

**Sexualitatea eta afektibitatea
atzerapena duten pertsonengan**

JOKAERA-JARRAIBIDEAK

**Sexualidad y afectividad
en personas con discapacidad**
PAUTAS DE ACTUACIÓN

Javier Gómez Zapiain

Laguntzailea
Colabora



**gizarte ekintza
obra social**



Copyright: ATZEGI

Javier Gómez Zapiain

Argitaratzailea-Edición: ATZEGI

Okendo, 6 behe. 2004 Donostia

Tel.: 943 42 39 42

www.atzegi.org

asociados@atzegi.org

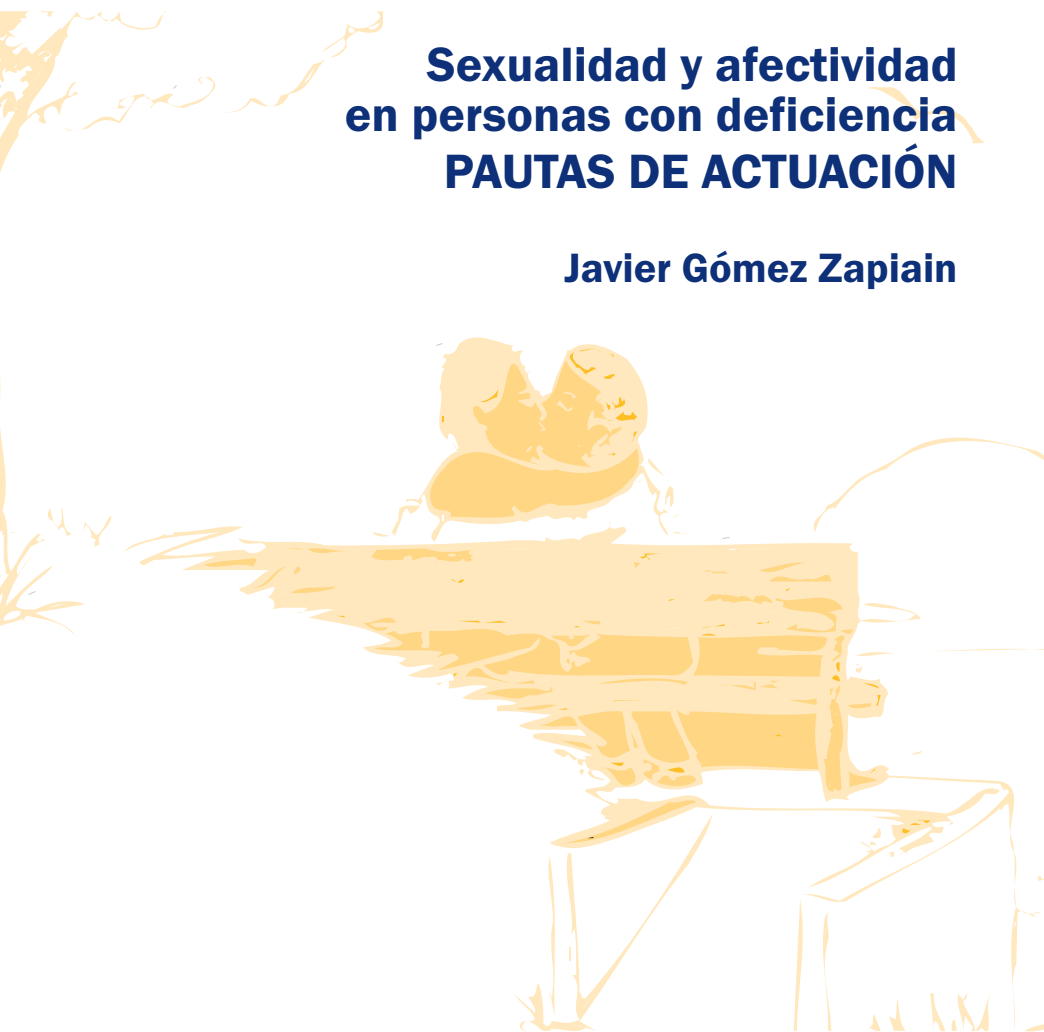
Irudiak-Ilustraciones: Julen Gómez Lope

Diseinua-Diseño: Lovader

**Sexualitatea eta afektibitatea
atzerapena duten pertsonengan
JOKAERA-JARRAIBIDEAK**

**Sexualidad y afectividad
en personas con discapacidad
PAUTAS DE ACTUACIÓN**

Javier Gómez Zapiain



Atzegi

ATZEGI bere kideen beharrei erantzuten saiatzen da eta, "**AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA ATZERAPENA DUTEN PERTSONENGAN**" gaiari dagokionez, esku-hartze eskakizunak heltzen zaizkigu noizean behin. Maiz sumatzen dugu eskaera horiek kanpotik heldutako konponbide magikoak espero dituztela, nahiz eta erantzuna, beti, gure jarreraren eta arazoei aurre egiteko dugun moduan egon, baita horretarako hartzen eta ematen dugun prestakuntzaren baitan ere. Horren uste osoa dugunez, **ATZEGI**ko kide diren guraso talde bat bildu genuen, adimen-atzerapena duten seme-alaben sexualitateari, horien sentimenduei eta alor horretan etorkizunera begira zituzten asmoei buruzko gogoeta egin zezaten.

Esku artean duzuen argitalpena **Javier Gómez Zapiain** psikologoak zuzendu dituen bileren emaitza da. Bereziki eskertu nahi diogu **Kany Peñalba Ceberio**k sustatu eta koordinatu dituen bileretan eskaini digun laguntza. Bilera horietan honako guraso hauek hartu dute parte:

Arantxa Arrizabalaga
M^a Carmen Castro
Begoña de Miguel
Inma Hernandez
Karmele Laurenzena
José Luis López Rico

Eduardo Manzano
Charo Martínez
Fátima Martínez
Karmele Mitxelena
Ladi Olaizola

Horiei guztiei ere eskerrak eman nahi dizkiegu eta, **ATZEGI**n nagusi den izaera solidarioa egia bihurtuz, horien ekarpenak beste pertsona askorentzat lagungarri izatea espero dugu.

Prozesu osoan zehar **ATZEGI-UPV** lankidetzak ekimenaren baitako bekadun izan den **Ainhoa Durá Anabitarteri** ere eskertu nahi diogu eginiko lana. Eskerrak eman nahi dizkiogu, halaber, bere lanaren truke ezer eskatu gabe testuei bizitasuna eman dieten irudiak egin dituen **Julen Gómez López**ri.

Mila esker guztiei.

ATZEGI
2004ko urria

ATZEGI intenta dar respuesta a las necesidades de sus asociados, y en el tema de la "**AFFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD EN PERSONAS CON DEFICIENCIA MENTAL**" cíclicamente se nos presenta una demanda de intervención. En ocasiones percibimos que dicha demanda espera unas pautas mágicas desde el exterior, cuando la respuesta está siempre en nuestra actitud y en nuestra manera de afrontar los problemas, así como en la preparación que adquiramos y demos para ello. Este convencimiento nos animó a convocar a un grupo de padres y madres, asociados en **ATZEGI**, que estuvieran dispuestos a reflexionar sobre la sexualidad de sus hijos con discapacidad mental, sobre sus sentimientos y sobre los planes de futuro que tenían para ellos en este aspecto.

La publicación que tenéis entre las manos es el resultado de las reuniones que ha dirigido el psicólogo **Javier Gómez Zapiain**, a quien agradecemos especialmente su colaboración, que ha promovido y coordinado **Kany Peñalba Ceberio** y en las que han participado las siguientes madres y padres:

Arantxa Arrizabalaga
Mª Carmen Castro
Begoña de Miguel
Inma Hernandez
Karmele Laurenzena
José Luis López Rico

Eduardo Manzano
Charo Martínez
Fátima Martínez
Karmele Mitxelena
Ladi Olaizola

A todos ellos les damos las gracias y confiamos en que esta aportación será muy valiosa para otras personas, haciendo así realidad el espíritu solidario que existe en **ATZEGI**.

Además nuestro agradecimiento a **Ainhoa Durá Anabitarte** que ha llevado a cabo su trabajo de becaria en la colaboración **ATZEGI-UPV** a lo largo de todo el proceso.

Y a **Julen Gómez López** que de forma desinteresada ha elaborado las ilustraciones que dan viveza a los textos.

A todos muchas gracias.

ATZEGI
Octubre 2004

Aurkibidea

- 6 ■ ■ Zer da afektibitatea?
- 10 ■ ■ Zein dira pertsonen oinarritzko beharrak?
- 12 ■ ■ Zer da sexualitatea?
- 14 ■ ■ Zer da heziketa afektibo-sexuala?
- 16 ■ ■ Nola lagundu seme-alabei?
- 22 ■ ■ Zein dira kezka nagusiak?
- 34 ■ ■ Heziketa afektibo-sexualaren ikuspegia
- 46 ■ ■ Eskubideak eta betekizunak
- 46 ■ ■ Zer egin?
 - . Sexu-harreman partekatuen hasiera
 - . Eraso edo abusu sexuala
 - . Basektomia
 - . Antzutzea
- 57 ■ ■ Bibliografia
- 58 ■ ■ Gipuzkoako telefono interesgarriak

Índice

- 7 ■ ■ ¿Qué es la afectividad?**
- 11 ■ ■ ¿Cuáles son las necesidades básicas de las personas?**
- 13 ■ ■ ¿Qué es la sexualidad?**
- 15 ■ ■ ¿Qué es la educación afectivo-sexual?**
- 17 ■ ■ Como ayudar a nuestros hijos/as**
- 23 ■ ■ ¿Cuáles son las principales preocupaciones?**
- 35 ■ ■ Perspectiva de la educación afectivo-sexual**
- 47 ■ ■ Derechos y deberes**
- 47 ■ ■ Qué hacer en caso de:**
 - . Inicio de relaciones sexuales compartidas
 - . Agresión o abuso sexual
 - . Vasectomía
 - . Esterilización
- 57 ■ ■ Bibliografía**
- 59 ■ ■ Teléfonos de interés de Gipuzkoa**

S Sexua eta Afektua

Zer da afektibitatea?

Giza-esperientziari dagozkion afektu, sentimendu eta emozioen multzoa har dezakegu afektibitatetzat, hala nola maitasuna, maitemina, maitazarrea, samurtasuna, erotismoa, atxikimendua, intimitate-sentimendua, etab. Beste mota bateko afektuak ere aipa litezke, esate baterako erruduntasun-sentimendua, lotsa, beldurra, amorrua, gorrotoa, etab.

Afektibitatearen alorrean, interesgarria da **atxikimendu afektiboa deiturikoaren garrantzia nabarmentzea**. Laburbilduz, honakoa esan genezake:

Ahul eta biziraupen-gaitasunik gabe jaiotzen gara pertsonak. Munduratu orduko zainketa egokirik jasoko ez balu, hil egingo litzateke jaioberria. Haurtoak, hortaz, zaintzen duenari atxikitze joera du jaiotzen denetik. Pertsona hori, normalean, ama edota horren egitekoak betetzen dituen beste edozein pertsona izan ohi da. "Atxikimendu-irudia" deritzaio. Aitek ere jokatu behar dute seme-alaben hazkuntzan dagokien rola. Umetxoaren eta zaintzailearen artean sortzen den harreman berezi horri deitzen diogu, hain zuzen, atxikimendu afektiboa.

Bizitzaren lehen uneetan sortzen den atxikimendu afektiboak bizitza osorako ditu ondorio garrantzitsuak. Harreman oso berezia sortzen da, alegia, umetxoaren eta atxikimendu-irudiaren artean. Honela sortzen da lotura hori: atxikimendu-irudiak (normalean, amak) egokiro interpretatzen ditu haurtoaren beharrak, eta horien arabera jarduten du, umea zainduz. Era askotakoak izan daitezke erantzun egokia behar duten beharrak: urduritasuna, beldurra, su-

S Sexo y Afecto

¿Qué es la afectividad?

Por afectividad entendemos el conjunto de afectos, sentimientos y emociones propios de la experiencia humana, tales como el amor, el enamoramiento, el cariño, la ternura, el erotismo, el apego, el sentimiento de intimidad, etc. También existirían otros afectos, como el sentimiento de culpa, la vergüenza, el miedo, la rabia, el odio, etc.

En el ámbito de la afectividad, **es interesante señalar la importancia de lo que se conoce como vinculación afectiva**. En síntesis podemos decir:

Las personas nacemos muy vulnerables, sin capacidad de supervivencia. El bebé moriría si no se le atendiese desde el primer momento. El bebé, por tanto, nace predispuesto a aferrarse a la persona que le atiende, que le cuida. Esta persona generalmente es la madre o cualquiera otra que cumpla sus funciones. Se le llama "figura de apego". Los padres también deben jugar el papel que les corresponde en la crianza de los hijos. A esta relación especial que se produce entre el bebé y su cuidador, la llamamos vinculación afectiva.

La vinculación afectiva que se produce en los primeros momentos de la existencia, tiene unas consecuencias muy importantes para el resto de la vida. Se establece una relación muy especial entre el bebé y la figura de apego. La relación se produce de la siguiente manera: La figura de apego (generalmente la madre) interpreta adecuadamente las necesidades del bebé y actúa en consecuencia, ofreciéndole sus cuidados. Estas necesidades pueden

minkortasuna, gosea, mina, segurtasun-gabezia... Atxikimendu-irudiak ondo ezagutu behar ditu haurtxoak bere eskakizunak bideratzeko erabiltzen dituen seinaleak, horien arabera jokatzuz zainketa egokiak eskaini ahal izateko. Ikus dezakegunez, harreman honetan umetxoa da "zaindua" eta atxikimendu-irudia, berriz, "zaintzailea".

