



Lo que está pasando en las entidades ASPACE con las sexualidades

DOCUMENTO EN VERSIÓN LECTURA FÁCIL

ESTUDIO ELABORADO EN EL AÑO 2018

Con la colaboración de:





En el Congreso del Día Mundial de la Parálisis Cerebral del año dos mil dieciocho (2018) en Navarra, presentamos un documento que habla sobre las sexualidades de las personas con parálisis cerebral.



Hablamos de quienes estáis en la Red de Ciudadanía pero también de las compañeras y compañeros con discapacidades más graves y de las niñas, los niños y jóvenes. Porque todo el mundo tiene sexo y sexualidad.

Este documento que estás leyendo es el mismo del Congreso pero resumido. Está escrito en lo que se llama “lectura fácil” para que sea más sencillo leerlo y comprenderlo. Está dirigido sobre todo a personas con parálisis cerebral o a cualquiera que prefiera textos más breves. Si hay alguna **palabra** complicada la ponemos en negrita.

Palabra

En un cuadro como este se explica lo que significa la palabra en negrita por si alguien no la entiende bien.

Índice de capítulos

Por qué escribimos este documento 3

Cosas que siguen pasando

- 1. No se habla mucho de sexualidades 5**
- 2. Hay profesionales que no tienen formación para hacer buena educación sexual 6**
- 3. Lo que piensa la gente sobre el sexo 7**
- 4. Os hemos enseñado muy poco sobre sexualidad 8**
- 5. Las sexualidades de las personas con más necesidades de apoyo 9**
- 6. Vuestra intimidad no se respeta lo suficiente 10**
- 7. Le dais poca importancia a la imagen personal 11**
- 8. Lo que pasa con las familias 12**

Cosas que están mejorando

- 9. Cada vez hay más educación sexual 13**
- 10. Talleres para hablar de sexo 15**
- 11. La educación sexual del día a día 16**
- 12. Más y mejor intimidad 17**
- 13. A las familias les encanta la educación sexual 19**

Conclusiones 20

Por qué escribimos este documento

Para contar lo que pasa con las sexualidades en ASPACE.
 Todo lo que contamos lo sabemos porque desde la Confederación se están haciendo muchas cosas.



Hemos hecho un **cuestionario** para saber lo que piensan sobre la sexualidad las trabajadoras, los trabajadores y el voluntariado.



Hay especialistas que estamos haciendo unos “pilotajes”, es decir, vamos a algunos centros para ver qué necesitan y apoyarles.



Hay profesionales que llaman al equipo de especialistas para que les den cursos de educación sexual.



Los grupos de la Red de Ciudadanía habéis trabajado mucho sobre sexualidad e intimidad y habéis compartido vuestras opiniones.



Hay un proyecto que se llama **Talento ASPACE** que tiene dos grupos de profesionales que se reúnen para hablar de sexualidades.



Se han reunido especialistas, profesionales y personas con parálisis cerebral y han escrito una **guía** para explicar cómo cuidar y vivir mejor la sexualidad.



Se ha hecho un vídeo clip musical del RAP “No mires a otro lado” para que la gente sepa que tenéis derecho a vivir vuestra sexualidad.

Cuestionario

Son unas preguntas que cada profesional y el voluntariado responden según lo que piensan. Luego sumamos las respuestas para saber lo que piensa la mayoría.

Talento ASPACE

Es un proyecto para profesionales. Visitan los centros y comparten las cosas que mejor hacen en cada sitio.

Guía

Es como un libro que dice cómo se pueden hacer mejor las cosas.

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

En algunas páginas verás cuadros como este. Aquí contamos las cosas más importantes que hemos observado en esos cuestionarios.



Aunque los Centros se parecen bastante, en cada lugar las sexualidades se atienden y se viven de manera diferente. Por eso lo que se cuenta en este documento no pasa igual en todos los ASpace. Puede que algunas cosas ocurran en tu centro y otras no. O puede que pasen solo parecido a cómo aquí se cuentan.

Vamos a contar primero algunas

cosas que siguen pasando.

Después hablaremos de

cosas que están mejorando poco a poco.

Eso es lo más importante

y para lo que esperamos que sirva esto.

Para que las personas con parálisis cerebral podáis disfrutar cada vez más y mejor de vuestro derecho a la sexualidad.



También hay cuadros como este en donde escribimos cosas que creemos que se pueden hacer en los centros para que las personas con parálisis cerebral viváis mejor vuestras sexualidades.

¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

Cosas que siguen pasando

1. No se habla mucho de sexualidades

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

Casi siempre que se apoya a alguien con la sexualidad es porque tiene un problema que no se puede dejar pasar. Si no hay problemas grandes no se habla ni se hace casi nada.



Antes casi nadie hablaba de que las personas con parálisis cerebral tenéis sexualidad.

Como la gente piensa que tener sexualidad es mantener **relaciones sexuales**, creen que la mayoría no tenéis sexo.

No saben que la sexualidad no es solo eso.

En muchos centros todavía cuesta hablar de sexo.

Ni en las programaciones ni en las páginas web se escribe casi nada de sexualidad.

Sin embargo, nos hemos dado cuenta de que a casi todo el mundo le interesa este tema.

A profesionales, voluntariado y familiares les gustaría saber y poder apoyaros mejor.

Y por supuesto, a los hombres y mujeres con parálisis cerebral, también es un tema que os interesa mucho.

Relaciones sexuales

Mucha gente piensa que las relaciones sexuales solo ocurren cuando el pene del hombre entra en la vagina de la mujer, pero es una idea absurda. Hay montones de formas de relacionarse y disfrutar. Además, muchas veces las relaciones son entre dos hombres o entre dos mujeres.



Siempre que escribimos o hablamos de sexualidades, estamos haciendo algo bueno porque así todo el mundo se entera de que existen. El vídeo clip "No mires a otro lado" se ha hecho para eso y habría que hacer más cosas así.

¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

2. Hay profesionales que no tienen formación para hacer buena educación sexual

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

Solo una persona de cada cinco tiene formación en educación sexual.
Hay profesionales que llevan más de diez (10) años en ASPACE y nunca han hecho un curso de educación sexual.



Los equipos profesionales sin formación en educación sexual tienen que inventarse cómo hacer las cosas.

Una gente piensa de una manera y otra puede pensar diferente.

No se ponen de acuerdo, no saben si lo están haciendo bien.

Así es muy difícil trabajar y hacer buena educación sexual.

Hay profesionales que se sienten mal

y que les gustaría saber más de educación sexual.

Entre todos, contando por supuesto con vosotras y vosotros, habría que acordar cuál es la mejor manera de hacer las cosas para que todo el mundo las hiciese igual.

Las personas que dirigen y organizan los centros también tendrían que saber más de educación sexual, opinar y apoyar todo lo que se haga.

Además, si queremos mejorar la educación sexual habrá que dedicarle un poco de atención y tiempo como se hace con otras cosas importantes.



Sería genial que todos los centros de ASPACE se pusiesen de acuerdo y escribiesen cuál es la mejor manera de hacer las cosas. Y hacer más cursos de educación sexual para profesionales, voluntariado y familiares.

¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

3. Lo que piensa la gente sobre la sexualidad

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el cuestionario?

Quedan profesionales que creen que la educación sexual es más importante para las personas con parálisis cerebral que tenéis más autonomía que para las que tienen más necesidad de apoyo.



Todavía hay demasiada gente que piensa que el sexo tiene que ver con hacer ciertas cosas, tener pareja o **masturbarse**. Muchas personas con parálisis cerebral también piensan eso.

Hay gente que sigue pensando que es mejor o más normal ser **heterosexual** que **homosexual**, **bisexual** o **asexual**. Casi no hace falta decir que cada persona tiene derecho a disfrutar de sus deseos, si los tiene, porque todos son igual de válidos.



Incluso queda gente que piensa que la sexualidad es más importante para los hombres que para las mujeres. ¡Esa sí que es una idea antigua y equivocada!

La educación sexual dice que todo el mundo tiene sexo desde que nace y hasta que muere. Porque para tener sexo lo único que hay que tener es un cuerpo. ¡Y todo el mundo tiene su cuerpo!

Masturbarse
Cuando alguien se estimula o le estimulan los órganos genitales para sentir placer.

Asexual
Alguien que no tiene deseos.



Homosexual


Es alguien que desea a personas de su mismo sexo. Mujeres a las que les gustan las mujeres y que llaman lesbianas. Hombres a los que les gustan los hombres y que llaman gays.

Bisexual

Es alguien que desea tanto a mujeres como a hombres.

Heterosexual



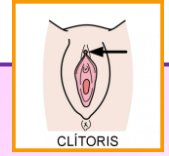
Es alguien que desea a personas del otro sexo. Hombres a los que les gustan las mujeres y mujeres a las que les gustan los hombres.

