



## **SEXABILIDAD**

Empoderamiento sexual  
en la discapacidad

Lic. Degano - Dra. Longoni

# Contenido

00. Introducción	03
01. ¿Qué es la erótica?	08
Relato: "Comienzo, por mí" (Invitación al autoerotismo)	
02. Zonas erógenas	09
03. Momento erótico	11
Planificar y crear el momento	
04. Estímulo	16
05. Encuentros	18
Ambientación	
¿Qué prendas ponerme?	
Lubricantes	
Profilácticos	
Otros métodos anticonceptivos	
06. Juguetes Sexuales	28
Clasificación y diseños	
Recomendaciones sobre uso e higiene	
Productos de apoyo	
Técnicas y posturas	
07. Reflexiones finales	42
08. Bibliografía consultada	43
09. Equipo Sexabilidad	44
10. Páginas para tus anotaciones	51

# Guía accesible de herramientas de empoderamiento sexual en la discapacidad



Bienvenidas y bienvenidos a este increíble recorrido.

## Grupo Sexabilidad.

Somos un equipo de profesionales de la salud y la educación que trabajamos con personas que viven alguna situación de discapacidad. Nuestro objetivo principal es garantizar el ejercicio de tus Derechos Sexuales para que logres una vida autónoma, placentera y digna.

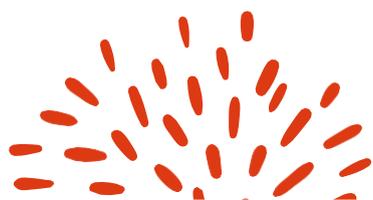
Especialmente, te queremos invitar a que seas parte de esta guía que entendemos es una motivación a conocerte y a encontrarte.

Entendemos que este material es una primera aproximación a la sexualidad en sus dimensiones más amplias, a la afectividad y a la educación sexual. **Por eso pensamos esta guía para tí y para todas aquellas personas que quieran vivir, experimentar, descubrir y disfrutar desde el deseo hasta el máximo placer que podemos sentir, no solo a través de nuestros genitales y zonas erógenas, sino a través de cualquier parte de nuestro cuerpo, reconociendo que el principal órgano erógeno es nuestro cerebro, ya que es el lugar donde podemos configurar todas aquellas imágenes e ideas satisfactorias, así como todas aquellas fantasías que nos permiten generar el estímulo y satisfacción mayor que es el placer.**



## **NO IMPORTAN LAS CONDICIONES NI LAS LIMITACIONES**

Existen maneras de recrear escenarios ya sea en soledad o en compañía, desde la diversidad sexual que te identifique.



# Este documento incorpora textos en lectura fácil

## ¿Qué es la lectura fácil?

- + Lectura fácil es una técnica de redacción, adaptación y publicación de textos.
- + La técnica de lectura fácil se aplica al contenido, las ilustraciones y el diseño.
- + Promueve el acceso a la información.
- + Facilita la comprensión de textos escritos.
- + La técnica de lectura fácil es un apoyo para las personas con dificultades para leer y comprender textos.

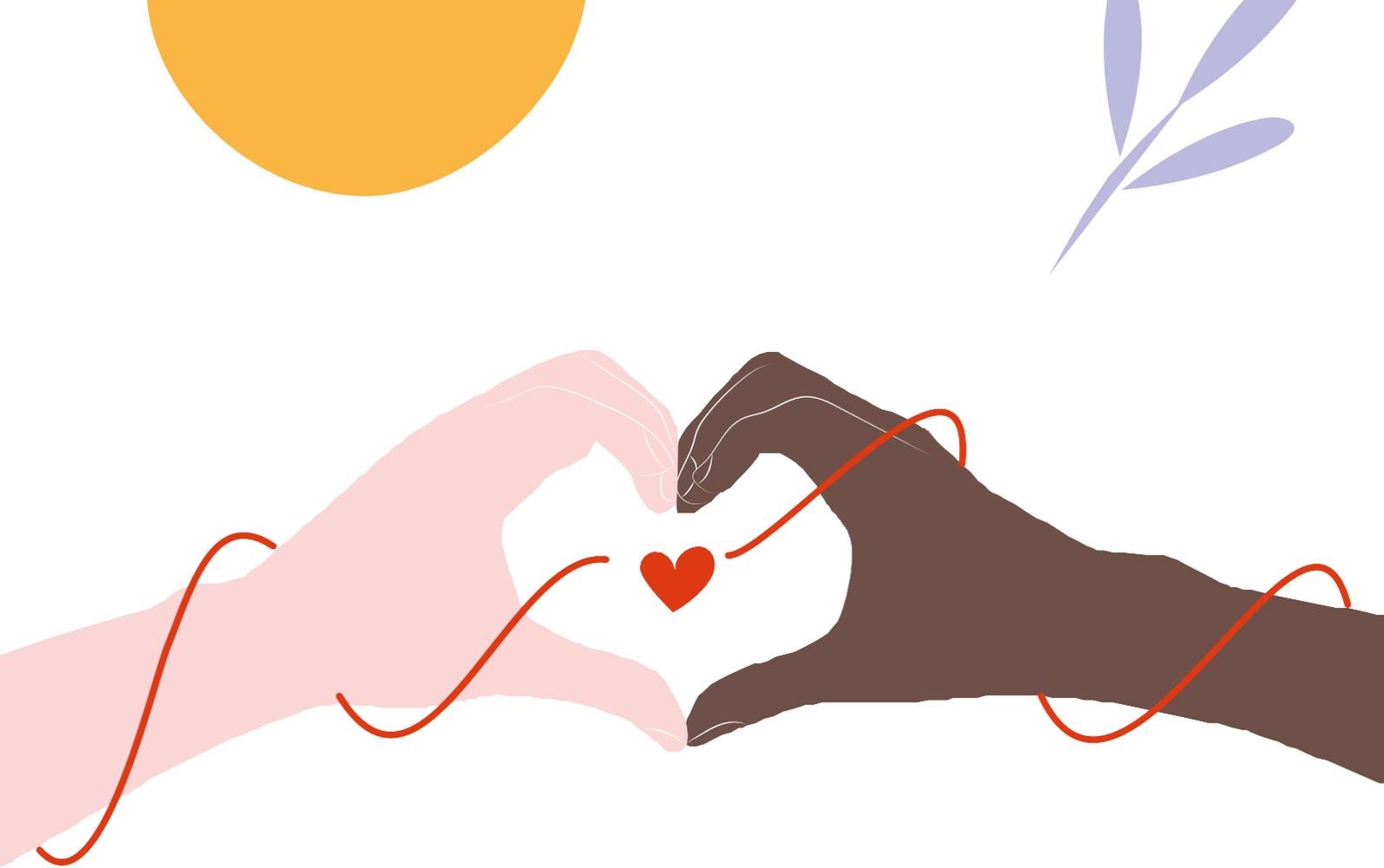
## Los textos de lectura fácil están destinados a:

- + Personas con discapacidad intelectual.
- + Personas extranjeras con escaso manejo del idioma español.
- + Niños y niñas que empiezan a leer.
- + Personas mayores que lo requieran.
- + Personas con dificultades para comprender mensajes escritos.



### LECTURA FÁCIL

TODAS LAS PERSONAS PUEDEN  
LEER Y DISFRUTAR UN TEXTO  
DE LECTURA FÁCIL.



## ¿Sexualidad es solo sexo? ¿Sexualidad es solo con pene y vagina? ¿Sexualidad es solo penetración?

### Claro que no...

La Sexualidad no es sólo genitalidad, sino todo lo relacionado con el Autoerotismo, Erotismo, el Deseo y Placer, en donde van incluidos desde una mirada, todo aquello que se te ocurra y puedas crear con la finalidad de satisfacerte a ti y a tu acompañante.

Si así lo deseas puedes compartir este manual con una persona de confianza, quizá un familiar, amigo, médico o terapeuta,

ya que presenta ideas y sugerencias que podrías explorar, siempre y cuando se den las condiciones necesarias para hacerlo, siguiendo las instrucciones y cuidados requeridos. Si eres un Profesional dedicado a la atención de las Personas con Discapacidad y esta guía llega a tus manos, nos dará mucho gusto que entiendas la importancia del recurso y así puedas usarlo en tus consultas, asesorías y orientaciones para abordar un tema tan importante y necesario.

# 01. ¿Qué es la erótica?

## RELATO: “Comienzo, por mí” (Invitación al autoerotismo)

“Me encuentro solo/a en mi habitación y sé que tengo el tiempo, pero sobre todo, el deseo de conocerme más y explorar mi cuerpo. Entonces me permito deslizar mis manos o con mi mente imagino, tocar mi cabello, rostro, hombros, mis zonas erógenas como el cuello, los pezones, la entrepierna, el clítoris, el pene, dejar fluir mi imaginación, crear.

Necesito saber en qué lugares siento más placer, cómo tocarme o dejar que me toquen para que sea totalmente placentero, sabiendo que tengo un sinfín de opciones para complacerme. Todo comienza en mi mente por medio de la cual exploro e imagino lo que más me emocione, lo que más me despierte y me haga excitar, seguido de las palabras, las caricias y los tocamientos en partes específicas.

Antes de vivir un encuentro sexual con un compañero/a, es esencial que lo tenga conmigo mismo/a para definir que sí, que no y que podría ser... porque la sexualidad en mí y en todos forma parte de nuestra naturaleza, es inherente a ella, así que resulta primordial saberla vivir y expresar de la manera en que para mí sea posible y yo así lo decida”.



Diseño de ilustración: Analía Huerga.

**Descripción de la imagen:** Una ilustración donde vemos una persona acostada en su cama tocándose el cuerpo, genitales, pecho. Tiene puesta una remera a rayas y un short azul. Detrás cuelga un atrapasueños y cerca de uno de sus pies, un libro abierto.

