

“LA VIOLENCIA DEL SILENCIO”

sexualidad

+ espasticidad

+ incomunicación

Fco. José Pérez Mañogil.

(Paralítico cerebral)

# INDICE

1. INTRODUCCIÓN
  - 1.1. AGRADECIMIENTOS
  - 1.2. OBJETIVOS.
2. MI EXPERIENCIA.
3. PLANTEAMIENTOS INICIALES.
  - 3.1. ¿LAS PRÁCTICAS SEXUALES LE PERJUDICARÁN?
  - 3.2. ¿ES IMPORTANTE FOMENTARLE LA CONFIANZA Y LA COMUNICACIÓN DESDE LA NIÑEZ?
4. AUTOSEXUALIDAD Y RELACIONES SEXUALES.
  - 4.1. AUTOSEXUALIDAD.
  - 4.2. RELACIONES SEXUALES.
5. ÚLTIMOS PLANTEAMIENTOS.
  - 5.1. ACTITUDES ÚTILES PARA CUALQUIER ASPECTO DE LA VIDA.
  - 5.2. ROMPER EL SILENCIO DE LA SEXUALIDAD.

## **1. INTRODUCCIÓN.**

### **1.1. AGRADECIMIENTOS.**

Gracias a mis padres por su capacidad de escucha y de realismo. Por reconocer que yo también tengo necesidad de conocer y disfrutar mi sexualidad.

Les doy también las gracias por permitirme exponer su manera de afrontar este tema. Sé que para ellos no es fácil. Pero creo que así pueden ayudar a otros padres y a sus hijos.

### **1.2. OBJETIVOS**

Hace cuarenta años no se hablaba del maltrato a la mujer ni del maltrato al niño. Esto quiere decir que la sociedad avanza. Y situaciones que antes se consentían, ahora no.

Lo mismo pasará algún día con la situación que vivimos los discapacitados frente al tema de la sexualidad.

Hay un silencio absoluto del propio minusválido, y un silencio absoluto por parte de los padres. Pero la sexualidad está ahí, presente. Hay quienes optan por la negación. Y hay quienes deciden vivirla pero de una forma clandestina.

Esto lo llamo "LA VIOLENCIA DEL SILENCIO". Que la sufren el propio discapacitado y, también, los padres.

Esta violencia se agudiza cuando se trata de un hombre o de una mujer (adolescente o adulto) con una total dependencia, con una capacidad para comunicarse muy limitada, y con una gran espasticidad.

Me voy a centrar en este tipo de personas. En cómo se les puede ayudar.

Empezaré exponiendo mi experiencia.

## **2. MI EXPERIENCIA.**

Nací en 1966. En el parto sufrí parálisis cerebral, actualmente valorada en un 90% de minusvalía. La severa espasticidad me obliga a depender de otra persona para comer, asearme, etc. Se me cae la saliva con frecuencia. El habla está muy afectada, solamente me entienden mi familia.

Hasta los 17 años los profesores ignoraban mis capacidades para estudiar. Y hasta los 30 no tuve posibilidades de salir solo a la calle.

Con varios años de entrenamiento, cuando cumplí los 30 comencé a recorrer Madrid, sin nadie que me acompañara. ¿Cómo? Con una silla eléctrica adaptada al mentón y con un comunicador en el que escribo con la nariz, el cual me sirve para pedir cualquier tipo de ayuda.

Sin decírselo a nadie, empecé a ir a los clubes de alterne.

Siempre iba muy limitado de dinero, con el fin de que no se enteraran mis padres.

Unas veces, iba al club para tener relaciones sexuales, pero éstas eran demasiado rápidas, a falta de caricias y comunicación. Otras veces, iba para tomar una copa en compañía, pero me faltaba desahogo sexual.

Es decir, no me satisfacía completamente una relación cuando había solo sexo o cuando había solo caricias.

También me di cuenta del error que cometía cuando elegía precipitadamente la chica con la que estar. Primero era conveniente tratar con varias. Y valorar, no solo la que más me atrajera, sino también la que más capacidad tuviera para interpretar mis gestos, mi sensibilidad, etc.

