hace feliz que te intereses por mis sentimientos y deseos cada día. No siempre me apetece lo mismo.

”

9. Cada persona es única

“

Agradezco que me llames por mi nombre.
Si te diriges a mí directamente me siento una persona única y diferente.

”

“

Siento que te importo si te molestas en conocer mis intereses y gustos actuales. Los gustos cambian con los años.

”

“

Me siento especial
Cuando no hablas en plural,
como si todas las personas
con parálisis cerebral fuéramos iguales.

”

“

Me ayudas a enseñar
como soy
cuando me preguntas
por mis gustos
y me permites elegir mi ropa
o mi peinado.

”

10. Educar sin quitar el protagonismo

“

Necesito tomar mis decisiones, equivocarme y ser responsable de mis aciertos y mis errores.

”

“

Cuando me motivas y me animas, me facilitas que crea en mí.

”

“

Necesito relacionarme
con personas de mi edad
que no tengan discapacidad.
Si me sobreproteges,
no me dejas crecer.

”

“

Necesito ilusionarme
con el futuro
y dar sentido a mi vida.
Cuando me dejas imaginar
mis sueños y deseos,
me facilitas el camino.

”

6 Recomendaciones



En este apartado,
queremos dar recomendaciones,
consejos, y ayuda
a profesionales y entidades
que trabajan con personas
con parálisis cerebral.

Para que tengan herramientas
y puedan acompañar
a las personas
de la mejor manera
y poder ofrecerles
los mejores apoyos posibles:

-  Recuerda que el entorno,
la comunidad y la sociedad,
son fundamentales
para ejercer derechos.

Dedica un tiempo a sensibilizar
sobre el derecho a la intimidad
de las personas con parálisis cerebral.

-  Incluye normas de convivencia
que garanticen la intimidad
y también faciliten la actividad del centro.

- ☑ Puede que necesites modificar las normas que ya existen.

A veces será un reto,
pero garantizar la intimidad
de las personas es más importante
que mantener las normas
y **protocolos** del centro.

- ☑ Cuando las personas están desnudas, intentaremos que solo estén presentes las y los profesionales que son necesarios.

- ☑ Garantiza los apoyos y recursos necesarios para que las personas disfruten de su intimidad y privacidad.

- ☑ Expresa en voz alta mensajes que ayuden a entender a las personas que su cuerpo es suyo y nadie puede abusar de él.

- ☑ Enseña a la persona con parálisis cerebral quienes son las personas seguras y de confianza de su entorno y cuáles son los espacios adecuados para la intimidad.

- ☑ El primer contacto con profesionales nuevos, debe ser en espacios públicos y en situaciones que no sean íntimas.

i Los **protocolos** son pautas y maneras de hacer una tarea o actividad.

 Da pautas claras y explica cuál es el contacto físico que está permitido en cada situación.

 Cuida tu comportamiento y la **conducta verbal y no verbal** para evitar malentendidos.

La conducta no verbal nos ayuda a comunicar nuestros deseos y necesidades de privacidad.

Por ejemplo, una sonrisa o una mirada. Tenlo en cuenta y enséñaselo a la persona.

Deja claro tu papel como profesional y evita que te confunda con un padre, una madre o la pareja.

 La **conducta verbal** es aquello que decimos y expresamos con el lenguaje. La **conducta no verbal** es lo que hacemos y lo que decimos sin lenguaje. Por ejemplo, los gestos.

 Ofrece a la persona un entorno con las mismas pautas y normas sociales que tiene todo el mundo.

Así será más fácil enseñar límites y entender qué tipo de relaciones hay.

Expresa afecto y emociones de manera adecuada para la edad y las condiciones de la persona.

Evita las expresiones de afecto exageradas y tratarles como niños y niñas.

 Dedica tiempo a enseñar y hablar sobre el espacio personal.

Es decir, la distancia que una persona necesita para relacionarse con otra sin que la relación sea molesta.

 Evita opinar y decidir por la persona.

Sobre todo, evita juzgarla

 Las entidades deben organizar para garantizar momentos y espacios para que las personas disfruten de su intimidad y privacidad.

Siempre que sea posible, intenta ser flexible con estos momentos. Es decir, ajústalos todo lo que puedas a las necesidades de cada persona.

 Evita invadir los espacios dedicados a la intimidad y privacidad de las personas.

 Una práctica positiva, es ofrecer un lugar privado donde guardar objetos personales. Por ejemplo, una taquilla con llave.

 Haz compatible la intimidad con la seguridad y la protección. Acuerda con las personas cuáles serán los momentos, los lugares y los apoyos para esa intimidad.