Psikologiaren ikuspegitik, hasiera-hasierako harreman hori oso garrantzitsua da, une horretan sortzen baita geroko garapenerako, mundua esploratzeko eta nork bere autonomia lortzeko beharrezkoa den "oinarrizko segurtasuna".

Arretaz erreparatzen badiogu, haurtxoaren eta atxikimendu-irudiaren arteko harremana maitasuntzat hartzen dugunaren prototipoa dela ikusiko dugu. Maitatzea, finean, zaintzea da. Haurtzaroko harremanaren eta helduen artean sortzen diren harremanen arteko desberdintasuna honakoan datza: aurrenekoan, haurtxoa da zaindua, menpekoea da, ez du autonomiarik; bigarrenean, berriz, elkarren artekoa da zaintza, bata bilakatzen da bestearen atxikimendu-irudi eta zaintzaile, eta alderantziz.

Bizitza osoan zehar behar ditugu atxikimendu-irudiak, gure konfiantza osoa duten pertsonak, babestu, zaindu eta maitatzen gaituztenak. Era berean, beste batzuen atxikimendu-irudi izateko prest egon behar dugu; erreferentzia, babesle eta zaintzaile izateko prest, alegia. Oreka pertsonalak zerikusi zuzena du gure autonomia pertsonala garatzen dugun bitartean maite ditugun eta maite gaituzten pertsonen beharrea ere bagaudela onartzearekin.

Ez da beharrezkoa atzerapena duten pertsonengan ere atxikimendu afektiboa berdin-berdin sortzen dela esatea. Izaki ororen oinarritzko beharra da maitatua eta babestua sentitzea. Segurtasun-sentimendu hori atxikimendu afektiboaren prozesuan sortzen denez, aurreneko etapa honetan aparteko garrantzia du segurtasun afektiboa indartu dezakeen oro transmititzeak.

Atzerapena duten pertsonen kasuan, auzitan jartzen dena etorkizunean lortu ahal izango duten autonomia-maila da. Pertsona bakoitzaren ahalmen potentzialen arabera izango da emaitza, eta ahalmen horiek garatzen diren bitartean baloratu ahal izango da zenbaterainokoak izango diren. Esperientziak diosku atzerapena duten hainbat pertsona independente eta euren buruen jabe izan daitezkeela, autonomo. Maitatzeko eta maitatuak izateko gai izan daitezke, erreferentziazko pertsonak eduki ditzakete, baita

ser de muchos tipos, desasosiego, miedo, irritabilidad, hambre, dolor, inseguridad, etc. La figura de apego debe conocer bien las señales de demanda del bebé y responder en consecuencia. Vemos que se establece una relación en la que el bebé es el "cuidado" y la figura de apego la "cuidadora".

En términos psicológicos esta relación inicial es muy importante porque en este momento se forja la "seguridad básica" necesaria para el desarrollo posterior, para la exploración del mundo, para el logro de la autonomía personal.

Si nos fijamos, la relación que se produce entre el bebé y la figura de apego es el prototipo de lo que popularmente entendemos por "amor". Amar es querer, es cuidar en definitiva. La diferencia entre la relación en la infancia y la relación entre los adultos consiste en que en la primera el bebe es el cuidado, depende, no tiene autonomía, mientras que en la segunda, el cuidado es mutuo, cada persona se convierte en figura de apego, en el cuidador de la otra persona.

A lo largo de toda nuestra vida necesitamos figuras de apego, personas en las que confiar, que nos protejan, que nos cuiden, que nos quieran. También tenemos que estar dispuestos a ser figuras de apego para otros, ser referencia, aportar apoyo, a ser cuidadores. El equilibrio personal tiene que ver con el reconocimiento de que dependemos de las personas a las que queremos y nos quieren, al tiempo que necesitamos desarrollar nuestra propia autonomía personal.

No es necesario decir que la vinculación afectiva se establece de la misma manera en personas con discapacidad. Todo ser humano tiene la necesidad básica de sentirse querido y protegido. Este sentimiento de seguridad se produce en el proceso de vinculación afectiva, de aquí la importancia de transmitir en esta primera etapa, todo lo que potencie la seguridad afectiva.

Lo que se pone en cuestión en las personas con discapacidad es el grado de autonomía que podrán alcanzar en el futuro. Todo dependerá de sus capacidades potenciales, y es a lo largo de su desarrollo donde se podrán ir valorando. La experiencia nos dice que algunas personas con discapacidad pueden llegar a ser independientes y autónomas, pueden querer, sentirse queridas, tener personas de referencia, e incluso tener pareja. Otras podrán establecer sus vínculos afectivos en su grupo natural, residencia, trabajo, familia. Otras

bikotekidea ere. Beste hainbatek euren talde naturalean hedatuko dituzte atxikimendu afektiboak: bizitokian, lanean, familian... Atzerapen sakonagoa duten pertsonak, berriz, autonomia urriagoa izango dute, zaintza handiagoak beharko dituzte. Guztiek ere, beste edonork bezala, euren oinarritzko premiak asebate beharko dituzte.

Zein dira pertsonen oinarritzko premiak?

Behar ugari dauzkagu izakiok, eta horietako asko artifiziaiki sortu dira, kontsumo-gizartearen ondorioz. Hala eta guztiz ere, hiru premia oinarritzko nabarmenduko ditugu:

Nork maitatu eta nor maitatu izatearen beharra. Maitatzen eta zaintzen gaituzten pertsonenganako atxikimenduaren beharra dugu. Atxikimendu horrek, hain zuzen, pertsona gisa hazteko behar dugun oinarritzko segurtasuna lortzea ahalbidetzen digu. Oso hurbilekoak ditugun erreferentziazko pertsonak behar ditugu, gure segurtasunaren oinarri eta babesleku izan daitezzen. Guretzat horren garrantzitsuak diren pertsonak gure amak dira, gurasoak, familia, bikotekideak, lagunak. Bizitzan aurrera egin ahala, pertsona horiek duten garrantzia aldatzen joaten da.

Premia hori ez asebetetzeak bakardade sentimendua sorraraz dezake.

Asetze erotikorearen beharra. Giza izaeraren zati da desira erotikoa. Harreman fisikoaren beharra, edonolakoa dela ere, onetsi, ulertu eta erregulatu egin behar da, hori asebate ahal izateko. Arestian aipatu dugun bezala, premia aldatu egiten da pertsona batetik bestera, baita hori asebetetzeko modua ere.

Premia hori ez asebetetzeak sexu-frustrazio maila desberdinak sor ditzake.

Bere barruan hartzen gaituen sare sozial bateko kide garela sentitzeko beharra. Gure inguruko, koadrilako, auzoko, herriko edota herrialdeko kide garela sentitzea oinarritzko premia da.

Premia hori ez asebetetzeak gizarte-bazterketa eta -bakardade sentimenduak sorraraz ditzake.

personas con deficiencias más profundas, poseerán menor autonomía, necesitarán mayores cuidados. Todas ellas necesitarán, como cualquier persona, cubrir sus necesidades básicas.

¿Cuáles son las necesidades básicas de las personas?

Los seres humanos tenemos muchas necesidades, gran parte de ellas creadas artificialmente como fruto de la sociedad de consumo. No obstante destacaremos tres necesidades básicas.

Necesidad de sentirnos queridos y tener a quien querer. Necesitamos vincularnos a personas que nos quieran y nos cuiden. Esta vinculación nos permite adquirir la seguridad básica necesaria para poder crecer como personas. Necesitamos tener personas muy próximas de referencia que sean para nosotros la base de seguridad y el puerto de refugio. Estas personas tan importantes para nosotros son nuestras madres, nuestros padres, nuestra familia, nuestras parejas, nuestros amigos. Estas personas van variando en importancia a lo largo de nuestra vida.

La falta de satisfacción de esta necesidad puede producir sentimientos de soledad.

Necesidad de satisfacción erótica. El deseo erótico forma parte de la naturaleza humana. La necesidad de contacto físico en sus diversas formas debe ser reconocido, comprendido y regulado de cara a su satisfacción. Como decíamos anteriormente esta necesidad varía de una persona a otra, así como los modos de satisfacción.

La falta de satisfacción de esta necesidad puede producir diversos grados de frustración sexual.

Necesidad de sentirnos pertenecientes a una red social que nos acoja. El sentimiento de pertenencia a nuestro medio, a la cuadrilla, al barrio, al pueblo, al país, se constituye en una necesidad básica.

La falta de satisfacción de esta necesidad puede producir sentimientos de exclusión y soledad social.

Behar horietako bakar bat ere ez zaie arrotz atzerapena duten pertsonei. Gehienaz ere, modu desberdinetan eman daitezke aditzera, eta tutore eta hezitzaileei dagokie hori interpretatzea.

Zer da sexualitatea?

Emakumezko edo gizonezko izateko dugun moduarekin zerikusia duen oro da sexualitatea. Esan dezagun, lehenik eta behin, emakumezko edo gizonezko izateko modu asko daudela, pertsonak bezainbeste. Hortaz, sexualitateak **IDENTITATEA**rekin du zerikusia. Giza sexualitatearen ezaugarrietako bat, hain zuzen, aniztasuna da.

Adierazpen hori ulertzeko, honako galdera hauek egin ditzakegu:

Zer naiz ni? Erantzuna erraza da: Ni neu naiz, emakumezkoa edo gizonezkoa naizen neroni.

Nola naiz emakumezko edo gizonezko? Erantzuna ez da aurrekoa bezain erraza. Gure buruari zein gainerakoei, emakumezko edo gizonezko izateko dugun modua adierazi beharko genieke: nolakoak garen, zein ezaugarri ditugun, zein diren gure joerak, nortasuna eta balioak.

Sexu-heziketak emakumezko edo gizonezko izateko modu pertsonala aurkitzen lagundu behar die pertsonei.

Identitatea gorputz sexuatuan oinarritzen da. Horrenbestez, sexualitatearen zati dira gorputzaren deskubrimendua, ezagutza eta zainketa, zein besteen gorputzen ezagutza.

Sexualitatearen -hau da, emakumezko edo gizonezko izateko era propioaren- funtsezko dimentsioetako bat **DESIRA EROTIKOA DA**. Plazerra bilatzera eta gorputzen arteko kontaktura bultzatzen gaituen indarra da. Desira erotikoa oinarritzko emozioa da, fantasietan adierazten da eta ageriko portaera sexualak bultzatzeko joera ere badu, autoerotikoak (masturbazioa) nahiz partekatuak. Desira erotikoa naturaltasun osoz txertatu behar da nortasunean, gizakiaren aberastasunetako bat baita.

Ninguna de estas tres necesidades básicas es ajena a las personas con discapacidad. En todo caso, pueden expresarse de diferentes maneras que sus tutores y educadores deben saber interpretar.

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es todo aquello que tiene que ver con el modo en que somos mujeres u hombres. De inmediato tenemos que decir que hay tantas formas de ser mujer u hombre como personas somos. Por tanto la sexualidad tiene que ver con la **IDENTIDAD**. Una de las características de la sexualidad humana es su gran diversidad.

Para comprender tal afirmación podemos plantearnos las siguientes preguntas:

¿Qué soy? Responderemos fácilmente: Yo soy yo que soy mujer u hombre.

¿Cómo soy mujer u hombre? La respuesta ya no es tan fácil. Tendríamos que explicarnos a nosotros mismos y a los demás cómo es mi modo de ser mujer u hombre, mi manera de ser, mis cualidades, mis tendencias, mi personalidad, mis valores.

La educación sexual debe ayudar a las personas a encontrar la manera personal de ser mujer u hombre.

La identidad se asienta en el cuerpo sexuado. Por tanto, el descubrimiento del cuerpo y su conocimiento, sus cuidados, el conocimiento del cuerpo de los demás, forma parte de la sexualidad.

Una dimensión esencial de la sexualidad, es decir, de la manera propia de ser mujer u hombre, es el **DESEO EROTICO**. Es el impulso que nos mueve a la búsqueda de placer, al contacto corporal. El deseo erótico es una emoción básica que se expresa en fantasías, tiende a producir comportamientos sexuales explícitos, bien autoeróticos (masturbación), bien compartidos. El deseo erótico debe integrarse en el conjunto de la personalidad, de una manera natural como una de las riquezas del ser humano.

Gutziz pertsonala eta askotarikoa da desira erotikoa asebetetzeko modua. Asetze beharra, alegia, ez da berdina pertsona guztientzat. Asetze partekatua askatasun pertsonalean eta elkarren arteko adostasunean oinarritu behar da. Desira sexuala asebetetzea, dena den, ez da derrigorrezkoa. Pertsona batzuek sentitzen dute desira hori, eta ase egin behar dute; beste batzuek, besterik gabe, ez dute horrelako desirarik sentitzen.

Zer da heziketa afektibo-sexuala?