4. Os hemos enseñado muy poco sobre sexualidad

Pocas veces se os habla del placer, la masturbación, el **clítoris**, los **orgasmos**... Y como nadie nace sabiendo las cosas la mayoría de personas con parálisis cerebral tenéis muy poca información sobre estos temas. Os cuesta encontrar palabras para preguntar o imaginar cómo podéis disfrutar la sexualidad las personas que necesitáis apoyos.

Mucha gente cree que lo mejor es tener pareja cuando lo importante es que cada cual sea feliz y eso puede ocurrir estando en pareja o sin estarlo.

La mayoría de personas con parálisis cerebral que son heterosexuales y están en pareja lo que quieren es practicar un **coito** porque creen que eso es lo que hacen todas las parejas y lo que da más placer. Pero para muchas mujeres, eso no es así. La estimulación del clítoris suele ser mucho más placentera, aunque cada persona debería conocer su cuerpo y sus zonas más sensibles. Cada pareja tendría que inventar su propia manera de quererse y disfrutar.



Clítoris

Es una parte de los órganos genitales de la mujer que solo sirve para sentir placer. Está un poco más arriba de la vagina.



Orgasmo

Es algo que suele ser muy placentero. Ocurre cuando hay mucha excitación o tensión sexual. Es como una explosión de fuegos artificiales que empieza en el cerebro pero se nota por todo el cuerpo.

Coito

Cuando el pene del hombre entra dentro de la vagina de la mujer.



Hay que hacer más talleres de educación sexual, utilizando materiales y sistemas de comunicación adecuados. Hace falta hablar antes y mucho más de sexualidades dándoles más protagonismo a las niñas y las mujeres.

5. Las sexualidades de las personas con más necesidades de apoyo

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

Crean que a las familias de estas personas casi no les interesa hablar de sus sexualidades porque creen que no tienen.



voluntario estimuladora psicólogo cuidadora

Son quienes lo tienen más difícil para vivir bien su sexualidad porque necesitan muchos apoyos para poder hacerlo. Como se comunican con el cuerpo, con gestos y no hablan, a la gente le cuesta entender lo que expresan.

Aunque no tengan pareja o no puedan hablar para reclamar cosas tienen el mismo derecho que cualquiera a conocer su cuerpo, a disfrutarlo, a que les respeten y se puedan sentir bien.

Que vivan mejor o peor su sexualidad depende sobre todo de cómo les atienden y les apoyan en su día a día las personas más cercanas.

Los equipos profesionales se preocupan y se sienten mal porque no saben cómo ayudarles para que puedan vivir mejor su sexualidad.



Hay que hacer cursos de formación y programas dedicados a sus sexualidades. Trabajar la educación sexual en las salas de estimulación multisensorial. Buscar productos de apoyo o juguetes eróticos que les permitan disfrutar como a cualquiera.

¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

6. Vuestra intimidad no se respeta lo suficiente

Intimidad

La intimidad de alguien es lo que solo comparte con quien quiere. Puede ser un secreto, su cuerpo desnudo, sus emociones, un rato en su habitación, su mochila o cualquier otra cosa.



La **intimidad** es más importante de lo que parece.

Sin embargo, bastantes personas que vivís en viviendas o residencias de ASPACE compartís habitación y casi nunca tenéis un rato de intimidad.

Demasiada gente os ve desnudos o desnudas.

A veces os ve gente que apenas conocéis porque acaban de empezar a trabajar, están de prácticas o son voluntarias.

Hay gente que se olvida de cerrar las puertas cuando estáis en un momento íntimo.

O la gente entra sin llamar ni pedir permiso cuando estáis en un lugar con la puerta cerrada.

Otras veces ni se os pide permiso para quitaros la ropa.

Hay personas que estáis acostumbradas y no os importa.

El problema es que os creáis que vuestro cuerpo desnudo no tiene valor ni importancia porque eso ¡no es así!

En la Red de Ciudadanía dijisteis que no os gusta nada cuando hay personas que hablan de sus cosas mientras os apoyan en un momento de intimidad.

Trabajar más la intimidad en los cursos de formación, talleres, en campañas de sensibilización social o en libros como la guía que se ha escrito.



7. Le dais poca importancia a la imagen personal

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

Casi nunca se dice que sois hombres o mujeres. La mitad de profesionales cree que es porque se os **infantiliza** y no se respeta que os hacéis personas adultas.



