

Proyecto 3DeSeoS: Amistad, sexualidad y amor para personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo

La necesidad de un proyecto que aborde la amistad, la sexualidad y el amor en personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (en adelante personas con DIyD) es imprescindible, ya que estas dimensiones son derechos fundamentales y esenciales para el bienestar integral y la calidad de vida. A pesar de ello, han sido históricamente invisibilizadas o restringidas por mitos, prejuicios y barreras sociales.

El “**Proyecto 3DeSeoS**” gestionado por la Comisión 3DeSeoS de Avante 3, está diseñado para personas con DIyD con objeto de que puedan conocerse, relacionarse y tener experiencias de amistad, amor y sexo. Brindar apoyo y educación en estas áreas es crucial para que las personas con DIyD puedan conocerse, aceptarse, expresarse libremente, protegerse y construir relaciones significativas.

Objetivos de la práctica

Objetivo General:

Fomentar el **bienestar emocional y sexual, la participación social y la autonomía** de las personas con DIyD, mediante intervenciones educativas y psicosociales que garanticen el ejercicio pleno de sus derechos, al tiempo que se fortalecen las competencias de sus familias para proporcionar apoyos informados, respetuosos y centrados en la persona.

Objetivos específicos:

1. **Diseñar e implementar intervenciones educativas y vivenciales** para que las personas con DIyD desarrollen habilidades afectivas, sexuales y sociales, fomentando la autodeterminación, el conocimiento corporal, la construcción de vínculos y el respeto por los propios límites y los de los demás.
 - 1.1. **Ofrecer educación afectivo-sexual accesible**, que aborde aspectos clave como el consentimiento, la orientación sexual, la intimidad, los métodos anticonceptivos y el respeto a la diversidad.
 - 1.2. **Crear espacios lúdicos y formativos** que faciliten la exploración de la afectividad y la mejora de las habilidades sociales, promoviendo relaciones positivas y seguras.
 - 1.3. **Desarrollar herramientas tecnológicas accesibles** que promuevan la autonomía y la expresión afectivo-sexual de las personas con discapacidad, facilitando relaciones seguras y equitativas.
2. **Capacitar y sensibilizar a las familias, cuidadores y profesionales de apoyo**, en materia de **educación afectivo-sexual y derechos**, dotándoles de recursos para acompañar de forma respetuosa y facilitar la comunicación.

- 2.1. Diseñar **acciones formativas** que ofrezcan estrategias de comunicación y **promuevan el respeto a la diversidad afectivo-sexual**.
- 2.2. **Generar espacios de diálogo** con familias y profesionales para abordar mitos, miedos y tabúes relacionados con la sexualidad, en el contexto de la discapacidad.

Desarrollo de la práctica

Fases de la puesta en marcha y desarrollo:

1. Creación de la Comisión 3 DeSeoS (2018):

Se crea en 2018 a raíz de un proceso democrático interno (elecciones a representantes), en el que las personas con DIyD de Avante 3, manifestaron su interés en que la entidad abordase temas relacionados con la sexualidad, el amor y la amistad. Disponible en: [Grupos de Representantes en Madrid. Avante 3. Quiénes somos.](#)

Compuesto por 5 personas de diferentes perfiles: voluntarias (personas en prácticas, ex profesionales), familiares, una persona con discapacidad intelectual y una trabajadora de la entidad. Su función principal es la planificación formativa anual, coordinación, diseño, seguimiento y evaluación de las acciones formativas y experienciales, dirigidas tanto a personas con DIyD, familias cuidadoras y personal de apoyo.

2. Estructura en 2 fases:

Con acciones que tienen como objeto proporcionar información veraz, promover la autonomía, las relaciones sociales y fomentar una actitud positiva hacia la vivencia de la sexualidad y afectividad de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

2.1. Fase 1: Lo que tú deseas...: En esta fase se ofrece formación continua a las personas con DIyD y sus familiares:

- **Formación afectivo-sexual** que incluye temas como el cuerpo, la orientación, la masturbación, el sexo y los anticonceptivos, y sobre cómo hablar de sexualidad en familia.
- **Formación sobre el respeto** a los demás y a uno mismo: intereses, decisiones, espacios, saber decir "no".





Tallere para familias: "Hablemos de sexo en familia", "Encantada de conocerte", "Volvamos a jugar", "prevención violencia género y discapacidad intelectual".

