



“Mujeres con
Discapacidad
y Sexualidad”

GUÍA DE
BUENAS
PRÁCTICAS

Instituto
Canario de
Igualdad



La **sexualidad** es un modo vital para que las personas nos relacionemos con nuestro entorno social. Cuando hablamos de sexualidad tenemos que valorar desde una mínima expresión de sentimientos a las denominadas relaciones sexuales físicas. De este modo, la sexualidad es un todo que construye al ser humano, facilitando el equilibrio de las emociones y su completo estado de salud. La sociedad estereotipa a las mujeres con discapacidad como mujeres asexuales, obviando su capacidad de amar y sus necesidades sexuales. Además, las mujeres con discapacidad no responden a los cánones estéticos establecidos por la sociedad. Y por último, no podemos obviar las propias limitaciones físicas, el modo de superarlas, la búsqueda de mecanismos para encontrar la plenitud sexual de este colectivo. Podemos establecer las diferentes consecuencias de la invisibilidad y múltiple discriminación que han sufrido las mujeres con discapacidad son:

- **ASEXUALIDAD:** la sociedad las trata como sujetos asexuales, sin erótica ni deseos,

- **CÁNONES ESTÉTICOS:** no cumplen los cánones estéticos establecidos por la sociedad,

- **DIFICULTAD PARA SUPERAR BARRERAS:** se encuentran con sus propias limitaciones físicas y mentales, las dificultades de superarlas y encontrar la plenitud sexual de este colectivo.

A pesar de las dificultades con las que se encuentran las mujeres con discapacidad, no se tratan en profundidad estas tres variables: género, discapacidad y sexualidad. Es necesario apostar por el debate, poner sobre la mesa problemas y soluciones, plantear en común las preocupaciones reales de este colectivo. La realización de esta guía de recomendaciones parte de la **Jornada Mujeres con Discapacidad y sexualidad**, realizadas previamente y que han supuesto un punto de arranque, un pequeño inicio hacia la ruptura de los bloqueos que

impiden la plenitud sexual de las mujeres con discapacidad. La experiencia participativa de la realización del **Estudio sobre la situación de la mujer en Tenerife** por parte del Instituto Canario de Igualdad, concluida en el año 2012, nos reveló una serie de demandas del colectivo de mujeres con discapacidad en torno al campo de la sexualidad:

– **SOBREPROTECCIÓN:** las mujeres con discapacidad analizan el trato diferencial recibido y la excesiva dependencia derivada de dicho trato. En este sentido, las mujeres participantes hacían referencia a *“la opinión que de nosotras vierte la familia, el entorno y la sociedad siempre es despectiva, o de alguna manera proteccionista respecto a nuestro propio desarrollo de capacidades”*.

– **EDUCACIÓN/INFORMACIÓN:** las mujeres con discapacidad demandan un mayor nivel de información sobre sexualidad. Pero un tipo de información abierta y adaptada a las diferentes realidades de las mujeres con discapacidad. No desean una información sesgada o infantilizada. Demandan este tipo de conocimiento de su entorno inmediato y de la sociedad en general, siendo este un elemento que va a condicionar el desarrollo de una sexualidad plena por parte de este colectivo. Así se expresó en los diferentes discursos, *“Educar, no solamente a la mujer con discapacidad para que se prepare para todo en la vida, incluida la sexualidad, sino también al que está a su alrededor”*.

– **LA ASEXUALIDAD:** hace referencia, tal y como lo expresaron las mujeres, a que *“Los demás nos suelen ver como personas que ni sienten ni padecen”*, *“Mi padre no entendía que yo pudiera tener relaciones amorosas con un chico”*. Existiendo una visión social de que las mujeres con discapacidad no tienen derecho a disfrutar de la sexualidad en plenitud.

– **LA NECESIDAD DE ADAPTACIÓN Y PROBLEMAS FÍSICOS:** los problemas físicos de los que parten las mujeres con discapacidad y

sus parejas, dificultan las relaciones sexuales normalizadas, por ello plantean la necesidad de adaptar la sexualidad a sus cuerpos, a sus estructuras y el poder abrir nuevas posibilidades.