Estas salidas a clubes las hacía con total secretismo, sin saberlo mis padres ni nadie. Y todo lo que se hace a escondidas genera falta de información, ausencia de ayuda, exaltación, sentimientos de culpa.

Años más tarde me decidí a escribirles una carta a mis padres

\* \* \* \* \*

Papás :

Nunca hemos hablado directamente sobre mi sexualidad. Creo que ya va siendo hora de hablarlo, y la mejor forma de hacerlo que he encontrado es por escrito.

Todo lo que he conseguido ha sido gracias a nuestra constancia, y también gracias a que hemos visto las cosas tal y como son, con total realismo, afrontándolo cara a cara, sin tapujos.

En el aspecto de la sexualidad también hemos de ser realistas.

Tengo las necesidades propias de un hombre. Me gustaría satisfacerlas de la forma más plena y bonita, es decir, conociendo a una chica. Pero eso es muy difícil, casi imposible.

Pero mi sexualidad sigue ahí, no desaparece, ni quiero darle la espalda. Necesito tener relaciones de vez en cuando –tomando todas las medidas higiénicas.

Todo esto sé que a ninguno se os caía del gorro, pero tampoco lo hablábamos de forma directa.

Espero que lo sepáis comprender.

\* \* \* \* \*

Desde entonces, todo me ha sido mucho más fácil.

### 3. PLANTEAMIENTOS INICIALES.

Ahora me dirijo a los padres o a las personas que convivan con un discapacitado o discapacitada que no puede comunicarse de ningún modo y que depende de la decisión de los demás incluso para disfrutar o no de su sexualidad.

Voy a dar unas claves que me dictan mi experiencia y mi sentido común, careciendo de conocimientos médicos.

Vayamos paso a paso.

Lo primero que padres y amigos deben plantearse:

- ¿Las prácticas sexuales le perjudicarán?
- ¿Es importante fomentarle la confianza y la comunicación desde la niñez?

#### 3.1. *¿LAS PRÁCTICAS SEXUALES LE PERJUDICARÁN?*

Para personas que están en estado de shock por un accidente, o para otros casos muy excepcionales, habrá que consultárselo al especialista que le trate. Pero cuidado. Habrá que observar si su respuesta viene dada por sus conocimientos, o viene dada por sus principios morales o religiosos.

Para el resto de las personas con cualquier discapacidad, las prácticas sexuales son beneficiosas. Y lo son también para discapacitados con severos problemas de espasticidad y de comunicación.

Hagámonos unas preguntas:

**a) ¿Al facilitarle que manifieste la sexualidad, no se le crearán necesidades que no tiene ni tendrá?**

- Aunque parezca muy infantil, aunque no salga de casa, antes o después emergerá la sexualidad –o la ocultará –.
- Fomentarle confianza y comunicación desde la niñez para que pregunte o para que escuche todo aquello que aprendería un niño/a de su edad, no le va a acelerar su sexualidad. Simplemente va a hacer que cuando le aparezca de forma natural esas necesidades, las realice saludablemente y sin represiones ni perjuicios.

**b) ¿Las prácticas sexuales no le aumentarán la rigidez y la ansiedad?  
¿Sufrirá estados de enamoramientos?**

- Sí, probablemente sufra enamoramiento o atravesará temporadas más exaltado/da. Pero personalmente creo que las prácticas sexuales le aportan más beneficios que perjuicios.
- Todo requiere un aprendizaje, un vaqueteo... Y el tema de la sexualidad y de los sentimientos también necesita dicho rodaje. Un rodaje vívido por uno mismo.
- Hay que estar ocupado todo el día con obligaciones, con aficiones y, si puede, con relaciones sociales. (Esto debe ser una máxima para cualquier aspecto de la vida, y para el tema de la sexualidad también)
- Las prácticas sexuales, si se realizan adecuadamente, ayudan a eliminar tensiones provocadas por la espasticidad, y tensiones provocadas por el conflicto que se genera cuando se posee una mente despierta y una incapacidad para dar salida a pensamientos, a emociones, a necesidades físicas.

