

Anna Contardi y Monica Berarducci
AIPD — Asociación Italiana Personas Down

AMISTAD, AMOR, SEXO: HABLEMOS DE ESO

APRENDER A CONOCERSE
A UNO MISMO, A LOS DEMÁS
Y LAS PROPIAS EMOCIONES



DOWN
España

Erickson



ÍNDICE

Introducción	pág. 7
Cómo son los hombres y las mujeres	pág. 9
Hacer el amor.....	pág. 23
Tocar y ser tocados: cuándo y con quién hacerlo	pág. 45
Amor y amistad.....	pág. 65
Las relaciones entre chicos y chicas	pág. 77
La pareja y el matrimonio	pág. 89
Las preguntas de Bárbara y David.....	pág. 101

Cómo son los hombres y las mujeres



Si miras la **vulva**, verás que la parte externa son como dos grandes labios. El **clítoris** se encuentra entre los dos labios mayores, en la parte más alta de la vulva. A veces da placer cuando se toca. Tocarse el clítoris puede ser muy placentero y también un modo para conocer el propio cuerpo. Pero es una cosa íntima y hay que hacerla en un lugar privado. A esto se le llama masturbarse.

La **vagina** es una abertura un poco más grande que conecta con el exterior.

Es una parte especial del cuerpo que tienen sólo las mujeres. Esta parte del cuerpo es interna, no se puede ver desde fuera. Pero la puedes ver en el dibujo de al lado, como si el cuerpo fuese transparente.

El **meato urinario** es un agujerito por donde sale el pis.

Dentro del vientre de la mujer hay una especie de saco que se llama **útero**. Cuando una mujer espera un hijo, es decir, cuando está embarazada, el bebé está en el útero.

Sobre el útero hay dos pequeños tubitos, que se llaman **trompas**, que lo conectan a los **ovarios**.

Los ovarios son dos saquitos en donde están los óvulos.

Los óvulos sirven para tener hijos.

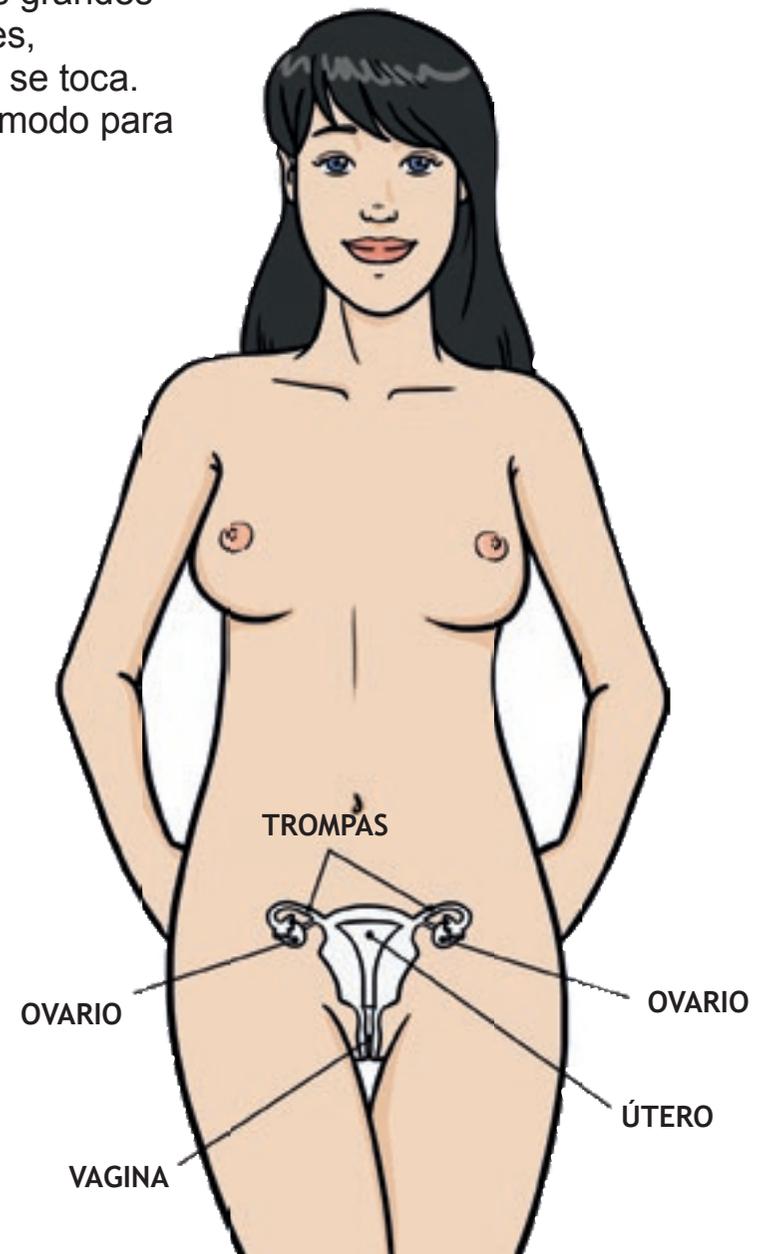
Pero de esto hablaremos más tarde.