Heziketa afektibo-sexuala estrategia multzo bat da, pertsonen gizartean kokatzen laguntzen diena, norberak emakumezko edo gizonezko izateko duen modu pertsonalaren arabera. Eta horrek honako hau esan nahi du:

Pertsonen, gorputz sexuarekiko abiatuta, beraien identitate sexual propioa ezagutzen eta ulertzen laguntzea. Berdintasunezko harremanak finkatuz, pertsonen norberak duen emakumezko edo gizonezko izateko modua aurkitzen laguntzea. Izan ere, emakumezko edo gizonezko izateko era asko daude. Gizonezko oso "maskulinoa" gizonezko oso "andre-antzekoa" bezain gizona da. Emakumezko oso "gizon-antzekoa" emakumezko oso "femeninoa" bezain emakumea da. Emakumezko edo gizonezko homoseksualek ez diote emakumezko edo gizonezko izateari uzten beraien desiraren orientazioagatik. Emakumezko edo gizonezko izateko era guzti horiek giza sexualitatearen aniztasunaren eta malgutasunaren isla dira.

Pertsonen beraien desira erotikoa ulertzen, aurkitzen eta erregulatzen laguntzea. Esperientzia erotikora modu naturalean, beldurrik eta mehatxurik gabe heltzeko behar diren elementuak eskuratzen laguntzea, bestearekiko errespetua transmitituz betiere.

Pertsonen sentimenduak adierazten laguntzea, baita segurtasuna eta babesa ekarriko dieten pertsona esanguratsuenekin harreman afektiboak finkatzen laguntzea ere. Finean, maitatuak izateko eta nor maitatu izateko aukerak eskaintzea.

Pertsonen, bakoitzari bere gaitasunen arabera, bizitzaren etapa desberdinetan **oinarrizko premiak asebetetzeko beharko dituzten abildadeak lortzen laguntzea.**

El modo de satisfacer el deseo erótico es muy personal y diverso. La necesidad de satisfacción varía entre las personas. La satisfacción compartida debe basarse en el respeto a la libertad personal y al mutuo consentimiento. La satisfacción del deseo sexual no es obligatoria. Algunas personas lo sienten y necesitan su satisfacción, otras, simplemente, no lo sentirán.

¿Qué es la educación afectivo-sexual?

La educación afectivo-sexual es un conjunto de estrategias encaminadas a ayudar a las personas a que se sitúen en la sociedad según su manera propia de ser mujeres u hombres, lo cual significa:

Ayudar a las personas a que conozcan y comprendan su propia identidad sexual a partir de su cuerpo sexuado. Ayudar a las personas a descubrir su modo de ser mujer u hombre estableciendo relaciones de igualdad. Hay muchos modos de ser mujer u hombre. Un hombre muy "masculino" es tan hombre como uno muy "afeminado". Una mujer muy "hombruna" es tan mujer como una muy "femenina". Una mujer o un hombre homosexual, no dejan de ser mujer u hombre por su orientación del deseo. Todas estas formas demuestran la diversidad y flexibilidad de la sexualidad humana.

Ayudar a las personas a comprender, descubrir y regular el deseo erótico. Ayudar a las personas a adquirir los elementos necesarios para acceder a la experiencia erótica de forma natural, sin miedos o amenazas. Transmitir siempre el respeto al otro

Ayudar a las personas a que puedan expresar sus sentimientos, a establecer vínculos afectivos con las personas más significativas, que les aporten seguridad y protección. En definitiva, a facilitar oportunidades para que se sientan queridos y tengan a quién querer.

Ayudar a las personas a adquirir las habilidades necesarias para, en la medida de sus posibilidades, satisfacer sus necesidades básicas, a lo largo de las etapas de la vida.

Nola lagundu gure seme-alabei?

Ikusi dugu, oinarritzko mailan bada ere, zer diren sexualitatea eta afektibitatea, eta zein diren pertsonen oinarritzko premiak. Teorian oso erraza ematen du, baina gauzak konplikatuagoak izan ohi dira praktikan. Hala eta guztiz ere, gure asmoa gure seme-alabei sexualitatearen eta afektibitatearen alorrean modu ahalik eta egokienean laguntzea da.

Ondoren, argitalpen honen prestakuntzan parte hartu duten hainbat gurasoren iritziak jasoko ditugu.

"Atzerapen psikikoak dituzten senitartekoen sexualitatea antsietatea eta kezka sorrarazten digun arazoa da".

"Egin behar dugun aurreneko lana hori horrela dela onartzea da eta, ondoren, ulertu behar dugu ez dela jada gaindituta ditugun eta urteen poderioz atzean geratu diren beste arazo batzuk baino larriagoa eta gaindiezinagoa".

"Egoera berriari aurre egiteko orduan, gauzak lasai hartzea da aurreneko gomendioa. Argiago ikusten dira gauzak horrela".





¿Cómo ayudar a nuestras hijas y a nuestros hijos?

Ya hemos visto básicamente qué es la sexualidad, la afectividad y cuáles son las necesidades básicas de las personas. En teoría todo parece muy fácil, pero en la práctica las cosas se complican. Sin embargo, nos proponemos ayudar a nuestras hijas e hijos de la mejor manera posible en el ámbito de su sexualidad y de su afectividad.

Recogemos a continuación opiniones de madres y padres que han participado en la preparación de esta publicación.

"La sexualidad de nuestros familiares con deficiencias psíquicas es un problema que nos crea ansiedad y preocupación".

"Lo primero que debemos hacer es reconocer este hecho y luego comprobar que no es más grave, ni más insuperable que otros que ya hemos superado y han quedado atrás a través de los años".

"Para afrontar esta nueva situación, la primera recomendación es la de tranquilizarnos. Las cosas se ven más claras de esta manera".

Atzerapena duten pertsonen lagundu ahal izateko, auziak, guri, antsietatea eta kezka sorrarazten digula onartu behar dugu. Horixe da abiapuntua.

"Gurasook dugun informazioa oso garrantzitsua da. Guk, erantzukizuna geurea denez, ikasi egin behar dugu gai horri buruz, gure mailan bada ere. Horretarako, eskura ditugun baliabide guztiak erabili behar ditugu, profesionalak, liburuak, etab. "

"Komunikazioa da hurrengo urratsa, eta horixe da, agian, zailena. Dakiguna transmititzeko gai izan behar dugu".

"Gure seme-alabek eginiko aukerak errespetatu behar ditugu. Irakatsi eta lagundu egin behar dugu, inposatu gabe, muturreko egoeretan izan ezik".

Informazioaren, komunikazioaren eta errespetuaren esparruetan egiteko garrantzitsua dugula egiaztatzea funtsezkoa da gure esku-hartzean.

■ ■ Zergatik egiten zaigu horren zaila sexualitatearen inguruko gaien aurre egitea? Zein dira gure mugak?

Azken hiru hamarkadetan gure gizarteak aurrerapauso handiak egin baditu ere, sexualitateak, oro har, gai konprometitua izaten jarraitzen du. Zein dira horren arrazoi nagusiak?

Helduek jaso duten sexu-heziketa. Komenigarria da helduok gure aurreneko esperientzia sexualak, gure zalantzak eta gure emozioak gogoratzea. Komenigarria da, halaber, gure heziketaren une sentikorrenetan -haurtzaroan eta nerabezaroan- sexualitatea nola lantzen zen gogoratzea. Sexualitatea isilpera eta sekretupera mugatuta zegoela ikusiko dugu. Gure heziketa sexualerako erabili zen mekanismo nagusietako bat bilakaera sexualari dagozkion emozio naturalen aurrean erruduntasun-sentimenduak barneratzea izan zen. Sexualitatea ezkatutzea, isilaraztea eta espresio txikienera murriztea zen erabiltzen zen metodoa. Hori dela eta, egun helduak garenon belaunaldiok jarrera nagusiki negatiboak ditugu sexualitatearen aurrean, kasurik gehienetan inolako funtsik ez duten beldurrez beteak. Eta horrexek zailtasunak sortzen dizkigu gure zein gure seme-alaben sexualitatearen ulermenari modu ireki eta koherentean aurre

Éste es el punto de partida para poder ayudar a las personas con deficiencia: Reconocer que es un problema para nosotros que nos crea ansiedad y preocupación

"La información que los padres tenemos es clave. Nosotros, que somos los responsables, tenemos que aprender a nuestro nivel sobre esta materia. Para ello es necesario utilizar los recursos a nuestro alcance como son los profesionales, los libros, etc."

"La comunicación es el paso siguiente, quizás el más difícil. Debemos ser capaces de transmitir lo que sabemos"

"Es necesario respetar las opciones de nuestros hijos o hijas. Debemos enseñar y ayudar, no imponer, salvo en situaciones extremas"

La constatación de que tenemos un papel importante en estos aspectos de la información, la comunicación y el respeto, es esencial en nuestra intervención.

■ ■ ¿Por qué nos resulta tan difícil abordar el tema de la sexualidad? ¿Cuáles son nuestras limitaciones?

Aunque nuestra sociedad haya evolucionado considerablemente en las últimas tres décadas, la sexualidad, en general, sigue siendo un tema comprometido. ¿Cuáles son las principales razones?

El tipo de educación sexual que hemos recibido los adultos. Conviene que los adultos recordemos nuestras primeras experiencias sexuales, nuestras dudas, nuestras emociones. Conviene que recordemos cómo se trataba la sexualidad, en los momentos más sensibles de nuestra formación, en nuestra infancia, en nuestra adolescencia. Comprobaremos cómo la sexualidad estuvo reducida al secreto, al silencio. Uno de los mecanismos fundamentales que se utilizó en nuestra educación sexual fue la interiorización de los sentimientos de culpa, ante las emociones naturales propias de la evolución sexual. La ocultación, el silenciamiento y la reducción de la sexualidad a su mínima expresión fue el método utilizado. Por eso las generaciones actuales de adultos, mantenemos unas actitudes más bien negativas, repletas de miedos, muchos de ellos infundados, que nos crean dificultades para afrontar abierta y coheren-

egiteko orduan. Hona zer dioen ama batek gaiari buruz

"Nire semearekin sexualitatearekin zerikusia duen zerbaiti buruz hitz egiten saiatzen naizen bakoitzean, dar-dar egiten dut. Zailagoa da niretzat harentzat baino".

Sexualitateak pertsonen atal intimoa eta sentiberenei eragiten die, zaurgarriago sentitzen garen atalei alegia. Ziur aski, gure sexu-heziketa eta alor honetan izan genuen ikasketa baldintza oso negatiboetan burutu zen, eta baliteke horrexek gugan beldurrak, zalantzak eta segurtasun eza sorraraztea. Erraza da, hortaz, arazoa gugan egotea gure seme-alabengan baino areago. Erraza da, halaber, gure joera geure zailtasun eta mugak beraianengan proiektatzea izatea.

■ ■ Zer egin dezakegu horren aurrean?

Lehenik eta behin, muga pertsonal horiek onartu. Kontua ez da berriro errudun sentitzea, sexualitatea era guztiz desegokian landu zuen une historiko jakin bat bizi izan duten belaunaldietako kide garela onartzea baizik. Gure historiaren seme-alaba garela ulertu behar dugu, geure burua ulertu behar dugu, gure beldur eta segurtasun ezak seme-alabengan proiektatu gabe.

Bigarrenik, gure buruak ulertu nahi horretan, seme-alaben inguruko esku-hartzea oztopatzen duten beldur irrazionalen jatorria zehazten saiatu behar dugu. Esate baterako, sexualitatearekin zerikusia duen galderaren bat egiten digutenean (zer da masturbazioa, zer da amodioa egitea), estutasuna izan ohi da nagusi gehienetan. Egoera horietan, **"Zer ari zait gertatzen horrelako ziurtasun-gabezia nabaritzeko?"** galdetu beharko genioke gure buruari **"zein zaila den sexualitatearen kontu hau"** pentsatu aurretik.

temente la comprensión de la sexualidad, tanto la nuestra propia, como la de nuestros hijos e hijas. Así lo explica una madre:

"Cada vez que me propongo hablar con mi hijo de algo relacionado con la sexualidad, me pongo a temblar. Es más difícil para mí que para él".

La sexualidad afecta a las áreas más íntimas y sensibles dónde las personas nos sentimos más vulnerables. Como nuestra educación sexual, el aprendizaje en este ámbito, probablemente se hizo en condiciones muy negativas, este hecho ha podido generar en nosotros miedos, dudas e inseguridad. Es fácil, por tanto, que el problema esté más en nosotros que en nuestros hijos. Es fácil también que tendamos a proyectar en ellos nuestras propias dificultades y limitaciones.

■ ■ ¿Qué podemos hacer ante estos hechos?

En primer lugar, reconocer estas limitaciones personales. No se trata de sentirnos nuevamente culpables, sino aceptar que formamos parte de unas generaciones que han vivido un momento histórico determinado, caracterizado por un pésimo tratamiento de la sexualidad. Se trata de comprender que somos hijos de nuestra propia historia, de comprendernos a nosotros mismos, tratando de no proyectar nuestros miedos e inseguridades a nuestros hijos.

En segundo lugar, en este ánimo de comprendernos a nosotros mismos, debemos tratar de localizar los miedos irracionales que dificultan la intervención con nuestros hijos. Por ejemplo, cuando nos hacen alguna pregunta referida a la sexualidad (qué es la masturbación, qué es hacer el amor), se suele tener la tendencia a sentir un gran apuro. En esta situación la pregunta que deberíamos hacernos es la siguiente: **"¿Qué me está pasando para sentir esta fuerte inseguridad?"**, antes de pensar en: **"Qué difícil es esto de la sexualidad"..**

Zein dira kezka nagusiak?

Ondoren bildu diren kezkak aipatu zituzten seme-alaben sexualitatearen inguruko lanean parte hartu zuten gurasoek:

■ ■ Etorkizuneko jarduera sexuala

Gurasoen kezka nagusietakoa seme-alabek alor guztietan izango duten etorkizuna da, pertsonen arteko harremanen alorra barne, noski. Eta, alor horretan, galdera nagusia honakoa da: "Nolakoa izango da gure seme-alabek etorkizunean izango duten jarduera sexuala?".

