

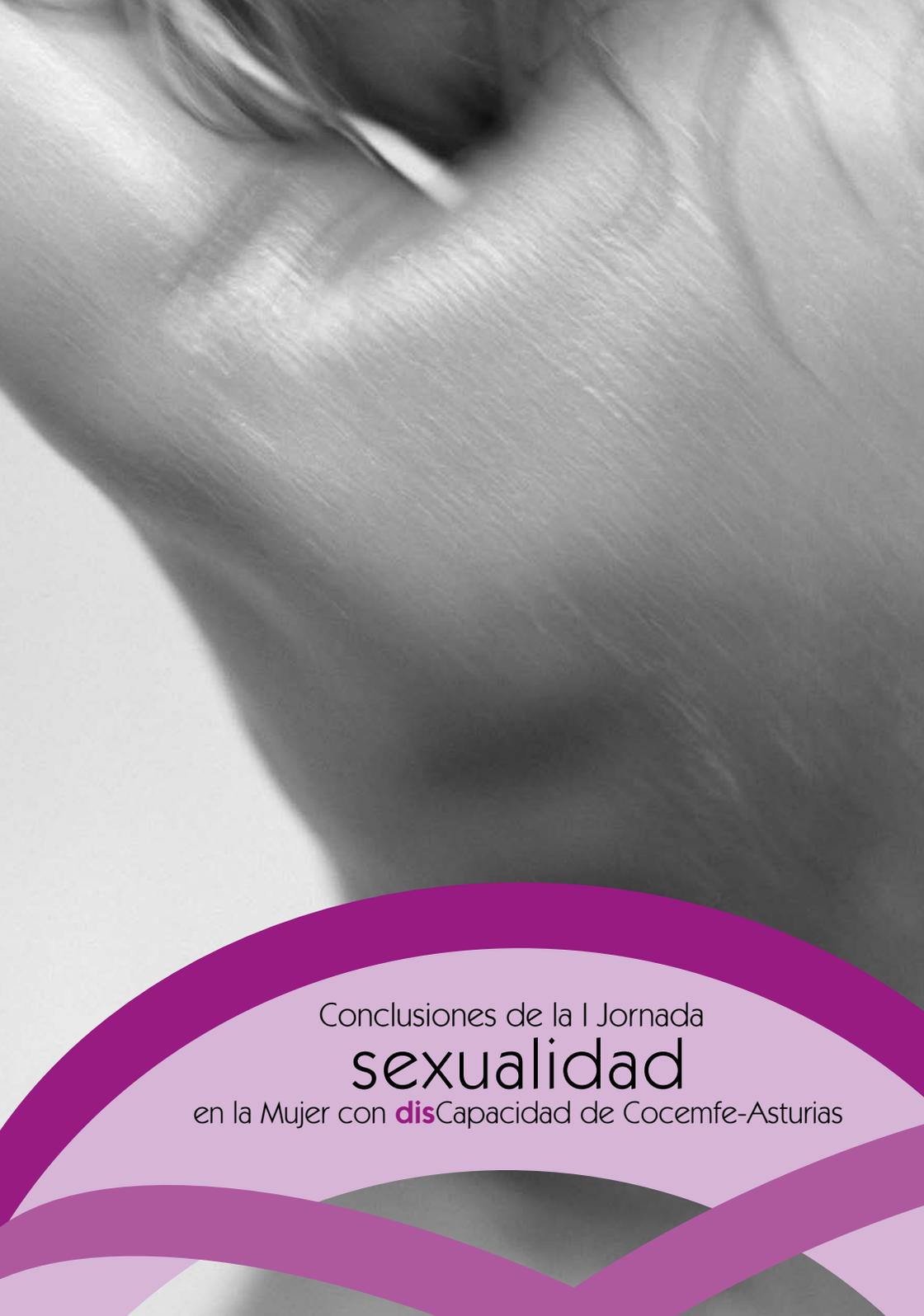


Conclusiones de la

I Jornada
sexualidad

en la Mujer con **dis**Capacidad

de Cocemfe-Asturias



Conclusiones de la I Jornada
sexualidad
en la Mujer con **dis**Capacidad de Cocemfe-Asturias

Presentación

Una de las claves fundamentales para conseguir que las personas con *disCapacidad* puedan conquistar el espacio que les corresponde consiste en proporcionarles la posibilidad de hacerse ver y oír en su calidad de personas independientes y protagonistas de sus propias vidas, intentando con ello acabar con su invisibilidad histórica.

Precisamente por este motivo es por el que nace la idea de abordar la Sexualidad en la Mujer con *disCapacidad*, pudiendo hablarse de una doble discriminación: Mujer y *disCapacidad*, materializándose en las **I Jornadas de Sexualidad en la Mujer con *disCapacidad***, que supuso para COCEMFE-ASTURIAS un paso adelante en la lucha por la igualdad en derechos y oportunidades de la Mujer.

Estas Jornadas pretenden ser punto de partida y referente para las Mujeres con *disCapacidad* del Principado de Asturias, facilitándoles una red de apoyo y asesoramiento supervisada por profesionales cualificados en la materia.

Las Mujeres con *disCapacidad* reivindican su propia sexualidad, fruto de su cuerpo, de sus experiencias, deseos y necesidades, al igual que el resto de mujeres, ya que no hay sexualidad, sino sexualidades, tantas como personas.

Desde la Comisión de la Mujer de COCEMFE-ASTURIAS se lucha por promocionar y demandar los avances en investigación para solucionar las carencias sexuales de la mujer con *disCapacidad*, haciendo especial hincapié en la necesidad de la mejora en la for-



mación de los profesionales que faciliten la información necesaria en cuanto métodos de prevención de embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, el derecho de la Mujer con *disCapacidad* a la elección libre y planificada del ejercicio de la maternidad, así como reivindicar el apoyo durante el periodo de la lactancia y posterior crianza.

Siguiendo en esta línea de trabajo, y como reto de futuro, la Comisión de la Mujer de COCEMFE-ASTURIAS trabajará en el año en curso para la instauración en todo el sistema sanitario del Principado de Asturias de un **Proyecto de Humanización del Parto**, garantizando de esta manera un apoyo y atención integral de la Mujer con *disCapacidad* que desee ser madre.

Mario García Sánchez
Presidente de Cocemfe-Asturias

Índice

01 Motivación y Objetivos (5)

02 Comisión de la Mujer (9)

03 Programa de la Jornada (21)

04 Las Ponencias (23)

05 Conclusiones (50)

02 Valoración de la Jornada (52)



Motivación y Objetivos

01

PRESENTACIÓN

COCEMFE-ASTURIAS es la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica del Principado de Asturias que nació el 27 de febrero de 1994 con la finalidad de agrupar en una sola entidad a todas las asociaciones de personas con discapacidad física y/u orgánica del Principado de Asturias y de crear una infraestructura unificada, sólida y estable, representativa del sector y mejorar, por tanto, la promoción y defensa de las condiciones de vida del colectivo hasta alcanzar su plena integración social.

COCEMFE-ASTURIAS, es una organización No Gubernamental, compuesta actualmente por 23 Asociaciones. A nivel nacional está integrada en COCEMFE una de las ONGs más importantes del Estado, **al representar** a más de 1.600 asociaciones relacionadas con la discapacidad física y orgánica en este país. Es socio fundador del Comité Español de Representantes de personas con Discapacidad del Principado de Asturias (CERMI-ASTURIAS).

Nuestra Confederación participa en:

- El Consejo Asesor de Bienestar Social del Principado de Asturias.
- El Consejo Asesor de Discapacidad del Principado de Asturias.

JUSTIFICACIÓN

La *discapacidad* constituye uno de los asuntos que va adquiriendo más relevancia social en el seno de las sociedades avanzadas. El número de personas afectadas es cada vez mayor, y en paralelo sus demandas sociales.

En primer lugar es necesario conocer algunos datos sobre las personas con *discapacidad* en España: un 9% de la población, algo más de tres millones y medio de personas, padece algún tipo de discapacidad.

Foto página 7: Imagen de la mesa inaugural: de izda. a dcha. Sila Murillo Cárdenas, Javier Antuña Suárez, María Fernández Campomanes, Mónica Oviedo Sastre, Esperanza Fernández Puerta y Ana Fernández Alonso.



Del total de personas con discapacidad en España un 58% son mujeres, sin embargo y pese a se mayoría entre la población con *disCapacidad*, nuestra realidad se define por dos hechos:

- La invisibilidad: La mujer con *disCapacidad* ha permanecido hasta ahora invisible para la sociedad.
- Doble discriminación: ser mujer con discapacidad marca una trayectoria de doble discriminación, como mujer y como discapacitada y añade barreras que dificultan el ejercicio de derechos y responsabilidades como personas, la plena integración social y la consecución de objetivos de vida considerados esenciales. La discriminación de género añadida a la derivada de la discapacidad margina doblemente a las mujeres con *disCapacidad*.

