



PEQUEÑAS CLAVES, GRANDES PROPUESTAS

Sobre la Educación afectivo-sexual de
niños, niñas, jóvenes y personas
adultas con síndrome de Down

AUTORES

Carlos de la Cruz, y Natalia Rubio
Asociación Estatal **SEXUALIDAD y DISCAPACIDAD**

INFORMACIÓN Y CONTACTO

www.sexualidadydiscapacidad.es
info@sexualidadydiscapacidad.es

COLABORA

Máster Oficial en Sexología UCJC
www.iunives.com
sexologia@ucjc.edu

La sexualidad forma parte de la vida de todas las personas. Por supuesto, también de la vida de las personas con discapacidad. Sea cual sea el tipo de discapacidad (física, intelectual y/o sensorial), su origen (congénito o de nacimiento, adquirida o sobrevenida) y con independencia de cuales sean las limitaciones y necesidades de apoyo que precise la persona. Lo que incluye a todo tipo de discapacidades: síndrome de Down, daño cerebral adquirido, enfermedad mental, parálisis cerebral, lesión medular, trastornos del espectro autista, enfermedades raras o minoritarias... y, en cada caso, con toda su variedad y a la vez con su única y absoluta peculiaridad.

La Sexualidad no es algo negociable, no es algo que se pueda elegir. Está presente desde el nacimiento de la persona y le acompaña a lo largo de toda su vida.

Al igual que sucede con el resto de personas, la sexualidad de las personas con discapacidad puede y debe educarse. No da igual si se habla o si se calla. Qué temas son los que se priorizan o se abordan y cuáles son los que se evitan. Tampoco da igual el tono de voz o la expresión facial que se utiliza a la hora de abordar las preguntas o situaciones en los que lo sexual esté presente. Por las mismas, también se educa, en una dirección u otra, según sea la consideración que se otorgue al cuerpo desnudo o al pudor, o según se gestionen los tiempos y espacios de intimidad o cómo sea la actitud que se muestre ante las relaciones interpersonales o la expresión de los afectos. En definitiva, siempre se educa y, según se actúe, se estará educando en positivo o en negativo.

Con este documento se pretenden aportar algunas CLAVES que ayuden a que padres, madres o familiares de personas con síndrome de Down contribuyan a atender, educar y prestar apoyos a la sexualidad de manera adecuada. A que todos puedan caminar en la dirección de los proyectos de vida de las personas con síndrome de Down y lo hagan de forma coordinada y, además, junto con el resto de agentes implicados (profesionales, voluntariado, instituciones,...)

Cada tipo de discapacidad y cada momento evolutivo (edad) es diferente

No se debe generalizar. Ni todas las discapacidades son iguales, ni tampoco lo son todos los hombres o todas las mujeres. Cada persona es única. Como también lo son las distintas circunstancias que rodean a cada persona y cada momento evolutivo. No es lo mismo las “expresiones” o “vivencias” durante la infancia que aquellas que se manifiesten en la edad adulta. Tampoco es igual si la persona precisa de mayor o menor necesidad y frecuencia apoyos, si la discapacidad es innata o adquirida, si muestra muchos o pocos intereses por el tema de la sexualidad, ... La diversidad es un hecho.

Educar – hacer educación sexual- es algo más que explicar la reproducción

Educar y atender la sexualidad de niños y niñas, chicos y chicas, hombres y mujeres, es ayudar, y contribuir, a que se desarrollen de manera integral. A que aprendan a conocerse, a saber cómo son y cómo funcionan. A que aprendan a aceptarse, a sentir que como hombres y como mujeres merecen la pena, a que se les quiere y se les acepta tal y como son. Y, por último, a que aprendan que la sexualidad no ha de ser fuente de problemas y, justo al contrario, si puede serlo de satisfacción.



Una cosa es la sexualidad y otra las relaciones sexuales

Todas las personas, por el hecho de ser hombres y mujeres, “tienen” sexualidad desde su nacimiento (incluso antes) hasta su muerte. Sin embargo no todas las personas tienen o deciden tener relaciones sexuales. Con las personas con síndrome de Down sucede igual, todas tienen sexualidad, aunque quizá no todas tengan relaciones sexuales en su vida. Por cierto, tampoco es una buena idea considerar que las relaciones sexuales son únicamente los coitos. O, acaso ¿no podría ser considerada una relación sexual los besos o las caricias compartidas?

Todas las familias pueden educar

No hay un único modelo de familias y, por eso, no todas están constituidas por un padre y una madre. No obstante y en cualquier caso, en todos los distintos tipos de familias se puede crecer, sobre todo si lo que les une es el afecto, los sentimientos compartidos y el cariño recíproco. En las familias también son muy importantes, los hermanos o hermanas, primos... Todos y todas pueden contribuir al adecuado desarrollo afectivo sexual de las personas con síndrome de Down.

En educación sexual también se ha de educar igual a niñas que a niños

Se ha de procurar tratar por igual a niños y a niñas, que el sexo, ser hombre o ser mujer, no suponga en ningún caso una dificultad añadida. A chicos y chicas se les puede contar las mismas cosas. También ambos sexos necesitan de la misma intimidad y de la misma consideración. Todos y todas necesitan desarrollo personal y desarrollo social. La Educación, por tanto, ya sea desde las familias o desde las escuelas, tiene que evitar discriminar a niños y a niñas, ofreciendo a unos y a otras las mismas posibilidades.