Erantzuna pertsona bakoitzaren ezaugarrien araberakoa izango da. Atzerapen-mailak mugak ezar ditzake. Amaren batzuk uste zuten euren semeek beste edozeinek bezalakoxe harremanak izan litzaketela.

"Nire helburu nagusia bizimodu ahalik eta normalena izan dezan lortzea da, dena barne, baita sexu-harremanak ere, inolako traumarik nozitu gabe".



¿Cuáles son las principales preocupaciones?

Las madres y padres que trabajaron sobre la sexualidad de sus hijos e hijas expresaron las siguientes:

■ ■ La actividad sexual en el futuro

Una de sus preocupaciones mayores consiste en cuál será su futuro en todos los ámbitos, por supuesto también en el de las relaciones interpersonales. En este sentido se preguntan "¿Cómo será la actividad sexual que nuestros hijos e hijas podrán tener en el futuro?"

La respuesta dependerá de las características de cada persona. El grado de discapacidad puede establecer límites. Algunas madres consideraban que su hijo podría tener relaciones como cualquier otra persona.

"Mi mayor objetivo consiste en que consiga llevar una vida lo más normal posible, incluyendo todo, también las relaciones sexuales, sin que se sienta traumatizado".

Beste guraso batzuek, berriz, seme-alabak esperientzia erotikoak izateko gai izango direla uste zuten, baina mugatuak betiere.

"Alabak bikotekide baten alboan irudikatzen du etorkizuna. Zaila iruditzen zaigun arren, ez dugu uste zentzugabekeria denik".

"Zaila iruditzen zait etorkizunean sexu bereko pertsonekin harremanak eduki ahal izatea".

Naturaltasun osoz onartu zuten beste guraso batzuek seme-alabek harreman partekatuak finkatu ahal izateko zailtasun handiak izatea.

"Nire semeak naturaltasun osoz integratu du masturbazioa. Guk (familiak) erabat errespetatzen dugu bere intimitatea. Uste dugu etorkizunean horixe izango dela erotismoa bizitzeko izango duen modua".

Beste batzuek diote ahaleginak egin dituztela sexualitateaz mintzatzeko, baina semeak edo alabak ez duela erotismoari buruzko batere interesik.

"Ez du inolako portaera behagarririk, ez da mintzatzen, eta ez du gaiari buruzko galderarik egiten".

"Gaiari buruz hitz egiten edo zerbait erakusten saiatzen banaiz ere, berak ez du batere interesik adierazten. Hala eta guztiz ere, lasai dago, ez dirudi gaiak kezkatzen duenik".

Zintzotasun osoz, honakoa onartu zuten zenbait gurasok:

"Gaia planteatu ere ez genuen egiten. Egia esateko, ikaratu egiten gaitu pentsatze hutsak, nahiago dugu aukera bera ukatzea. Beste guraso batzuekin hitz egin ondoren, ordea, kontzientzia hartu dugu. Ezin dugu esan orain erraza gertatzen zaigunik, baina lehen bezain izugarria ere ez zaigu iruditzen gaia. Bere sexualitateari dagokionez gure alabak garatu nahi edo ahal duenaren aurrean, jarrera irekia izango dugu. Ziur aski, guk ere beharko dugu laguntza".

Seme-alabengan ikusitako portaeren berri eman zioten elkarri gurasoek. Honakoak izan ziren garrantzitsuenak: norik bere burua ferekatzea, masturbazioa,

Otros padres pensaban que sus hijos podrían llegar a incluir en sus vidas experiencias eróticas pero con limitaciones.

"Ella se plantea el futuro viviendo en pareja. Aunque nos parece difícil, no nos parece descabellado".

"Veo difícil que pueda relacionarse con personas del mismo sexo en el futuro".

Algunos padres o madres veían con naturalidad que sus hijos o hijas tendrían serias dificultades para establecer relaciones compartidas.

"Mi hijo ha integrado la masturbación con toda naturalidad. Nosotros (la familia) respetamos su intimidad. Creemos que ésa será su manera de vivir el erotismo en el futuro"

Otros consideran que han hecho lo posible por abordar el tema de la sexualidad, pero que su hijo no muestra ningún interés por lo erótico.

"No manifiesta ningún comportamiento observable, ni habla, ni pregunta nada sobre el tema".

"Por más que intento hablar del tema o enseñarle cosas no muestra ningún interés. Sin embargo está tranquilo, no parece que le preocupe".

Algunos padres, con gran sinceridad, reconocieron:

"Nunca nos lo habíamos planteado, en realidad nos da mucho miedo pensar en ello, preferimos negar tal posibilidad. Lo que nos ha pasado es que, hablando con otros padres, hemos tomado conciencia. Ahora no vamos a decir que nos resulta fácil, pero tampoco nos parece tan tremendo este asunto. Estaremos abiertos a lo que nuestra hija quiera o pueda desarrollar en su sexualidad. Probablemente nosotros también necesitaremos ayuda".

Las madres y los padres pusieron en común los comportamientos observados en sus hijos e hijas. Esos fueron los más importantes: Caricias a sí mismo, masturbación, comportamientos de cariño: **"Le gusta que le agarren**

maitasunezko portaerak: **"Oso gogoko du eskutik heltzea, musuak eta laztanak jasotzea. Oso ondo hartzen ditu maitasun-adierazpen guztiak". "Maitekorra da, eta ez ditu urri ematen musuak eta besarkadak, maiz indar gehiegirekin ere bai..."**.

Beste portaera batzuk ere antzeman ziren: **"Fantasiak ditu, atsegin zaizkio neskak, poesiak eta eskutitzak idazten ditu". "Bera bezalako lagun bat gonbidatzen du gelara, eta sexu-jokoak egiten dituzte ohean".**

Beste guraso batzuek diote seme-alabengan ez dutela inolako portaera sexual espliziturik ikusi: **"Nahiko gaztea da oraindik, eta ez diot nabarmentzeko moduko portaera sexualik antzeman. Esango nuke oraintxe ari dela ernatzen". "Ez du sekula galdetzen, telebistako gaiak irensten ditu". "Ez da maitekorra, kontaktuari ihes egiten dio".**

Ikusi dugunez, atzerapena duten pertsonengan aniztasuna da nagusi, inguruan dituzten gainerako pertsonengan bezalatsu. Batzuek interesa eta jarduera esplizitua adierazten dute, euren buruenganako (masturbazioa) zein besteenganako, desiraren orientazio desberdinetatik abiatuta (hetero/homosexuala). Jarrera pedagogiko koherenteena positiboa izatea eta adierazpen horien aurrean jarrera irekia edukitzea da. Behatu, ulertu eta lagundu. Ez da ezer eskatu behar, ez da aurrez finkatutako helbururik erdietsi behar. Felix Lópezek esan bezala, alor guztietan eman dezaketen onena garatzen utzi behar zaie, baita sexualitatearen alorrean ere. Kontua ez da inor bultzatzea, aukerak eskaintzea baizik.

Portaera horiek igartzean izan zituzten **sentimenduez** mintzatu ziren gurasoak. Honela laburbil ditzakegu:

Normaltasun-sentsazioa. **"Poz handia hartu nuen, nire semea pertsona normala zela pentsatu nuen". "Nire semea heldutasun fisikora iritsi zela pentsatu nuen, eta normala iruditu zitzaidan". "Neska normal batengan normalak direnak".**

Harridura, nahasmena. **"Masturbazioaren kontura. Harridura eta lotsa, inoren zein nire lotsa".**

Beldurra. **"Ez zait axola sexu harremanak izan ditzan baina, hori bai, bitartekoak jarrita eta ondo bereizita. Ez edonorekin". "Beldur naiz helduagoren batek gure alabarekin nahi duena egingo ote duen".**

de la mano, que le den besos, que le mimen. Es muy receptiva a todo tipo de manifestaciones cariñosas". **"Es cariñoso y no escatima besos ni abrazos, a veces con excesiva fuerza"**

También se observaron otro tipo de comportamientos: **"Tiene fantasías, le gustan las chicas, escribe poesías y cartas". "Invita a un amigo como él a su habitación y se acuestan haciendo juegos sexuales"**.

Otros padres dicen que no han observado ningún comportamiento sexual explícito en sus hijos: **"Todavía es bastante joven y no he observado comportamientos sexuales para reseñar. Yo diría que es ahora cuando está despertando". "Nunca pregunta, absorbe temas de televisión". "No es afectuoso, evita el contacto"**.

Como vemos, las personas con deficiencia muestran la misma diversidad que el conjunto de personas que les rodean. Algunos muestran interés y actividad explícita hacia sí mismos/as (masturbación), hacia los demás y desde distintas orientaciones del deseo (hetero/homosexualidad). La postura educativa más coherente es estar abiertos desde una actitud positiva. Observar, comprender y ayudar. No se trata de exigir nada, ni de alcanzar ningún objetivo preestablecido. Se trata, como diría Félix López, de permitirles que desarrollen la mejor posibilidad de sí mismos en todos los ámbitos, también en el de su sexualidad. No se trata de empujar a nadie, sino de ofrecerles oportunidades.

Los padres hablaron de sus **sentimientos** cuando observaron estos **comportamientos**. Los podemos resumir de esta manera.

Sensación de normalidad. **"Me hizo ilusión, pensé que mi hijo es una persona normal". "Pensé que mi hijo ya se había hecho adulto físicamente y me pareció normal". "Los normales en una chica normal"**.

Sorpresa, desconcierto. **"Por lo de la masturbación. Sorpresa y vergüenza ajena y propia"**.

Miedo. **"No me importa que mantenga relaciones sexuales, pero, eso sí, poniendo medios y diferenciando. No con cualquiera". "Miedo a que un mayor haga lo que quiera con ella"**.

Inquietud y preocupación. **"Como todavía son escasos los comportamientos... Pero no sé si sabré estar a la altura y responder adecuadamente y**

Larritasuna eta kezka. **"Portaera horiek oraindik ere urriak direnez... Ez dakit, ordea, maila emango ote dudan eta erantzun egokia -batik bat, naturala- emango ote diodan". "Agian beste pertsona mindu dezakeela pentsatzeak kezkatzen nau". "Larritasuna". "Mindu egiten gaitu, kezkatu... ". "Harreman afektibo-sexualak behar dituela pentsatzeak". "Alde batetik, poztu egiten nau alabak mutil-laguna edukitzeak, baina bestetik kezkatu egiten nau 'noraino helduko diren' jakiteak eta jendaurrean neurria gainditu dezaketela pentsatzeak".**

Ikus dezakegunez, eta zentzuzkoa denez, alabak dituzten gurasoak heldurrago dira portaera sexualen aurrean semeak dituzten gurasoak baino.

Zer nolako jokabide eta jarraibideak dituzte guraso edo tutoreek seme-alaben portaera sexual esplizituen aurrean? Honakoa da guraso taldearen ekarpena.

Errieta egin. **"Egongelan ukitzen-eta zegoenetan, hark begiratzen zionean seko uzten zion ukitzeari. Nik esaten diot ez ukitzeko, usaina hartzen diotela eskuek... ". "Horrelako gauzak txarrak direla esan". "Errieta egiten diogu oso nekagarri jartzen denean eta, batez ere, besarkadetan-eta indar fisikoa kontrolatu dezan".**

Azaldu. **"Masturbazioa portaera intimoa dela azaldu, eta hori bere gelan egitea hobe dela adierazi". "Errespetatu, gaiaz mintzatu, emozioei eta beste gauza batzuei izena jarri". "Esan berak egiten duena ondo eginda dagoela baina, betiere, toki intimoan egin behar duela".**

Segurtasun-gabezia halakoa adierazten duten erreakzioak ere izan zituzten gurasoek: **"Komunean masturbatzen ari zela entzun nuenean, gau on esan eta ahalik eta azkarren irten nintzen". "Frustrazio sexualari lotutako amorrua Igarri diodanean, lasaitzen saiatu naiz". "Bakean utzi, mutil-laguna behar duela esan".**

■ ■ Bizitza afektiboa

Afektibitatearen alorrean, honako kezkak azaldu zituzten gurasoek:

Elkarrekikotasun gabezia, sufrimendu emozionala izan dezakeela pentsatzea, ematen duenaren ordainetan beste horrenbeste ez jasotzea.

sobre todo con naturalidad". "De que igual está molestando a la otra persona". "Angustia". "Nos duele, nos preocupa...". "Pensar que necesita relaciones afectivo-sexuales". "Por una parte alegría porque mi hija tenga novio, pero por otra preocupación por saber 'hasta dónde llegan', y que no se excedan en público".

Como vemos, y como resulta muy razonable, los padres de hijas muestran más miedos ante los comportamientos sexuales que los padres de hijos.

¿Qué tipo de acciones, de pautas, emplean los padres o tutores ante los comportamientos sexuales explícitos de sus hijos? Ésta es la aportación del grupo de madres y padres.

Reprender: "Cuando estaba en la sala tocándose, al mirarle él automáticamente dejaba de tocarse. Yo le suelo decir que no se toque que luego le huelen las manos". "Decirle que ese tipo de cosas es malo". "Reprenderle cuando se pone muy pesado y sobre todo para que controle su fuerza física en los achuchones".