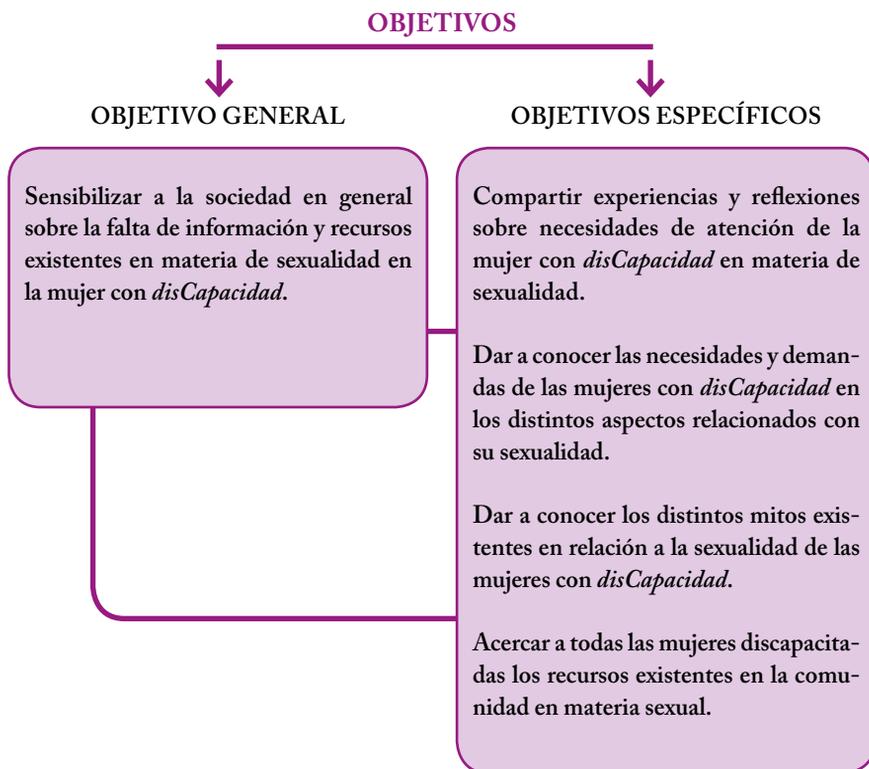
Las mujeres con *disCapacidad* tienen derecho a una vida independiente, a mantener relaciones íntimas, a contraer matrimonio, a ser madres, a adoptar y a mantener una vida sexual activa.

Sin embargo, a la hora de la verdad las mujeres con *disCapacidad* tropiezan con enormes dificultades para ejercer estos derechos. Dificultades que tienen su origen, en la mayoría de los casos, en los estereotipos y roles sociales que culturalmente se le ha otorgado.

Las discapacitadas siguen siendo víctimas de estereotipos en materia sexual:

- No se piensa en las mujeres discapacitadas como mujeres con necesidades sexuales, ni como madres.
- No son mujeres de las que salen en televisión, puesto que en la mayoría se incumplen los cánones físicos de belleza.
- La incapacidad física genera incapacidad sexual.

Todos estos factores sumados, producen que las mujeres con *disCapacidad* tengan una baja autoestima, por ello desde la Comisión de la Mujer de COCEMFE-ASTURIAS se recogen todas estas necesidades que impulsan la puesta en marcha de las *Primeras Jornadas de Sexualidad en la Mujer con disCapacidad en Asturias*.





Comisión de la Mujer

02

La Comisión de la Mujer nace con el objetivo fundamental de establecer los mecanismos que faciliten la plena integración social de la *Mujer con disCapacidad*.

Desde su inicio se han puesto en marcha diversos Grupos de Ayuda Mutua desde donde se presta apoyo a todas aquellas *mujeres con disCapacidad* a través de las experiencias vividas por otras en circunstancias similares.

La Comisión de la Mujer está coordinada por **Dña. Sila Murillo Cárdenas**, con una larga trayectoria en favor de la lucha por la **Mujeres disCapacitadas** y formada en la actualidad por las siguientes Entidades:

(AMDAS LA FONTE)

ASOCIACIÓN DE MUJERES DISCAPACITADAS DE ASTURIAS

AMDAS LA FONTE asociación de Mujeres **disCapacitadas** de Asturias es una asociación sin ánimo de lucro creada por de un grupo de mujeres afectadas por diferentes tipos de discapacidad, en julio de 2001. Las mujeres que comenzamos con la Asociación sentimos la necesidad de crear un ámbito paralelo a las reivindicaciones que desde las Asociaciones de discapacitados mixtos se estaban llevando a cabo, ya que a menudo no encontrábamos respuestas a todos nuestros requerimientos y necesidades, vimos pues, la necesidad de crear un espacio donde expresar, poder demandar y poder participar activamente por la

Igualdad contra la doble discriminación a la que nos enfrentábamos, la de ser Mujer y la de ser discapacitada.

El objetivo principal de AMDAS LA FONTE es eliminar todo tipo de barreras sociales, físicas y psicológicas que padece éste colectivo, promoviendo en el ámbito individual y social, la lucha contra la discriminación de todas las mujeres y niñas disCapacitadas de Asturias, facilitando todo tipo de información, ayuda psicológica, asesoramiento jurídico y toda la colaboración asistencial que sea precisa para erradicar estas barreras.



AMDAS - LA FONTE
Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias



Como **objetivos específicos** se encuentran los siguientes:

- Apoyar, impulsar, promover y difundir todo tipo de actuaciones sociales en pro de la reinserción de las mujeres y niñas discapacitadas. Promover, dirigir y cooperar en las campañas de educación sanitaria dirigidas a nuestro colectivo.
- Divulgar las diferentes clases y grados de discapacidad.
- Representar al colectivo de mujer con discapacidad en todos los sectores de vida, luchando junto con las demás Asociaciones de mujeres por la efectividad de la igualdad entre los hombres y las mujeres.

Los Servicios que presta son los siguientes:

- Servicio de información, orientación y asesoramiento.
- Servicio de asesoría sociales (ayudas, subvenciones, certificados de discapacidad, vivienda, ayudas individuales...).
- Servicio de orientación psicológica.
- Servicio Jurídico.
- Grupos de Ayuda Mutua.
- Cursos y talleres.

Área de Discapacidad

- Programa de Mejora de la Calidad de Vida de la mujer con discapacidad en la zona rural.
- Exposición fotográfica de la Mujer con discapacidad.
- Celebración de 3D con el “Concurso de tortilla de patatas en silla de ruedas”.
- Comisión de Eliminación de Barreras.
- Seguimiento de tarjetas de aparcamiento.
- Comisión de seguimiento del nuevo centro integral de mujeres víctima de violencia de género.
- Charlas de interés.

Área de Mujer

Amdas la Fonte pertenece al Consejo Asturiano de la Mujer y al Consejo de la Mujer de Gijón al cual se le entregó el pasado 29 de Junio de 2009 la medalla de plata que otorga el Ayuntamiento de Gijón.



(FRATER)

ASOCIACIÓN CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La Asociación “Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad” FRATER nace en Oviedo en 1978 con el fin de difundir, sensibilizar, informar y orientar a las personas con discapacidad y sus familias.

FRATER es un movimiento específico de personas con discapacidad, perteneciente a la acción Católica; es de ámbito internacional. En Asturias se inició hace 32 años aproximadamente, aunque oficialmente funciona desde 1974. En FRATER, se parte de la creencia de que sólo un enfermo crónico o discapacitado comprende mejor a otro enfermo o discapacitado; acoge a personas sin discriminación alguna. Desde FRATER, se trabaja para conseguir la integración e igualdad social en todos los aspectos de las personas con discapacidad.

Adaptarse a una discapacidad física no es fácil y depende de una amplia variedad de factores pero los factores sociales son a menudo lo que ejercen el impacto más profundo en la adaptación a una discapacidad. La familia y el entorno juegan un papel central en este proceso a través de un trato normalizado. Pero fuera del núcleo familiar, los afectados se encuentran con numerosas barreras, los amigos, puedan facilitar el regreso a la vida social y laboral.

La primera reivindicación real, pero las barreras físicas suponen, en ocasiones, un inconveniente insalvable ya que no pueden participar en numerosas actividades, por no estar adaptadas o bien quedan en situación relegada o aislada sin poder relacionarse normalmente. El apoyo mutuo por el intercambio de experiencia y de información son de capital importancia para las personas con discapacidad y para sus familias. Una vía que facilita entre otras cosas la información y la socialización de las personas con discapacidad.

Objetivos de la asociación

1. Integración Social de los enfermos, personas con discapacidad.
2. Supresión de las barreras arquitectónicas.
3. Apoyo a las familias de las personas con discapacidad severa y/o gran dependiente.



(UMA)

UNIÓN DE DISCAPACITADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

UMA (Unión de Discapitados del Principado de Asturias) es una Asociación independiente, aconfesional, no gubernamental, sin ánimo de lucro, de interés público, con capacidad jurídica e independiente de sus socios, que goza de plena capacidad para ser sujeto de toda clase de derechos y obligaciones de conformidad con lo previsto en las leyes y en sus propios estatutos, que viene desarrollando sus actividades desde 1977, extendiéndose su ámbito de actuación a todo el territorio de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias. Tiene carácter abierto, pudiendo integrarse en la vida aquellas personas con discapacidad física que tengan válidamente reconocida su condición de discapacitado/a por el organismo competente.

Su objetivo es trabajar por la defensa de los derechos de las personas con discapacidad, así como mejorar sus condiciones de vida, su nivel de autonomía, las relaciones personales y de dinámica familiar y los recursos disponibles, en definitiva, pretende favorecer la promoción integral de las personas con discapacidad y su integración social.



Objetivos de la Asociación

1. Promover la participación e integración socio-laboral de las personas con discapacidad física en todos los ámbitos de la sociedad gestionando actuaciones y servicios encaminados a dicho fin.
2. Favorecer la sensibilización social y la divulgación a cerca del colectivo de personas con discapacidad en orden a la promoción y defensa de sus derechos y condiciones de vida.
3. Garantizar las situaciones de igualdad y el acceso a todos los ámbitos educativos y de formación que suponga un avance real en la normalización e integración del colectivo.
4. Representar a sus miembros ante las Administraciones Públicas y otros Agentes Sociales, tanto personas físicas como jurídicas, para la defensa de los intereses y la resolución de los problemas que afectan a las personas con discapacidad física.
5. Apoyar e impulsar servicios y programas de Vida independiente que redunden en una total capacidad de autodeterminación de las personas con discapacidad física, gestionando así su propia autonomía personal.