– **RECHAZO/BURLA:** *“Los chicos te rechazan por la minusvalía, solo ven mi silla no a mí”.* Muchas veces ese rechazo se manifiesta en forma de burla, o aparece la burla como categoría al abordar el tema de la sexualidad.

– **LGTB-FOBIA:** es otra categoría planteada por las mujeres con discapacidad, poniendo de manifiesto la imposibilidad de que las mujeres con discapacidad puedan tener diferentes orientaciones sexuales.

– **RELACIONES SOCIALES:** las mujeres con discapacidad explican estar envueltas en un círculo vicioso *“Una mujer con discapacidad física no suele tener una vida social integrada, no tiene las mismas posibilidades de desarrollar una vida sexual natural. Cuando estás integrada en el mundo, cuando sales de copas, trabajas, es cuando conoces gente y facilitas el desarrollo de ese aspecto de tu vida”.*

– **BARRERAS INTERNAS:** que las mujeres con discapacidad se ponen a sí mismas, generalmente vienen determinadas por el grado de autoestima y la falta de confianza.

– **COMUNICACIÓN Y COMPRENSIÓN:** las mujeres hablan de la necesidad de diálogo, de la necesidad de comunicarse abiertamente y poder comprender todos aquellos aspectos de la sexualidad que desconozcan o de los que les surjan dudas.

– **AGRESIVIDAD Y ABUSOS SEXUALES:** las mujeres denotan violencia y agresividad ante la posibilidad de establecer relaciones amorosas y sexualidad.

Ante esto, las mujeres con discapacidad también encuentran mermada su propia decisión de ser o no ser madres, al ponerse en cuestionamiento todo lo concerniente sobre sexualidad y mujeres con discapacidad. En el estudio citado anteriormente, las mujeres hablan abiertamente sobre la multitud de trabas y dificultades para la adopción, la falta de información en los servicios socio-sanitarios, el déficit de comprensión por parte de la familia y la sociedad y de la falta de recursos adaptados.

El **Instituto Canario de Igualdad** a través de esta **Guía de Recomendaciones sobre Mujeres con Discapacidad, Sexualidad y Maternidad**, quiere acercar a profesionales, personas con discapacidad, familias y público en general a estrategias y modelos que propicien modelos a seguir en relación a la sexualidad y las mujeres con discapacidad. Estas recomendaciones, han partido de las propias mujeres con discapacidad y profesionales que participaron activamente en la **Jornada Mujeres con Discapacidad y Sexualidad**, organizadas por el Instituto Canario de Igualdad y celebradas en la Universidad de La Laguna en el año 2013,

RECOMENDACIONES SOBRE SEXUALIDAD Y MUJERES CON DISCAPACIDAD

PARA LAS ASOCIACIONES

ESCUCHANDO A LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD

- **Realización de estudios y búsqueda de elementos técnicos, ayudas y sistemas que faciliten las relaciones sexuales a personas con discapacidad.**

El colectivo de mujeres con discapacidad es muy diverso, siendo múltiples sus características en función del tipo de discapacidad.

Por ello, resulta muy necesario que se analicen y estudien sus necesidades reales, para dar respuestas acordes a las mismas. Las mujeres en función de su discapacidad (física, psíquica y/o sensorial) se encuentra con numerosas dificultades materiales y/o sociales para poder desarrollar con plenitud su sexualidad. En este sentido, resulta necesario el estudio y la incorporación de ayudas técnicas y sistemas, que mejoren la práctica de la sexualidad de estas mujeres.

o **Promoción de la figura de profesionales de sexología que faciliten información para la mejora de las relaciones sexuales a mujeres con discapacidad.**

Muchas mujeres con diversidad funcional no han tenido experiencias sexuales explícitas, esto se deriva a las propias dificultades físicas y/o sensoriales, a las barreras sociales con las que se encuentran y por último, a las barreras mentales propias del colectivo. Ante esto, es necesaria la incorporación de terapias en las que se trabajen aspectos relacionados con la sexualidad de un modo global, para poder ir solventando cada una de las problemáticas con las que se encuentran las mujeres con discapacidad.