Considero que la objetividad es lo que más nos ayuda a solucionar problemas. De ahí que haya expuesto con claridad pros y contras de optar por vivir la sexualidad.

Personalmente soy partidario de asumirla. Y aprender cómo hacerla realmente gozosa, buena. Igual que hay que aprender a comer bien, a estudiar bien, etc.

### **3.2. *¿ES IMPORTANTE FOMENTARLE LA CONFIANZA Y LA COMUNICACIÓN DESDE LA NIÑEZ?***

Un bebé nace con toda la naturalidad y confianza del mundo. Por favor, no se las quitemos. Trabajemos para que no pierda esas cualidades innatas.

Aunque tenga una comunicación muy limitada, aunque no haga preguntas, da igual, esto no es impedimento alguno para explicarle todo aquello que un niño/a de su edad aprendería entre sus amigos y en sus casas.

Así es la única manera de crearle un clima de confianza que le posibilite exteriorizar todo lo que va a necesitar cuando sea adolescente o adulto.

Si por cualquier motivo no se le ha trabajado esa confianza desde pequeño, no importa, nunca es tarde para empezar. Aunque sí será mucho más difícil tanto para él/ella como para los padres.

Cuando se trate de un adolescente o adulto, necesitará a alguien que le cuente confidencias, que le lea novelas eróticas, o revistas, o películas.

Aunque no escuchéis su voz, escuchad su cuerpo, escuchad sus ojos. Así averiguaréis qué temas les interesan, en qué momentos, con quién desea compartirlos...

Es importante que de alguna manera sepa transmitir, compartir y escuchar, por mucho que cueste conseguirlo.

También debe aprender a escuchar su cuerpo, sus sentidos.

La rigidez y los espasmos dificultan sin duda disfrutar de la sexualidad. Pero dicha dificultad se reduce agudizando los sentidos.

Al aprender a concentrarse en las sensaciones, éstas aumentan. Dando como resultado mayor capacidad para excitarse o para relajarse.

A continuación insistiré en la importancia de lo que acabo de decir.

## **4. AUTOSEXUALIDAD Y RELACIONES SEXUALES**

### **4.1. AUTOSEXUALIDAD**

Debe disfrutar de ratos de intimidad con su propio cuerpo.

La higiene y el buen olor personal ayudan a este disfrute, en la ducha o en su habitación, desnudo/a, en la posición que mejor se pueda mirar y tocar.

Ahora hagamos una distinción según discapacidades.

#### **a) Para quienes, no, pueden tener orgasmos.**

Es falso creer que todo el placer está en el orgasmo. Los sentidos en sí mismos son un océano de placeres. Explorar estos sentidos, combinarlos, intensificarlos, abren muchas posibilidades de goce.

#### **b) Para quienes, sí, pueden tener orgasmos.**

Muchas veces se tiende a generalizar y a creer que todas las personas con una gran deficiencia están imposibilitadas para tener orgasmos.

Esto también es falso. Y un claro ejemplo son los paralíticos cerebrales y otros deficientes motorices.

Su libido y sus funciones sexuales están normales. Lo que ocurre es que no lo demuestran porque no controlan las manos para masturbarse, porque no se les da la oportunidad para tener relaciones sexuales, etc.

Todos sabemos el placer que da un orgasmo, así como la tensión que libera. Suficientes motivos para cambiar el modo de proceder y empezar a pensar cómo facilitarle las cosas para que tenga ese clímax de placer.

Pero para ayudarle hay que conocer qué dificultades existen y cómo solucionarlas.

Las dificultades para tener orgasmos mediante la autosexualidad son las siguientes: 1) Rigidez y espasmos. 2) Ansiedad. 3) Dificultad o imposibilidad para masturbarse por no controlar las manos.

Hay que buscar soluciones a tales dificultades. Y, sobre todo, hay que ver el modo de conseguir aumentar excitación sexual y reducir espasticidad y ansiedad.