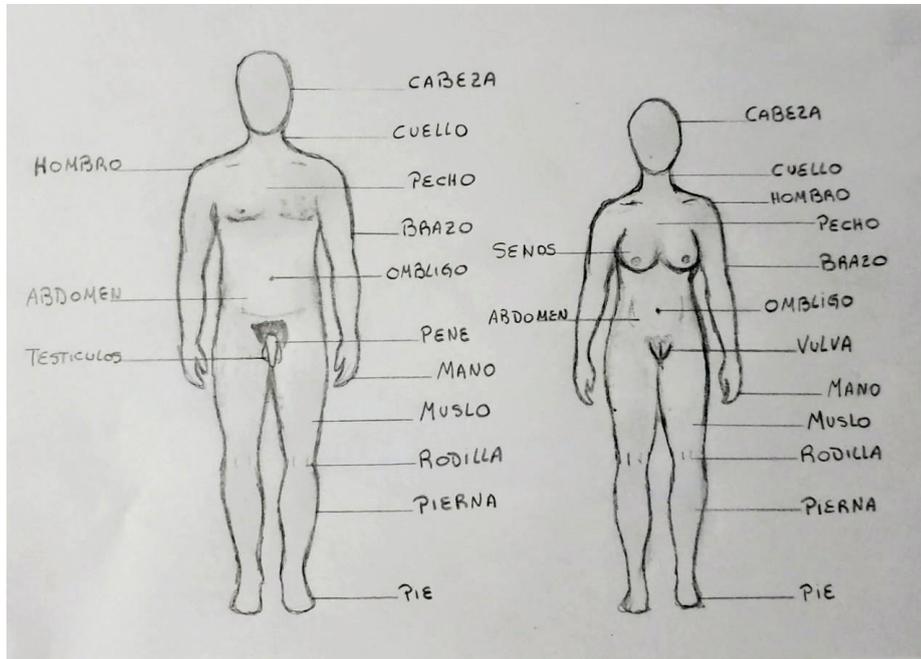


### LECTURA FÁCIL.

EN LO PRIVADO, ME TOCO,  
ME MIRO, ME IMAGINO,  
RECONOZCO LAS PARTES DE  
MI CUERPO.

SI ESTOY CON OTRA PERSONA,  
LA MIRO, PUEDO DECIRLE  
LO QUE SIENTO, TOCO SU  
CUERPO, TOCO MI CUERPO,  
LE DOY BESOS, CARICIAS.

## 02. Zonas erógenas



Diseño de ilustración: Dr. Diego Rivadulla.

Descripción de la imagen: Una placa con dos siluetas de varón y mujer donde se señalan las zonas erógenas más conocidas.

**Estas son algunas de las zonas erógenas, pero tú puedes descubrir tus propias zonas.**

Las zonas erógenas son una parte del cuerpo que da placer sexual cuando son estimuladas.

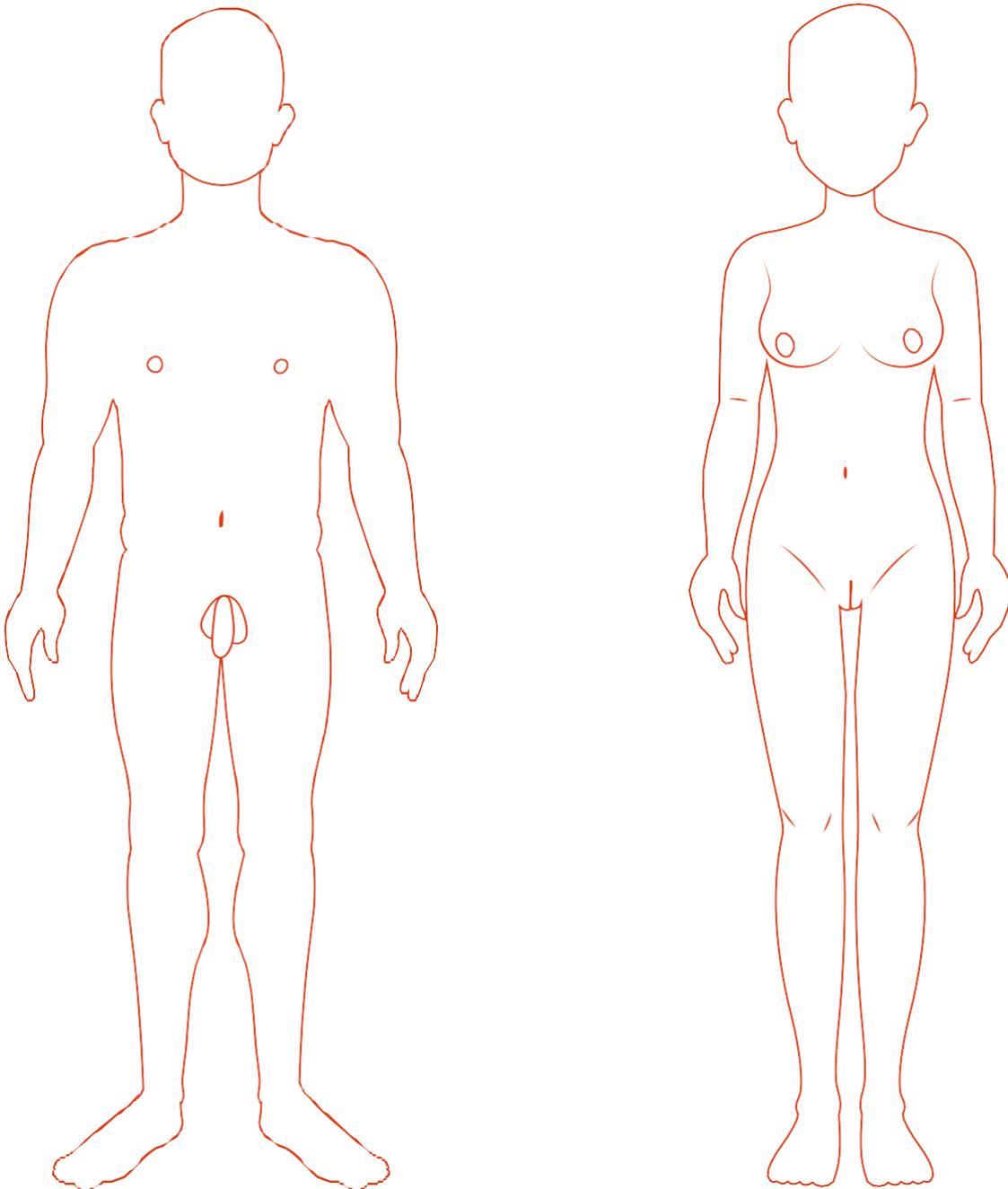
Es habitual estimularlas de varias maneras, con caricias, besos, masajes, durante los momentos preliminares del acto sexual; de este modo aumenta progresivamente la excitación de las personas implicadas, aunque también pueden ser estimuladas

sin tener aquel como finalidad, como por ejemplo, durante la masturbación.

Es importante que sepas que si tu sensibilidad ha cambiado por alguna lesión, puedes cambiar las zonas erógenas, por ejemplo, trasladar lo que sentías al tocar tus senos, clítoris o pene al tocar otra zona, como tus manos, cuello, rostro. Se requiere paciencia e imaginación. Tú puedes, inténtalo.

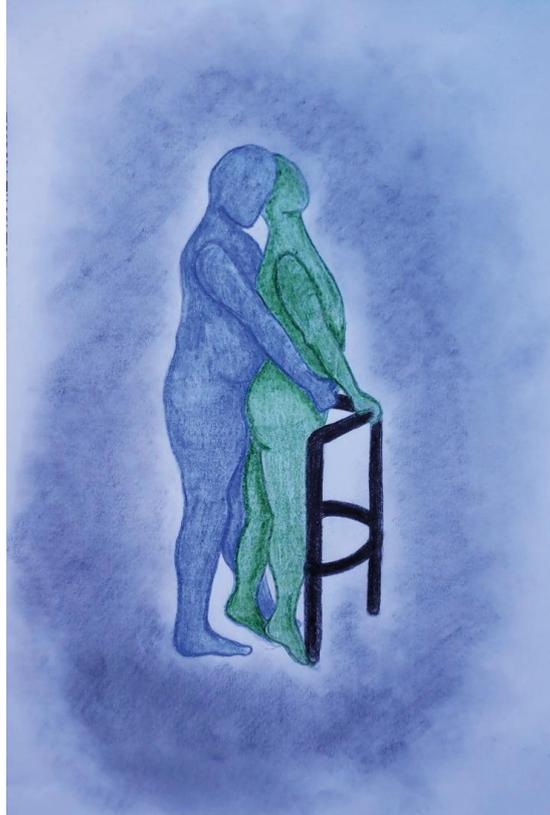
## ¿Cuáles son las tuyas?

Si lo deseas te invitamos a que las reconozcas en los esquemas que se presentan a continuación...



**Descripción de la imagen:** Figura masculina y femenina.

## 03. Momento erótico



Diseño de ilustración: Dr. Diego Rivadulla.

Descripción de la imagen: Una placa con fondo azul y dos siluetas, una detrás de la otra, apoyada en un andador.

**El juego erótico es ese momento en donde se involucran los besos, las caricias y los frotamientos.**

Entonces me preparo para estar con mi acompañante sexual. Dispongo de una serie de posibilidades para crear el momento del encuentro, sabiendo que todo puede comenzar con una mirada, una sonrisa, una palabra...

Podemos experimentar con nuestras lenguas, nuestros dedos o con cualquier parte de nuestro cuerpo u objeto y así crear situaciones, escenarios, vivir un cuento, una historia, aumentando el deseo, la excitación y el placer en ambos.

También es importante la creatividad, los pensamientos, los recuerdos, la imaginación, para hacerlo más divertido, interesante e intenso y llegar al máximo placer.

¿Sabes que puedes utilizar distintos recursos o adaptar los que tienes a disposición con diferentes texturas, sonidos, estímulos visuales, con vibración al tacto o con aromas y sabores para reconocimiento e identificación de las partes de tu cuerpo o para utilizar en el encuentro con tu acompañante?

A pesar de los mitos, limitaciones y barreras con las que nos encontremos, la buena noticia es que existen muchas formas de explorar nuestros cuerpos. Nadie más puede decirte cual es la mejor manera salvo tú. Podemos hacerte sugerencias y te dejaremos a tí elegir la que mejor te funcione.