Explicar: "Explicarle que la masturbación es un comportamiento íntimo que es mejor que lo haga en su habitación, en su intimidad". "Respetarlo, hablar de ello, poner nombres a emociones y otras cosas". "Enseñarle que está muy bien lo que haga pero siempre en la intimidad".

Las madres y padres también aportaron otro tipo de reacciones que denotan cierta inseguridad: "Cuando oí que se masturbaba en el baño, le di las buenas noches y salí lo antes posible". "Intentar contenerle cuando he observado en él desesperación ligada a la frustración sexual". "Dejarla en paz, comentarle que necesitaría un novio".

■ ■ La vida afectiva

En el ámbito de la afectividad las madres y padres plantearon las siguientes preocupaciones:

La falta de reciprocidad, la posibilidad de que sufra emocionalmente, la posibilidad de no ser correspondido.

"Ikaratu egiten nau harreman afektiboa elkarrenganako ez izateak, beste pertsona nire semearen sentimenduez aprobetxatzea"

Seme-alabak babestu nahirik eta, segur aski, esperientzia pertsonalean oinarrituta, harreman intimoak eragin dezakeen sufrimenduaren inguruko kezka agertzen da.

"Ez dut nahi maitasuna dela kausa sufritu dezan, nahiz eta segurutik tokatuko zaion".

Adierazpen hori, ikus dezakezuenetz, nahiko errealista da. Ez da gehiegizko babesera jo behar, atzerapen mailaren bat duten seme-alabak burbuila itxi batean gordeta. Bizitza arazo iturri da eta, ahal den neurrian, arazo horiek konpondu egin behar dira. Norberak egin behar die aurre. Batzuetan, sahiestezina da sufrimendua.

"Beldurra diot behar bezainbesteko mailarik edo gaitasunik ez duelako sentimendu horiei buruz hitz egiteko gai ez izateari".

"Beldurra diot bera bezalakoa ez den neska batez maitemintzeari, eta baita neskaren gurasoek hori gaizki hartzeari ere"

Alde positiboak:

"Ez daukat gainerako seme-alabekin ez dudan aparteko kezkarik. Behin baino gehiagotan maitemindu da. Ederra zen liluratuta ikustea".

"Alor horretan ez dut beldurrik. Poztu egingo ginateke, pertsona horren heziketan aurrera egiten ari garela esan nahiko zukeen-eta, horrek berekin daraman guztia barne".

■ ■ Ditutzen arriskuak

Guraso hauek mahaigaineratzen dituzten arriskuak, espero zitekeen moduan, guraso guztiek adierazten dituztenen oso antzekoak dira. Arriskuen gainerako kezka areagotu egiten da kontrol-gaitasuna edo abildade eta gaitasun konketuak eskatzen dituzten esperientzien kasuan. Gurasoek seme-alaben inguruan sumatzen dituzten arriskuak honela sailka daitezke:

"Temo que la relación afectiva no fuera recíproca, que la otra persona tratara de aprovecharse de los sentimientos de mi hijo".

En el afán de proteger a los hijos y probablemente por la experiencia personal aparece la preocupación por la posibilidad de sufrimiento en la relación íntima:

"No quiero que sufra por amor, aunque supongo que le tocará".

Esta afirmación, como veis, es bastante realista. No se debe caer en la superprotección tratando de mantener a los hijos con algún grado de deficiencia en una burbuja impenetrable. La vida plantea conflictos que, en la medida de lo posible deben ser resueltos. Cada persona debe afrontarlos. El sufrimiento en ocasiones es inevitable.

"Me da miedo que no pueda hablar de estos sentimientos y emociones por falta de nivel o capacidad para ello".

"Me preocupa que se enamore de una chica que no sea como él, también que los padres de la chica no lo vean bien".

Aspectos positivos:

"No tengo una preocupación especial, diferente a la de mis otros hijos. Ya ha estado enamorado varias veces. Era bonito verle ilusionado".

"No tengo miedos en este terreno. Nos daría mucha alegría ya que significaría que avanzamos en la formación de su persona con todo lo que conlleva".

■ ■ Los riegos que corren

Los riegos que las madres y padres plantean son, como cabía esperar, muy parecidos a los que muestran el conjunto de los padres. La preocupación respecto a los riesgos aumenta en aquellas experiencias que requieran de capacidad de control y de habilidades o capacidades concretas. Los riesgos percibidos por los padres respecto a sus hijos se pueden agrupar de la siguiente manera:

■ ■ **Portera sexual partekatuari atxikitako arriskuak:**

Nahi gabeko haurduntza.

Sexu transmisiozko gaixotasunak.

Esperientzia txarren ondorio den kalte psikologikoa.

■ ■ **Derrigortuak izan daitezkeen harremanei atxikitako arriskuak.**

Eraso sexualak

Abusu sexuala.

Bortxaketa.

■ ■ **Babes-neurriak**

Guraso taldearen ondorioen arabera, babes-neurri garrantzitsuen eta funtsezkoena sexu-heziketaren "normalizazioa" da, familian, eskolan zein lan-giroan. Eta alor horretan asko dago oraindik egiteko.

Atzerapena duten pertsonen arreta berezi eta pertsonalizatua behar dute heziketari dagokionez. Sexu-heziketa ere pertsonalizatua, egokitua eta konpentsaziozkoa behar dute.

Gurasoek adierazi dute laguntza eta aholkularitza profesionala behar dutela. Hala eta guztiz ere, ez zaie batere erraza gertatu horrelakorik aurkitzea. Urteak daramatza Atzegik alor horretako ahaleginetan. Hartu behar diren babes-neurriak zehaztuko ditugu ondoren.

Egokitutako sexu-heziketa, nork bere gorputza zein besteena ulertzeko oinarritzko ezaguera eskainiko duena. Plazer erotikoak eta afektuak ezagutzea ere ahalbidetu behar du. Azken urteetan, atzerapena duten pertsonen heziketa afektibo-sexualerako materiala prestatu dugu. Hezkuntza bereziko irakasleentzako prestakuntza-ikastaro bereziak ere eman izan ditugu. Beste esparru batzuetan egiten den bezalatsu, konpentsaziozko sexu-heziketa eskatu beharko liokete gurasoek eskolari, eta beraien seme-alabek sexu-heziketaren alorreko jarduerak orokorretan parte hartzen dutela ziurtatu beharko lukete. Xede horrekin, Eusko Jaurlaritzak heziketa afektibo-sexualari atxikitako "Uhin Bare" ekimena sustatu zuen, eta ikastetxe publiko zein pribatu guztietan dago erabiltzeko moduan.

■ ■ Riesgos asociados al comportamiento sexual compartido:

Embarazo no deseado.

Enfermedades de transmisión sexual.

Daño psicológico, consecuencia de malas experiencias.

■ ■ Riesgos asociados a posibles relaciones forzadas.

Agresiones sexuales.

Abuso sexual.

Violación.

■ ■ Medidas de protección

El grupo de padres y madres, llegó a la conclusión de que la medida de protección más importante y fundamental es la "normalización" de la educación sexual, tanto en el ámbito de las familias como en la escuela o en el laboral. En este sentido falta todavía mucho trecho que recorrer.

Las personas con discapacidad necesitan una atención especial y personalizada a lo largo de su educación. Del mismo modo también necesitan una educación sexual personalizada, adaptada y compensatoria.

Las madres y padres consideraron que necesitan apoyo y asesoramiento profesional. Sin embargo, no les ha resultado nada fácil encontrarlo. Atzegi viene haciendo esfuerzos en este terreno desde hace varios años. Concretando las medidas de protección que se deben tomar, éstas son las siguientes.

Educación sexual adaptada, que facilite el conocimiento básico para la comprensión del propio cuerpo y el de los demás. Así como el sentido del placer erótico y de los afectos. En los últimos años hemos elaborado un material para la educación afectivo sexual de las personas con discapacidad. También hemos dado cursos de formación al profesorado de educación especial. Las madres y los padres deberían solicitar en las escuelas educación sexual compensatoria para sus hijos con discapacidad, tal y como se hace con otras materias, así como asegurarse de que participan en las actividades generales de educación sexual. Con esta finalidad el Gobierno Vasco promovió el programa "Uhin Bare" de educación afectivo sexual que está disponible en todos los centros públicos y privados.

Sexu-harreman partekatuak izan ditzaketen pertsonen kasuan, horiek **metodo antikontzeptiboak erabiltzeko trebatu behar dira**, posible eta beharrezko den punturaino. Preserbatiboa erabiltzen trebatu behar dira.

Emakumezkoen zein gizonezkoen kasuan, **antzutzea edo esterilizazioa ere aukera bat izan daitekeela aintzakotzat hartu behar da**. Neurri horri erarik zorrotzenez egin behar zaio aurre, aholkularitza ahalik eta handienaz. Modu irekian planteatu behar da, iruzur eta engainurik gabe. Erabateko protagonismoa eragina nozituko duen pertsona da eta, ahal den neurrian, prozesu osoan hartu behar du parte, baldin eta babes-neurri hori aintzakotzat hartzen bada.

Babesa. Gurasoen eginkizuna seme-alabak babestea da. Puntu horretan, gurasoen babeserako joeraren eta seme-alaben bilakaera beharrezko arteko oreka-puntu zentzuzkora heldu behar dugu. Hori dela eta, hainbat gurasok zioten babes-zaintza halako bat behar dela eta, horrez gain, adiskidetasunean eta berdinen arteko laguntzan oinarritutako harremanen sorrera bultzatzen dezaketen sozializatorako guneak sustatu behar direla. Gune horiek afektuak eta emozioak azaltzea ahalbidetu behar dute eta, hala suertatzen bada, pertsonen arteko harremanak bideratu, pertsona egokien artean betiere.

Heziketa afektibo-sexualaren ikuspegia.



Zein dira, adin desberdinetan, sexualitateari lotutako gai nagusiak?

Ondoren, garapen afektibo-sexualari buruzko orientabide erraza eskaini nahi duten taula batzuk aurkeztuko dizkizuegu. Heziketaren inguruko iradokizun laburrak ere eskainiko dizkizuegu. Adinak erreferentzia soil moduan daude emanak. Pertsona baten garapenean kronologia hurbilketa baino ez bada, atzerapena duten pertsonen kasuan are mugatuagoa da hurbilketaren zehaztasuna. Atzerapen-motaren, erasan-mailaren eta beste faktore batzuen arabera da, alegia. Gurasoek edo zaintzaileek pertsona jakin bati buruz izan ditzaketen zalantzak espezialista batek argitu behar ditu.

En relación con las personas que puedan tener relaciones sexuales compartidas, **adiestramiento en el uso de los métodos anticonceptivos**, hasta dónde sea posible y necesario. Adiestramiento en el uso del preservativo.

Consideración de la probabilidad del uso de la esterilización tanto masculina como femenina. Esta medida debe ser abordada con el máximo rigor, con el mayor asesoramiento posible. Debe ser planteada abiertamente sin engaños. El protagonismo absoluto es de la persona afectada y en la medida de lo posible debe intervenir en todo el proceso, en el caso de que se considere esta medida de protección.

Protección. La misión de los padres es proteger a sus hijos. En este punto debemos llegar a un equilibrio razonable entre el impulso protector de los padres y la necesidad de evolución de los hijos. Por eso algunos padres proponían la necesidad de ejercer una cierta vigilancia protectora, además de favorecer espacios para la socialización donde puedan producirse relaciones de amistad y apoyo entre iguales. Este ámbito debe permitir la expresión de los afectos y las emociones y, en su caso, relaciones interpersonales con personas adecuadas.

Perspectiva de la educación afectivo-sexual.



¿Cuáles son las cosas más importantes relacionadas con la sexualidad en las distintas edades?

A continuación presentamos unas tablas que pretenden orientar de una manera muy sencilla sobre los aspectos más importantes del desarrollo afectivo-sexual. También ofrecemos unas breves sugerencias educativas. Indicamos unas edades tan sólo como una referencia. Si la cronología en el desarrollo de los personas es siempre una aproximación, en las personas con discapacidad esta aproximación es mucho más imprecisa. Depende del tipo de discapacidad, de su grado de afectación, etc. Las dudas que los padres y o cuidadores puedan tener respecto a una persona en concreto deben ser consultadas con un especialista.

Adina	Garapen sexuala	Garapen afektiboa	Heziketarako iradokizunak
0-3 urte bitartean	■ ■ Etapa honetan, gorputzaren eskemaz jabetzen dira batik bat. ■ ■ Gorputzaren esploraziora eta ezagutzara bideratutako jardueri ekiten zaie. ■ ■ Gorputz-plazerrari lotutako sentsazioak nabaritzen dira. Izaera autoerotikoa dute. ■ ■ Seguruenik, sexuen arteko gorputz-desberdintasunak bereizten dira, eta hori oso garrantzitsua da identitate sexualaz jabetzeko.	■ ■ Haurtxoaren eta horrekin pribilegiozko harremanak dituzten pertsonaren edo pertsonen arteko (ama, aita, zaintzaileak, etab.) atxikimendu afektiboa sortzen da. ■ ■ Haurtxoaren eskaera-seinaleen bidez adierazten da, arreta-eskakizuntzat jo daitezkeen irrifarre, negar eta beste espresio-bide batzuen bitartez. ■ ■ Samindura eta atsekabe uneetan, atxikimendu-sistema pizten da eta hurbiltasuna bilatzen da, atxikimendu-irudiarekin kontaktu fisikoa lortu nahirik. ■ ■ Kontaktuak sosegua, lasaitasuna eta segurtasuna sorrazten ditu. ■ ■ Garapen pertsonala ahalbidetzen duen oinarritzko segurtasuna lortzen da.	■ ■ Aurreneko etapa honetan, haurrena baino gurasoerana da lana. Naturaltasuna transmititu behar da, eta nork bere jarrerak berrikusi behar ditu. ■ ■ Horrez gain, arretaz begiratu behar da, haurtxoaren beharrak ulertu eta era egokian erantzun. ■ ■ Ferekak, kontaktu fisikoa, maitasuna eta samurtasuna beharrezkoak dira. ■ ■ Nor bere gorputzaz jabetu dadin errespetatu behar da, baita bere sexu-organuak zein beste sexuenak ezagutzen lagunduta ere. ■ ■ Aurreneko sexu-jokoak agertzen dira. Gurasoek eta zaintzaileek horiek garapenaren zati direla eta, horrenbestez, errespetatu egin behar direla ulertu behar dute. ■ ■ Naturaltasun osoz mintzatu behar da, eta halaxe erantzun behar zaie neska-mutikoaren galderei. Garrantzitsua ez da zer esaten den, nola esaten den baizik. ■ ■ Sexualitatea ez da kontu ilun eta isilpeko bilakatu behar.