Esto es posible mediante:

- **LOS SENTIDOS.**

Cuanto más se fije en sus sentidos, más aumenta su sensibilidad, su capacidad para oler, oír, sentir. Así, mientras permanezca alerta a las percepciones, aumentarán las respuestas de su cuerpo, y disminuirá su espasticidad o su preocupación por ella. (Aquello en lo que fije su atención será lo que más se evidencie)

- **PELICULAS.**

Cualquier película de sexo potencia la excitación sexual. Mas la película ideal sería aquella que fuera de sexo, pero con erotismo, con sensibilidad y sensualidad. Que provoquen en el espectador emotividad, calma y, al mismo tiempo, estímulo sexual. Esto hace que:

- La ansiedad o la espasticidad disminuyan.
- La respuesta sexual aumente.
- Los gustos sexuales sean refinados.

- **ROCES.**

En el caso de tener un mínimo control de una mano, con torpes tocamientos es suficiente para correrse –si previamente ha sido excitado/a con una película–.

En el caso de serle imposible tocarse, habrá que ver la manera de que se pueda rozar con el brazo, con un cojín o con lo que cada uno se ingenie según sus posibilidades y posturas. Los vibradores y otros aparatos que existan pueden ayuda también.

Como conclusión, la autosexualidad es posible para cualquier persona, por muy impedida que esté. La higiene, el agudizar los sentidos, ver películas, etc., es un modo de preparar el cuerpo para que responda ante torpes tocamientos o ante roces.

Pero no hay que pensar: “Como ya se desahoga en casa con estas prácticas, ya no necesita relaciones sexuales”.



## 4.2. RELACIONES SEXUALES

Los parálíticos cerebrales suelen ser hipersensibles y se sobresaltan cuando se les toca sin esperarlo o cuando oyen un ruido brusco. Por tanto, hay que evitarlo.

Empezar con un masaje le será muy gratificante. Y existen clubes donde dan masajes eróticos que relajan y avivan la libido.

Pero estos masajes no son imprescindibles. Es suficiente con no ser bruscos y acariciar suavemente.

Caricias, besos, susurros, sonrisas... que le hagan relajarse y disfrutar.

Además, en este estado, las respuestas sexuales se multiplican.

Para lograr este ambiente será necesario:

- Buscar la mejor postura. (El estar en una postura cómoda influye mucho).
- Limitar lo menos posible el tiempo. (Si son muy breves estas relaciones, no hay tiempo para relajarse, ni para las caricias, ni para todo lo que debe envolver el antes y el después del acto sexual).
- Buscar la persona adecuada. (En solo unos minutos de presentación, podemos percatarnos si al discapacitado/ le atrae una persona, y si ésta va a ser sensible, observadora, capaz de interpretar los gestos de la cara o de los ojos...)

También hay que saber ponerse en el lugar de esa persona, que seguramente nunca ha estado con nadie de estas características y es normal que tenga miedo a hacer algo mal.

Hay que decirle que no se preocupe por sus movimientos involuntarios. Y que, cuando se esté corriendo, llegue hasta el final, sin alarmarle el que aumente su rigidez y sus movimientos incontrolados.

Después de haber mantenido unas relaciones sexuales, pueden formularse unas preguntas:

- ¿Ha estado en una postura cómoda? ¿Hubiera necesitado algún punto de apoyo en la cabeza, en las piernas o en cualquier otra parte?
- ¿Qué partes del cuerpo le han gustado especialmente que le acaricien? (Existen zonas que todos tenemos muy receptivas. Pero, además, cada hombre y cada mujer tiene sus puntos concretos).
- ¿Qué gestos son los que más le han ayudado a comunicarse?
- ¿Cómo ha obrado su pareja? ¿Qué dudas o miedos ha experimentado?

Todas estas preguntas contribuirán a que las próximas relaciones sean más satisfactorias aún.

## 5. ÚLTIMOS PLANTEAMIENTOS

### 5.1. ACTITUDES ÚTILES PARA CUALQUIER ASPECTO DE LA VIDA

¿La sexualidad es una parcela de la vida desligada de todo lo demás?

No. Ni mucho menos.

Pensemos en la sexualidad, o en los estudios, o en los amigos, o en la necesidad de adaptarse a cualquier situación...