#### LECTURA FÁCIL

PODEMOS USAR DIFERENTES OBJETOS, TEXTURAS PARA CONOCER NUESTRO CUERPO Y EL DE LA OTRA PERSONA.

VOS PUEDES ELEGIR CÓMO CONOCER TU CUERPO Y EL CUERPO DE OTRAS PERSONAS, ACÁ TE DAMOS ALGUNAS IDEAS.

QUIZÁS ALGUNAS COSAS NO TE GUSTAN, PERO NO PASA NADA, SEGUÍ BUSCANDO Y PROBANDO HASTA LLEGAR A LO QUE MÁS TE GUSTA Y TE HACEN SENTIR BIEN.



#### LECTURA FÁCIL.

NADIE TE PUEDE OBLIGAR A HACER NINGUNA DE ESTAS PRÁCTICAS O UTILIZAR OBJETOS QUE NO QUIERAS.

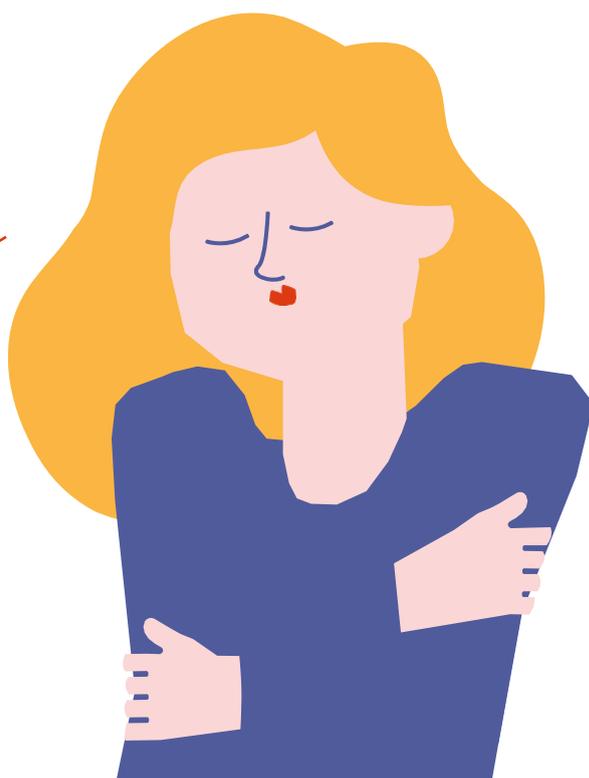
En general nos falta conocimiento sobre sexo y sexualidad, y en cierto modo somos "ignorantes" de nuestras opciones en cuanto a la variedad de posibilidades que tenemos para acceder a nuestros cuerpos, al goce de nuestra privacidad. Además, vivir con alguna discapacidad puede generar que no puedas disponer de la misma forma, o en numerosas ocasiones, quedar a merced de otras personas. Y no hablamos sólo de masturbarte, ponerte un preservativo o adoptar una posición específica, sino incluso hasta de poder ver cómo se ve tu cuerpo entero.

**La propuesta es que puedas ser un experto en tu propio cuerpo.**

No es necesario mover o controlar todo tu cuerpo para poder hacer un viaje por tu anatomía. Nuestra respiración está intacta, entonces vamos a usarla para recorrerla.

No hace falta ser un experto en meditación para lograrlo, puedes comenzar con 5 minutos al día, y puedes detenerte cuando lo necesites.

# ¡Recuerda que al respirar hacemos que nuestra energía circule!



## Planificar y crear el momento.

Encuentra un lugar donde sientas comodidad, cierra tus ojos, respira normal y concéntrate en tu respiración. Cuenta los segundos que te toma sacar todo el aire, y empieza a enlentecer la exhalación. Intenta retener el aire al terminar la inspiración por unos segundos, notando si existe algún cambio en alguna parte del cuerpo.

Ahora, usando la respiración, vamos a empezar el recorrido. Enfócate en una parte de tu cuerpo. Puedes recordar algo relacionado con esa parte, algo que se decía o se sentía en el pasado. Si no puedes lograrlo puedes volver a enfocarte

en tu respiración. En cada inhalación imagina que ese aire va a esa parte de tu cuerpo, si es una zona donde no tienes sensibilidad, imagina cómo se ve, o imagina que tienes un hilo que tira desde alguna parte donde sí sientes, puedes imaginar colores cálidos o fríos y presta atención a todas las sensaciones que vas teniendo... de a poco este sencillo ejercicio se hará un hábito y podrás recorrerlo completamente.

¡Somos muchos/as los y las profesionales que podemos ayudarte! Si estás tomando algún medicamento, no dejes de consultar con tu médico/a.

**Cierro  
los ojos,  
respiro,  
imagino.**



## 04. Estímulo



### ¿Cuál es la importancia de autogestionar el placer?

Primero nos ayuda a conocernos y a salir de esos lugares que la sociedad nos impone por ser mujer o varón.

Es importante educarnos sexualmente, en este caso en particular tiene que ver con que aprendamos a identificar nuestros genitales, tocarlos y disfrutar a través de ellos. No olvides que puedes utilizar un espejo para observarlos. Te sugerimos que realices movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo, a un costado y al otro,

presionando levemente o dando pequeños golpecitos. Verás como tus genitales reaccionan a esos estímulos.

**Descripción de la imagen:** Foto de la mitad de una fresa con leche condensada por encima sobre un fondo rosa.

**Basta de mitos sobre la masturbación, ¡soy quien gestiona mi placer!**

## La masturbación siempre debe realizarse en un espacio de intimidad.

### Puedes utilizar algún gel lubricante y acariciarte el clítoris y la vagina.

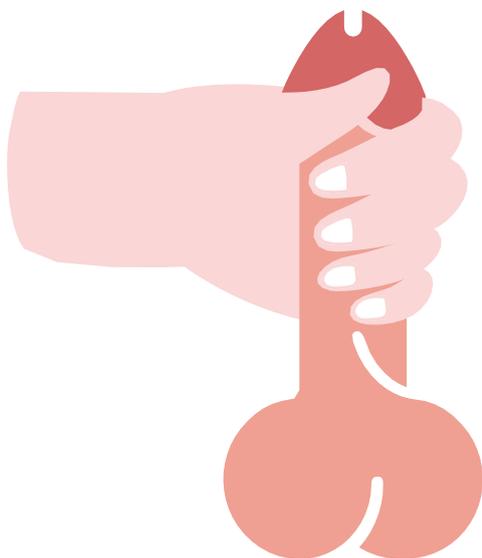
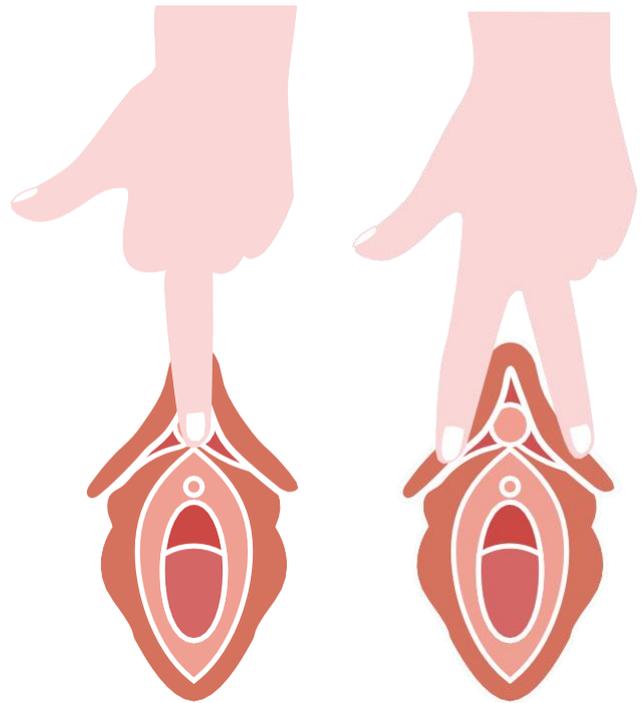
Los lubricantes íntimos ayudan a intensificar las sensaciones durante la penetración, haciendo que el sexo sea mucho más placentero.

Existen diferentes lubricantes con diferentes efectos. Antes de usarlos averigua cuál debes elegir; eso sí, no te pases con la cantidad o la fricción será mínima.

#### Descripción de la imagen superior:

El primer dibujo representa una vulva y una mano sobre el clítoris.

El segundo, la misma mano separando los labios mayores.



### Explora otras zonas erógenas.

No solo tu pene y testículos merecen algo de amor, sino todo tu cuerpo. Intenta pellizcarte los pezones, estimula el perineo (el área entre el ano y el pene, que está llena de terminaciones nerviosas) o tócate las orejas, el cuello y la boca. Todas estas áreas son sensibles, sexys y seguramente animarán tu sesión en solitario.

#### Descripción de la imagen inferior:

El dibujo representa una mano estimulando un pene.

## 05. Encuentros

### ¿Cómo preparar el lugar para el momento del encuentro?

#### Ambientación.

Como vamos a valernos de todos nuestros sentidos para hacer de ésta, una experiencia divertida, agradable y placentera, es importante que planifiquemos todo lo posible. La planificación nos ayuda a disminuir la ansiedad e incertidumbre que pueda hacernos pasar un mal rato.

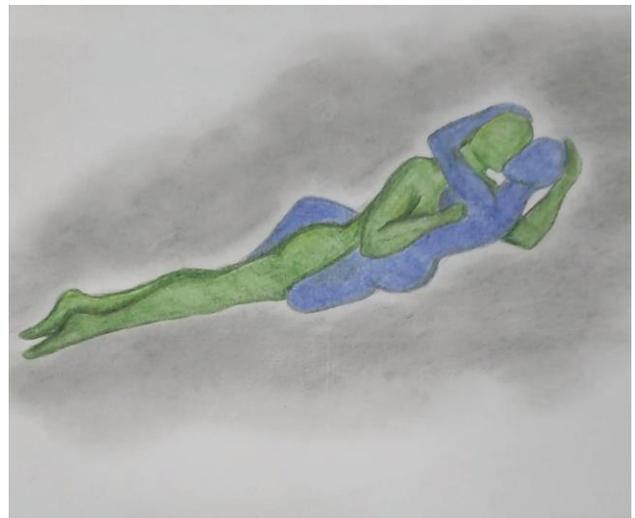
Para mis encuentros sexuales en solitario o en compañía, es importante definir el lugar para sentir comodidad y seguridad, así como privacidad, y tendremos el tiempo para disfrutar al máximo.