✓ **Talleres para personas con DIyD:** "En mi cuerpo yo decido", "entendiendo mi cuerpo", "Sexo real... no de peli"



2.2. Fase 2: A practicar... Con el fin de fomentar las relaciones interpersonales y de poner en práctica lo aprendido en fases anteriores, se organizan **actividades experienciales** para facilitar el conocimiento de nuevas personas entre iguales:



✓ **"Tengo una cita":** qué es tener una cita, cómo pedir una cita, qué hacer en una cita (conversación, lenguaje corporal, cómo reaccionar ante un "no"), la importancia del consentimiento, y cómo finalizar una cita.

✓ **"Citas rápidas":** donde las personas solteras pueden tener varias citas cortas, para conversar, conocerse y poner en práctica lo aprendido en "Tengo una cita".

✓ **"Comida campestre":** evento en entorno distendido que favorece la socialización, en espacio seguro para la interacción social y emocional.

✓ **"Tupper sex: La magia del Sexo",** orientado a explorar la sexualidad desde una perspectiva lúdica y educativa.

✓ **"Horneando deseos",** una actividad de cocina compartida que potencia la conexión emocional desde lo cotidiano.



3. Convocatoria e Inscripción: Se informa sobre las actividades a listas de difusión (personas, familias y profesionales) de Avante 3 y otras entidades de Plena Inclusión Madrid, y se abren periodos de inscripción a través de correo electrónico (3deseos@avante3.org) y número de teléfono de SIO Avante 3.

4. Recursos Utilizados:

Recursos Humanos: El proyecto cuenta con un equipo mixto conformado por la **Comisión 3DeSeos** (grupo de voluntaria/os) apoyado por la psicóloga de Avante 3, que diseña, forma y acompaña la realización de actividades asegurando una intervención inclusiva y adaptada. A este equipo, se suman **formadores externos especializados** en afectividad y sexualidad.

Recursos Materiales y Logísticos: El proyecto utiliza espacios tanto propios como comunitarios (parques accesibles, comercios y locales inclusivos de Madrid) que favorecen entornos reales de interacción. Además, dispone de materiales didácticos accesibles y adaptados, como dinámicas lúdicas "el bingo del amor", guiones para citas, cuadernos formativos "Cuaderno Tengo Una Cita" y recursos audiovisuales,

diseñados para facilitar el aprendizaje, la autonomía y la toma de decisiones de las personas con discapacidad, en materia afectivo-sexual.

5. Contratiempos y dificultades surgidas:

Durante el proyecto, se identificaron dificultades relacionadas con la implementación de herramientas tecnológicas y la creación de entornos relacionales accesibles para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (DIyD).

- Un desafío principal fue la **falta de infraestructura digital** adecuada para poner en marcha una plataforma de contacto y socialización que facilitara encuentros seguros y la expresión de deseos afectivos, sexuales y de amistad.
- Además, se ideó la **figura del "Asistente de Deseos"** para apoyar encuentros presenciales en pareja, pero su implementación ha sido limitada debido a la falta de recursos económicos.

6. Lecciones aprendidas:

- La práctica constante es clave para desarrollar habilidades sociales en personas con DIyD, generando mayor seguridad y participación.
- El uso de materiales visuales, ejemplos concretos y explicaciones paso a paso ha potenciado la autonomía.
- Destacamos la importancia de preparar a los participantes para gestionar imprevistos y trabajar la flexibilidad emocional.
- La contextualización de normas sociales desde una perspectiva diversa y actualizada, junto con el desarrollo del autocontrol y la empatía, ha sido esencial para fomentar relaciones respetuosas.
- El enfoque metodológico se ha mostrado eficaz y adaptable, con potencial de replicarse en otros entornos y entidades.

7. Sistema de evaluación:

- Evaluación de la satisfacción de talleres.
- Registro de actividades y talleres.
- Reuniones mensuales de coordinación.
- Evaluación de formadores.

8. Evidencia visual y de difusión del proyecto (fotografías/videos):

Se recogen enlaces que documentan la implementación y visibilidad del proyecto en distintos medios y plataformas:

- Formación afectivo-sexual. Plena Inclusión Madrid: [Ver publicación](#)
- Vídeo en redes sociales sobre actividades del proyecto: [Instagram – Avante 3](#)
- Participación en la Semana de la Discapacidad de Leganés 2023: [Cemudis – Programa oficial](#)
- Difusión en LinkedIn de actividades formativas: [LinkedIn – Avante 3](#)

Método empleado para la puesta en marcha

El enfoque formativo implementado **combina sesiones teóricas y prácticas** para facilitar la adquisición de conocimientos sobre afectividad y sexualidad en personas con DIyD.