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS

(PARKINSON ASTURIAS)

ASOCIACIÓN PARKINSON ASTURIAS

La Asociación Parkinson Asturias es una organización sin ánimo de lucro que nace en octubre de 1997 y fue declarada de Utilidad Pública en febrero de 2003, estando integrada en la *Federación Española de Parkinson (F.E.P)*, *Cocemfe-Asturias* y en *FAMPA* (Federación de Asociaciones del Principado de Asturias).

En la actualidad la Asociación de Parkinson Asturias tiene más de medio millar de socios afectados, familiares y personas sensibilizados por esta enfermedad. Supone un soporte fundamental para el paciente y su familia, un lugar donde compartir con otras personas sus experiencias y una forma de trabajar en grupo frente a la enfermedad.

El objetivo principal de la Asociación de Parkinson Asturias es **mejorar la calidad de vida de los afectados por la Enfermedad de Parkinson y sus familias** y para eso ofrece:

Servicios

- Información, orientación y asesoramiento y atención social.
- Transporte adaptado para acudir a las terapias y a las actividades lúdicas.
- Divulgación y sensibilización: entrega de libros y dvd, conferencias, charlas, coloquios, exposiciones, Jornada de Otoño, Día Mundial...
- Asesoría jurídica: a través de COCEMFE y FAMPA.
- Asesoría médico-científica.
- Apoyo domiciliario y respiro familiar.
- Publicaciones. Colaboramos en las revistas "*serCapaz*" de Cocemfe-Asturias, "*FEP*" de la Federación Española de Parkinson, "*Vivencias*" de FAMPA,... y a las que se suman las que genera los trabajos de investigación de la Beca.
- Servicios prestados por una auxiliar de geriatría para apoyo a los enfermos.
- Actividades de ocio: Excursiones, encuentros, talleres...

Terapias rehabilitadoras

Fisioterapia, logopedia, acuaterapia, balneoterapia, musicoterapia, taller de estimulación cognitiva, Tai-Chi, atención psicológica (individual y grupal), sensorialoterapia.

Beca de investigación

Mediante convenio con el Hospital Universitario Central de Asturias.



(ACCU-ASTURIAS)

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA

Se constituye en enero del 1992, a nivel provincial, con sede en Gijón se decide fundar la asociación para contribuir a la ayuda moral y física de los afectados, conocimiento, estudio, investigación, asistencia y divulgación de estas enfermedades. Ámbito de actuación es autonómico.

¿Qué es el Crohn y la Colitis Ulcerosa?

Son enfermedades crónicas y cursan como un proceso inflamatorio dentro del aparato digestivo.

Crohn: afecta a cualquier parte del tubo digestivo (a las tres capas que lo forman).

Colitis Ulcerosa: solo afecta al intestino grueso o colon (capa interna o mucosa).

Ambas cursan brotes, su origen parece ser alteraciones del sistema inmunológico. Suelen ser jóvenes menores de 30 años que tienden aislarse influyendo en su autoestima la evolución de la enfermedad desmoraliza al paciente y provocando problemas en el ámbito laboral y social.

Objetivos de la Asociación

- Proporcionar ayuda anímica al enfermo y su familia.
- Informar a través de sus revistas y folletos.
- Ayuda psicológica (enfermo y entorno).
- Incrementar la relación entre afectados.
- Creación de grupos de autoayuda.
- Fomentar la integración socio-laboral.

- Información y asesoramiento sobre la enfermedad.

Servicios

- Servicio de Información y Asesoramiento, asistencia psicológica y asesoramiento jurídico.
 - Servicio de Integración Laboral: Bolsa de empleo y Formación.
 - Transporte Adaptado.
- Publicaciones Nacionales: "Crónica" y *ACCU Actual*".

Programa para favorecer la Participación y apoyar la Integración Social de la discapacidad de la EII. Dotar a las personas con discapacidad de estrategias e instrumentos de afrontamiento de sus problemática. Habilidades Sociales.

Programa para favorecer la participación social de la discapacidad de la enfermedad inflamatoria intestinal: Escuela de Padres.

Programas de difusión (charlas-coloquio e informativos) en centros de la comunidad.



ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA
Y FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

(AENFIPA)

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

La Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias, AENFIPA es una entidad sin ánimo de lucro, con carácter autonómico que nace en Oviedo en el año 1997. Sus fines son mejorar la calidad de vida de los enfermos de FM y SFC, informar sobre los diversos aspectos que rodean estas enfermedades, hacer un frente común ante las carencias sanitarias, sociales y personales de los afectados, así como lograr el reconocimiento de estas patologías y la igualdad en el trato ante el sistema sanitario.

Para lograr los fines expuestos la asociación desarrolla diversos programas que se materializan en actividades concretas. Estos son:

Programa de apoyo psicosocial

• *Oficina de información, orientación y asesoramiento:*

Por medio de este programa se intenta mantener informados a las personas que padecen estas patologías de todo lo relativo a la enfermedad, así como de las actividades, ayudas, recursos o cualquier otro servicio al que pudieran acceder.

• *Atención psicológica y desarrollo personal:*

Este programa pretende apoyar a sus socios/as en el afrontamiento de la enfermedad, la disminución de la ansiedad generada y la mejora de su autoestima. Se realizan, Terapias individuales y grupales, Talleres terapéuticos, entre otros: aprende a quererte, ansiedad, sexualidad...



Programa de rehabilitación física

A través de convenios con diferentes centros puede ofrecer a sus socios/as la realización supervisada de actividades físicas, como son: Gimnasia, Ejercicios de relajación, Tai-chi, Acuaterapia, Talasoterapia y Fisioterapia.

Programa de ocio

Procura mejorar las relaciones sociales para evitar situaciones de aislamiento. Por ello se realizan actividades grupales, como visitas y excursiones a lugares de interés cultural o social y estancias en Balnearios.

Programa de difusión

Se promueve la divulgación de estas enfermedades a la población en general a través de charlas y mesas informativas, participación en medios de comunicación y organización de jornadas y seminarios, así como del Día Internacional de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.

ASEMPA

(ASEMPA)

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS MUSCULARES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Asem Asturias es una asociación miembro de la Federación de Enfermedades Neuromusculares (Federación ASEM). El objetivo de ASEM es conseguir la máxima calidad de vida para las personas afectadas por enfermedades neuromusculares, así como sus familias y el entorno que los rodea, ya que este tipo de enfermedades no solo las sufre el enfermo, sino todo el que está a su alrededor.

En la actualidad se prestan los siguientes servicios:

Información, Orientación y Asesoramiento

Facilitar información sobre las enfermedades neuromusculares, dar a conocer ayudas, recursos y servicios a los que poder recurrir, contactar con las entidades precisas para dar solución a cada necesidad personal.

Programa de Rehabilitación

A través del *Programa Mejora de Cocemfe-Asturias* y servicio de fisioterapia acuática y talasoterapia en el Centro TheraMar.

Apoyo Social y Familiar

Después de un primer contacto se mantiene informado a los socios y familiares de forma continuada de las actividades y servicios en las que poder participar, tanto

en la asociación como en su comunidad. Aquí incluimos el Programa Vida Autónoma Vida Independiente VAVI (Servicio de Ayuda a Domicilio).

Grupos de Apoyo

Abrir un espacio para desahogo personal, facilitar un contacto entre las familias para compartir experiencias.

Apoyo Psicológico

Existe la posibilidad de citarse individualmente con un psicólogo ante un diagnóstico reciente de la enfermedad o para abordar cualquier cambio personal y/o familiar.

Programa Cultural de Ocio y Tiempo Libre

Este año merece destacar la realización de un Campamento Familiar en el Bosque de los Sueños (León).

Rastrillo Solidario

Consistente en puestos distribuidos en los mercados de nuestra geografía asturiana con artículos donados cuyos beneficios serán donados a la Fundación Isabel Gemio para la investigación de las ENM.

Sensibilización a la Opinión Pública



(ALAS)

ASOCIACIÓN DE LÚPICOS DE ASTURIAS

ALAS nace en 1997 en Gijón en el fin de informar, sensibilizar, orientar, estimular la investigación y promover la atención integral e interdisciplinar para mejorar la calidad de vida de los afectados y sus familias. Su ámbito de actuación es Autónomo.

El Lupus Eritematoso Sistémico (LES) es una enfermedad autoinmune-sistémica que ocasiona cambios fundamentales en el sistema inmunológico del individuo. Consiste en que nuestro sistema inmune “por error” tiene dificultad de distinguir entre nuestras propias células y los agentes externos, de tal manera que reacciona contra el propio como si fuesen sustancias extrañas. En este ataque a las propias células lo que origina la inflamación y lesión de los tejidos. En definitiva, el sistema inmune del cuerpo se revuelve contra sí mismo.

Esta patología aparece predominantemente en mujeres jóvenes (en un 90% de los casos) y las manifestaciones clínicas pueden variar en cada paciente, pero en cualquier caso si no se controla adecuadamente puede llegar a lesionar órganos vitales.