Las luces, aromas, sonidos pueden llegar a ser estímulos muy placenteros.

Podemos jugar con muchas ideas y enriquecer la escena... haciendo uso de algunos juguetes sexuales, ropa sexy como la lencería con encaje, poner una luz tenue, quizá unas velas, prender

incienso, ver algún video porno, escuchar música que invite al encuentro sexual de una manera apasionada o relajada según lo necesitemos, probar algunos aceites para untarlos en el cuerpo, en las partes íntimas así como en las zonas erógenas, complementando con frutas, chocolates, bombones o lo que se te ocurra.

El comienzo es el deseo o el estímulo seguido por la imaginación y las fantasías, eres dueño/a de tu cuerpo y responsable de tu placer. Como tú lo quieras, de las maneras que te sean posibles y como lo decidas... ¡vive, experimenta, goza!



**Diseño de ilustración:** Dr. Diego Rivadulla.

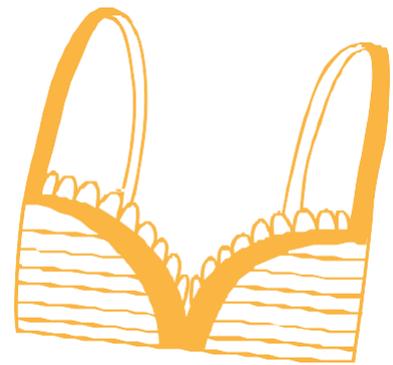
**Descripción de la imagen:** Una placa con fondo en color gris en donde se observan dos siluetas, una encima de la otra, la que permanece debajo tiene una amputación y la que se encuentra arriba un muñón.



#### LECTURA FÁCIL.

BUSCA UN LUGAR DONDE  
TE SIENTAS CÓMODO/A  
Y TENGAS INTIMIDAD.  
PUEDES USAR VELAS CON  
OLORES RICOS, MÚSICA QUE  
TE GUSTE O ACEITES PARA  
EL CUERPO.

# ¿Qué prendas ponerme?



## Lencería.

La lencería es la ropa interior sexy que está diseñada para evocar deseos y erotizar nuestro cuerpo.

Es amplia la variedad de lencería sensual que existe, diversas formas, texturas, talles, colores adaptados al deseo, al cuerpo, al gusto y a la necesidad de cada persona. Incluso hay lencería comestible.

Tanto hombres como mujeres pueden hacer uso de la lencería.

Se pueden encontrar variedad de corpiños, tangas, vedetinas, corsés, babydolls, bodys, medias, batas, guantes, portaligas, boxers, colaless, colaless estilo zunga, con suspensores, tangas con tiradores.

Lo importante es que busques la lencería que más te guste, que te quede cómoda y que se adapte a tus necesidades. ¡¡Anímate!!



Descripción de la imagen: una fotografía en donde observamos un cartel de fondo que dice: "Discapacidad en estado de revolución".

Acompañado de objetos como lencería, un lápiz de labios, preservativos, un tapón anal, una vulva de tela y una bolsa de recolección de orina.

# ¿Cuáles son mis aliados para cuidar mi salud y para mejorar el disfrute durante la relación sexual?

## Lubricantes.

Si vamos a usar algún dildo o juguete que se introduzca en nuestro cuerpo, la sensación será mucho más agradable si utilizamos un lubricante.

El lubricante a base de agua será siempre la única opción compatible con cualquier material. Los aceites para masaje con base mineral, utilizados como lubricante íntimo, si bien puede resbalar estupendamente, terminan alterando la flora vaginal o anal haciéndola menos resistente a agentes externos o infecciones varias.

Algunos aceites y geles pueden generar la sensación de frío o calor, que puede incluso no ser del todo agradable para alguna persona o generar alguna reacción alérgica, por eso una buena opción es probarlo en la piel de nuestro brazo o donde tengamos sensibilidad previamente, leer las indicaciones del fabricante y consultar con un profesional.

En internet hay muchos lugares donde adquirirlos y te lo mandan a tu casa. Sino, tu médico/a o algun familiar puede ayudarte.



**Descripción de la imagen:** una fotografía de diferentes productos lubricantes y geles para el uso corporal al momento del encuentro sexual. Botellas y envases de diferentes colores y tamaños.



### LECTURA FÁCIL.

USA SIEMPRE LUBRICANTES  
A BASE DE AGUA. EXISTEN  
DIFERENTES. PRUEBA  
PRIMERO EN TU BRAZO O EN  
LA PALMA DE TU MANO.

# Profilácticos



No olvides usar profilácticos en pareja en todo momento durante la penetración o la práctica de sexo oral o anal.

Una parte que no podemos descuidar es nuestra salud sexual, tanto para impedir contagiarnos de alguna enfermedad de transmisión sexual, como de tener un embarazo no planificado.

Por lo tanto, recomendamos el uso de preservativo o profiláctico SIEMPRE que tengamos un encuentro sexual.

## ¡IMPORTANTE!

Debes tener en cuenta que la mayoría de los profilácticos que se encuentran en el mercado son de látex.

CUIDADO SI TIENES ALERGIA AL LÁTEX.

**Descripción de la imagen:** una fotografía de un preservativo y su envoltorio.



## LECTURA FÁCIL.

UN PRESERVATIVO ES UN ANILLO DE LÁTEX QUE SE COLOCA EN EL PENE Y SE USA PARA PROTEGERNOS DE ENFERMEDADES O EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS.

## Uso de los profilácticos

Te recomendamos utilizar campo de látex para el sexo oral en vulva o ano.

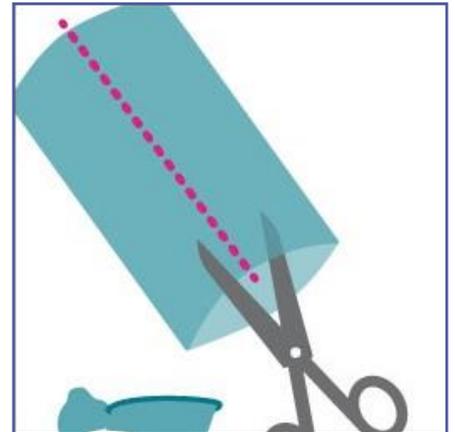
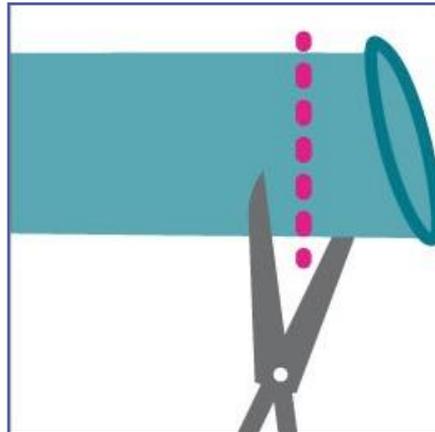
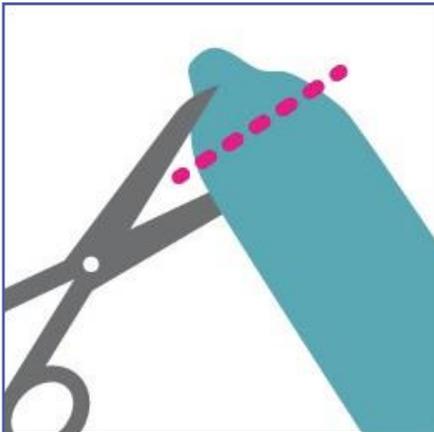
Cómo hacer una barrera bucal con un condón



Descripción de las imágenes:

Apertura cuidadosa del envoltorio que contiene el profiláctico.

Corte la parte superior y la punta del profiláctico. Corte, también, uno de los lados del condón.



Coloque de forma plana para que cubra la abertura de la vagina o el ano. Deseche el profiláctico en la basura una vez utilizado. No lo reutilice.

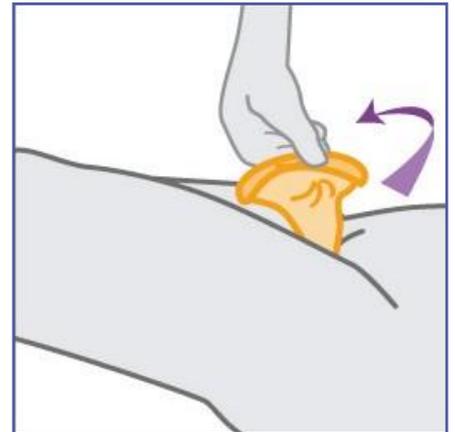
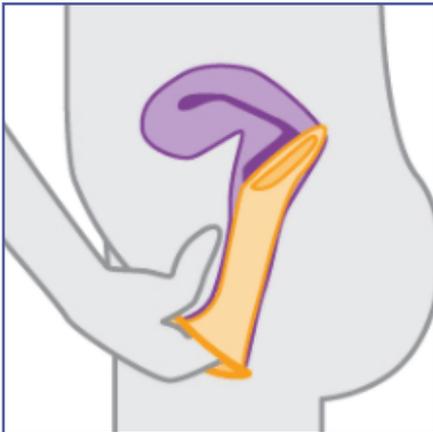
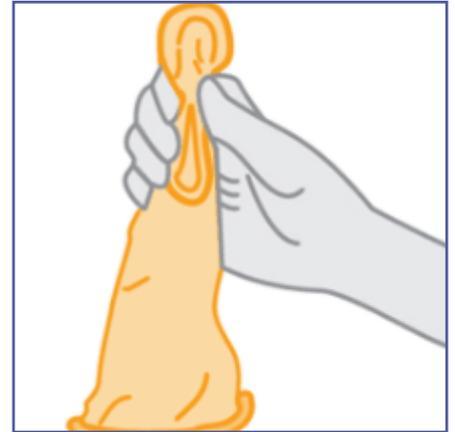
Los profilácticos y las barreras bucales de látex deben de ser desechados en la basura, ya que si los arrojas al inodoro corres el riesgo de que se tape.