Los óvulos son muy pequeños, casi como un punto.

Las **nalgas** son las dos partes del culo que usamos para sentarnos.

En medio de las nalgas hay otra abertura que se llama **ano**.

Del ano sale la caca cuando se va al baño.

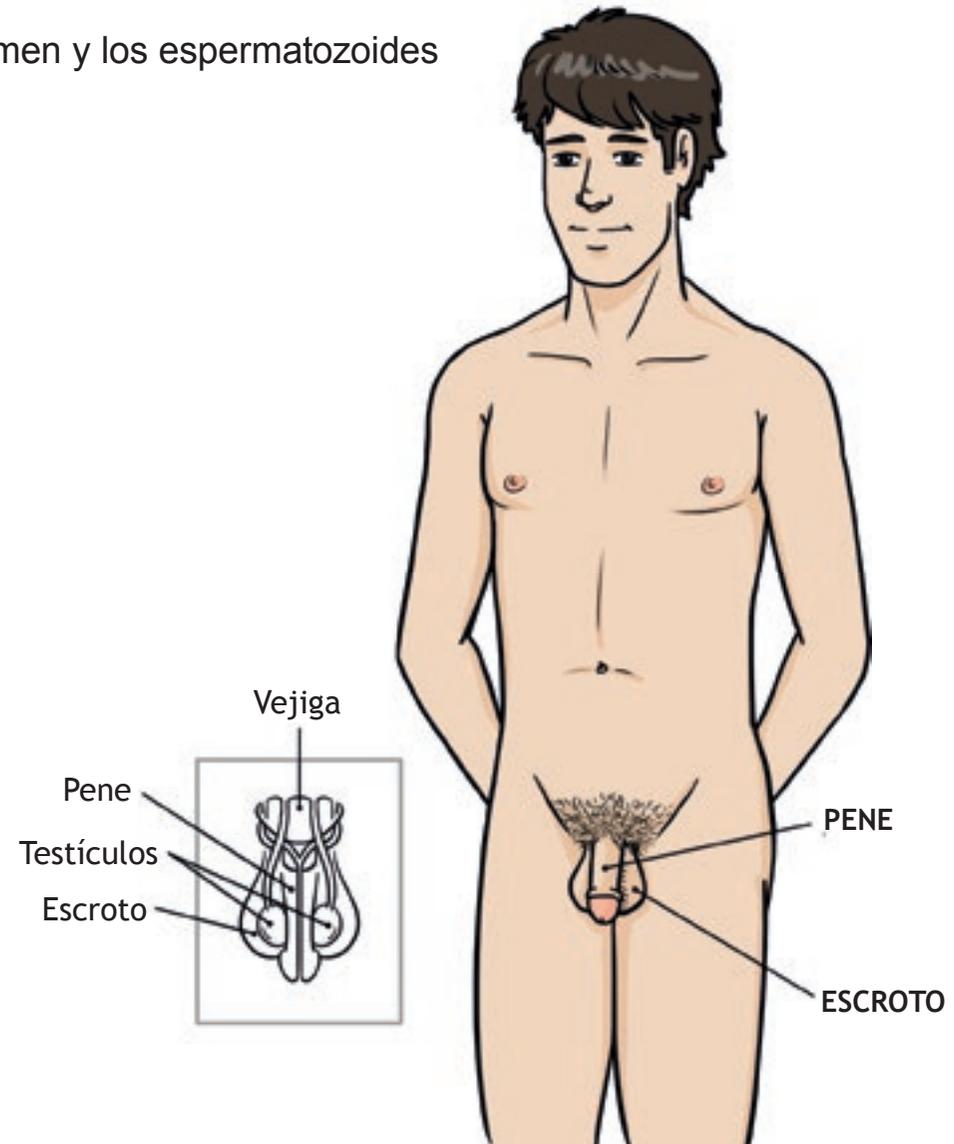


Cómo son los hombres y las mujeres



El **escroto** es una especie de saquito de piel que cuelga debajo del pene. Dentro de este saquito hay dos glándulas, que parecen dos pelotitas. Por esto algunos las llaman pelotas. Su nombre correcto es **testículos**. Dentro de los testículos se produce el semen y los espermatozoides que sirven para hacer un bebé.