Objetivos de la Asociación

- Fines de asistencia social, científicos, sanitarios, de cooperación para el desarrollo de la investigación de LES, así como la interrelación de los diferentes especialistas, tanto del entorno de Asturias como del resto del Mundo.
- Mejorar la calidad de vida del enfermo de lupus y de sus familiares.
- Informar y divulgar lo conocido sobre la enfermedad.
- Facilitar la comunicación entre los afectados.
- Representar ante la Administración y otras instituciones los intereses de los enfermos de lupus y sus familiares.

Servicios

- Información, Orientación y Asesoramiento Jurídico.
- Fisioterapia.
- Apoyo Psicológico, Conferencias y charlas divulgativas.



ASGUDI es una Asociación sin ánimo de lucro que se creó en el año 2004, a raíz de la experiencia adquirida después de 10 años de funcionamiento del Centro de Atención Integral “Muebles el Güerne”, al detectar grandes dificultades de inserción de las personas con discapacidad residentes en el Occidente Rural Asturiano, ya que a la situación de este colectivo, hay que sumar las desventajas inherentes en el ámbito rural donde el acceso a los recursos y a la información se hace más complicada al no existir un servicio especializado que sirva de mediador y orientador así como generador de puestos de trabajo. El ámbito territorial, por tanto en el que se realiza principalmente sus actividades es el Concejo de El Franco la zona Occidental del Principado de Asturias.

El Objetivo General de la Asociación es lograr la Integración plena de las personas con discapacidad que residen en el ámbito de actuación de la asociación (Concejo de El Franco y Occidente de Asturias).

(ASGUDI)

ASOCIACIÓN GÜERNE DISCAPACIDAD

Ojetivos específicos:

- Favorecer el acceso a un puesto de trabajo digno.
- Lograr la consecución de viviendas adecuadas, ya sean tuteladas, semituteladas o plazas residenciales así como el acceso a viviendas de protección oficial.
- Contribuir a mejorar las relaciones interpersonales tanto de las personas con discapacidad que acudan a la asociación como de sus familiares y allegados.
- Facilitar el acceso a los recursos sociales existentes mediante la puesta en marcha de un servicio de información y orientación.
- Potenciar la adquisición de habilidades sociales.
- Mejorar la formación con vistas a la adquisición de una cualificación adecuada a determinados puestos de trabajo.
- Promover las condiciones adecuadas para la creación de puestos de trabajo propios. Prevenir en la medida de lo posible el denominado “síndrome del cuidador”.



Programa de la Jornada

03

9.30 h. Recogida de documentación.

10.00 h. Presentación de las Jornadas.

D. Javier Antuña Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad, *Dña. Esperanza Fernández Puerta* (Concejala de Servicios Sociales del Ayto. de Gijón), *Dña. María Fernández Campomanes* (Directora del Instituto Asturiano de la Mujer), *Dña. Ana Fernández* (Presidenta de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología), *Dña. Mónica Oviedo Sastre*. Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias y *Dña. Sila Murillo Cárdenas* (Coordinadora de la Comisión de la Mujer de Cocemfe-Asturias y Presidenta de Amdas La Fonte).

10.30 h. Ponencia “Mujer y Sexualidad ¿De qué estamos hablando?”

D. Iván Rotella Arregui (Sexólogo, Coordinador del Centro de Atención Sexual de Ayto. de Avilés, C.A.S.A).

Pausa café.

11.00 h. Ponencia

“Relaciones Sexuales: una cosa de dos”.

Dña. Pilar Sampietro (Sexóloga, Directora del Centro de Terapia Sexual y Mediación Familiar). *D. Ignacio Robles* (Presidente de la Asociación APTAA).

12.00 h. Ponencia

“Hasta dónde llega el placer”.

Dña. Sila Murillo Cárdenas (Coordinadora de la Comisión de la Mujer de Cocemfe-Asturias).

13.00 h. Taller Práctico de Autoestima.

Dña. María Antonieta Suárez Naveros (Sexóloga, Asociación Asturiana para la Educación Sexual).

Almuerzo.

16.00 h. Mesa Redonda “Mitos Sexuales en la Mujer con Discapacidad”.

Dña. Ma Antonieta Suárez Naveros (Sexóloga). Esta Mesa redonda se completará con la participación en el siguiente taller.

17.00 h. Taller Práctico “Mitos Sexuales en la Mujer con Discapacidad”.

Dña. Ma Antonieta Suárez Naveros (Sexóloga).

18.00 h. Dinámica Grupal. Puesta en Común de las conclusiones extraídas de las Jornadas. Propuestas de actuaciones futuras.

19.00 h. Clausura.

Dña. María José Ramos (Consejera de Justicia, Presidencia e Igualdad), *D. José Vega* (Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur y *Dña. Mónica Oviedo Sastre* (Vicepresidenta Cocemfe-Asturias).

Las Ponencias

04

“HASTA DÓNDE LLEGA EL PLACER”

Por **Dña. Sila Murillo Cárdenas**

Siempre que me encuentro en una situación como esta, ante un público, me siento en la obligación de decir que mi currículum en cuanto a formación académica es muy corto, pero eso sí en cuanto a experiencia sobre discapacidad tengo todos los master del mundo. Digo esto porque no voy a dar ningún discurso ni presentar una ponencia como la de las personas expertas en psicología y sexualidad que tenemos la suerte de tener hoy en esta jornada.

El tema que voy a exponer se titula: *El límite del placer*.

Comienzo con una frase de **Frida Kahlo**.

“No tengo dolores. Solamente un cansancio... y como es natural muchas veces desesperación que ninguna palabra puede describir.

Sin embargo, tengo ganas de vivir.

La angustia y el dolor, el placer y la muerte, ellos no son nada más que un proceso para existir”.

Las mujeres con discapacidad física motora tenemos otros desempeños y capacidades a desarrollar, pero la sociedad tiende a relacionar la discapacidad con problemas mentales y físicos. La mujer con discapacidad física motora normalmente no tenemos más problemas ni nos diferenciamos del resto de las mujeres. Voy a detallar algunas de las discriminaciones que tenemos que afrontar el día a día.

- Se nos considera más pobres o desvalidas.
- Estamos más desempleadas y las que trabajan reciben menos salario.
- Tenemos menos oportunidades de formar una familia.
- Los estigmas de la invalidez, los mitos y los temores aumentan probablemente nuestro aislamiento social.
- Debido a una serie de prejuicios no se nos alienta a las mujeres con discapacidad a seguir instruyéndonos.

Los medios de comunicación que proyectan estereotipos de mujer bella, cuerpo perfecto, (**vamos Mujer 10 -90, 60, 90-**), hacen que una mujer con problemas para des-



plazarse o que use aparatos ortopédicos, este lejos de esos modelos proyectados. Esto produce una serie de marginaciones sociales y de pérdida de autoestima en la mujer con discapacidad.

En un marco “normal” de desarrollo en la sociedad, es muy difícil que muchas de nosotras encontremos pareja.

Sin embargo, no se puede aseverar que esto siempre es así, conocemos mujeres con discapacidad física motora con pareja y revelan su satisfacción, tanto relacionadas con personas con o sin discapacidad. Lo que pasa es que un grupo de ejemplos no se puede generalizar.

En cuanto a nivel de organización, las asociaciones que defienden los derechos de las personas con discapacidad física, motora, intelectual etc, están dirigidas y compuestas por hombres Donde a nosotras las Mujeres se nos deja participar muy poco. Los asuntos de los derechos sexuales y reproductivos están ausentes de sus agendas, siendo sus prioridades el acceso a la educación y al trabajo.

Por este motivo es por lo que estamos hoy aquí, donde crear un espacio interesante para poder hablar libremente de nuestros cuerpos y placeres con nuestras limitaciones, pero ante todo y por encima de todo demostrando lo que somos **MUJERES**, luchando por

nuestros derechos sexuales y reproductivos, a pesar de que muchas veces nuestros cuerpos son diferentes, eso no significa que no podamos tener placer y sexualidad.

Son muchas las técnicas y experimentos que se llevan a cabo para recuperar o solucionar la sexualidad de los hombres con discapacidad, técnicas de reproducción, estimulación de todo tipo para que logren una erección, y en este momento la viagra. Para una mujer con discapacidad no se cuestiona ni tan siquiera que quiera tomar la píldora, que quiera ser madre o que también le interese tener placer en las relaciones.

Es necesario separar en este apartado, los derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos sexuales reconocen y garantizan el respeto a la libertad sexual, a la salud sexual, a la autonomía, a la integridad y seguridad sexual del cuerpo, a la privacidad, al placer, a la expresión sexual emocional, y poder tomar decisiones reproductivas libres.

Asociado a la “asexualidad” de las personas con discapacidad, aparece “ausente”, el asunto del placer sexual, El ejercicio de la sexualidad en nuestra sociedad es tomada como privilegio “de personas normales” jóvenes y no discapacitadas.

La sexualidad como fuente de placer no se reconoce para la población que comúnmente ha estado marginada en la sociedad.

Contribuye a esta mirada, el que se mantengan mitos de que no valemos para nada en torno a la sexualidad y al placer. El punto de vista que relaciona la sexualidad con la reproducción, y en este caso de la reproducción de la “persona normal”, la que disfruta al máximo su ciudadanía, ha servido para mantener la exclusión de las personas con discapacidad.

Otro mito es el punto de vista cultural que expresa que el sexo es fuente de peligro y por ello se piensa que, a las personas con discapacidad hay que protegerlas, especialmente a las mujeres.

En los aspectos afectivos y sexuales, muchas veces las propia **SOCIEDAD** asume a las mujeres con discapacidad como seres asexuados. No se entiende que tengamos deseos sexuales y necesidades afectivas de pareja, las familias desconfían mucho de quienes se acerquen a ellas por temor a que se rían o se burlen de **ELLAS**.