### Cómo utilizar un preservativo femenino



#### Descripción de la imagen:

Una placa que explica en secuencia como colocarse un profiláctico en una vagina.



Sujételo por la extremidad cerrada, apriete el anillo flexible con el pulgar y el dedo medio para que se estreche.

Inserte el anillo interno en la vagina hasta que se encaje en su posición. Con el dedo índice empuje el fondo del profiláctico todo lo que

pueda, el anillo externo debe quedar afuera.

Una vez utilizado, para retirarlo gire suavemente el anillo externo y saque el condón femenino de la vagina. Deseche el condón femenino usado en la basura después de usarlo una vez. No lo reutilice.

## Uso de los profilácticos

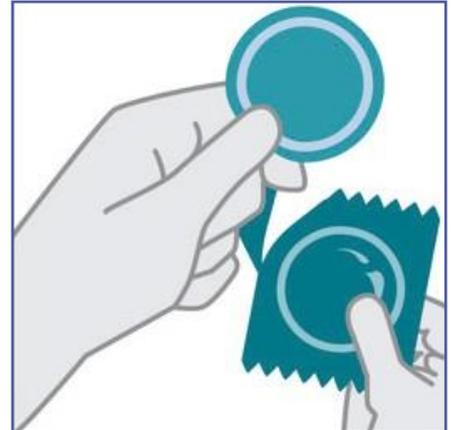
Recuerda siempre utilizar un preservativo en los encuentros sexuales, para evitar posibles enfermedades.

### Cómo utilizar un preservativo masculino



#### Descripción de la imagen:

Una placa que explica en secuencia como colocarse un profiláctico en un pene.



Retire el profiláctico del envoltorio con cuidado.

Coloque y apriete la punta del profiláctico para que no quede aire atrapado, asegúrese de que el anillo enrollado se encuentre hacia afuera.

Comienza a desenrollar el profiláctico, hasta llegar a la base del pene.

Una vez utilizado, remueva, y deséchelo en la basura. No lo reutilice.



ME CUIDO, TE CUIDAS, NOS CUIDAMOS.

## Otros métodos anticonceptivos

- + Anticonceptivos orales: píldoras o pastillas.
- + Anticonceptivos por parche.
- + Anticonceptivos inyectables.
- + Anticonceptivos por chip hormonal.
- + Dispositivo Intrauterino (DIU). Es un pequeño dispositivo que se coloca en el útero para evitar embarazos. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces que existen.



Este tipo de métodos no te protegen contra las posibles enfermedades de transmisión sexual.

Descripción de la ilustración:

1. Esponja vaginal; 2. Dispositivo Intrauterino (DIU); 3. Diafragma; 4. Anillo vaginal; 5. Esterilización; 6. Inyección; 7. Pastilla del día después; 8. Profiláctico; 9. Parche; 10. Pastillas anticonceptivas.

## 06. Juguetes sexuales

¡GUAAU!



Son dispositivos externos que sirven para potenciar la actividad sexual. El aspecto más revolucionario de los juguetes sexuales es que nos permiten hacer cosas por y para nuestro propio disfrute.

Es una gran herramienta de empoderamiento.

Descripción de la imagen: Varios juguetes sexuales sobre un fondo de color rosa.

## Un juguete sexual nunca va a hacer nada que tú no quieras.

Tanto hombres como mujeres buscan obtener la mayor satisfacción sexual, ya sea la propia como de la pareja.

La inclusión de juguetes sexuales a nuestra vida sexual puede cumplir diferentes objetivos como puede ser la autosatisfacción o la asistencia en el acto sexual, pero fundamentalmente es incorporar un elemento erótico, divertido, que despierta la imaginación y da rienda suelta a nuestras fantasías.



LECTURA FÁCIL.

UN JUGUETE SEXUAL ES UN OBJETO CON FORMA DE PENE O VULVA.

SE PUEDE USAR EN SOLITARIO O CON OTRA PERSONA PARA TENER MAYOR PLACER SEXUAL.

NUNCA TE PUEDEN OBLIGAR A USARLO.



**Descripción de la imagen:** Una foto de 4 juguetes sexuales, el primero un vibrador anal negro para estimular el punto P en los hombres, el segundo un vibrador con forma

de pene, el tercero un pulpito o estimulador de clítoris con anillo peneano y el control remoto que regula las vibraciones, y el cuarto unas bolas chinas vaginales.



## Clasificación y diseño

Existe en el mercado innumerables diseños de juguetes y accesorios sexuales para la búsqueda del placer. No todos los juguetes sexuales están adaptados para personas con capacidades reducidas, ya sea por cuestiones motrices, sensoriales o intelectuales.

Es por ello, que las personas en situación de dependencia requieren de productos de apoyo para desarrollar estas actividades con la mayor autonomía y participación.

En muchos casos será necesario un profesional que los recomiende y que enseñe a utilizarlos adecuadamente. Por supuesto, el usuario debe participar en esta elección.

**Descripción de la imagen:** Fotografía, en blanco y negro, de un dildo o consolador de color negro adaptado con un dispositivo de sujeción en dedos.

**Diseño de adaptaciones:**  
T.O Marcela Stefanolo

## 01. CONSOLADOR O DILDO.

Es un juguete que no vibra y que está diseñado principalmente para la penetración, por ejemplo, un pene artificial que no vibra y se utiliza para el estímulo sexual de la vagina o del ano o ambos a la vez. Existen de distintos materiales, formas y tamaños.

El consolador se puede usar de manera estática mientras se estimulan otras partes del cuerpo, o con movimiento, para crear más estímulo interno. También se puede usar formando parte de un arnés o cinturón.



### LECTURA FÁCIL.

SIRVE PARA LA PENETRACIÓN.  
NO VIBRA. SE PUEDE USAR EN  
VAGINA Y ANO. ALGUNOS  
VIENEN CON CINTURÓN O  
PARA AGARRAR CON LOS  
DEDOS.



## 02. DILDO O CONSOLADOR ADAPTADO.

Cuenta con sujeción en dedos, para aquellas personas con movilidad reducida en manos o dedos.



### LECTURA FÁCIL.

ALGUNOS TIENEN VIBRADOR.  
CUIDADO CON INTRODUCIR  
ESTOS OBJETOS HASTA  
EL FINAL.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de varios juguetes, consoladores o dildos sobre un fondo rosa.

## 03. ANALES.

Hay juguetes diseñados especialmente para esta finalidad. Se puede encontrar una gran variedad de ellos en el mercado, algunos con vibrador y otros no.

Esta práctica puede estimular la defecación, tenerlo en cuenta si hay problemas de continencia fecal, además de una rutina de intestino que te permite vaciarlo en un horario regular.

Los 3 tipos de juguetes anales más frecuentes son:

### + Consoladores

+ **Plug anal o tipo tapón.** Son pequeños en la punta y se van ensanchando gradualmente y luego se vuelve a achicar justo antes de la base.

+ **Cuentas o bolas anales.** Son bolas rígidas unidas en un cordón, la idea es insertarlas suavemente con mucho lubricante y retirarlas despacio.

#### 04. VIBRADORES.

Son dispositivos previstos para estimular zonas erógenas, vibran a diferentes ritmos, pudiéndose sostener con la mano. Tienen un pequeño motor que funciona con pilas o conectado a una red eléctrica o bien a control remoto. Existe una amplia gama de diseños y tamaños, pudiéndose utilizar interna o externamente.

También existen vibradores con mando a distancia a través de Bluetooth o incluso a través de aplicaciones de teléfonos móviles, se pueden activar con sonidos o sincronizar con la música, siendo una buena opción para aquellas personas con movilidad reducida, pudiendo activarlo con un botón y a la distancia.



**Descripción de la imagen:** Foto de un vibrador de silicona con un sistema de sujeción digital palmar para aquellas personas que tengan dificultad en la prehensión.

**Diseños de adaptaciones:**  
T.O Marcela Stefanolo



#### 05. VIBRADORES ADAPTADOS.

Existen diferentes diseños de juguetes sexuales adaptados para personas con movilidad reducida. Permiten tomar el instrumento sin requerir de una prehensión firme o sostenida.

**Descripción de las imágenes:** Foto de bala vibratoria/mariposa con control remoto de velocidad, con un mango alargado para aquellas personas que no logran llevar sus manos a la vulva o sostener el dispositivo.



#### LECTURA FÁCIL.

VIBRAN Y SE MUEVEN, SE AGARRAN CON LA MANO Y SE USAN EN MUCHAS PARTES DEL CUERPO.

USAN PILAS, CARGADOR O CONTROL REMOTO. HAY MUCHAS FORMAS Y TAMAÑOS.

## 05. ANILLOS.

Son anillos para el pene que ayudan a retardar la eyaculación y retener por más tiempo la erección. Hay algunos que tienen un botón que ayudan a estimular el clítoris. Están hechos de una variedad de materiales.

También son utilizados por hombres que tienen dificultades eréctiles o para mantener el miembro más tiempo erecto. Otros incluyen un estimulador para el ano, mientras se realiza el acto.



LECTURA FÁCIL.

SE USAN EN LA BASE DEL PENE PARA SOSTENER LA ERECCIÓN / PARADO.



Descripción de las imagen:  
Anillos de silicona en color violeta, con forma de conejo.

## 06. BOMBAS DE VACÍO.

Son elementos que puedes usar para tener una erección en los casos de disfunción eréctil.

Se coloca el pene dentro del cilindro y el aparato realiza succión del aire creando vacío favoreciendo la erección, cuando se retira el cilindro, si el hombre no está excitado o si tiene problemas para mantener la erección, ésta no permanecerá.

Como es un mecanismo que puede generar complicaciones y que tiene contraindicaciones en su uso, sugerimos que siempre se utilice tras recomendación profesional.



Descripción de la imagen:  
Una mano sosteniendo un accesorio cilíndrico que entra justo en el pene logrando una erección.

## 07. JUEGOS SENSORIALES Y ACCESORIOS.

Son juguetes diseñados para estimular los 5 sentidos y otros complementos para el juego lúdico y placer sexual.