El silencio nunca es una buena idea

Casi todos los chicos y chicas con síndrome de Down escuchan hablar de sexualidad y ven cosas relacionadas con el tema. No viven en burbujas. Por tanto, si aprenden que este tema en casa NO SE HABLA, será difícil que aprendan que para los temas relacionadas con la sexualidad también “cuentan” con su padre o con su madre. Se les puede hablar si preguntan pero también aunque no pregunten. Lo mismo que se hace con el resto de temas.

Hablar de sexualidad no es examinarse

El familiar de la persona con síndrome de Down no tiene que ser un experto en sexología. Para hablar bien desde el papel de familia, basta con mostrar buena disposición, que la persona que pregunta perciba que se le quiere contestar. Por supuesto se debe decir la verdad y no dejar de hablar porque aparezcan los nervios o el tema provoque cierto rubor. Por supuesto, cuando se habla sin que pregunten las claves son muy parecidas, y, también en ambos casos, hay que procurar encontrar el momento oportuno

Educar es enseñar la intimidad

A veces las personas con síndrome de Down tardan en aprender qué conductas o expresiones de la sexualidad pertenecen a la esfera de lo íntimo y cuales son las socialmente permitidas en espacios públicos. Por eso, en ocasiones, acarician sus genitales delante de la gente o en lugares públicos. Ante estas conductas es importante indicarles lo inadecuado (“aquí no”, “delante de la gente no”) y ofrecerles una alternativa (“cuando estés en tu habitación”, “cuando estés a solas”). Tienen que aprender que la sexualidad forma parte de la intimidad.

Mostrar que se les quiere es también Educación Sexual

Uno objetivo de la educación sexual es conseguir que todos y todas aprendan a aceptarse. Que sientan que son verdaderos hombres y verdaderas mujeres. Por tanto, el primer paso en esa dirección es mostrarles que se les quiere y que se les acepta tal y como son. Para quererles mucho y mostrárselo no es necesario sobreprotegerles (ni dejándoles que se salgan siempre con la suya, ni decidiendo absolutamente todo por ellos)

Niños y niñas con síndrome de Down, también crecen y dejan de ser niños

Con la llegada de la adolescencia, habitualmente se exigen cambios “ya no quiero que me veas desnudo”, “ya no quiero que me beses o me trates como a un niño delante de mis amigos” “ya no quiero que me compres ropa sin tener en cuenta mis gustos”... Todos estos cambios hacen que, poco a poco, donde antes se veía un niño o una niña ahora se vea un joven que ha crecido. Sin embargo el adolescente con síndrome de Down no suele pedir cambios y, por eso, se les sigue viendo como el niño o la niña de siempre. Aunque la realidad es tozuda: si son adolescentes o jóvenes, ya no son niños. Hay que procurar no infantilizar

Hacer educación sexual es aprender a crecer con ellos

Del mismo modo que se les puede (y se les debe) hablar aunque no pregunten. Es decir, que hay que aprender a cambiar aunque ellos o ellas no lo exijan. Por ejemplo, se debe respetar su cuerpo desnudo como el de cualquier otro adulto, aunque ellos o ellas tampoco lo reclamen. Se le debe tratar en público como a otros adolescentes. Y, por supuesto, se debe procurar que opinen respecto a su ropa y que decidan hasta donde sea posible, en este y en el resto de temas. Tomando pequeñas decisiones aprenden que su opinión importa. Dicho de otro modo, hay que ajustar los comportamientos e interacciones a los diferentes momentos evolutivos que vive la persona con síndrome de Down.

Todos los padres, madres, familiares están perfectamente preparados

Con un poco de sentido común es fácil entender que para hacer buena educación sexual no hace falta ser perfectos. Se puede saber mucho y también se puede contestar “no lo sé”. Se puede estar acostumbrado a hablar o se puede hablar poniéndose “colorando”. Se pueden tener las ideas muy claras o se puede pedir ayuda. También se pueden tener creencias personales o religiosas del tipo que sean. Lo importante es tener claro que su sexualidad es solo suya (les pertenece) y que se debe educar.

Aprender a relacionarse

Aprender a relacionarse es aprender a vivir en sociedad. Respetar y ser respetado. Compartir juegos, sentimientos, afectos, ocio, aprendizajes... Pero no es igual un desconocido, un amigo o un novio. Es importante que la persona con síndrome de Down distinga entre estos conceptos y ajuste sus muestras de afecto en función de los tipos de relación, aprendiendo a relacionarse, estableciendo adecuadamente relaciones interpersonales. Por ejemplo: No puede besar o abrazar a un desconocido, ni puede considerar novio a quien ni siquiera conoce o quien no tiene esa misma consideración hacia él.

Las familias pueden hablar entre ellas

Las familias se deberían permitir hablar entre ellas de todo lo relacionado con la sexualidad de sus hijos e hijas con discapacidad. Compartir experiencias. Hablar, escuchar y sentirse acogido por otras personas. Es importante la complicidad de la pareja, de la familia más extensa y también la de otros padres y madres que están en circunstancias parecidas.

Pedir ayuda es muchas veces lo más sensato

Mirando hacia otro lado pocas cosas se resuelven. Solo se consigue mejorar cuando se es capaz de afrontar las situaciones. Y una obviedad: todos los grandes problemas, o muchos de ellos, empezaron siendo pequeños. Es decir, que no habría que esperar a que los problemas "nos superen" para pedir ayuda. Desde el minuto uno se puede acudir a buscar ayuda en los profesionales del centro escolar o de la institución que corresponda. Al fin y al cabo a todos los agentes implicados en la vida de la persona con discapacidad les importa su bienestar.