Con **JORNADAS** como esta nos damos cuenta de las necesidades sexuales en un tono más sincero y abierto hablando con toda libertad asumiendo que podemos tener una vida sexual activa.



A pesar de las dificultades muchas mujeres con discapacidad, escogen ser sexualmente activas, en ellos se asumen las privaciones que producen el tener un cuerpo diferente,

- *Un pene erecto no hace sólida una relación como tampoco una vagina húmeda.*
- *La incontinencia urinaria no significa incompetencia en la respuesta sexual.*
- *La ausencia de sensaciones no significa ausencia de sentimientos.*
- *La imposibilidad de moverse no representa imposibilidad de sentir.*
- *La presencia de deformidades no significa ausencia de deseo.*
- *La dificultad para realizar el coito no significa incapacidad de disfrutarlo la propia aceptación "de ese cuerpo" y cuidado del mismo y para las personas con discapacidad física motora estos son pasos previos a dar en la búsqueda del placer sexual.*

Muchas mujeres con discapacidad física, han deseado tener hijos y lo han logrado debido a que se han informado y han tenido condiciones para ello, conociendo sus posibilidades y riesgos y han asumido su deseo con responsabilidad.

Otras mujeres con discapacidad física motora, no acceden a la maternidad, por no contar con la información debida y otras se embarazan, pero deben someterse a situaciones complicadas en el embarazo y parto por no poder acceder a lugares y personal más preparado.

¿Cómo hacer que dure el placer?

El placer sexual gana en cantidad y calidad cuando se nutre con los ingredientes adecuados, se lo sazona bien y se lo cuece a fuego lento. En la cama, las prisas, el nerviosismo y la improvisación suelen ser enemigos del disfrute.

El empeño por alcanzar el clímax cuanto antes y a toda costa, puede hacer que se desaproveche el goce previo. En cambio, cuanto más tiempo y atención se dediquen a los juegos eróticos preliminares y se viva la situación con los cinco sentidos, más intenso será el placer.

Algunos de los principales problemas del placer sexual son el proponerse el orgasmo como único objetivo, obsesionarse con retrasar el clímax o repetirlo, y la precipitación o la aproximación directa, o lo que se llama "ir al grano".

También es importante para disfrutar la falta de imaginación, naturalidad, higiene o sensibilidad, el exceso de miedo, la torpeza y la rutina, así como pensar solo en las propias necesidades, dejando de lado las de la pareja o plantear exigencias que la otra persona no desea satisfacer.

Habla de tus deseos: Expresa los juegos eróticos que te gustan sin tapujos ni temores, ya que en una pareja compenetrada en el terreno sexual debe existir una mutua aceptación.

La mayoría de los hombres disfrutan complaciendo a sus compañeras y les gusta saber cómo satisfacerlas. Pero “cada mujer somos un mundo”: lo que nos vuelve locas a algunas, produce rechazo en otras. Por ello es importante que cada uno conozca las preferencias del otro. Otra cosa muy importante es que yo diría la mas importante es que el sexo no esta en los genitales, el sexo esta en el cerebro, en cada parte de nuestro cuerpo, en la mirada, en los besos, y hasta en el decirte ¡te quiero!

¿Quién es SILA MURILLO CÁRDENAS?

Fundadora de la Asociación AMDAS LA FONTE (Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias) y Coordinadora de la Comisión de la Mujer de COCEMFE-ASTURIAS, cuya lucha a favor de las mujeres discapacitadas es reconocida en todo el Principado de Asturias.

Las Mujeres representadas por esta entidad son mujeres preocupadas por mejorar su calidad de vida, eliminar las barreras físicas y psicológicas que sufre su colectivo doblemente marginado por su condición de mujeres y discapacitadas.

Trabaja sobretodo para que la MUJER con Discapacidad esté representada en todos los ámbitos, para que se las tenga en cuenta como Mujeres que son.

AMDAS LA FONTE lleva años luchando para que en los Hospitales de Asturias se instalen Mesas de Exploración Ginecológica Hidráulica.

Trayectoria profesional

- Participación en el I Congreso Nacional de Mujer con Discapacidad en Valencia, como representante del Principado de Asturias a través del Instituto Asturiano de la Mujer.
- Participación en el Curso de Verano “Maltrato y género” de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo impartiendo una Ponencia bajo el título “Las grandes olvidadas de la violencia de género”.



Sila Murillo Cárdenas, Javier Antuña y María Fernández durante la Jornada.

- Colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo en el Estudio “El maltrato de las mujeres en la comunidad asturiana”, en el que se refleja un apartado íntegramente referido a la Mujer con Discapacidad, siendo un gran adelanto, ya que fue la primera vez que se contempló a la Mujer con Discapacidad dentro de este Grave Problema Social.
- Colaboración en la Evaluación del plan de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres del ayuntamiento de Gijón, 2001-2005.
- Participación desde el *Consejo Asturiano de la Mujer* en la reedición del documento de estrategias para avanzar en el desarrollo de “La igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres 2005-2007”.
- Miembro de las *Comisiones de Trabajo* par la confección del Plan de Igualdad 2006-2010.
- Participación en la elaboración de Propuestas y alegaciones expuestas por el Principado de Asturias para el Anteproyecto de Ley contra la Violencia de Género.

- Colaboración anual en la Organización de la Jornada del 8 de Marzo “**Día Internacional de la Mujer**”.
- Asistencia al **Encuentro Nacional de Consejos de Mujeres** en Madrid los días 10, 11 y 12 de Diciembre de 2004. En dicho encuentro AMDAS LA FONTE, fue la única entidad representativa de la Mujer con Discapacidad a nivel Nacional.
- Participación en la Organización de los Actos llevados a cabo por las diferentes Asociaciones de MUJERES de Gijón para la conmemoración del día **25 de Noviembre, Día Internacional contra la Violencia de Género**.
- Participación en todas las actividades que las Mujeres pertenecientes al **Consejo** desarrollan introduciendo la perspectiva de la Discapacidad en todas ellas.

Cabe destacar que AMDAS LA FONTE pertenece al Consejo Asturiano de la Mujer y al Consejo de la Mujer de Gijón, el cual le hizo entrega el pasado 29 de Junio de 2009 la Medalla de Plata que otorga anualmente el Ayuntamiento de Gijón.

Palabras a las Mujeres con Discapacidad

Este es un breve resumen de nuestro camino andado hasta la fecha, sabemos que nos queda mucho por avanzar y es importante que las mujeres nos unamos para lograr nuestros objetivos.

Desde AMDAS-LA FONTE nos preocupamos de que nuestras socias y todas las mujeres discapacitadas sean conscientes de que, a pesar de su discapacidad y de nuestra condición de mujeres, tenemos cosas que decir y cosas que hacer en esta sociedad, que somos una parte importante y reivindicamos nuestro lugar.

Conclusiones de la I Jornada
sexualidad
en la Mujer con **dis**Capacidad de Cocemfe-Asturias



“MUJER Y SEXUALIDAD ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?” (La invisibilidad erótica de la mujer con discapacidad)

Por D. Iván Rotella Arregui



Hablar de la invisibilidad erótica de la mujer con discapacidad es muy sencillo, ya que se trata de un camino lleno de evidencias y obviedades. Pero esas evidencias, por evidentes, no dejan de ser necesarias revisarlas para ponerlas en marcha e integrarlas realmente... y las obviedades, por obvias, no dejan de ser necesarias que las volvamos a sacar a la luz, para que dejen de ser obvias y sean, simplemente, una realidad que vamos dejando atrás.

Empecemos por las Evidencias:

Evidencias

- La invisibilidad de la mujer con discapacidad es una realidad evidente en cualquier medio de comunicación y si hablamos de su erótica, es más evidente todavía.
- No hay historias sobre relaciones con discapacitadas y, mucho menos, entre personas discapacitadas, no se recogen ni reflejan en ninguna parte nada sobre sus emociones, sensaciones, amores, deseos, placeres ni los de sus parejas, por supuesto.



- Meter en Google sexo con discapacitados o sexo entre discapacitados te lleva al mismo número de entradas (apenas medios millón) y casi todas son sesudos estudios y artículos. Apenas existe nada lúdico y mucho menos erótico.
- La Educación Sexual debe servir para que aprendamos a entendernos, para que seamos conscientes y entendamos a las personas según sean hombres o mujeres, homosexuales o heterosexuales y con sus diferentes formas de expresión erótica.

Estas realidades hay que educarlas. Cuando hablamos de Educación Sexual muchas veces pensamos en adolescentes, incluso en niñas y niños y no solo es una educación concierne a determinadas edades. La educación Sexual de las personas adultas, independientemente de su edad, servirá para **CONOCERSE, ACEPTARSE y EXPRESARSE**. Estas tres sencillas palabras significan todo un mundo en el que profundizar, con pareja o sin ella.

No debemos quedarnos solo en esa conocida doble discriminación que sabemos que significa ser mujer y tener una discapacidad. Conocernos, aceptarnos y expresarnos es un criterio necesario para cualquier mujer, para cualquier hombre, independientemente de cual sea su realidad. Debemos avanzar, debemos querer avanzar y no vernos como mujeres con discapacidad como una etiqueta imposibilitante. Ser mujer es una realidad, y cada mujer tienes su universo y sus posibilidades eróticas, distintas, diferentes, las que se deseen, las que se quieran... Conocerse, aceptarse y expresarse...