Las **nalgas** son las dos partes del culo que usamos para sentarnos. En medio de las nalgas hay otro agujero pequeño que se llama **ano**. Del ano sale la caca cuando se va al baño.





Hacer el amor es una experiencia muy íntima y emocionante. Por esto es importante tener sexo sólo si te sientes preparado y si confías en la persona con la que estás.

¿SABES QUÉ QUIEREN DECIR ESTAS PALABRAS?



HETEROSEXUAL:

Es una persona a la que le gustan las personas de sexo distinto del suyo, por ejemplo un hombre al que le gusta una mujer



HOMOSEXUAL:

Es una persona a la que le gustan las personas de su mismo sexo, por ejemplo un hombre al que le gusta otro hombre.

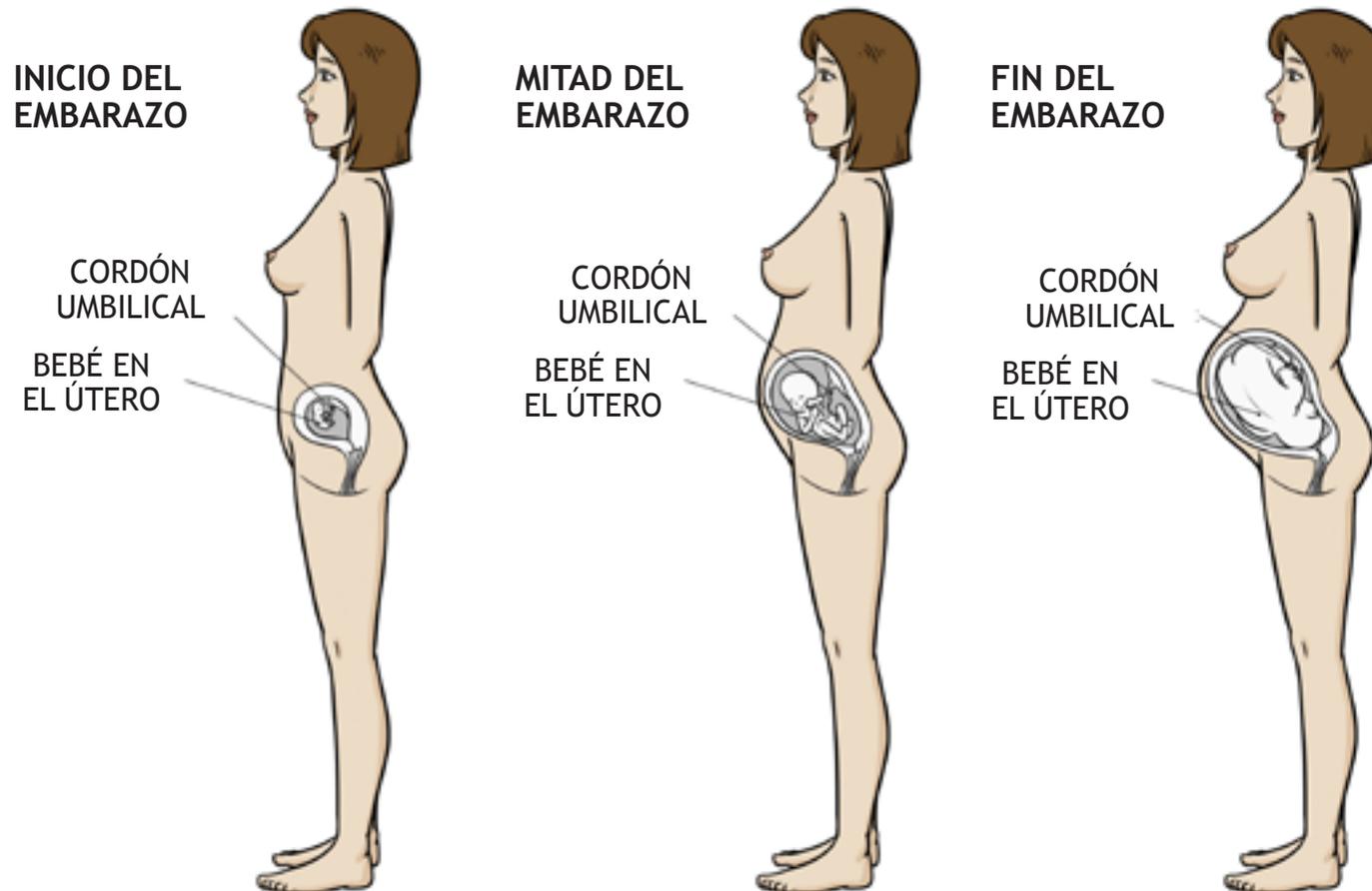


BISEXUAL:

Es una persona a la que le gustan tanto las personas de su mismo sexo como las del otro sexo, por ejemplo una mujer a la que le gustan los hombres y también las mujeres.