o **Programación de charlas, proyectos, debates, talleres y otro tipo de actividades que incluyan como ejes primordiales la sexualidad, la discapacidad y el género.**

Las asociaciones de mujeres y de personas con discapacidad deben de ser un foro para análisis destinado a favorecer el debate en torno a temáticas sociales. A este respecto, la inclusión de actividades de reflexión en torno a la sexualidad de las mujeres con discapacidad, repercute directamente en la mejora de la calidad de vida de este colectivo. Por ello, es necesario que las asociaciones generen proyectos, jornadas, talleres y actividades en torno a la sexualidad, la discapacidad y el género, que a su vez, reviertan en la aceptación de la sexualidad en todas sus dimensiones (placer, salud, afectividad y reproducción).

- **Realización de campañas específicas en torno a la mujer con discapacidad.**

Otro de los aspectos donde se debe hacer hincapié, es en la posibilidad de realizar campañas destinadas a favorecer la mejora del colectivo de mujeres con discapacidad. Mostrando en las mismas la diversidad del colectivo, rompiendo las falsas creencias y los mitos alrededor de su sexualidad, escuchando sus necesidades y propuestas. Plasmando la sexualidad de las mujeres con discapacidad como un elemento importante a tratar en dichas campañas.

PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

UN PASO HACIA LA VISIBILIDAD

- **Visibilización de la mujer con discapacidad en los medios de comunicación.**

Resulta esencial la normalización social del colectivo de mujeres con discapacidad. Los medios de comunicación, juegan un papel muy importante en esta línea, pero la imagen de las mujeres con discapacidad en los medios está distorsionada por diferentes razones. Por un lado, prácticamente no aparecen mujeres con discapacidad en programas, series, etc., y por el otro, en muchas ocasiones la aparición de mujeres con discapacidad, está relacionada con la lástima y con una posición victimista de la misma. Es fundamental, ofrecer un enfoque más plural de las mujeres con discapacidad en los medios, favoreciendo su normalización y la cohesión social del colectivo.

- **Facilitar acceso a los medios de comunicación a las mujeres con discapacidad.**

Los medios de comunicación deben incorporar programas específicos en los que se aborden diferentes demandas sociales de las mujeres con discapacidad. También resulta necesario que incorpo-

ren a mujeres con discapacidad en la programación diaria, facilitando en la misma, que las mujeres con discapacidad tomen la palabra. Siendo necesaria la incorporación de temáticas específicas como la sexualidad de las mujeres con discapacidad, como un modo de generar debate.

PARA LA FAMILIA EL SILENCIO NO PROTEGE

o **Promoción de la autonomía personal a las mujeres con discapacidad.**

Las mujeres con discapacidad son parte de la familia, y como tal, tienen que evolucionar conjuntamente, tomando en cuenta sus palabras, pensamientos y deseos. En este sentido, desde la familia se debe favorecer en las mujeres con discapacidad la realización de tareas cotidianas, actividades de ocio, cursos de formación, etc., que generen en las mismas una mayor cota de independencia y autonomía. De este modo, la familia afronta desde la aceptación, la confianza y el respecto el desarrollo social de las mujeres con discapacidad.

o **Favorecer espacios para la intimidad a las mujeres con discapacidad.**

Las mujeres con discapacidad necesitan ser tratadas como adultas, otorgando a las mismas la posibilidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades. La familia en este sentido, juega un papel muy importante ya que debe otorgar un mayor protagonismo a la persona asumiendo la madurez de la misma, otorgando a las mujeres con discapacidad espacios propios. Todas las personas necesitan su parte de intimidad, pero la infantilización del colectivo de mujeres con discapacidad impide, en muchas ocasiones, el permitir que las mismas desarrollen en igualdad de condiciones su vida privada. Recomendamos a las familias que establezcan medidas para desarrollar espacios de intimidad para las mujeres con discapacidad.

- o **Tomar conciencia sobre los derechos sexuales de las mujeres con discapacidad.**

La familia debe tomar conciencia sobre los derechos sexuales de las mujeres con discapacidad. En esta línea nos remitimos a derechos básicos como: las mujeres son propietarias de su cuerpo, tienen derecho a la intimidad, al placer sexual y a tener pareja e hijas o hijos si lo desean.