Es importante sentir que las demás personas te aceptan tal y como eres. Y casi más importante aún es aceptarte tú mismo o tú misma, sentirte bien con tu manera de ser. Para eso hay que cuidar, entre otras cosas, la imagen personal, la manera de vestir, de peinarse y arreglarse.

Sin embargo, muchas personas con parálisis cerebral no le dais mucha importancia a vuestra imagen. Hay personas que casi nunca se miran al espejo. Muchas veces no elegís vuestra ropa ni soléis ir a comprarla. Algunas personas adultas visten como si fueran un niño o una niña.

Infantilizar

Tratar a personas adultas como si fuesen niñas o niños.

Quizás es que no tenéis muchas oportunidades para elegir y cuidaros y os habéis acostumbrado a eso.

Hay que darle importancia a este tema y organizarse mejor para cuidar más la imagen personal, la manera de vestirse y arreglarse.



¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

8. Lo que pasa con las familias

¿Qué han dicho los equipos de profesionales y el voluntariado en el **cuestionario**?

Creen que para mejorar la educación sexual no es suficiente con hacer cursos. Hace falta que las familias y los equipos directivos también colaboren.



Muchas y muchos familiares creen que no tenéis sexo. Pero es por lo que ya hemos explicado: Creen que para tener sexo hay que practicar coitos o masturbarse. Eso les asusta un poco así que prefieren pensar que no necesitáis hablar ni hacer esas cosas. Por eso cuando hacemos reuniones para hablar de sexualidad vienen pocas familias. Es normal porque nunca les hemos explicado que eso no es así.

Cuando a las familias les explicamos bien cómo es la educación sexual en ASPACE entonces les apetece colaborar y ayudar. ¡Hasta dan las gracias por explicarles las cosas!

Hay familias más miedosas y otras menos. Unas tardan más en colaborar y otras menos. Las familias más jóvenes suelen tener menos miedos porque tienen ideas más modernas y menos **prejuicios**.

Prejuicios

Tener prejuicios es pensar que las cosas son malas antes de saber cómo son. Con el sexo pasa mucho.

Habría que hacer más charlas y cursos para familiares y explicarles bien lo importante y buena que es la educación sexual. También estaría bien que hubiese más libros que hablasen de estas cosas.



¿Qué se puede hacer para **mejorar**?

Cosas que están mejorando

9. Cada vez hay más educación sexual

Está claro que la sexualidad es un derecho pero hacen falta herramientas y recursos para que ese derecho se haga realidad.

Por eso desde Confederación se está poniendo mucho empeño en ayudar a las entidades con formaciones y recursos adecuados. Cada vez son más centros los que hacen cursos para aprender cómo hacer una buena educación sexual.

Cuando profesionales, voluntariado y familiares se forman y aprenden lo que es la educación sexual cambia mucho su manera de pensar.

En algunos sitios se han creado grupos de trabajo para mejorar y hablar sobre las sexualidades.

En realidad, a todo el mundo le apetece mejorar y que viváis bien vuestras sexualidades. Solo falta saber cómo hacerlo mejor y organizarse un poco.

Lo que está claro es que la educación sexual es necesaria y funciona genial.

Los objetivos son que cada persona conozca su cuerpo, sepa cómo es y cómo funciona. Que sepa cuidarlo y se sienta bien con él. Todo el mundo debería aprender lo que es la intimidad, que su cuerpo desnudo tiene mucho valor y que cualquier persona tiene derecho a tener momentos privados.



“Lo íntimo es aquello que no es público”

También hay que ocuparse de que las personas se puedan relacionar entre ellas y pasarlo bien. Y quien tenga ganas de disfrutar del **placer erótico o sexual** tiene que poder hacerlo porque es un derecho para todos y todas.

Placer erótico o sexual

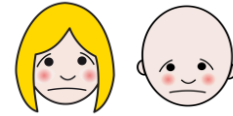
Es una sensación muy agradable, que da mucho gusto y que suele ocurrir cuando alguien tiene ganas y se estimula o le estimulan por el cuerpo y sobre todo por los órganos genitales, el pene o el clítoris.



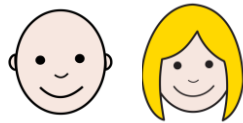
Si alguien necesita apoyos para eso, tiene que tenerlos. Haciendo las cosas con respeto y sentido común. También hay personas a las que nunca les apetece vivir esa experiencia. Eso también es normal y no pasa nada. El objetivo es que cada cual pueda elegir lo que hacer o no hacer. Además, la educación sexual hay que hacerla a todas las edades pero sobre todo en los colegios porque hay que aprender a disfrutar de la sexualidad antes de que parezca un problema. Y mucha gente no se da cuenta de eso.