La parte de obviedades tiene que ver con la visibilización de la discapacidad. Todas esas obviedades que necesitan dejar de serlo y ponerse en marcha. Repasemos:

Obviedades

- Educar a los niños y niñas, a los y las adolescentes, a sus familias, a sus educadores/as, al personal sanitario, etc en que la discapacidad **EXISTE** y es una **REALIDAD** que esta delante de nuestros ojos. **TODAS LAS PERSONAS PODEMOS SER DISCAPACITADOS/AS Y CON NO NOMBRARLO NO SE EVITA.**
- Esa realidad tiene una serie de características y una serie de carencias que podemos ayudar a suplir si le ponemos un poco de voluntad. La erótica de **TODAS** las personas debe cuidarse, cultivarse y fomentarse, sean cuales sean sus circunstancias y, así mismo, debe educarse.

- ¿Y qué pasa con la intimidad? Las relaciones eróticas tienen tres niveles que son el recreativo (disfrutar, placer), el relacional (conocer personas, compartir) y el reproductivo (tener descendencia). La pregunta más obvia sería: ¿A cuál tenemos que renunciar por tener una discapacidad?:
 - ¿Tenemos que renunciar al placer? ¿Si? ¿Por qué?
 - ¿Tenemos que renunciar a relacionarnos, a conocer íntimamente a otras personas, a compartir nuestra piel? ¿Si? ¿Por qué?
 - ¿Tenemos que renunciar a un embarazo si lo deseamos, si tenemos posibilidades de llevarlo adelante? ¿Si? ¿Por qué?



- El enriquecimiento erótico debe ser una prioridad dentro del bienestar físico y psicológico de la mujer con discapacidad y de su pareja si la tiene, o de sí misma si no la tiene.
- El personal sanitario debe informarla y formarla sobre sus posibles “limitaciones” y necesidades y ella misma, apoyada por profesionales de la sexología, utilizar sus recursos para disfrutar y SENTIR.
- Aprender a “despenetralizar” las relaciones sexuales o, si apetece, a como utilizar la penetración para disfrutarla lo más posible, pero renovando esa penetración y evitando cuestiones como rendimiento, resultados, etc hablemos de placer, no solo de penes, vaginas, orgasmos...
- Fomentar el asociacionismo de mujeres con discapacidad y de esas mismas mujeres con otras con circunstancias diferentes. Estar solo con personas como tú ayuda, y mucho, pero si puedes compartir y dialogar con otras te enriquece. Y tu experiencia compartida hace aprender y sentir. Empatía.
- Asesoramiento por parte de las propias entidades de discapacitados de leyes, propuestas, etc. La generalización de recursos como, por ejemplo, el portal de Internet, “www.dis-casex.com”, que nace con el objetivo de ofrecer a las personas discapacitadas, de forma gratuita, los servicios de un equipo de sexólogos especializados que les resuelvan aquellos problemas que presenten derivados de sus dificultades.



¿Quién es IVÁN ROTELLA ARREGUI?

Sexólogo, 3 años de formación en Sexología impartidos por el Instituto de Sexología de Madrid (INCISEX), en el marco de los estudios de postgrado en Sexología de la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid).

Vicesecretario Adjunto a la Presidencia y Portavoz de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS). Fundador y Vicepresidente de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual. Coordinador desde Junio de 2006, del Centro de Atención Sexual para Jóvenes del Ayuntamiento de Avilés (C.A.S.A).

Miembro del Comité Técnico de la Elaboración de la Estrategia Nacional de Salud Sexual, dirigida por el Observatorio de Salud de la Mujer y el Ministerio de Sanidad.

Fundador y miembro del equipo de Sexólogos del Centro de Asesoramiento e Información Sexual para Jóvenes de Gijón (CAISEX), con atención personalizada, telefónica y por correo electrónico desde el año 2000 hasta el 2006.

Docente de Cursos FOREM sobre Sexualidad.

Revisor de temas sobre Sexualidad de la Revista juvenil NUEVO VALE.

Miembro de la Mesa de Salud del Ayuntamiento de Gijón en la Elaboración del Plan Integral de Juventud de Gijón durante 2001. Miembro como Experto en Educación Sexual de la Comisión Técnica de Elaboración y Seguimiento del Programa de Educación Afectivo-Sexual del Principado de Asturias (2001). Miembro como Experto en Educación Sexual de la Mesa técnica de Elaboración del Plan de Juventud del Ayuntamiento de Avilés para el periodo 2004-2007.

Profesor Conferenciante de los Cursos de Verano de la Universidad de Oviedo sobre Sexología durante 2003, 2004, 2005, 2007 y 2008.

Colaborador de distintos medios de comunicación locales y regionales (prensa escrita, radio y televisión) y nacionales y autor de diversos artículos y publicaciones relacionados con la sexología.

“MITOS SEXUALES EN LA MUJER CON DISCAPACIDAD”

Por Dña. María Antonieta Suárez Naveros



Resumen

Las mujeres con discapacidad sufren una doble presión por parte de los estereotipos sociales, los derivados de ser mujer y los propios de la discapacidad. En este trabajo vamos a revisar qué son los estereotipos, y cuales son los principales mitos que afectan a las mujeres con discapacidad. Finalmente propondremos algunas vías para ir cambiando esta percepción social, labor esta que queda en manos de las propias mujeres en su doble papel de receptoras de los mitos y de sujetos activos en la realidad social.

Introducción

En el tema que nos ocupa son tres los tipos de mitos que confluyen, los relativos a la sexualidad, los relativos a las mujeres y los relativos a las discapacidades. Estos mitos y estereotipos se transmiten socialmente, a través de la literatura, la televisión, las revistas, el cine, etc. En la medida en la que las personas los asumen sin una crítica previa pueden convertirse en modelos de comportamiento, que limiten y, valga la redundancia, estereotipen, las vidas de las personas sobre las que recaen. En este proceso tanto las mujeres con una discapacidad como su entorno tienen un papel importante puesto que esta trans-

misión de ideas no solo se ejerce desde los medios o el entorno hacia las mujeres, si no también desde las mujeres hacia otras mujeres en su situación, confirmando y adaptándose a lo que se percibe (y en ocasiones es) las exigencias del entorno.



ESTEREOTIPO

¿Qué es el estereotipo?

Una imagen mental simplificada que nos permite catalogar sin gastar tiempo ni esfuerzo una situación o persona.

¿Para qué sirve?

- Ofrece guiones que simplifican la interacción social.
- Determina que hacer y qué no hacer.

Las personas con discapacidad también portan estos estereotipos:

- Esto les lleva a conformar su conducta a estos estereotipos.

El estereotipo hace a todas las discapacidades iguales:

- Romper el segundo mito: *no hay una discapacidad hay muchos tipos de discapacidad en muchos grados distintos.*

El estereotipo hace a todos los observadores iguales:

- Romper el tercer mito: *cada persona sin discapacidad reacciona de una forma distante a la discapacidad, especialmente a medida que la relación avanza.*
- Conocer las actitudes hacia la sexualidad para entender de donde salen estos mitos y proponer algunas soluciones.

Componentes de las actitudes

- **Cognitivo:** Creencias y conocimientos. Toda la información que la persona tiene sobre el objetivo de la actitud.
- **Afectivo-evaluativo:** Valoración que se hace y sentimientos asociados (si se considera bueno o malo y en qué grado).
- **Componente conductual:** Intención de conducta (conducta más probable).

Funciones de las actitudes

- Reducir la complejidad del medio social.
- Expresar tendencias y sistemas normativos.
- Resolver conflictos internos y mantener una imagen positiva de sí mismo.
- Adaptarse al grupo social: permite identificarse y ser identificado miembro de un grupo social.

ACTITUDES HACIA LA SEXUALIDAD

1. Normatividad.

2. Combatividad:

Actitudes más intensas emocionalmente, basadas en normas, propensión a la intervención con intención de cambio.

- **Ataque:**
 - Combatividad desde el eje normativo prohibitivo.
 - Razones: experiencia personal o ideológica.
- **Defensa:**
 - Combatividad desde el eje normativo permisivo.
 - Razones: experiencia personal o ideológica.

3. Comprensividad:

Actitud de empatía y acercamiento hacia el objeto sexual de juicio.

- **Empatía:**
 - La sexualidad como algo a conocer y estudiar.
 - La sexualidad como algo a comprender.
- **Cultivo:**
 - La sexualidad como algo a cultivar desde su conocimiento.



Autoestima

Valoración que uno hace de sí mismo. Función: “Sistema inmunológico” psicológico.

Baja autoestima:

- Supuesto básico.
- Mi autoestima viene sólo a través de los demás.

En las discapacidades:

- Diferencia con el modelo dominante.
- Si valoración externa se confunde con autoestima.

Las cosas no suelen ser como deberían si no como son.

La creencia de que los demás encajan con el modelo es falsa por eso la intimidad nos hace vulnerables por eso una autoestima baja evita la intimidad.

La principal barrera: El filtraje, un aspecto empapa todos los demás.

Las discapacidad convive con muchas capacidades (centrarse en las capacidades).

Conclusiones

Un punto de partida para trabajar esta situación es cultivar la propia autoestima y por tanto las propias capacidades incluyendo evidentemente las eróticas. Centrarse en nuestras capacidades como mujeres, también como mujeres deseadas, partiendo de la aceptación de nuestra realidad concreta y del conocimiento de nuestro propio deseo, con un modelo de relación erótica que explore la gran amplitud de experiencias que nuestro cuerpo y fantasía ofrece. No hay una manera adecuada de tener relaciones eróticas, no hay una manera adecuada de desear o ser deseada, hay tantas como personas en el mundo y todas ellas igual de satisfactorias y válidas en la medida en la que responden al propio deseo.