Dentro de estos juegos podemos encontrar los antifaces, vendas, látigos, pinzas, etc.

### Descripción de las imágenes:

Fotografía de un guante o manopla para caricias con flecos de tela para el estímulo de las zonas erógenas en color rojo con bolsillo en el reverso de color negro para la colocación de una bala vibratora, que permite potenciar el estímulo. Ideal para personas con poca destreza manual.

**Diseño de adaptación:**  
T.O Marcela Stefanolo



## 08. JUGUETES EXCLUSIVOS E INNOVADORES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.



### Ripple, un prototipo para la inclusión.

Es un chaleco que permite a las personas con discapacidad disfrutar de la masturbación en forma distinta.

Se compone de tres partes: una prenda tipo chaleco que cubre el torso y los muslos, una máscara para los ojos y auriculares inalámbricos.

Se trata de un traje con almohadillas de aire que se inflan gradualmente para ejercer presión y vibraciones sobre ciertas partes del cuerpo que simulan la sensación del tacto humano.

La máscara para ojos es una forma de disminuir los estímulos externos para concentrarse en su placer. Esta máscara

también libera feromonas que pueden provocar excitación y disminuir la sensación de ansiedad.

Los auriculares, que están integrados en la máscara, reproducen sonidos para inducir un estado más relajado.

Control remoto para que el usuario pueda controlar las vibraciones y la estimulación ya sea preestablecido o durante el tiempo de juego, y un dispositivo separado para que el cuidador reciba una alerta en cualquier momento o al final de la sesión.

¡Una creación verdaderamente innovadora y enriquecedora!

**Descripción de la imagen:** Set de Ripple completo, con su chaleco a la izquierda, antifaz en la derecha, y respectivos controles en la parte inferior central.

# El objetivo es fomentar una exploración sexual para todos.



Aunque Ripple se encuentra actualmente en las etapas de prototipo, dado el auge de los productos femtech, su creación muestra hasta dónde pueden llegar las ayudas sexuales para las personas con discapacidades... y de ese modo fomentar una exploración sexual para todos.

**Diseñadores:** Zoe (Hsin-Jou) Huang, Rising (Szu-Ying) Lai, Chia-Ning Hsu.

**Mentor:** Wen-Yuan Lee, Ruey-Jin Wong.





### Recomendaciones sobre uso e higiene de juguetes sexuales

Los accesorios sexuales deben almacenarse en un estuche individual. Después de cada uso, deben lavarse con jabón neutro y secarse correctamente antes de guardarlos en su estuche.

Se debe tener la precaución de no mojar los juguetes que tengan batería o que usen alguna conexión para su funcionamiento. Hacer caso a las recomendaciones del fabricante.

Se recomienda usar preservativo en los juguetes sexuales.

Aunque puedan usarse en pareja, cada juguete debe ser de uso personal e intransferible si queremos evitar riesgos indeseados.

**Descripción de las imágenes:** Foto de una mano sosteniendo varios consoladores o dildos sobre fondo morado. Foto de una mano sosteniendo un jabón blanco sobre fondo rosa. Foto de una banana con un profiláctico colocado sobre fondo lila.



#### LECTURA FÁCIL.

DEBEN GUARDARSE EN SU ESTUCHE Y SIEMPRE LAVARLOS BIEN DESPUÉS DE USARLOS. DEJARLOS QUE SE SEQUEN SOLOS. NO GUARDARLOS HÚMEDOS. RECUERDA: SI LOS COMPARTÍS USÁ SIEMPRE PRESERVATIVO.

¿Cuáles son las posturas adecuadas de acuerdo a mi condición y que cosas pueden ayudarme a mejorarla?  
¿Qué utilizar para mejorar o reducir mis limitaciones?



### Productos de apoyo.

Una “buena” posición para el sexo, es la que te permitirá hacer lo quieres hacer, y que es confortable para ti.

¡Deja volar tu imaginación! Explora diferentes posiciones en las que puedas sentirte cómodo/a.

Puedes tomar un baño en solitario o en pareja o apostar a una sesión de masajes relajantes utilizando aceites, aromaterapia, música.

¡Planear tu momento de disfrute sexual puede hacerlo mucho mejor!

01. Vacía tu vejiga e intestino previamente. Puedes utilizar tapones anales.
02. Toma un descanso previamente si sufres de fatiga o elige el momento del día en el que te sientas con más energía.
03. Si tienes dudas sobre cómo crear tu momento, no dudes en pedir ayuda u orientación.
04. Integra tus adaptaciones y herramientas para utilizar diferentes juguetes sexuales.

# Sexualiza tus elementos de apoyo y tu equipamiento



**Descripción de la imagen:** Una placa con fondo gris y dos siluetas una usuaria de silla de ruedas con otra en postura de horcajadas.

**Diseño de la ilustración:** Dr. Diego Rivadulla.

## 01. SILLAS DE RUEDAS.

Si eres usuario/a de silla de ruedas puedes incluirla en tu experiencia sexual.  
¿Conoces el silla-sutra?

Las sillas de ruedas con apoya brazos rebatibles ofrecen diferentes posibilidades. Tu pareja puede ponerse encima tuyo con sus piernas a cada lado, o puede colocarse de espaldas a ti. Las sillas de ruedas motorizadas cuentan con funciones que pueden facilitar algunas posturas

accionando el tilt (sistema de basculación de la silla), reclinado de respaldo, elevación de asiento o elevación de piernas.

Es importante que asegures tu silla de ruedas, utilizar dispositivos antivuelco, tener una superficie segura detrás, bloquear la silla.

# Sexualiza tus elementos de apoyo y tu equipamiento



**Descripción de las imágenes:** Una placa con fondo celeste y dos siluetas, una recostada sobre una cuña y sostenida sus rodillas por un arnés y la otra encima.

**Diseño de la ilustración:** Dr. Diego Rivadulla.

Utiliza elementos que te ayuden a estar más cómodo/a, para alinear o curvar tu espalda, tus piernas, para sostener un vibrador, relajarte o disminuir la fatiga.

## 02. ALMOHADAS, CUÑAS, ROLLOS, MUEBLES, COLUMPIOS, HAMACAS.

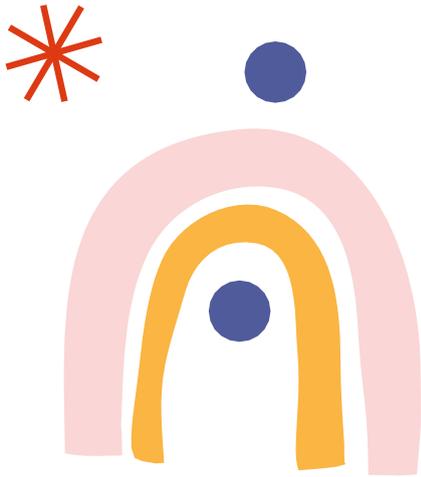
La mayoría de las personas usan muebles durante el sexo, principalmente la cama, pero hay más posibilidades.

Una persona con movilidad reducida puede estar de rodillas en el suelo y apoyar el pecho y el abdomen en la cama y su pareja abordarlo desde atrás.

## 03. ARNESES, SLINGS Y SISTEMAS DE SUSPENSIÓN.

Estos elementos brindan un movimiento de balanceo que puede regularse según tus intereses. Puedes explorar y facilitar el contacto entre cuerpos, texturas, estimuladores o dildos.

Existen diferentes soportes que pueden añadirse como barras laterales para la cama o empotrados a la pared para brindar estabilidad, fijar arneses y por qué no, tu masturbador favorito. Recuerda ver que sean seguros y estables.



### Técnicas y posturas.

Debemos tener en cuenta que para todas las posturas y técnicas amatorias tradicionales existe la posibilidad de adaptarlas, no debemos ponernos límites, como dijimos anteriormente nuestro cerebro es la fuente de nuestra erótica y nuestro placer. ¡El cielo es el límite!

#### POSTURA DE LADO O “CUCHARITA”

Esta posición puede ayudar a descubrir áreas sensibles en pareja, estimulación o penetración. Evita la presión sobre la vejiga y el abdomen, puedes colocar almohadas para una experiencia más confortable y favorecer la relajación.

Es una posición efectiva para personas que usan sondas permanentes, personas con algunos dolores o problemas de caderas, pueden beneficiarse de esta postura.

#### BOCA ABAJO O CUATRO PATAS

Esta postura favorece la relajación y disminuye el tono muscular.

Utiliza almohadas, cuñas o soportes debajo del abdomen y la cadera para mantener una postura boca abajo estable, evitar la fatiga, favorecer el contacto, la penetración o estímulo de zonas erógenas posteriores.

Un cinturón que tome la cadera de la persona que se encuentra en cuatro patas puede ayudar a elevar y mover el cuerpo para establecer mayor contacto y movimiento durante un encuentro sexual.

Existen en el mercado diferentes elementos posturales adaptados para generar un movimiento durante la penetración con esfuerzo mínimo, como las sillas con basculación pélvica. El modelo Intimate Rider® es el más conocido, fue creado por Alan Tholkes con tetraplejía, puede activarse con un impulso de tronco o cefálico, lo que genera un movimiento oscilante favoreciendo el movimiento rítmico sin esfuerzos.

#### MISIONERO

Boca arriba puedes colocar almohadas, cuñas o rollos debajo de la espalda, cabeza o cadera para una postura más confortable y estable, aumenta el contacto íntimo con tu juguete sexual o pareja y mejora la accesibilidad a la penetración o estimulación.

Puedes añadir slings o cintas elásticas con tobilleras, o porque no, bondage para posicionar las piernas y facilitar el acceso a estímulo genital y entrepiernas.



#### LECTURA FÁCIL.

HAY DIFERENTES POSTURAS  
DEPENDE DE LO QUE  
MÁS TE GUSTE:

UNO/A DETRÁS DEL OTRO/A.

UNO/A ARRIBA DEL OTRO/A.

ACOSTADOS/AS, SENTADOS/AS  
O PARADOS/AS.

## 07. Reflexiones finales



Deseamos que este recorrido haya sido enriquecedor, que hayas disfrutado tanto como nosotros/as.