Edad	Desarrollo sexual	Desarrollo afectivo	Sugerencias educativas
De 0 a 3 años	■ ■ En esta etapa, se adquiere básicamente el esquema corporal. ■ ■ Se inician actividades dirigidas a la exploración y descubrimiento del cuerpo. ■ ■ Se experimentan sensaciones de placer corporal. Tienen carácter autoerótico. ■ ■ Probablemente, se discriminan las diferencias corporales de los sexos, hecho importante para la adquisición de la identidad sexual.	■ ■ Se produce la vinculación afectiva entre el bebé y la persona o personas con las que éste establece relaciones privilegiadas (la madre, el padre, los cuidadores, etc.) ■ ■ Se expresa en las señales de demanda del bebé, a través de llamadas de atención como la sonrisa, los lloros y otras formas de expresión. ■ ■ En situaciones de aflicción, desasosiego, se activa el sistema de apego y se busca la proximidad, el contacto físico con la figura de apego. ■ ■ El contacto produce sosiego, tranquilidad, seguridad. ■ ■ Se adquiere la seguridad básica que permite el desarrollo personal.	■ ■ En esta primera etapa, el trabajo está más en los padres que en los niños. Se trata de transmitir naturalidad, revisar las propias actitudes. ■ ■ Por lo demás es necesario observar, comprender sus necesidades y responder con fundamento. ■ ■ Las caricias, el contacto físico, el cariño y la ternura son elementos necesarios. ■ ■ Es necesario respetar el descubrimiento del propio cuerpo, incluso ayudarles a que descubran sus genitales y los del sexo contrario. ■ ■ Los juegos sexuales incipientes aparecen. Los padres y cuidadores deben comprender que forman parte del desarrollo y por tanto hay que respetarlos. ■ ■ Conviene hablar y responder con naturalidad a las preguntas del niño/a. No es tan importante lo que se dice, sino cómo se dice. ■ ■ No se debe contribuir a hacer de la sexualidad algo oscuro y silenciado.

Adina	Garapen sexuala	Garapen afektiboa	Heziketarako iradokizunak
4 +/- 12 urte bitartean	■ ■ Etapa honetako gertakari garrantzitsuena identitate sexualaz jabetzea da. Umeek emakumezko edo gizonezko direla 3-6 urte bitartean ohartzen dira. ■ ■ Gorputza da identitatearen oinarria. Hori dela eta, neska-mutikoez gorputza miatzen dute, gorputzen arteko desberdintasunak ulertu nahirik. ■ ■ Sexu-joko askoren helburua gorputza miatzea eta diferentziak antzematea da, eta ez dira joko erotikotzat hartu behar ezinbestean. ■ ■ Erotismoari dagokionez, adin horretako pertsonen sexualitatea autoerotikoa eta egozentrikoa izan ohi da. Plazerraren esperientziak, alegia, norberaren gorputzaren sentazioak ditu iturri. Adin honek, halaber, berezkoa du nork bere gorputza ferekatzea eta plazerra ematen duten	■ ■ Normalean, etapa honetan aurreko etaparen finkatutako oinarritzko lotura afektiboak dituzte neska-mutikoez. ■ ■ Garapenak beste pertsona esanguratsu batzuekin harremanak finkatzea ahalbidetzen die, hala nola aitarekin, anai-arrebekin, aiton-amonekin, familiarekin, zaintzaileekin... ■ ■ Nabarmenezkoa da nork bere buruarekiko segurtasuna eta besteekiko konfiantza, hein handi batean, adin goiztiar hauetan finkatzen diren loturen kalitatearen arabera izan ohi dela. ■ ■ Atzerapen maila dena izanda ere, lotura afektibo horiek oso garrantzitsuak dira garapen pertsonalerako zein soziale-rako. ■ ■ Garrantzitsuak dira, halaber, autonomia pertsonal maila egokia lortzeko. Hori edozein kasutan da	■ ■ Aurreko zutabeetan esandako den-dena aplikatzen diren pertsonen. Diferentziak adinen eta erritmoen baitan daude. ■ ■ Etapa honetako lehen urteetan joko erotikoen esplizituagoak izan daitezke. Nork bere gorputzari egiten dizkion ferekak, batik bat zona erogenoetan, zein joko partekatutak. ■ ■ Joko horien xedea gorputzak deskubritzea da. Horrenbestez, errespetatu egin behar dira. Esperientzia atseginez iturri direnean ere badute zentzurik. ■ ■ Portaera horiek garapenaren zati direla ulertu behar dute guraso eta hezitzaileek. Honakoak irakasteen datza hezkuntza: 1) Horrelako portaerak intimitatearen zati dira. 2) Pertsonen errespetua zor zaie. Jokoan parte hartu nahi duenarekin jolastu daiteke soilik. Ezin daiteke inor behartu edo jazarri. ■ ■ Ezagutza-beharrari dagokionez, oinarritzko ezaupideak ziurtatzeko dauden bitartekari guztiak baliatu behar dira. Atzerapen mota eta mailaren arabera

(40. orrialdean jarraitzen du)

Edad	Desarrollo sexual	Desarrollo afectivo	Sugerencias educativas
De 4 +/- 12 años	■ ■ En esta etapa el hecho más importante es la adquisición de la identidad sexual. Se calcula que entre los 3 y los 6 años los niños toman conciencia de ser mujeres u hombres. ■ ■ El cuerpo es la base de la identidad. Por eso los niños/as exploran y tratan de comprender las diferencias corporales. ■ ■ Muchos de los juegos sexuales tienen como fin explorar el cuerpo y descubrir las diferencias, no deben ser interpretados como eróticos, necesariamente. ■ ■ Respecto al erotismo, la sexualidad de las personas de estas edades se caracteriza por ser autoerótica y egocéntrica. Esto significa que la experiencia del placer surge de las sensaciones del propio cuerpo.	■ ■ Los niños y las niñas en esta etapa, normalmente disponen de los vínculos afectivos básicos establecidos en la etapa anterior. ■ ■ Su desarrollo les permite establecer vínculos con otras personas significativas, como el padre, los hermanos, los abuelos, la familia, los cuidadores. ■ ■ Cabe destacar que la seguridad en uno mismo y la confianza en los demás dependen en gran medida de la calidad de los vínculos en estas edades tempranas. ■ ■ Independientemente del grado de deficiencia, estos vínculos afectivos son muy importantes tanto para el desarrollo personal como social. ■ ■ También lo son para lograr un grado óptimo de autonomía personal que, si en	■ ■ Todas las cosas dichas en las columnas anteriores son aplicables a las personas con discapacidad psíquica. Las diferencias pueden estar en las edades, en los ritmos. ■ ■ En los primeros años de esta etapa los juegos eróticos pueden ser más explícitos. Caricias en el propio cuerpo, especialmente en las zonas erógenas, o bien juegos compartidos. ■ ■ Estos juegos suelen tener como función el descubrimiento de los cuerpos. Por tanto, deben ser respetados. También pueden tener sentido en cuanto que supone una experiencia placentera. ■ ■ Los padres y los educadores deben comprender que tales manifestaciones forman parte del desarrollo. La educación consiste en enseñar que este tipo de comportamientos forman parte de la intimidad y que es necesario respetar a las personas. Sólo se puede jugar con quien quiera compartir el juego. No se puede obligar o acosar a otra persona.

(sigue en página 41)

sentsazioak bilatzea. Plazer erotikoa beste pertsona batzuekin partekatze beharra nerabezaroan sortzen da. ■ ■ Haurtzaroan jaingura handia eduki ohi da sexuaren inguruko gaietara buruz. Galdetu eta galdetu egiten dute adin honetako neska-mutikoei. Zergatik daukate batzuek "pitilina" eta beste batzuek "potota"? Nola jaiotzen dira umeak? Nondik irteten dira?	garrantzitsua, baina are garrantzitsuagoa da atzerapena duten pertsonen kasuan. Hala eta guztiz ere, baliteke pertsona horiek laguntza berezia behar izatea. ■ ■ Eskola toki aparta da sozializaziorako.	izango da ezaupideen erdie-spena. Sexualitatearekin zerkusia duten gaiak ez dira baztertu behar beste gai batzuen aldean. ■ ■ Etapa honetako afektibitateari dagokionez, familiaren alorreko atxikimenduei eusten zaie. Oso garrantzitsua da familiak kanpoko harremanak finkatzeko aukerak eskaintzea. Hori dela eta, eskola oso garrantzitsua da sozializaziorako baliabide gisa, baita beste aisialdi-jarduerak batzuk ere (kirola, artea, elkarteak, etab.)
--	--	---

Adina	Garapen sexuala	Garapen afektiboa	Heziketarako iradokizunak
+/- 12-18 urte bitartean	■ ■ Etapa honetan pubertaroa hasten da, eta nerabezaroan sartzen dira. Pubertaroak bi ondorio nagusi ditu: Gorputza eraldatzen du, eta apurka-apurka heldu egiten da. Gorputza-	■ ■ Garapen afektiboaren ikuspegitik, emozioak eta afektuak ere heldu egiten dira, garapen orokorrarekin batera. Nerabezaroan beste atxikimendu-irudi batzueganako iragai-	■ ■ Garrantzitsua da etapa honetan gertatuko diren gorputzaren aldaketak azaltzea. Gertatu aurretik azaldu behar dira, gainera. Horretarako erarik egokiena liburu-denda espezializatuetan erraz aurki daitezkeen irudi, marrazki, lamina, animazio

(42. orrialdean jarraitzen du)

	Las caricias en el propio cuerpo y la búsqueda de sensaciones placenteras son propias también de esta edad. La necesidad de compartir el placer erótico con otras personas, surge a partir de la adolescencia. ■ En la infancia se produce una gran curiosidad por los temas sexuales. En estas edades los niños/as preguntan y preguntan. ¿Por qué unos tienen "pito" y otros tienen "potota"? ¿Cómo nacen los niños/as? Etc. ¿Por dónde salen?	general es importante, en las personas con discapacidad con mayor motivo. No obstante, éstas pueden necesitar un apoyo especial. ■ La escuela es un lugar privilegiado de socialización.	■ Respecto a la necesidad de conocimiento, es necesario no perder la oportunidad de aprovechar todo tipo de recursos para asegurar los conocimientos básicos. La adquisición de conocimientos estará en relación al grado y tipo de discapacidad. Se trata de que los temas relacionados con la sexualidad no queden relegados respecto a otros. ■ Con referencia a la afectividad en esta etapa, se mantienen los vínculos familiares. Es muy importante dar oportunidades para el establecimiento de vínculos extrafamiliares. Por eso la escolarización como principal vehículo de socialización es muy importante, así como otras actividades de tiempo libre (deporte, arte, clubes, etc.)
--	--	--	---

Edad	Desarrollo sexual	Desarrollo afectivo	Sugerencias educativas
De +/- 12 a 18 años	■ En esta etapa comienza la pubertad y se entra en la adolescencia. La pubertad tiene dos grandes efectos: Transforma el cuerpo convirtiéndolo poco a poco en adulto. El cambio	■ Desde el punto de vista del desarrollo afectivo, las emociones y afectos maduran en consonancia con el desarrollo general. A lo largo de la adolescencia se produce un tránsito	■ Es importante explicar los cambios corporales que se van a producir en esta etapa. Es necesario hacerlo antes de que éstos se produzcan. La mejor manera es utilizar materiales didácticos (libros, audiovisuales) basados en imágenes, dibujos,

(sigue en página 43)

ren aldaketa identitatearen aldaketarekin lotu ohi da. Neskatoa emakume bilakatzen da. Mutikoa gizon bilakatzen da.

Desira erotikoa sortzen da. Horrek esan nahi du umetako erotismotik horren osagai nagusia banakako gorputz esperientzia gisara bizitako sententzio atseginak dira beste pertsona batzuegan proiektatutako desirara igarotzen dela.

■ ■ Masturbazioak ere islatzen du aldaketa hori eta, etapa honetan, fantasia erotikoa izan ohi ditugu lagun.

■ ■ Desira erotikoa heterosexualitatera, homosexualitatera edota bietara bideratzen da.

■ ■ Pixkana, harreman erotiko partekatuen beharra sortzen da.