10. Talleres para hablar de sexo

Antes mucha gente pensaba que hablar de sexo era malo y daba bastante vergüenza.



Menos mal que cada vez hay menos gente que piensa así y más profesionales y familiares que creen que es bueno y necesario hablar de sexualidades.



Hacer talleres para compartir, aprender y hablar de sexo con naturalidad y sin miedo, es fantástico.

En la Red de Ciudadanía, por ejemplo, habéis hablado mucho sobre intimidad y sexualidad.

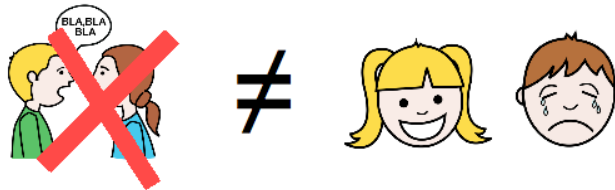
Hay bastantes centros en los que se hacen estos talleres. La verdad es que no hay muchos materiales adaptados pero hay profesionales valientes que se atreven a hacerlos.

A vosotras y vosotros os suele gustar mucho hablar de estos temas y lo agradecéis un montón.

Estos talleres son geniales porque se comparten muchas cosas. Pero sobre todo porque se aprende que está bien hablar de sexo que no es nada malo ni cochino. ¡Claro que no!

11. La educación sexual del día a día

Ya hemos dicho que hay muchas personas que no se comunican hablando ni escuchando sino con el cuerpo y los gestos.



Aprenden de lo que viven cada día.

En realidad, todo el mundo aprendemos mucho de cómo nos relacionamos y hacemos las cosas a diario.

Por ejemplo, si alguien que apenas conoces de nada entra a un sitio donde estás desnudo o desnuda y no te pide permiso ni pasa nada, sin darte cuenta aprendes que cualquiera puede verte así. Y eso no es una buena educación sexual.

Otro ejemplo son las personas que usan **absorvente**.

Suelen llevarlo puesto siempre, a toda hora.

Solo se lo quitan para la ducha o para cambiarlo por otro.

Así es muy difícil conocerse y sentir bien los genitales.

Poder estar algún rato sin absorbente es disfrutar de una buena educación sexual.

Cada vez se habla más de esta educación sexual.

Los equipos profesionales se están dando cuenta de lo importante que es y se preocupan por mejorar.

Esto es una buena noticia para todo el mundo pero especialmente para las compañeras y compañeros con más necesidades de apoyos.

Absorvente

Es un pañal, pero hay gente adulta que prefiere llamarlo así porque parece que los pañales sean para peques.

12. Más y mejor intimidad

En la mayoría de centros cada vez hacen más cosas para mejorar vuestra intimidad. Hay sitios donde tienen escritos **protocolos** para que se respete vuestra desnudez.



Dicen cosas como que alguien que apenas conocéis no puede veros desnudas o desnudos. Lo dicen sobre todo por la gente que va a los centros a hacer prácticas, voluntariado o que empieza a trabajar.

Hay residencias donde se han esforzado para que haya habitaciones individuales. Si alguien prefiere vivir solo o sola en su habitación puede hacerlo y eso es tener más y mejor intimidad.

De todas maneras, aunque las habitaciones se compartan hay centros donde se organizan para que podáis estar algún rato a solas en la habitación cuando el compañero o la compañera no está.

Todo esto mejora vuestra intimidad. Tenéis que tener claro que la intimidad es un derecho. Si os apetece tener más intimidad tenéis que decirlo. Hay gente a la que le sabe mal pedirla. Eso no puede ser porque es uno de los derechos más importantes para cualquier persona.

Protocolo

Son unas normas que hay que cumplir.

Un protocolo explica cómo hacer las cosas bien.

Quien quiera tener un rato para disfrutar de su cuerpo y del placer sexual, tiene que tenerlo.

Además, es una actividad agradable y muy sana.

Eso sí, siempre tiene que ser en un lugar íntimo.

Por eso hay centros que se organizan para que quien lo desee tenga su intimidad.

Cada vez hay más centros que tienen esto claro.

Las compañeras y compañeros que necesitan más apoyos y que no hablan ni usan pictogramas, lo tienen más difícil.