Pensemos en el tema que pensemos, le vendrá muy bien trabajarle los siguientes aspectos:

#### TRABAJARLE LA RELAJACIÓN.

Esto disminuirá ansiedad, fomentará rendimiento, mejorará el humor, dará mayor capacidad para afrontar problemas, etc.

#### ADIESTRARLE EN EL MANEJO DE LOS SENTIMIENTOS.

Los sentimientos se pueden controlar, canalizar.

Esta inteligencia emocional no es innata, hay que enseñarla.

#### ENSEÑARLE HABILIDADES SOCIALES.

Unas habilidades sociales hechas a su medida, a sus posibilidades, que le habitúen a expresar gratitud, empatía, aprobación.

Ha de tener claro que de él o de ella depende provocar en la gente unas actitudes u otras.

#### ENSEÑARLE A OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO DE SÍ MISMO/A. ¿CÓMO?

- Asumiendo su realidad y sus limitaciones.
- Haciendo que el reconocimiento de sus limitaciones le impulse, no a una resignación pasiva, sino a la búsqueda de alternativas.
- Sabiendo que su lucha de superación ha de ser constante, firme, pero sosegada.
- Valorando cualquier progreso por mínimo que sea. Y saber que muchas veces es un éxito el mero hecho de mantenerse sin retroceder.

- Permitiéndose fallar, sin que ello le impida reemprender la lucha o plantearse nuevos retos.
- Planteándose los problemas, no como amenazas, sino como retos

#### TRABAJARLE LA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN.

Tal capacidad le inducirá a explorar potencialidades y recursos personales que muchas veces ni los propios profesionales son capaces de descubrirle.

#### TENERLE OCUPADAS TODAS LAS HORAS DEL DÍA.

Esto le mantendrá activo y sin cavilaciones.

Las ocupaciones conviene que estén bien repartidas, guardando un equilibrio de obligaciones, de diversas aficiones y, si puede, de relaciones sociales...

Estas ocupaciones han de tener el grado de dificultad justo, ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

#### TRABAJARLE LA COMUNICACIÓN.

En los casos más severos de incomunicación, hay una importante labor por hacer para que pueda emitir información y, también, para que pueda recibir información.

##### a) ¿Cómo emitir información?

Mediante el manejo de un comunicador y mediante la expresión gestual (gestos cara, u ojos, o pie, o simplemente tensar y destensar para asentir o negar).

Habrás veces que convenga utilizar el comunicador; otras veces será más oportuno los gestos.

##### b) ¿Cómo recibir información? ¿Para qué?

Si importante es poder emitir información, más trascendente es poderla recibir.

No escatimemos esfuerzos en hablarle, en enseñarle, en exigirle que preste atención, en exigirle que memorice.

Aunque parezcan inútiles estos esfuerzos, aunque pasen años y años sin ver resultados, seguid esta trayectoria. Seguid así por tres motivos:

- Porque toda esta información y exigencias le hará sentirse una persona normal, aunque la sociedad no le vea así.
- Porque toda esta información y exigencias le creará intereses y aficiones para gozar oyendo música, viendo una película o escuchando un debate.
- Porque toda esta información y exigencias le aportará un desarrollo cognitivo que podrá sacar a la luz en el futuro, cuando avances médicos, pedagógicos o

tecnológicos le ofrezcan por fin un medio con el que comunicarse –como ha sucedido en mi caso –.

## ***5.2. ROMPER EL SILENCIO DE LA SEXUALIDAD***

Para terminar, recordemos el título de este escrito: “LA VIOLENCIA DEL SILENCIO”.

Espero que quien lea esta experiencia personal, comprenda la dimensión de dicha frase.

Y confío en que todos nos impliquemos en romper silencios.

Solo así conseguiremos:

- Crear una comunicación abierta y sana, desde la infancia, entre padres e hijo/a.
- Facilitarle toda la ayuda que necesite en la adolescencia y en la adultez.
- Demandar la formación de profesionales muy especializados.
- Mantener una continua colaboración entre estos profesionales y quienes convivan con personas con discapacidad.
- Demandar ayudas de todo tipo a las instituciones públicas.
- Aprender de algunos países que estén más adelantados en este tema.

Francis Pérez Mañogil.