Una vez en el útero el cigoto comienza a multiplicarse hasta convertirse en el principio de un bebé. El bebé al principio aún tiene que completarse. Crece **9 meses** en el vientre de su mamá. En estos meses se forma su cuerpo y todo lo que le servirá para vivir cuando esté fuera del vientre. El bebé dentro del vientre está unido a la mamá a través del **cordón umbilical**, una especie de tubo por el que recibe todo lo que le sirve para crecer, como por ejemplo la comida.



LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS USADOS SON EL PRESERVATIVO Y LA PÍLDORA.

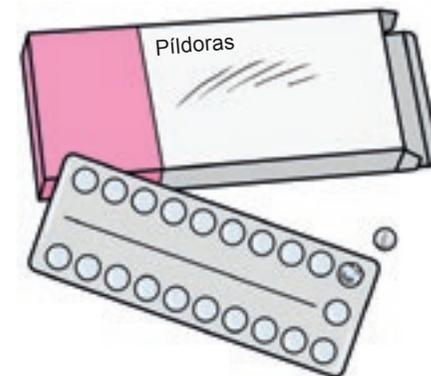
EL PRESERVATIVO

Es una especie de capucha de goma. Antes de tener una relación sexual, el hombre se pone el preservativo en su pene, cuando el pene está completamente en erección. De este modo, cuando el hombre tiene un orgasmo y eyacula, sus espermatozoides quedan dentro del preservativo y no acaban en la vagina de la mujer. Después de haber tenido sexo, hay que quitarse el preservativo, hacerle un nudo en el extremo y tirarlo a la basura, ¡se usa solo una vez! Hay que ponerse el preservativo con mucha atención, para que no se salga o se rompa durante la relación, porque de otro modo no funciona.



LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

Las mujeres que usan la píldora toman cada mes unas **pastillas**: una pastilla al día durante 21 días y luego ninguna durante 7 días. Estas pastillas tienen **hormonas, los estrógenos**, que impiden a los óvulos madurar. De este modo el cuerpo de la mujer no produce óvulos que puedan ser fecundados, por eso no se puede quedar embarazada. Las mismas hormonas pueden ser tomadas a través de la piel usando unos **parches especiales**.



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTOS DOS MÉTODOS O PARA CONOCER OTROS, HABLA CON TU MÉDICO DE FAMILIA, O CON LA GINECÓLOGA (SI ERES UNA CHICA) O EL ANDRÓLOGO (SI ERES UN CHICO).
¿SABES QUIÉNES SON ELLOS?**

Tocar y ser tocados: cuándo y con quién hacerlo



David ha sacado un 8 en el examen de matemáticas de la universidad. Cuando termina la prueba, le **da la mano** al profesor.

¿Estás de acuerdo? SÍ NO

Explica por qué _____



El papá de Andrea cuando la deja por la mañana en el colegio, siempre se despide de ella con un beso en la **boca**.

¿Estás de acuerdo? SÍ NO

Explica por qué _____



María va a una fiesta donde conoce sólo a unas pocas personas. Se le acerca un chico y la **besa con la lengua**. Ella se enfada y se aleja de él.

¿Estás de acuerdo? SÍ NO

Explica por qué _____



Manuel se ha perdido y pide ayuda a un señor. El señor **le coge de la mano** para acompañarle.