Las estrategias incluyen talleres vivenciales, dinámicas de citas rápidas y actividades grupales que promueven la interacción en contextos seguros. Se utilizaron materiales adaptados, como el cuaderno "Tengo una Cita", que proporciona directrices para manejar situaciones de relaciones interpersonales en "Citas Rápidas".

Además, se promueven encuentros lúdicos y formaciones con familias para integrar la educación sexual en el hogar y fomentar una comprensión respetuosa de la afectividad.

Principales resultados obtenidos.

Valoración cualitativa y cuantitativa:

La demanda reiterada y la continuidad temporal de las actividades ofrecen indicadores cualitativos sólidos sobre el impacto del proyecto:

- Desde 2021 se han realizado: **16 actividades de afectividad y sexualidad**.
- **Número total de ediciones** realizadas por cada taller: 3.
- Se han realizado una media de 3 actividades por año: **"Tengo una cita", "Citas rápidas" y "Tuppersex"**.
 - ✓ El taller formativo "*Tengo una cita*" ha sido repetido a petición de las personas participantes, lo que evidencia un alto grado de satisfacción y utilidad percibida.
 - ✓ El formato de "*Citas rápidas*" ha generado interés creciente, con solicitudes expresas de ampliación de sesiones, a lo largo del año.
 - ✓ El taller de educación sexual "*Tupper Sex*", pese a que su demanda inicial puede verse condicionada por barreras de vergüenza o pudor, su continuidad ininterrumpida y la buena acogida, sugieren una valoración positiva y sostenida por parte de las personas con DIyD. No obstante, la participación de las familias ha sido más limitada, habiéndose realizado únicamente una edición.

Avances observados en el desarrollo del proyecto

El proyecto ha generado mejoras significativas en las competencias sociales de los participantes, especialmente en contextos afectivos y de citas, reduciendo la ansiedad asociada a estas experiencias. Ha facilitado la creación de vínculos personales y la interacción social, ampliando el entorno relacional de forma autónoma entre personas con DIyD. Además, las acciones dirigidas a las familias han favorecido una mayor apertura hacia la sexualidad, promoviendo una comprensión más respetuosa y natural desde el entorno familiar.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Esta iniciativa representa un modelo replicable **alineado con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)**, al garantizar el acceso a la educación, la inclusión comunitaria y el reconocimiento de la sexualidad como parte del desarrollo integral. Destacan cuatro ejes metodológicos: la accesibilidad cognitiva con materiales adaptados (arts. 9 y 24), la implicación activa de las familias para favorecer apoyos desde el hogar (art. 23), la creación de redes y espacios entre iguales para fomentar vínculos (arts. 19 y 30), y el desarrollo progresivo de habilidades sociales para facilitar relaciones seguras.

Recomendaciones clave para su aplicación.

Se propone diseñar itinerarios formativos accesibles y prácticos, incorporar figuras de apoyo personalizadas como el "Asistente de Deseos", promover espacios reales de socialización, aplicar un enfoque interseccional y libre de estereotipos, trabajar en red con el entorno, y evaluar la participación de las personas con discapacidad. Este enfoque ofrece una base sólida para su implementación en entidades del tercer sector que busquen promover la autonomía y el empoderamiento afectivo-relacional y sexual.

Conclusiones

En resumen, el **Proyecto 3DeSeoS** diseña y realiza actuaciones que abarcan desde la formación en sexualidad y relaciones sociales, hasta la facilitación de encuentros con la puesta en práctica de habilidades sociales y afectivas. Centrado en la **formación y experiencia afectivo-sexual** adaptada específicamente a personas con DIyD y a través de una metodología accesible y centrada en la persona, se han promovido conocimientos, herramientas y espacios de aprendizaje orientados al desarrollo de competencias sociales, emocionales y relacionales clave para su bienestar integral. El abordaje de contenidos como el consentimiento, el respeto mutuo, la sexualidad y la gestión emocional ha favorecido la adquisición de habilidades que inciden directamente en la autonomía personal, la autoestima y la construcción de relaciones interpersonales positivas y seguras. Desde el punto de vista institucional, esta práctica se alinea directamente con la misión de **Avante 3**, al promover la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual mediante el fomento de su autodeterminación, participación y desarrollo integral.

La iniciativa se inscribe en los objetivos del **Movimiento Asociativo Plena Inclusión**, al facilitar entornos que favorecen la participación plena, la vida en comunidad y la realización personal desde una perspectiva de derechos, equidad y empoderamiento. La promoción de una sexualidad positiva, saludable y libre de estigmas refuerza un enfoque transformador que pone en el centro la **dignidad, la intimidad y la libertad de elección de las personas con discapacidad intelectual**.