 Ten en cuenta, que lo que es inadecuado en muchas situaciones difíciles, no es la conducta de la persona, sino el lugar o momento.

Deja claro que conductas son adecuadas en espacios públicos y cuales son para espacios privados.

 Da los apoyos necesarios a las personas para que expresen su sexualidad de forma adecuada en espacios públicos y privados.

 Cuando una persona se comporta de forma inadecuada en público, infórmala de que ese comportamiento debe tenerlo en privado y explícala cuándo y dónde puede hacerlo.

 Da oportunidades a las personas para elegir su aspecto. Evita que todas las compañeras y compañeros del centro se parezcan.

 Pregunta a la persona por sus gustos y preferencias. Conócela y apóyala para que tenga una imagen positiva.

 Valora los productos de apoyo que hay disponibles para facilitar el disfrute y la intimidad de las personas.

Ten en cuenta la edad y las condiciones de cada persona.

 Ten en cuenta el gran uso que se hace hoy en día de las redes sociales e informa a la persona de sus beneficios y sus riesgos.

 Evita decidir por la persona como debe expresar sus afectos.

 Pide permiso a la persona para compartir detalles de su vida.

Muestra respeto y cuidado y no compartas sus intimidades en espacios inadecuados, como pasillos o sitios públicos.

 En el centro,
no deben existir temas **tabúes**.
Habla de sexualidad con normalidad
y utiliza un lenguaje
o sistema de comunicación adecuado
a cada persona.

 Pide permiso a la persona
antes de hacer algo
que tenga que ver con ella.
Por ejemplo, colocarla en una silla.

Pide permiso también
antes de hablar de temas
que inquieten o afecten
a la persona.

 Antes de dar apoyos,
pregunta a la persona
si está de acuerdo
y comenta con ella
porque el apoyo es necesario.

 Cuando trabajes con una pareja,
ten en cuenta los intereses
de las 2 personas.
Es posible que no coincidan.

 Los temas **tabúes** son
temas prohibidos o de los
que está mal visto hablar
según la sociedad.

 Cada persona necesita su plan personal adecuado a sus necesidades y preferencias. Ten en cuenta la sexualidad en el plan individual de apoyos.

Valora los apoyos más adecuados para cada persona de forma individual, teniendo en cuenta sus necesidades y sus preferencias.

 Busca momentos y espacios para escuchar a la persona e interesarte por sus gustos.

 Evita hacer comparaciones entre 2 o varias personas y los apoyos que necesita cada una. Lo que sirve para una, igual no sirve para otra.

 Recuerda, la protagonista es la persona con parálisis cerebral. Tu tarea es acompañarla.

 Respetar siempre los valores de la persona con parálisis cerebral. Debemos respetar su derecho a tener sus propias creencias.