Libros recomendados

- *“Sentirse Bien: una nueva terapia contra las depresiones”*
David D. Burns. Editorial Paidós autoayuda 2007
- *“Ayudarse a sí mismo: una psicoterapia mediante la razón”* Lucien Auger. Editorial Sal Terrae
- *“Números pares, impares e idiotas”* Juan José Millás y Antonio Fraguas Forges. Editorial DeBolsillo. 2004 cuento de El cinco y el espejo.

Bibliografía

- Revista “Vida sanitaria” N° 1, junio de 1978.
Efigenio Amezúa. “Actitudes hacia la sexualidad”.
- “El Animal Social: Introducción a la Psicología Social.” Elliot Aronson,
Editorial Pirámide. 1992.
- “Terapia cognitiva de la depresión” Aaron T. Beck; A. John Rush; Brian F.Shaw; Gary
Emery Editorial DDB 1983.
- “Autoestima: evaluación y mejora” Matthew McKay y Patrick Fanning.
Editorial Martínez Roca 1991.



¿Quién es MARÍA ANTONIETA SUÁREZ NAVEROS?

Sexóloga, formada en el Instituto de Sexología de Madrid (INCISEX) en el Marco de los Estudios de Postgrado en Sexología de la Universidad de Alcalá de Henares.

Desarrolla su labor profesional desde su consulta privada, donde trabaja con personas y o parejas con dificultades. Dentro del Área Educativa imparte Cursos de comunicación y habilidades de autoafirmación, Autoestima, Autoestima y vida en pareja, Educación Sexual y técnicas de animación de grupos. Es socia de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual (Astursex) y pertenece a su Equipo Docente.

Ha trabajado como formadora para:

Asociación para la Prevención y Apoyo de la Mujer Prostituta, Asociación para la Reinserción Laboral de Mujeres, Fundación Mujeres, Instituto de la Mujer, Centro de Profesores y Recursos de Avilés, Centro de Profesores y Recursos de Sama de Langreo y Asociación de Amas de Casa y Consumidores de Avilés, etc.



Mesa de Clausura: José Vega, M^a José Ramos Rubiera, Sila Murillo y Mónica Oviedo.

“RELACIONES SEXUALES UNA COSA DE DOS, DESDE LA PERSPECTIVA DEL HOMBRE”

Por D. Ignacio Robles López



Buenos días me llamo Nacho y soy tetrapléjico, tuve un accidente a los 19 años recién cumplidos y como comprenderéis pronto me interese por todo lo relacionado con esta nueva vida que me esperaba, incluyendo todo lo relacionado con la sexualidad.

Tras tres largos años de rehabilitación, empecé a asistir a charlas relacionadas con el tema: en Avilés (“La Erótica del Encuentro” organizado por Cocemfe-Asturias), Barcelona, Valencia, etc. Allí donde había un congreso intentaba desplazarme.

Yo asistía a esas Jornadas, encuentros, que no solo eran de sexualidad pero siempre había alguna ponencia o taller relacionado con el sexo. En una de esas conocí a Sánchez Ramos médico del Hospital de Paraplégicos de Toledo, especializado en materia sexual. Para mí fue un gran descubrimiento encontrarme con esa persona, porque tras varias charlas, en una época en la que yo estaba en Toledo, se hicieron unas pruebas con el Feticare (un



aparato que permite conseguir la eyaculación). Tuve tan buena suerte, que entre las 30 personas que hicimos las pruebas (en el sorteo) me tocó un Ferticare. Tengo que decir que en su utilización influyen muchos factores como el tipo de lesión, la altura de la misma... Esto os lo puedo contar pues se comprobó en las pruebas que nos hicieron y porque se lo he recomendado a lesionados medulares amigos míos y no les funciona como a mí.

Por suerte o por desgracia yo tuve que buscarme un poco la vida, ya que en el año 96 no había muchos “tetras” como yo para preguntarles el montón de dudas que tenía. Por eso desde hace 11 años que llevo accidentado he asesorado a muchas personas, a través de algunas asociaciones en las que he trabajado, siempre personalmente, porque ninguna de estas asociaciones tenían un área de este tipo; les enseñaba las novedades que salían, qué es y cómo utilizar del “Ferticare”, la medicación que existe en cada momento. Tengo que decir que no todos tuvieron éxito, pero a otros si les sirvió ya que para muchos lesionados medulares es peor no sentir que no caminar, pero ese ya es otro tema.

Problemáticas del hombre lesionado medular en las relaciones sexuales

En las relaciones esporádicas lo que yo veía era el momento de magia, por llamarlo de alguna forma, es decir, chica conoce chico, se enrollan, vuelven a quedar y cuando tiene que pasar algo (en el tema sexual) es como que te cortas, pues tienes que explicar una serie de cosas que ella desconoce totalmente, que si tienes que sondarte, que tienes que provocar una erección, calcularlo,...



Aunque esto es al principio, pues todo se puede controlar con los años y no tienes falta de sondarte, con la experiencia sabiendo que si bebes tanto, orinas a tal hora y tanta cantidad, sabes en que momento te hace reacción la pastilla, ¡vamos al principio un locura! pero ahora van mejor tus limitaciones, porque se las has ido contando poco a



poco y al final pierdes las timidez de si me pasa esto o lo otro. Al final se crea un vínculo diferente, aunque todo esto que os he contado lo hablo siempre desde mi punto de vista y mi experiencia personal.

Tengo que reseñar que conozco muchas parejas consolidadas y en muchos casos es porque alguna de las partes ya conocía a alguna persona con discapacidad en su entorno, amigo, familia, etc. También conozco casos de alguna pareja que no necesitan recurrir a ninguna medicación, pero para otros entre los que me incluyo, me ha ayudado mucho y ha sido un avance satisfactorio la utilización de diferentes productos como por ejemplo: *Viagra*, *Cialis*, *Levitan*,

Papavelina. Aprovecho estas jornadas para reivindicar que como en otras comunidades autónomas, estos medicamentos sean gratuitos.

Para terminar quería hablaros de algo que no conozco mucho, que para mí es una aventura nueva, pues me voy haciendo mayor y me gustaría tener hijos. Todavía no sé cuándo será y estoy buscando una clínica para congelar el esperma, no sé muy bien como tiene que hacerse pero seguro que me enteraré en estas jornadas. Como es lógico tengo miedo a meterme en esta aventura, no sé si seré un buen padre pero como dice el título de esta ponencia “las relaciones de pareja son cosas de dos”.

¿Quién es IGNACIO ROBLES LÓPEZ?

Fundador de la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (AP-TAA), que nace por el interés de un grupo de personas con y sin discapacidad, de aprender a disfrutar de su tiempo de ocio y tiempo libre de una forma saludable, enriquecedora, divertida y variada. Olvidando las rutinas e intentando ir más allá, pues consideran que es una forma de mejorar su calidad de vida.

Con su Ayuda Mutua practican actividades de tiempo libre que, por sus limitaciones (motóricas, económicas...) pensaban que no podrían tener acceso a ellas.

El llamado Turismo Accesible parte de la idea de que todas las personas con y sin discapacidad son iguales en derechos y oportunidades.

Actividades Desarrolladas:

Paintball, senderismo, vuelo ultraligero, quads, paseo a caballo, tiro con arco, vuelo de cometas, descenso en canoa, paseos en barco, pesca, rutas en todoterreno, fin de semana multiaventura, karts, descenso en bicicleta de montaña y esquí alpino.

Nuevos Proyectos:

Buceo, kitebuggy y parapente adaptado.



“DISCAPACIDAD, AFECTOS Y RELACIONES INTERPERSONALES”

Por Dña. Pilar Sampedro Díaz



Solemos referirnos a la sexualidad desde una perspectiva un tanto sesgada cuando la identificamos exclusivamente con el hecho de tener prácticas sexuales. Sin embargo, las personas que nos dedicamos a la salud nos damos cuenta de que los afectos, la forma en que establecemos las relaciones interpersonales, sentirnos personas queridas y aceptadas influye de manera muy directa en nuestro bienestar físico y mental. En muchas ocasiones no son los buenos tratos la condición que ponemos para establecer relaciones, sino que nuestra vida afectiva está poblada de malentendidos, dificultades a la hora de entablar relaciones, miedos al rechazo, búsqueda de relaciones perfectas o alejadas de la realidad.

Todo esto se multiplica por dos en los casos de discapacidad en los que la imagen corporal, el miedo, los afectos invisibles y la condena social generan muchas dificultades en personas que ya tienen una vulnerabilidad de mano. Por eso es tan necesario insistir en el derecho a la sexualidad de todas las personas que no se traduce en un derecho a tener relaciones sexuales sino en la auténtica necesidad que tenemos como humanos de construirnos en relación, desde la mirada de los demás y desde la nuestra.



¿Quién es PILAR SAMPEDRO DÍAZ?

Licenciada en Psicología por la Universidad de Oviedo y Master en Sexología por la Universidad de Alcalá de Henares de Madrid. En la actualidad dirige el Centro de Terapia Sexual y Mediación Familiar de Gijón. Durante diez años fue Psicóloga Clínica en el Centro de Planificación Familiar Gineastur de Oviedo, desarrollando tareas dentro del ámbito de la salud sexual y reproductiva de las mujeres. En la actualidad colabora como monitora de talleres para mujeres que han sufrido maltrato de la Casa Malva, casa de Acogida de Mujeres Maltratadas de Gijón. Colabora con la Universidad de Oviedo en el seguimiento y evaluación de las prácticas de alumnado de Psicología Clínica. Especializada en temas de Género y Salud. Socia de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS) y de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual (Astursex).