¿Estás de acuerdo? SÍ NO

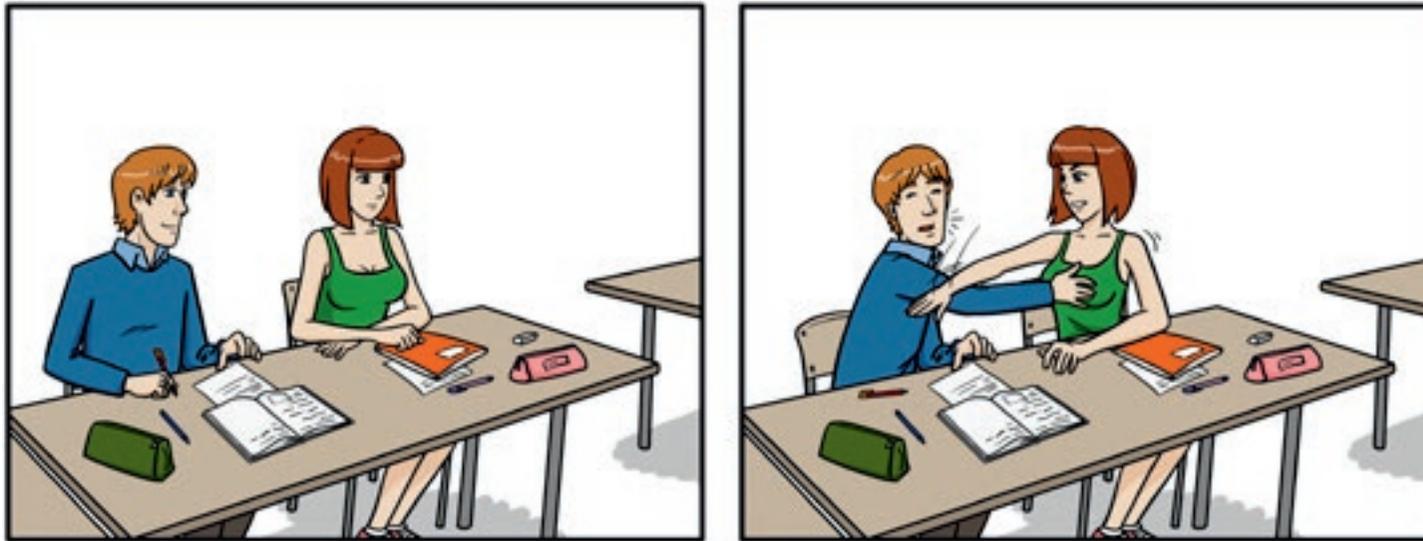
Explica por qué _____

Las relaciones entre chicos y chicas



Para los chicos y las chicas es muy bonito conocerse, estar juntos y, algunas veces, enamorarse. Pero es importante saber cómo comportarse de la mejor manera. Te contaremos algunas historias: **según tú, ¿quién tiene razón?**

El bofetón



Juan y Lucía son compañeros de colegio. A Juan le gusta mucho Lucía. Cada vez que Lucía pasa cerca de Juan, él trata de tocarle los senos y le dice que “está buena”. Hoy Lucía se ha dado vuelta y le ha pegado un bofetón.

¿QUIÉN TIENE RAZÓN, JUAN O LUCÍA?



Y tú, ¿has elegido correctamente?
Para nosotros las cosas que hay que hacer son estas.



El bofetón

Tiene razón Lucía.
No podemos tocar a una persona
en sus partes íntimas
si ella no está de acuerdo.



Sergio, María y los besos apasionados

Sergio y María son novios,
pero deberían demostrarse su amor y cariño
en un lugar privado.

PREGUNTA 3



¿Cómo sé que estoy preparada para hacer el amor?

RESPUESTAS

Para cada persona el momento es distinto. Cuando una persona se siente preparada, le dan ganas de estar en intimidad con su chico o su chica. Lo importante es tener este deseo y que ambos lo compartan.

Es difícil saberlo, para tener sexo, de todas maneras, ¡tienes que tener más de 18 años!

PREGUNTA 4



¿Por qué del pene a veces me sale leche?

RESPUESTAS

¡No es leche! Se llama esperma y sale porque has tenido una eyaculación.

A las mujeres la leche les sale de los senos cuando tienen un hijo. A los hombres, en cambio, les sale cuando se hacen mayores.

A *Amistad, amor, sexo: hablemos de eso*, quinto volumen de la colección «Laboratorios para la autonomía», nace de la experiencia de los cursos de educación para la autonomía de la Asociación Italiana Personas Down (AIPD) y se dirige tanto a adolescentes con discapacidad intelectual como a todos los jóvenes que experimentan en su cuerpo los cambios de las etapas de crecimiento y viven las primeras relaciones de amistad y de amor. Con la adolescencia, de hecho, la afectividad y la sexualidad se convierten en aspectos esenciales de su ser, y sólo entendiendo cómo son y afrontando adecuadamente las situaciones, podrán ponerlas en práctica, crecer como personas y ganar en autonomía. Comenzando con los cambios que se producen en el propio cuerpo, este libro propone reflexiones, actividades y relatos para aprender a conocerse y gestionar las relaciones con los demás. Gracias a los consejos de Mateo y Luisa, los jóvenes podrán entender qué significa hacer el amor, cuándo y cómo es oportuno tocar y ser tocados, cuáles son las diferencias entre amor y amistad y qué es lo que comporta el matrimonio y llegar a ser una pareja.

ESCRITO EN LECTURA FÁCIL, ALTAMENTE COMPENSIBLE.



**Volumen a color
+ anexo para educadores**