■ ■ Etapa honen amaieran, edo ondoren, agian, atzerapena duten batzuen batzuek esperientzia

tea gertatzen da. Amak, aitak edo anai-arrebek erreferentziatzeko pertsona garrantzitsuak izaten jarraitzen dute, baina beste pertsona batzuei atxikitzeko beharra sortzen da, hala nola lagunei eta, aurrerago, bikotekideei.

■ ■ Familiaz harata goko atxikimendu afektiboaren lekuko, "ptatonikoak" zein errealeak izan daitezkeen aurreneko maitemintzeak agertzen dira. Azken horiek ordain bera izan dezakete, edo ez.

■ ■ Ematen ari garen garapenari buruzko jarraibideok erreferentzia gisara erabil daitezke adimen-atzerapena duten pertsonen kasuan. Atzerapen-mailaren baitan egongo da aldaketa horiek bizitzeko eta adierazteko modua. Edonola ere, desberdintasunak egon daitezke aldaketa horiek agertzen diren adinean.

eta horrelakoetan oinarritutako material didaktikoak (liburuak, ikusentzunezkoak) erabiltzea da. Material horiek elkarriketa argi eta irekiaren osagarri izan behar dira. Seme-alabak beste alor batzuetan hezi eta trebatzeko erabiltzen dugun elkarriketa mota berberaren osagarri, alegia.

■ ■ Desira erotikoa adierazteko orduan, autoerotismoa edo masturbazioa da, etapa honetan, portaerarik ohikoena bat. Ohikoagoa da mutiletan, nahiz eta nesken portaeraren zati ere baden. Hori horrela dela jakinik, ez da ezkutatu behar, desdramatizatu egin behar da, hitz egin behar da horri buruz, une egokian, naturaltasunez eta ozartasun apur batez. Komenigarria da masturbazioa eta intimitatea lotzea, horrela ikasiko baitute masturbatzeko egokiak izan daitezkeek uneak bereizten.

■ ■ Sexu-harreman partekatuei dagokienez, horiek posible izatekotan hurbil eta laguntzeko prest egon behar da. Zezenari adarretatik heldu behar zaio, elkarriketa ireki eta argia bideratzen saiatuz, zalantzak argitzea eta irakatsi beharrekoa iruditzen zaiguna era ahalik eta egokienean irakasteko. Baliteke babes-neurriei

(44. orrialdean jarraitzen du)

del cuerpo se relaciona con la transformación de la identidad. De ser niña paso a ser mujer. De ser niño paso a ser hombre.

Aparece el deseo erótico. Esto significa que el erotismo de la infancia, que se caracterizaba por las sensaciones placenteras vividas como experiencias corporales individuales, se pasa al deseo proyectado hacia otras personas.

■ ■ La masturbación se hace eco de este cambio y ya en esta etapa suele ir acompañada de fantasías eróticas.

■ ■ El deseo erótico se orienta hacia la heterosexualidad o hacia la homosexualidad o hacia ambas.

■ ■ Poco a poco aparece la necesidad de relaciones eróticas compartidas.

■ ■ Al final de esta etapa, o tal vez posteriormente, algunas personas con deficiencia podrían tener

hacia otras figuras de apego. La madre, el padre, los hermanos, etc. continúan siendo personas muy importantes de referencia, pero aparece la necesidad de vincularse a otras personas, como son los amigos y más adelante las parejas.

■ ■ Como expresión de la necesidad de vinculación afectiva más allá de la familia aparecen los primeros enamoramientos que pueden ser "platónicos" o reales. Estos últimos correspondidos o no.

■ ■ Estas pautas que estamos dando respecto al desarrollo, pueden ser utilizadas como referencia en las personas con deficiencia psíquica. El modo de vivir estos cambios y las maneras de expresarlos dependerán del tipo y grado de deficiencia.

■ ■ En cualquier caso, puede haber diferencias en las edades de aparición de estos cambios.

láminas, animaciones, etc. que se encuentran con facilidad en librerías especializadas. Estos materiales deben ser utilizados como un recurso de apoyo a un diálogo franco y abierto. El mismo que empleamos para enseñar y adiestrar a nuestros hijos en otros ámbitos diferentes.

■ ■ Como expresión del deseo erótico, el autoerotismo o masturbación es uno de los comportamientos más habituales en esta etapa. Suele ser más frecuente en los chicos, aunque en las chicas también forma parte de su comportamiento sexual. Conocida esta realidad, conviene no ocultarla, desdramatizarla, hablar de ella, en los momentos adecuados con naturalidad y con un cierto desenfadado. Conviene asociar la masturbación a la intimidad, ayudándoles a que discriminen los momentos adecuados para vivirla.

■ ■ Respecto a las relaciones sexuales compartidas, en el caso de que sean posibles, conviene estar próximos y disponibles. Coger el toro por los cuernos y tratar de establecer un diálogo abierto y franco, que permita valorar las dudas y enseñarles de la mejor manera

(sigue en página 45)

	partekatuak izango dituzte. Kasuren batzuetan homosexuallak izango dira, al-dizkakoak edo iraunkorrak ■ ■ Esperientzia erotiko partekatuak zeharo osagungarriak izan daitezke, baina arriskuak ere areagotu ditzakete, hala nola nahi gabeko haurduntzak edota sexu transmisiozko gaixotasunak.		buruzko laguntza eskainiko diguten profesionalengana jo behar izatea. ■ ■ Gure seme-alabei sexu-abusu edo -erasoak gerta daitezkeela irakatsi behar diegu. Prebentziorik egokiena sexu-heziketa da. Ahalik eta autonomia pertsonal handienaren eta potentzialki arriskutsuak izan daitezkeen toki edota uneekiko babesaren arteko oreka zail hori lortzean datza kontua. ■ ■ Bizitzea arriskutsua dela onartu behar dugu. Seme-alabak ezin ditugu kristalezko burbuila baten barruan gorde. Aitzitik, bere burua defendatzeko behar dituzten baliabideak eman behar dizkiegu.
--	---	--	--

acceso a las experiencias compartidas. En algunos casos podrían ser homosexuales, coyunturalmente o de manera estable.

■ ■ Las experiencias eróticas compartidas pueden ser muy saludables, sin embargo pueden aumentar los riesgos, como los embarazos no deseados, o las enfermedades de transmisión sexual.

lo que consideremos necesario. Es probable que tengamos que recurrir a profesionales que nos ayuden respecto a las medidas de protección.

■ ■ Conviene adiestrar a nuestras hijas e hijos respecto a la posibilidad de abusos o agresiones sexuales. La mejor prevención es la educación sexual. Se trata de lograr un difícil equilibrio entre la potenciación de la máxima autonomía personal y la protección respecto a espacios, momentos, lugares, etc. que potencialmente son arriesgados.

■ ■ Debemos asumir que vivir es arriesgado. No podemos mantener a nuestros hijos en burbujas de cristal. Por el contrario, tenemos que dotarles de recursos necesarios para que se puedan defender.



Adimen-atzerapena duten pertsonen eskubide sexualak.

Adimen-atzerapena duten pertsonen eskubide sexualak

- Gorputzaren jabe izateko eskubidea.
- Pribatutasuna eta intimitatea edukitzeko eskubidea.
- Sexualitatearen alorreko informazioa eta laguntza jasotzeko eskubidea.
- Berdinak direnekin harremanak izateko eta adinari dagozkion adierazpen sexualak izateko eskubidea.
- Gorputza esploratzeko eta horrek plazer erotikoa emateko dituen gaitasunak deskubritzeko eskubidea.
- Abusu, jazarpen eta bortxaketa sexual mota guztietatik babestua izateko eskubidea.

Adimen-atzerapena duten pertsonen irakatsi behar zaizkien betekizunak.

- Besteen eskubideak errespetatzea.
- Bizikidetzaren arauak errespetatzea.
- Besteen intimitaterako eskubidea errespetatzea.
- Arbuiatua izateko aukera egon badago, eta hori onartzen ikasi behar da.

Zer egin...

■ sexu-harreman partekatuak hasten direnean?

Atzerapena duten pertsonen egiazko aukerei dagokienez, beraiek daukaten onena garatu behar dela uste dugu oro har. Ezin dugu mutur batetik bestera igaro: hau da, sexualitatea erabat ukatzetik eta debekatzetik zenbait portaera sexual derrigorrezkoak izango balira bezala inposatzera. Atzerapena duten zenbait pertsonari, gainerako zenbait bezala, ez zaie batere interesatuko asebetetze erotikoa. Beste batzuek euren kabuz bilatuko dute plazer erotikoa, masturbazioaren bitartez. Zenbaitek esperientzia erotikoa bestelako eskakizunik

Derechos sexuales de las personas con discapacidad mental.

Derechos sexuales en personas con discapacidad mental

- ■ Derecho a la propiedad del cuerpo.
- ■ Derecho a privacidad e intimidad.
- ■ Derecho a recibir información y ayuda en el campo de la sexualidad.
- ■ Derecho a relacionarse con iguales y a las manifestaciones sexuales propias de la edad.
- ■ Derecho a explorar el cuerpo y a descubrir sus posibilidades de placer erótico.
- ■ Derecho a ser protegido de toda forma de abuso sexual, acoso o violación.

Deberes a inculcar a las personas con discapacidad mental

- ■ Respetar los derechos de los demás.
- ■ Respetar las reglas de la convivencia.
- ■ Respetar el derecho a la intimidad de los demás.
- ■ Aprender a aceptar la posibilidad de un rechazo.

¿Qué hacer en caso de ...

■ ■ el inicio de relaciones sexuales compartidas.

En relación con las posibilidades reales de las personas con discapacidad, creemos que se trata de desarrollar la mejor posibilidad de sí mismos. No podemos pasar de la prohibición y negación absoluta de su sexualidad, a la imposición de determinados comportamientos sexuales, como si éstos fueran obligatorios. Algunas personas con discapacidad, al igual que el resto de los humanos, no mostrarán ningún interés por la satisfacción erótica. Otras buscarán el placer erótico de manera individual a través de la masturbación. Otras

gabe partekatzeko beharra izango dute, samurtasunaren, maitasunaren, plazeraren esperientziaren bidez, hartu-emanen.

Sexu-heziketak, alor horretan, ez du helbururik finkatu behar. Aukerak eskaini behar ditu, pertsonak erabaki dezaten. Une hori heltzen denerako egokiak iruditzen zaizkigu ohar hauek.

- Ez zaitzatela emozio negatiboek menpe hartu. Har ezazu gogoeta patxadatsurako astia.

- Ager zaitetz prest eta irisgarri, eta erraztu ezazu komunikazioa.

- Behar baduzu, eska ezazu laguntza: bikotekideari, zure adiskide minenari, zure aurretik esperientzia bera bizi izan duen norbaiti, profesional bati...

- Hitz egin ezazu argi eta garbi gaiari buruz. Hautatu ondo unea. Ez zaitetz itzulinguruka ibili.

- Izan gogoan babes-neurriak erabiltzea, esate baterako metodo antikonzeptiboak edota preserbatiboa. Agian, itzulezinak diren metodoak ere hartu beharko dituzu aintzakotzat, hala nola basektomia zein tronpen lotura.

- Erraztu ezazu kasu horietan beharrezkoa den arreta medikoa. Ginekologoarengana joatea zuhurra da.

- Bere esperientziaren izaera intimoa errespetatu behar duzu. Ez inbaditu bere eremua. Babestea ez da inbaditzea.

mostrarán la necesidad de compartir la experiencia erótica sin exigencias, a través de la ternura, el cariño, la experiencia del placer, tanto dando como recibiendo.

La educación sexual no debe establecer objetivos en este sentido, no debe imponer. Tan sólo debe ofrecer oportunidades, para que las personas decidan. Cuando se dé esta situación, estas indicaciones nos parecen oportunas.

- No te dejes llevar por emociones negativas. Permítete reflexionar con serenidad.

- Muéstrate accesible, disponible y facilita la comunicación.

- Busca apoyo si lo necesitas: En tu pareja, en tu mejor amigo/a, en otra persona que haya vivido esta experiencia antes que tú, en un profesional si lo estimas oportuno.

- Habla directamente del tema. Elige el momento. No des rodeos innecesarios.

- Plantéate medidas de protección como el uso de métodos anticonceptivos y/o el preservativo. Tal vez deberás considerar los métodos irreversibles, como la vasectomía o la ligadura de trompas.

- Facilita la atención médica necesaria en estos casos. Es prudente acudir al ginecólogo.

- Debes respetar la intimidad de su experiencia. No invadas su espacio. Proteger no es invadir.

■ ■ eraso edo abusu sexuala gertatzen bada?

Eraso edo abusu sexualik gertatzen bada, Félix Lópezek eta Amaia del Campok prestaturiko sexu-abusuaren prebentziorako gidaliburutik hartu ditugun gomendio hauek jarraitzea komeni da. Edozein adingaberentzat dira egokiak gomendiook. Atzerapena duten pertsonen kasuan, erasapen-mailaren arabera zailtasunak ere sor daitezke. Hala eta guztiz ere, gomendio hauek oso erabilgarriak izan daitezkeela iruditu zaizkigu.

- Jaso ezazu berehalaxe gertatutakoaren berri.
- Sinets iezaiozu gertatutakoa kontaktzen dizunari.
- Esaiozu errua ez dela berea.
- Sentiaraz ezazu harro gertatutakoa kontatzeagatik.
- Ziurtatu iezaiozu ez zaiola ezer gertatuko kontatzeagatik.
- Emaiozu une hori gainditzeko behar duen laguntza eta segurtasuna.
- Adieraz iezaiozu argi eta garbi maitasuna.
- Beharrezkoa da gertatu denaz eta erasotzaileaz mintzatzea.
- Egon zaitetz lasai.
- Ziurtatu ezazu ez duela zauririk.
- Babestu ezazu biktima.