Recordemos que la sexualidad involucra muchos aspectos de nuestra vida. Que está presente en cada momento y en la forma en la que nos relacionamos. La independencia sexual es una forma potente de empoderamiento. Y empoderarse es indispensable para tomar el control de nuestros intereses, deseos y necesidades sexo-afectivas.

Creemos que, explorando nuestra sexualidad, ya estamos haciendo un gran pronunciamiento, estamos diciendo que nos merecemos sentir placer y nos damos cuenta de nuestras posibilidades como seres sexuados. Esperamos que el encuentro con esta Guía haya sido la

excusa perfecta para hablar sobre el tema con tu pareja, tus amigos/as, con tu familia y profesionales.

Deseamos que esta guía haya sido un recurso útil que dispare prácticas y ejercicios de autodescubrimiento en este camino hacia la autonomía, el placer y la felicidad.



### LECTURA FÁCIL.

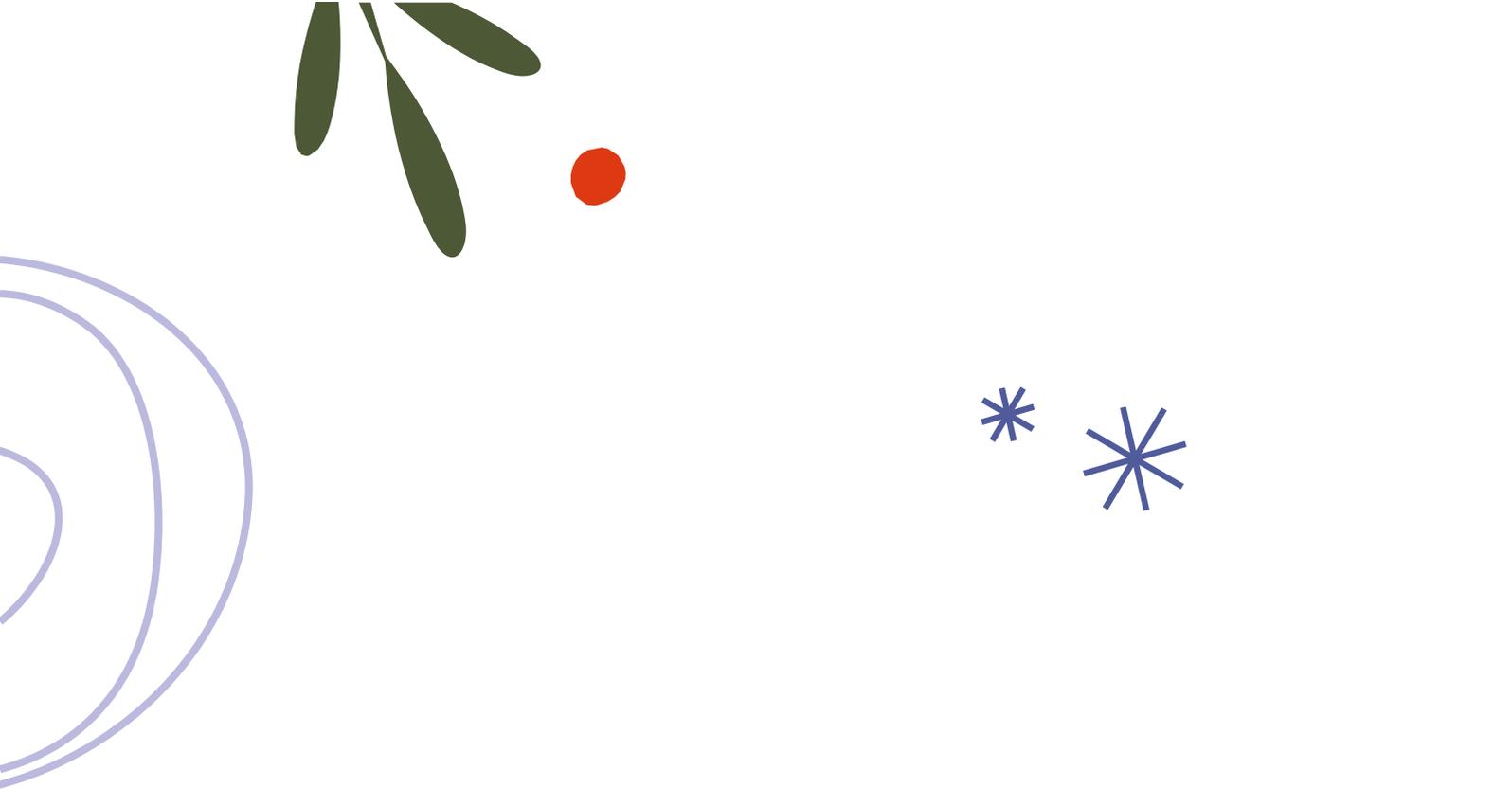
MI CUERPO, MI DERECHO.

TODOS LOS CUERPOS SON VALIOSOS.

NO DEJES DE PREGUNTAR SI TIENES DUDAS Y DE PLANIFICAR TU MOMENTO.

## 08. Bibliografía consultada

- Naphtali K, MacHattie E, Elliott S, Krassioukov A. PleasureAble sexual device manual for persons with disabilities. Disponible online: <https://icord.org/wp-content/uploads/2019/09/PleasureABLE-Sexual-Device-Manual-for-PWD.pdf>
- Mc Ruer R, Mollow A. Sex and disability. Duke University Press. 2012.
- Kaufman M, Silverberg C, Odette F. The Ultimate guide to sex and disability. Cleis Press Inc. 2003.
- Martínez Sola F. Discapacidad y vida sexual, la erótica del encuentro. 2003.
- Manual Sobre Salud Sexual Anorrectal, México 2008, Secretaría de Salud Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH/SIDA CENSIDA. <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/SaludAnoRectal.pdf>
- Buenas prácticas en la atención a personas con discapacidad, vivir mejor, afectividad y sexualidad, Centro de Documentación y Estudios SIIS Dokumentazio eta Ikerketa Zentroa Fundación Eguía-Careaga Fundazioa, 2012.
- Campero R, Eróticas de lo (im)posible. Experiencias para armar. Manual para talleres en salud sexual y reproductiva. Ministerio de Salud de la Nación, 2014.
- Hahn, H. (1981). The social component of sexuality and disability: Some problems and proposals. *Sexuality and Disability*, 4(4), 220-233. [DOI:10.1007/bf01103307](https://doi.org/10.1007/bf01103307)
- Alexander M, Sexualidad Sustentable: Una guía para una vida sexual exitosa después de una lesión medular. (Spanish Edition) Edición Kindle. 2020.
- Guzmán A, Silla sutra: Sexualidad Activa.
- Yudelove, Eric. Secretos del Yoga Taoísta y la energía sexual. Edición Book. 2006.
- Calmels, Daniel. Del sostén a la transgresión. El cuerpo en la crianza. Editorial Biblos. Buenos Aires. 2012.
- Cahn, Leandro y otros. ESI Educación sexual integral. Guía básica para trabajar en la escuela y la familia. Editores Siglo Veintiuno. Buenos Aires 2020.
- Centro de documentos y estudios SIIS. Fundación Eguía-Careaga Fundazioa. Buenas Prácticas en la atención a personas con discapacidad. Afectividad y Sexualidad. España. 2012.
- Contreras, Lauray Cuello, Nicolás. Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne. Editorial Madreselva. Buenos Aires. 2016.
- Pagán, Larisa. Sola me gusto. Editorial Valero. Chile. 2019.
- Ley 26.150 (Educación Sexual Integral) Fundamentos y abordajes. Buenos Aires. 2006.



# Sexabilidad

EMPODERAMIENTO SEXUAL EN LA  
DISCAPACIDAD



## Equipo

¿Quiénes formamos parte  
del Grupo Sexabilidad?





## Lic. Mariela Degano

### Coordinadora del equipo

**Hola soy Mariela Degano, nací y vivo en la ciudad de Rosario, Argentina, soy Educadora, cursé mi formación, como Profesora en Ciencias Naturales y luego graduándome de Licenciada en Educación para la Salud en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Rosario (UNR).**

Además me especialicé en la Universidad del Gran Rosario (UGR) realizando un Posgrado de Sexualidad con Perspectiva en Diversidad Funcional /Discapacidad. Y actualmente Diplomada en Educación Sexual Integral en la UNSAM (Universidad Nacional de San Martín) CABA.

En 2010 comencé a disertar en jornadas y llevar a cabo talleres vivenciales y de empoderamiento para Mujeres y Hombres con discapacidad (de diferentes edades), familiares y asesoramiento a profesionales de la salud y la educación que se encuentren atravesados por la temática, aún lo sigo haciendo, es mi pasión.

Las propuestas que he creado y llevo adelante de forma, privada, autogestionadas e independientes son "Acompañar Sexualidades" sobre la vivencia de las Sexualidades en Personas en situación de discapacidad, "El Recurso sos Vos" acerca de los abordajes educativos de la

Ley 26.150 de Educación Sexual Integral y la propuesta "Mxjeres" pensadas como intervenciones sociales con Perspectiva de Género en Mujeres con alguna condición de discapacidad.

Mi actividad se ha centrado en los últimos años en la difusión del derecho y ejercicio de una sexualidad disfrutable en el colectivo de personas con discapacidad, participando activamente en congresos, foros, conversatorios y publicaciones. Actualmente coordino talleres vivenciales en contextos familiares y asesoramientos en CET (Centros Educativos Terapéuticos), Centros de Rehabilitación y Centros de Día junto a profesionales y personas con discapacidad con dos propuestas de trabajo biográficas: "Del Estigma al Goce" y "Rehabilitemos el deseo" (Re-educación de los cuerpos sexuados)

Para finalizar soy la creadora y coordinadora del espacio y página La Sexualidad como Derecho (Sexualidades en Mujeres, varones y disidencias en situación de discapacidad) en la red social facebook donde se aborda la educación, la promoción y la difusión de la sexualidad como Derecho Humano, integral y acto liberador de todas las personas.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Mariela Degano sobre fondo rojo.