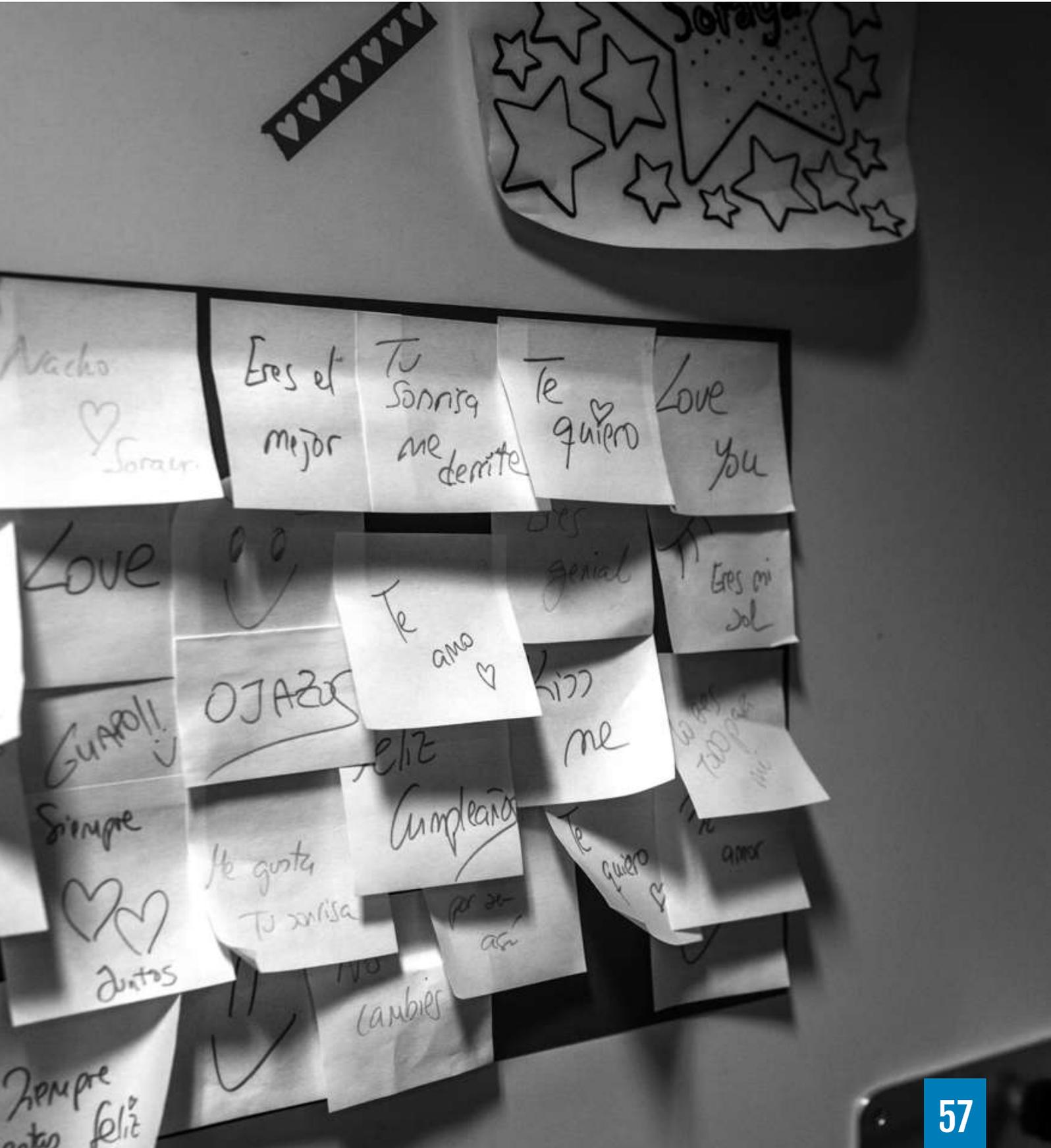
Acepta que las personas con parálisis cerebral también tienen distintos valores, creencias, motivaciones y gustos. Evita juzgarlas y criticarlas.

 Informa a la persona sobre las consecuencias y resultados de las decisiones que necesita tomar. Así aprenderá a decidir de forma más libre y segura.

 Ofrece espacios y momentos para que la persona se equivoque y pueda aprender de sus errores.

 Es positivo que profesionales y familiares colaboren para tomar acuerdos y acompañar a la persona de la misma manera.

7 Conclusión



Después de leer esta guía,
seguro que queda claro
que las personas con parálisis cerebral
tienen sexualidad.

Aunque es verdad,
que queda mucho por hacer.

Pero no debemos desanimarnos,
todas las personas en la vida
de personas con parálisis cerebral
podemos asumir el reto
de acompañarlas a vivir su sexualidad.

A continuación,
resumimos lo más importante
de la guía en 3 puntos.

1. Atender la sexualidad

Para atender la sexualidad de las personas con parálisis cerebral, necesitamos tenerlas en cuenta.

Tener en cuenta:

- Sus necesidades.
- Sus demandas o peticiones.
- Sus dudas y preguntas sobre el tema.
- Sus intereses, curiosidades, motivaciones y deseos.
- Las situaciones en las que se encuentran.

2. Educar la sexualidad

Para educar en sexualidad a personas con parálisis cerebral, necesitamos un enfoque positivo. Un enfoque positivo significa tener en cuenta todo lo siguiente:

- Ayudar a las personas a conocerse y entenderse.
- Ayudar a las personas a aceptarse tal y como son.
- Ayudar a las personas a vivir su sexualidad como quieren y necesitan y a evitar situaciones molestas.
- Entender la sexualidad como algo positivo y beneficioso y evitar pensar solo en los riesgos.
- Buscar la calidad de vida de las personas.
- Entender la sexualidad como una parte más de todo lo que es una persona.
- Educar la sexualidad en todas las etapas de la vida. Educar en valores, en el respeto y la convivencia.

3. Dar apoyos a la sexualidad

Es necesario dar apoyos a las personas con parálisis cerebral para que desarrollen su sexualidad.

Para dar estos apoyos, debemos adaptarnos cada persona.

Cada persona es única y tiene sus propias:

- Condiciones.
Como sus características, su familia o su pareja.
- Necesidades individuales
- Situaciones personales

Si necesitan más o menos apoyos. Debemos cuidar especialmente a personas en situaciones de mayor **vulnerabilidad**.



La **vulnerabilidad** significa que tienes más posibilidades de sufrir daño por alguna característica. Por ejemplo, por ser mujer, inmigrante o homosexual.