No pueden decir claramente que quieren disfrutar de su cuerpo.

Lo expresan con su comportamiento, tocándose los genitales, con reacciones de su cuerpo, con la respiración agitada o de otras muchas maneras.

Pero tiene que haber gente que les entienda y les quiera apoyar.

Hay centros en los que sí que hay gente así.

Entre profesionales y familiares se ponen de acuerdo y les dan los apoyos que les hacen falta.

A veces alguien necesita un **juguete erótico**

y se lo compran para que su intimidad sea mejor.

Juguete erótico

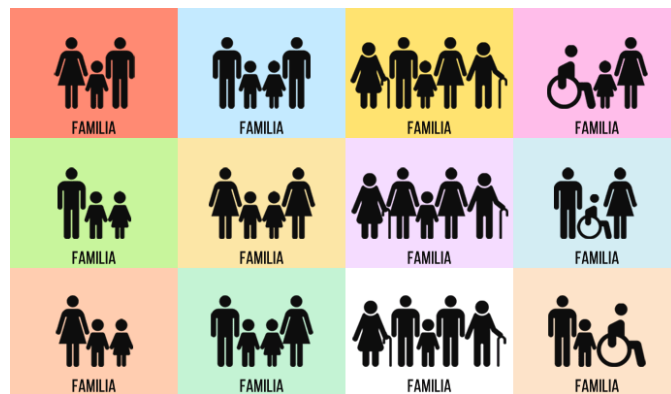
Son estimuladores, vibradores o cualquier producto de apoyo que sirve para sentir placer.

También hay bastantes centros en los que se apoya

a las parejas que lo desean para que puedan disfrutar de su intimidad.

Y es que eso también es un derecho.

13. A las familias les encanta la educación sexual



La experiencia nos enseña que si hay familiares que se niegan a trabajar la sexualidad es porque no saben bien lo que se va a hacer y les da un poco de miedo que os pase algo malo. Es decir, son familiares que necesitan ayuda.

Cuando se les explican las cosas con tranquilidad y aprenden educación sexual, todo cambia. Muchas veces hasta dan las gracias por enseñarles cosas tan interesantes. Se dan cuenta que no es algo peligroso sino algo bueno que os puede ayudar a que vuestra vida sea mejor.

Además, la buena educación sexual es la que os ayuda a que vuestras vidas sean mejores pero teniendo en cuenta que también han de ser mejores las vidas de vuestras familias.

Por eso cada vez hay más familiares que participan y colaboran con la educación sexual.

Conclusiones

Aunque es cierto que está costando un poco cada vez se hacen más cosas y se hacen mejor. Casi todo el mundo es consciente de que el silencio también educa. Por eso, se está hablando mucho de sexualidad ¡y eso es muy bueno!

Algunos colegios, aunque todavía son pocos, le están dando mucha importancia a la educación sexual porque se han dado cuenta de que pueden cambiar las cosas y construir un futuro mejor.

Todos los días, en la convivencia, hay mucha educación sexual. Sobre todo en los espacios íntimos se enseña y se aprende mucho. Hay que reflexionar más sobre la intimidad, consensuar normas de convivencia y escribirlas para que estén claras y las respete todo el mundo.

Está claro que el erotismo es un derecho. Quien tenga deseos merece vivirlos bien y tiene que poder disfrutarlos. Y si alguien necesita apoyos tiene que tenerlos. Hay que trabajar con coherencia y por supuesto, con educación sexual.



Los equipos profesionales necesitan formación.
Las juntas directivas y las personas que dirigen los centros tienen saber cómo es la educación sexual para poder apoyarla. Porque para hacer buena educación sexual hace falta organizarse y dedicarle tiempo igual que se hace con otras cosas importantes.

A vuestras y vuestros familiares hay que explicarles bien las cosas para que sepan cómo pueden apoyaros.

Para que las cosas mejoren de verdad hace falta que trabajemos todos y todas al mismo tiempo. Profesionales, familiares, voluntariado, pero sobre todo las personas con parálisis cerebral que tenéis que ser protagonistas de vuestras sexualidades.

La sexualidad es un derecho para todas las personas. Es algo que todo el mundo tiene y que dura toda la vida. No podemos olvidar que vuestros compañeros y compañeras con discapacidades más graves también tienen derecho a conocerse, aceptarse y disfrutar de sus relaciones y de sus deseos, cuando los tienen.

La sexualidad es una de las cosas más bonitas y sanas de esta vida, así que, ¡toca mirarla de frente!