PARA PROFESIONALES DEL ÁMBITO SOCIO-SANITARIO

CAMINAMOS POR LA IGUALDAD

- o **Eliminación de sesgos y estereotipos en la atención a mujeres con discapacidad.**

Resulta imprescindible la inclusión de la perspectiva de discapacidad en las actividades realizadas por profesionales del ámbito socio-sanitario. En concreto, es necesaria que la atención otorgada a las mujeres con discapacidad no esté plagada de sesgos y estereotipos. Por el contrario, las y los profesionales del ámbito socio-sanitario deben atender a las mujeres con discapacidad atendiendo al principio de igualdad de oportunidades, facilitando en las mismas una vida sexual e íntima satisfactoria.

PROFESIONALES DEL ÁMBITO EDUCATIVO

POR UNA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL INCLUSIVA E INTEGRAL

- o **Realización de programas de educación afectivo-sexual con perspectiva de género y discapacidad dirigidos a menores y familias.**

Los programas de educación sexual están fundamentalmente dirigidos a adolescentes, y principalmente enfocados a la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Por ello, es importante trabajar por el fomento y realización de

programas de educación sexual que incluyan la perspectiva de discapacidad, para familias y personas con discapacidad en general. También resulta necesario incorporar la perspectiva de género y discapacidad en programas de educación sexual vigentes.

o **Realización de programas de educación afectivo-sexual a profesionales del ámbito socio-sanitario con perspectiva de género y discapacidad.**

Elaboración de propuestas formativas destinadas a profesionales del ámbito socio-sanitario, con la finalidad de establecer criterios de atención especializados y con una perspectiva que atienda a las necesidades reales del colectivo.

RECOMENDACIONES SOBRE MATERNIDAD Y MUJERES CON DISCAPACIDAD

PARA LAS EMPRESAS

NECESITAMOS APOYOS EN TODOS LOS ÁMBITOS

o **Conciliación de la vida familiar, personal y laboral.**

Promoción de la conciliación de la vida familiar, personal y laboral, facilitando a aquellas mujeres y hombres con discapacidad que tengan empleo, una flexibilización horaria, opción a reducción de jornada, etc. Crear un ambiente propicio para poder tomar las decisiones libremente sobre la posibilidad o no de tener hijas o hijos.

PARA LAS ASOCIACIONES

LAS MUJERES DECIDIMOS

o **Potenciación de una visión normalizada sobre la maternidad de las mujeres con discapacidad.**

Resulta crucial generar campañas de sensibilización social, donde se abarquen las distintas realidades de las madres con discapacidad, normalizando la maternidad en este colectivo.

◦ **Promoción de la figura del/la asistente para madres con discapacidad.**

Hay una gran proporción de madres con discapacidad (sensorial, motórica, intelectual, etc.) que necesitan un o una asistente para las primeras etapas del bebé. El modo de salvar cualquier tipo de impedimentos en este sentido, es a través de esta figura que apoya las tareas cotidianas haciendo posible la maternidad sin los obstáculos físicos o sensoriales que le produce la propia discapacidad a estas mujeres.

PARA PROFESIONALES DEL ÁMBITO SOCIO-SANITARIO
SOMOS CAPACES DE SER MADRES

◦ **STOP a los prejuicios.**

El personal socio-sanitario que trabaje con mujeres con discapacidad, debe dar información a estas mujeres desde el respeto, eliminando prejuicios que pueden perjudicar una práctica profesional óptima.

◦ **Inclusión en los recursos sanitarios la perspectiva de discapacidad y promocionar recursos específicos y adaptados a las mismas.**

Sensibilizar al sector sanitario sobre la maternidad en las mujeres con discapacidad, para que a su vez, dicho personal pueda orientar a este colectivo y otorgarle una atención adaptada a sus necesidades. De este modo, se tendrá en cuenta la discapacidad a la hora de informar sobre el embarazo, en el momento de las clases de preparación al parto, en el propio parto y en el postparto.



Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Igualdad