■ ■ SEKULA ere egin behar ez dena:

- Abusua gertatu izana ukatu.
- Errua biktimari egotzi.
- Alarma-erreakzioa.
- Abusua pairatu duen pertsona ezohiko eran tratatu.
- Neurritz kanpo babestu.

■ ■ ERASOTZAILEarri dagokionez:

Adostasunik gabeko sexu-harreman derrigortu oro delitua da. Biktima-erentzat zein gizartearentzat, erasotzailea salatzea da onena. Lasaitasuna galdu gabe eta modu ahalik eta patxadatsuenean egin behar da salaketa, bidezkoak diren pausoak jarraituz. Kalte fisikoak edo psikikoak, eraso sexualak edota beste tratatu txar mota batzuk gertatzen direnean egin behar diren urratsak argitzen dituen taula eskainiko dizuegu ondoren.

■ ■ agresión o abuso sexual.

En caso de agresión o abuso sexual conviene seguir las siguientes recomendaciones extraídas de la guía para la prevención del abuso sexual de Félix López y Amaia del Campo. Estas recomendaciones están previstas para cualquier menor. En el caso de las personas con discapacidad, pueden presentarse algunas complicaciones debidas a los diferentes grados de afectación. Sin embargo pensamos que estas recomendaciones pueden ser de mucha utilidad.

- **Recibe la comunicación inmediatamente.**
- **Cree a la persona que lo relata.**
- **Dile que no es culpable.**
- **Hazle sentir orgullo por haberlo comunicado.**
- **Transmítele la seguridad de que no le pasará nada por haberlo comunicado.**
- **Transmítele el apoyo y la seguridad necesarios para superar la situación.**
- **Exprésale afecto de manera explícita.**
- **Es necesario que habléis de lo ocurrido y del agresor.**
- **Mantén la calma.**
- **Asegúrate de que no haya sufrido heridas.**
- **Protege a la víctima.**

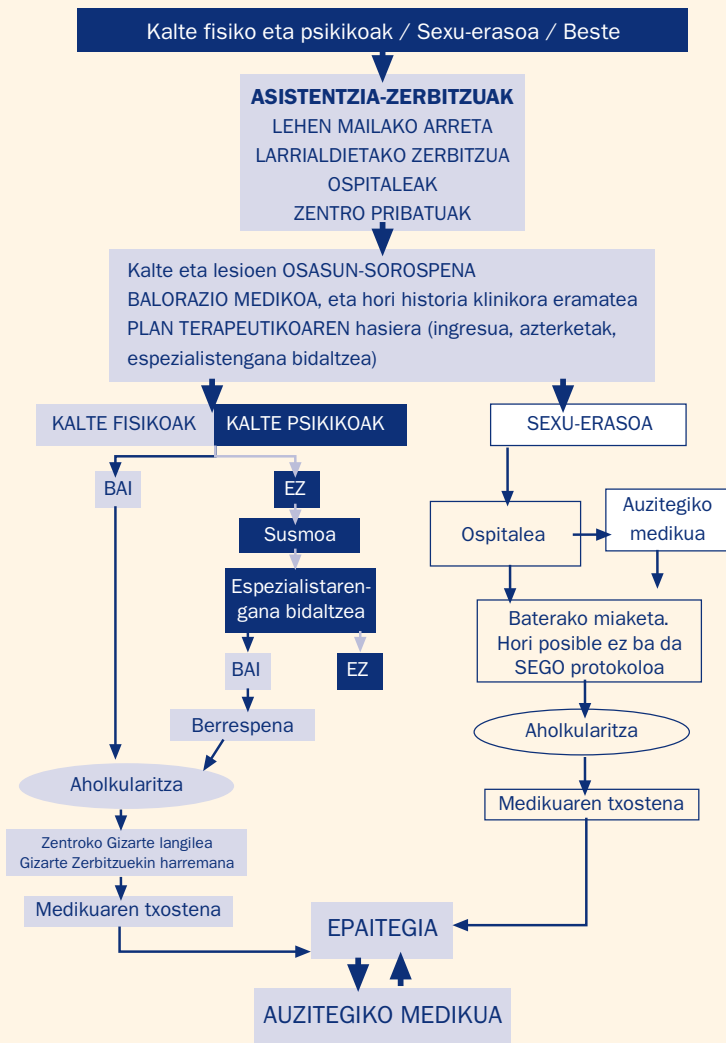
■ ■ Lo que NUNCA se debe hacer:

- *Negar que el abuso ha ocurrido.*
- *Culpar a la persona que ha sido víctima.*
- *Reacción de alarma.*
- *Tratar a la persona víctima del abuso, de manera diferente.*
- *Sobreprotegerle.*

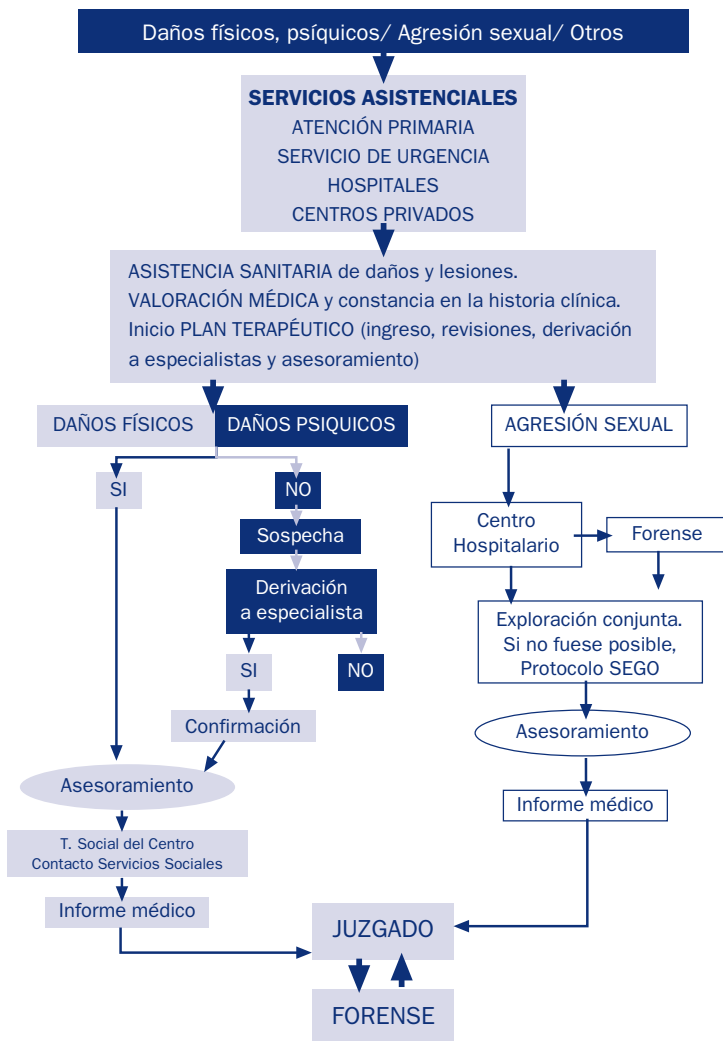
■ ■ En relación con el AGRESOR:

Toda relación sexual forzada y no consentida es un delito. Lo mejor para la víctima y para la sociedad es denunciar al agresor. Conviene no perder la calma y de la manera más serena posible, proceder a denunciarle, siguiendo los pasos oportunos. A continuación proponemos un cuadro que indica los pasos a seguir en caso de daños físicos, psíquicos, agresión sexual u otras formas de maltrato.

TRATU TXARRAK HARTU DITUEN PERTSONA



PERSONA MALTRATADA



■ ■ basektomia egiten bada?

Biografia pertsonalaren garapenaren eta beste pertsona batzuekiko harremanen arabera, kasuren batzuetan beharrezkoa izan daiteke, gizonekoez ari garela, basektomia egitea proposatzea. Horrela bada, honakoa egin behar da:

- **Zer den azaldu, eta komenigarria dela ulerrarazi.**
- **Neurriaren egokitasuna balioztatuko duen azterketa medikoa egin.**
- **Osasun-zentro batera joan ebakuntza egiteko.**
- **Basektomiaren inguruko erabakia sexu-heziketaren testuinguruan integratu behar da.**

■ ■ emakumezkoa antzutzen bada?

Biografia pertsonalaren garapenaren eta beste pertsona batzuekiko harremanen arabera, kasuren batzuetan beharrezkoa izan daiteke, emakumezkoek ari bagara, tronpen lotura. Horrela bada, honakoa egin behar da:

- **Zer den azaldu, eta komenigarria dela ulerrarazi.**
- **Neurriaren egokitasuna balioztatuko duen azterketa medikoa egin.**
- **Neurria egokitzen hartzen bada, ezgaitze judizialerako prozedura abian jarri.**
- **Prozedura amaitutakoan, ordezkari legalak -guraso-agintea luzatu delako edo tutela duelako- ebakuntzarako baimena eskatuko dio epaileari, bi osasun-txosten aurkeztuta (hobe psikiatrikoa eta ginekologikoa badira). Prozeduraren batez besteko iraupena 8 hilabetekoa da.**
- **Epailearen baimena lortu ondoren, Osakidetzaren osasun-zentro batean egin behar da ebakuntza.**

■ ■ hacer una vasectomía.

En algún momento según como se desarrolle la biografía personal y las relaciones interpersonales, puede ser necesario proponer una vasectomía en el hombre. En ese caso los pasos son los siguientes:

- Explicar y hacerle entender la conveniencia de la intervención.
- Pasar una revisión médica que indique lo adecuado o no de la medida.
- Acudir al establecimiento sanitario para ser intervenido.
- La decisión de hacer la vasectomía tiene que estar integrada en el contexto de la educación sexual.

■ ■ la esterilización de la mujer.

En algún momento, según como se desarrolle la biografía personal y las relaciones interpersonales, puede ser necesario proponer la ligadura de trompas en la mujer. En ese caso los pasos son los siguientes:

- Hacerle entender la conveniencia de la intervención.
- Pasar una revisión médica que indique lo adecuado o no de la medida.
- Si ésta se considera como adecuada, iniciar un procedimiento de incapacitación judicial.
- Al término del mismo su representante legal, bien por prorroga de la patria potestad o por ejercicio de la tutela, solicitará al juez la autorización de la intervención aportando 2 informes médicos (psiquiatría y ginecología mejor). Duración media del procedimiento legal 8 meses.
- Con la autorización judicial solicitar la intervención en un centro sanitario de Osakidetza.

Bibliografia

Bibliografía

■ ■ Comfort, A. y Comfort, J. (1980).

El adolescente. Barcelona: Blume.

■ ■ García, J. L. (2000).

Educación sexual y afectiva en personas con minusvalía psíquica:

S.T. José Contero.

■ ■ Giommi, R. y Perrotta, M. (1995).

Programa de educación sexual, 3-6 años. León: Everest.

■ ■ Giommi, R. y Perrotta, M. (1995).

Programa de educación sexual, 7-10 años. León: Everest.

■ ■ Giommi, R. y Perrotta, M. (1997).

Programa de educación sexual, 15-18 años. León: Everest.

■ ■ Giommi, R. y Perrotta, M.. (1996).

Programa de educación sexual: 11-14. León: Everest.

■ ■ López, F. (2002).

Sexo y afecto en personas con discapacidad.

Madrid: Biblioteca Nueva.

■ ■ López, F. y Del Campo, A. (1999).

Prevención de los abusos sexuales en menores. Salamanca: Amarú.

■ ■ López, F. y Fuertes, A. (1989).

Para comprender la sexualidad. Estella, España: Verbo Divino.

Gipuzkoako telefono interesgarriak

LARRIALDIAK

SOS DEIAK

112

ITXAROPENAREN TELEFONOA

943 429742

EPAITEGIA

BIKTIMARI LAGUNTZEKO ZERBITZUA

900 100928 - 943 000768

AUZITEGIKO FISKALTZA

943 000717

ORIENTAZIO JURIDIKOKO ZERBITZUA. (DOAKO JUSTIZIA)

943 004356

EUSKO JAURLARITZA

EMAKUNDE

945 016700

GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

GIZA ESKUBIDEAK

943 482576

ELKARTEAK

AIZAN ELKARTEA

900 333000

CLARA CAMPOAMOR ELKARTEA

94 4239155

ATZEGI (ADIMEN-ATZERAPENA DUTENEN ALDEKO ELKARTEA)

943 423942

Teléfonos de interés de Gipuzkoa

EMERGENCIAS

SOS DEIAK

112

TELÉFONO DE LA ESPERANZA

943 429742

JUZGADO

SERVICIO DE ATENCIÓN A LA VÍCTIMA

900 100928 - 943 000768

FISCALÍA DE LA AUDIENCIA

943 000717

SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICA. (JUSTICIA GRATUITA)

943 004356

GOBIERNO VASCO

EMAKUNDE

945 016700

DIPUTACIÓN DE GIPUZKOA

DERECHOS HUMANOS

943 482576

ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN AIZAN

900 333000

ASOCIACIÓN CLARA CAMPOAMOR

94 4239155

ATZEGI (PRO DEFICIENTES MENTALES)

943 423942



Okendo, 6 behea

20004 Donostia-San Sebastián

Tel.: 943 42 39 42

www.atzegi.org

asociados@atzegi.org

Laguntzailea
Colabora



gizarte ekintza
obra social