## Melina Longoni

### Coordinadora del equipo

**Soy Melina Longoni, soy argentina, en 2007 me recibí de médica y empecé la especialidad de Medicina Física y Rehabilitación. Realicé diferentes cursos, posgrados y participo en conferencias y congresos nacionales e internacionales.**

Entiendo a la discapacidad como una dimensión que debe ser abordada holística y transdisciplinariamente, y que es necesario que los involucrados en acompañar y tratar a las personas con discapacidad estemos formados para poder abordar todas sus necesidades.

Por esta razón desde el año 2012, soy la presidente del comité de Médicos en Formación de Medicina Física y Rehabilitación de América Latina (AMLAR-Res), soy parte del comité Latinoamericano de gestión de la información (CLAGIR) y del comité de las Américas de la Asociación Americana de Lesión medular (ASIA).

También asesoro científicamente al laboratorio BBraun en las áreas de manejo de la vejiga neurogénica y heridas. Soy la secretaria científica de la Asociación Interdisciplinaria Argentina de Cicatrización de Heridas (AIACH). Dirijo el centro de rehabilitación ReDel y soy la directora de Discapacidad de la Municipalidad de Ituzaingó, en Buenos Aires.

Soy referente del equipo latinoamericano de una organización sin fines de lucro que aboga por la calidad de vida de las personas con discapacidad llamada Sustain Our Abilities, soy parte del equipo Nexo Solidario, que amadrina escuelas en el Impenetrable Chaqueño, donde me dedico específicamente a la escuela especial de la localidad de Sauzalito y además soy colaboradora de la Fundación UNER de España.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Melina Longoni con el fondo de una playa.



## Miembros del equipo y co-autores de la guía



**América Fuentes Díaz**

Soy América Fuentes Díaz de San Luis Potosí, México. Licenciada en Psicología con Especialidad Clínica, Máster en Educación. Tengo Diplomados en Terapia Gestalt, Orientación Sexual para Adolescentes y Terapia Individual Sistémica.

Cuento con cuatro Certificaciones en Competencia Laboral: Evaluación de la Competencia de Candidatos con Base en Estándares de Competencia, Impartición de Cursos de Formación del Capital



Humano de Manera Presencial Grupal, Prestación del Servicio de orientación para la Integración Familiar a Nivel Preventivo, Cuidado de las Niñas y los Niños en Centros de Atención Infantil.

Me he desarrollado como Psicoterapeuta, Catedrática en Universidades particulares, Conferencista en temas de Prevención al Maltrato, Violencia Intrafamiliar y Abuso Sexual Infantil. Facilitadora en Escuela para Padres y Orientación a Parejas. Responsable de Orientación Vocacional, Selección de Personal y Alumnos en Escuelas Preparatorias y de Educación Superior. Coordinadora de Programa en el Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia en las áreas de Adopción de Niñas y Niños, Infancia Temprana y actualmente en Integración Social de Personas con Discapacidad.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de América Fuentes sobre fondo blanco.



**Paola Paz**

Soy Paola Paz, uruguaya, Licenciada en Fisioterapia, Orientadora Sexual especializada en Discapacidad y docente en la formación de Asistentes Personales.

Desde el 2016 realizo de forma independiente asesoramiento Sexual a personas con discapacidad, parejas y



familias, así como también intervenciones en ESI y de promoción de Autonomía para niños, niñas y adolescentes en situación de discapacidad y sus familias. Creadora del "Espacio Sexuados Conscientes", cuyo objetivo es visibilizar y abordar la Sexualidad en perspectiva de Derechos, brindando Charlas y Talleres en diferentes Centros a lo largo del país. "Porque no podemos pensar en calidad de vida ni en una real inclusión sino reconocemos, valoramos y apoyamos esta dimensión tan maravillosa que es la SEXUALIDAD".

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Paola Sanz sobre fondo blanco.



## Miembros del equipo y co-autores de la guía



**Neriba Abba**

**Soy Nerina Abba, vivo en la ciudad de El Trébol provincia de Santa Fe, Argentina. Hace 4 años que soy facilitadora de Autogestores, espacio habitado por personas con discapacidad intelectual.**

En este espacio los/as autogestores/as son protagonistas, todas las decisiones son tomadas por ellos/as y mi rol (y el de mis compañeras) es acompañarles, orientarles

y habilitarles con el objetivo de que logren la autodeterminación. Nuestra labor es transdisciplinaria, interpela a la persona con discapacidad intelectual, a su familia, a su contexto vincular y a toda la sociedad.

Soy Licenciada en Fonoaudiología y auxiliar en Educación Especial. Trabajo con la implementación de estrategias alternativas y aumentativas de comunicación para que todas las personas puedan expresarse, aprender y comprender. Participé de varias charlas, congresos y cumbres relacionadas a discapacidad. Me formo, me intereso y me involucro porque creo que el momento de cambiar miradas es ahora.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Neriba Abba con el ocaso del sol y la salina de fondo.



**Marcela Stefanolo**

**Soy Lic. en Terapia Ocupacional, recibida de la histórica Escuela Nacional de Terapia Ocupacional, de Buenos Aires, Argentina y mi licenciatura la realice en la Universidad Abierta Interamericana.**

Me desempeño laboralmente en el Hospital de Rehabilitación Manuel Rocca participo de diferentes equipos de trabajo en

internación y Hospital de Día. Soy Profesora en la Universidad de Buenos Aires (UBA) de la Carrera de Terapia Ocupacional, Supervisora de Práctica Clínica de la UBA y Universidad de San Martín, Buenos Aires Argentina. Miembro de la Asociación de Terapistas Ocupacionales del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Soy Coautora del trabajo publicado en World Federation of Occupational Therapist Bulletin, 2013, "Taller de sexualidad para pacientes con patología neurológica adquirida" Sigo capacitándose y formándose en el campo de la rehabilitación psicofísica, intentando especializarme en sexualidad humana.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Marcela Stefanolo en un vagón de tren.



## Miembros del equipo y co-autores de la guía



**Diego Rivadulla**

¡Hola! ¿Quién soy? Soy Diego, vivo en Buenos Aires, C.A.B.A, Argentina, más precisamente en el barrio de Saavedra.

Soy el mayor de 3 hermanos e hijos de Silvia y José, mis padres. Me gusta el buen comer y suelo muchas veces probar cosas de otras culturas, que digamos a la gente mucho no le agrada, yo digo que se tiene que probar todo!

Desde chico siempre tuve la idea de ser médico, de ahí mi apodo de niño "el doctor"; con el correr del tiempo inicié mis estudios de Laboratorio y radiología y de más grande recién a los 25 años inicié mi carrera de medicina me recibí y aquí estoy con mi

sueño cumplido y sigo mi formación muy felizmente con todo lo relacionado a la medicina física y rehabilitación.

El mundo de la rehabilitación es un mundo enorme, lleno de metas, sueños y donde los límites los pone uno. Es una medicina diferente que requiere un gran trabajo en equipo, mucha dedicación y gran aprendizaje.

¿Qué es lo que más me gusta a mí? La neurorehabilitación y las heridas crónicas, y debo confesar que me he dado un gusto personal y he realizado un postgrado en medicina estética.

También trabajo de voluntario en un Hospital de cuidados paliativos llamado Kamalaya, donde realizamos acompañamientos y seguimientos de personas y en situaciones de fin de vida o que están atravesando una situación muy difícil de salud, además acompañamos y apoyamos a su entorno familiar.

**Descripción de la imagen:** Foto de Diego Rivadulla con el mar de fondo.



**Natalia Gil**

¡Hola a todos! Mi nombre es Natalia Gil, vivo en la ciudad de La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Soy médica y realicé la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación en la

que me desarrollo actualmente, trabajo en diferentes grupos interdisciplinarios acompañando y asistiendo en forma integral a pacientes con discapacidad en las diferentes etapas de la vida y su entorno social. Continúo en formación en diferentes áreas, incluyendo la sexualidad y realizando diferentes cursos de actualización referentes a discapacidad y actualmente estoy realizando una formación en investigación clínica.

**Descripción de la imagen:** Fotografía de Natalia Gil con rocas de un acantilado de fondo.



## Colaboradores



### Estudio de diseño Hoy es el Día

¡Hola! Somos Mari Carmen Estevan y Lucía Laiz, del estudio de diseño sostenible Hoy es el Día, situado en Alicante, España.

Para nosotras ha sido un placer aportar no solo nuestra creatividad a este proyecto, sino también nuestra experiencia en diseño universal para lograr que sea accesible al mayor número de personas posible. Desde Hoy es el día abordamos el diseño desde el triple impacto de la sostenibilidad: impacto económico, medioambiental y social, haciendo especial hincapié en este último a través de un diseño centrado en las personas. Puedes conocer más sobre nuestro trabajo en [www.hoyeseldia.es](http://www.hoyeseldia.es)

**Descripción de la imagen:** Logotipo del estudio de diseño sostenible Hoy es el Día.

---

Nuestro agradecimiento a Juan Scagni, por su colaboración en el diseño de la primera versión de esta guía.



# Gracias

Para más información y asesoramiento, no dudes en contactarte con nosotros al siguiente correo electrónico:

[sexualidadesdiscapacidad@gmail.com](mailto:sexualidadesdiscapacidad@gmail.com)





**Te dejamos las siguientes páginas para que puedas escribir tus experiencias, tus vivencias, y más.**



*Sexabilidad*  
EMPODERAMIENTO SEXUAL EN LA  
DISCAPACIDAD

*Sexabilidad*  
EMPODERAMIENTO SEXUAL EN LA  
DISCAPACIDAD

*Sexabilidad*  
EMPODERAMIENTO SEXUAL EN LA  
DISCAPACIDAD

# Sexabilidad

EMPODERAMIENTO SEXUAL EN LA  
DISCAPACIDAD

Longoni, Melina

Sexabilidad : guía accesible de herramientas de empoderamiento sexual en la discapacidad / Melina Longoni ; Mariela Degano. - 1a ed adaptada. - San Jerónimo Sur: Melina Longoni, 2020. Libro digital, PDF.

Archivo Digital: descarga y online  
ISBN 978-987-86-8070-5

1. Sexualidad. 2. Bisexualidad. 3. Transexualidad. I. Degano, Mariela. II. Título.  
CDD 306.7