En la actualidad trabaja como Técnica de Salud del Consejo de Juventud del Principado de Asturias.

Entre sus publicaciones figura:

- **El mito del amor-pasión.** Artículo para libro “*Tertulias Feministas*”. Editado por la Asociación Feminista de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer.
- **Sexualidad y envejecimiento: la sexualidad de las mujeres cumple años.** Artículo para el libro “*Abuelas, madres, hijas. La transmisión sociocultural del arte de envejecer.*” Ana Freixas Farré (ED). Editorial Icaria, Barcelona; Universidad de Córdoba. El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja. Artículo para la revista *Página Abierta*, número 150.
- **La identidad sexual: realidad biológica y construcción psicosocial. Implicaciones sociales y personales.** Artículo para la revista nº 69 del Colegio Oficial de Servicios Sociales y Política Social de Madrid.
- **De la felicidad.** Artículo para el libro “*Contra la afonía. Breviario urgente para recuperar el lenguaje robado.*” Carlos Pérez Lera y José Ignacio Fernández (coord.). Editado por Las Otras Caras del Planeta.
- **Guía didáctica sobre violencia de género.** editado por el Instituto de la Mujer de Asturias.
- **Hablando de Simone de Beauvoir.** Ediciones Lidergraf-Asturias. Fundación Municipal de Cultura de Gijón.
- **Ni Ogros ni Princesas.** Guía Didáctica para la Educación Afectivo-Sexual. Consejería de Salud y Servicios Sociales y Consejería de Educación de Asturias.

Dña. Ana Fernández Alonso
Presidenta de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología



En Septiembre de 2003 pone en marcha el Centro de Atención Sexológica de Avilés, del cual será Co-Directora junto con el sexólogo Iván Rotella. Dicho centro está orientado a hombres, mujeres y/o parejas y desde él se trabajan todo tipo de dificultades en las Relaciones de Pareja y en sus Prácticas Eróticas (vaniginismo, anorgasmia, falta de deseo, dificultades de la erección, dificultades con la eyaculación, etc).

En Diciembre de 2000, funda el Centro de Asesoramiento e Información Sexual para Jóvenes de Gijón, donde además de la Comunidad Educativa, interviene en Asesoramiento Sexológico y Terapia sexual. Desde la Fundación en Noviembre de 1999 de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual, intervenciones de forma regular con toda la comunidad educativa, haciendo Formación en Educación Sexual con el alumnado de los institutos Asturianos, formando así mismo a grupos de profesores y familias.

CENTRO DE ATENCIÓN SEXOLÓGICA
Situado en la calle Cuba, 3. 2º C. Avilés (Asturias). sexologia@astursex.info



¿Quién es ANA FERNÁNDEZ ALONSO?

Sexóloga, 3 años de formación en Sexología impartidos por el Instituto de Sexología de Madrid (INCISEX), en el marco de los estudios de postgrado en Sexología de la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid).

Presidenta de la **Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS)** desde el año 2006, siendo la primera mujer que preside una Entidad de profesionales de la sexología en España. Presidenta y socia fundadora de la **Asociación Asturiana para la Educación Sexual** desde 1999. Tutora de Prácticas de la Universidad de Oviedo con alumnado interesado en la Profesión Sexológica. Directora de los Cursos de Extensión Universitaria sobre Sexología en los Cursos de Verano de la Universidad de Oviedo desde el año 2000. Directora de Astursex Atención Sexológica. Profesora de Secundaria desde 1993.

En proceso de elaboración de la Tesis Doctoral en el campo de la Sexología dentro del Programa de Doctorado de Estudios de la Mujer de la Universidad de Oviedo. Ha participado en calidad de experta en Educación Sexual en la Comisión Técnica del Programa Marco de Educación Sexual del Principado de Asturias.

Colaboradora habitual en espacios de Sexología en la Televisión Autonómica del Principado de Asturias (TPA), Televisión Local Gijón (TLG) Y Tele Avilés. **Programas de Radio sobre Sexualidad** dirigidos a la población juvenil. Colaboraciones en **prensa escrita y revistas**, tanto regionales como estatales. Actual Responsable del Consultorio Sexológico de la Revista juvenil para chicas **Nuevo Vale**.

Algunas Publicaciones

- *“Tres Experiencias de Educación Sexual”* (2006). Monográfico publicado en la Revista Española de Sexología. Publicaciones del Instituto de Sexología INCISEX. Madrid.
- *“Educación Sexual: Pistas para las Familias”* (2006) publicación subvencionada por el Ayuntamiento de Castrillón, dentro del Programa de Educación Sexual “Es la Hora”.
- *“Sexualidades Juveniles, Pistas para Educadores”* (2003) publicación subvencionada por el Ayuntamiento de Avilés. Primera Edición en 2003, Segunda Edición en 2004.
- Artículo sobre la *Píldora Postcoital* en la publicación “¿Hablamos de Sexualidad?” Jóvenes en Sentido Positivo (2004). Ayuntamiento de Castrillón.



Conclusiones

05

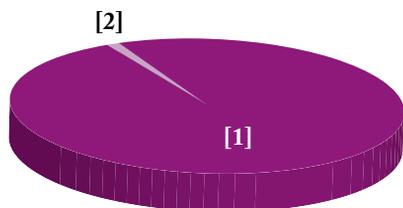
- Las Mujeres con *disCapacidad* tiene su propia sexualidad y es importante reivindicarlo, fruto de su cuerpo, sus experiencias, deseos, necesidades, etc. al igual que el resto de las Mujeres tienen su propia sexualidad, pues no hay dos mujeres iguales. No hay sexualidad, hay sexualidades, tantas como personas.
- La Capacitación y Rehabilitación Social y Sexual de la Mujer no se ha trabajado con la misma intensidad que la del hombre.
- Todas las personas podemos ser discapacitadas en un momento de nuestra vida y no darnos cuenta.
- Tenemos que hacer visible la sexualidad de la Mujer con *disCapacidad*, favoreciendo también su capacidad de dar y recibir placer.
- Se debe apoyar a las mujeres con *disCapacidad* que lo deseen a buscar pareja, formar una familia, etc.
- Debemos promocionar y demandar los avances en investigación para solucionar las carencias sexuales de la mujer con discapacidad.
- Es necesaria la mejora en la formación de los profesionales que faciliten la información necesaria en cuanto a métodos de prevención, fertilidad, adopción etc.
- Es importante comunicarse con la pareja: hablar de nuestros deseos, necesidades de cada persona, llegando a acuerdos para disfrutar ambos del sexo.
- Hay que deshacer los estereotipos de que el sexo está en los genitales pues está en todo el cuerpo y en todas las formas de expresión.
- Existen mitos y estereotipos que hacen a todas las Mujeres Iguales, a todas las *disCapacidades* iguales y a todos los observadores iguales y tenemos que romper estos mitos.
- Es muy importante fomentar el Asociacionismo de las Mujeres con *disCapacidad*.



Valoración de la Jornada

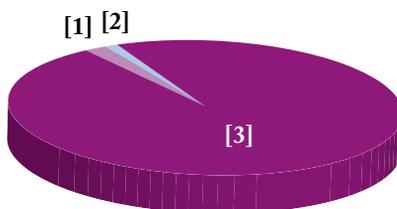
06

UBICACIÓN DE LA JORNADA



[1] Muy buena (99%)
[2] Buena (1%)

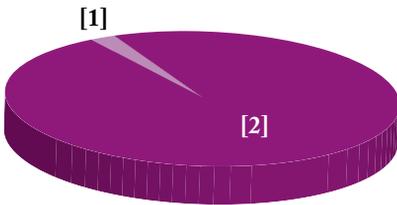
VALORACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN



[1] Muy buena (2%)
[2] Buena (1%)
[3] Excelente (97%)

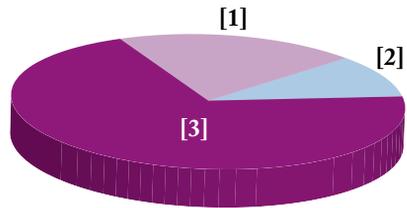
- PARTICIPANTES: 110 a lo largo de toda la Jornada.
- VALORACIONES DE LA JORNADA: 70.

VALORACIÓN DE LAS PONENCIAS



[1] Muy buena (2%)
[2] Excelente (98%)

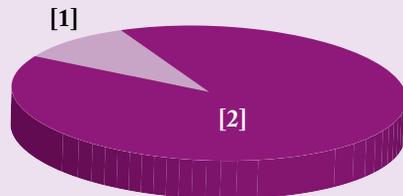
VALORACIÓN DE LOS PROFESIONALES



[1] Muy buena (20%)
[2] Buena (10%)
[3] Excelente (70%)

VALORACIÓN FINAL

[1] Muy buena (10%)
[2] Excelente (90%)







Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 - Gijón (Asturias)

Tlf.: 985 39 68 55 - Fax: 985 99 07 56

www.cocemfeasturias.es

CON LA COLABORACIÓN DE



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y VIVIENDA

AGENCIA ASTURIANA PARA LA DISCAPACIDAD



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA E IGUALDAD

INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER



Ayuntamiento de Gijón



cajAstur





Con la colaboración de



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y VIVIENDA
AGENCIA ASTURIANA PARA LA DISCAPACIDAD



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, JUSTICIA E IGUALDAD
INSTITUTO ASTURIANO DE LA MUJER


Ayuntamiento de Gijón

 gijon.info

cajAstur 