

La educación sexual es la prevención del abuso sexual

Por Terri Couwenhoven

Cuando los padres me preguntan cómo pueden impedir que su hijo sea víctima del abuso sexual, les digo que no existen garantías. Los temas que giran alrededor del abuso sexual (en cualquier población) y su prevención son complejos y dinámicos. Os presento algunos hechos importantes que debéis conocer.

¿Con qué frecuencia ocurre el abuso sexual a personas con discapacidad intelectual?

Se define el abuso sexual como “un contacto sexual no deseado realizado para la gratificación de otra persona”. Las estadísticas reales no son siempre fáciles de encontrar porque los datos sobre él a menudo vienen mezclados con otros tipos de abuso (físico, verbal, económico, etc.), o las personas con discapacidad física e intelectual son metidos en la misma categoría. Pero he aquí algunas estadísticas generalmente aceptadas:

- Entre los adultos con discapacidad intelectual, el 83% de las mujeres y el 32% de los varones son víctimas de abuso sexual.
- Las personas con discapacidad intelectual tienen mayor probabilidad de ser abusadas repetidas veces.
- Sólo se informa el 3% de los abusos ocurridos.

¿Por qué la frecuencia de abuso sexual es mayor en las personas con discapacidad intelectual?

Existen factores de riesgo personal (o circunstancias específicas) en las vidas de las personas con discapacidad intelectual que las hacen más vulnerables al abuso. Algunas de ellas son:

- Falta de información y educación sexual en la escuela, en casa y en la comunidad.
- Con frecuencia se educa socialmente a las personas con discapacidad intelectual para que sean afables y obedientes.
- Tienen mayor tendencia a depender de otros que les prestan atención y apoyo.
- Sufren aislamiento y soledad social.

Además, las situaciones de su vida pueden hacerlas más asequibles al abuso. Históricamente, las personas que han permanecido socialmente aisladas y segregadas del

EN RESUMEN | El abuso sexual es una triste realidad. Y el hecho de que sea mucho más frecuente en las personas con discapacidad intelectual, incluidas las que tienen síndrome de Down, nos obliga a prestarle especial atención. La autora, madre de una hija con síndrome de Down, experta en educación sexual y directora de numerosos cursos, talleres y seminarios en Estados Unidos, afirma que la acción educativa profunda en estos temas, dirigida a las personas con discapacidad y sus familias, es el mejor medio para prevenir el abuso. Vigorizar la conducta de las personas con discapacidad, basada en un conocimiento firme y sólido, es el mejor antídoto frente al abuso sexual. Ofrece importantes indicaciones y sugerencias.

**TERRI
COUWENHAVE,
M.S.**

es especialista en educación sexual.

resto de la sociedad tienden a ser más vulnerables al abuso sexual. Quienes abusan tienden a considerar a estas personas menos propensas a informar, o con menor acceso a los sistemas de información.

¿Qué sabemos de las personas que abusan de individuos con discapacidad intelectual?

Los informes indican de manera repetida que las personas que con más probabilidad pueden abusar de vuestro hijo son generalmente personas que él conoce, en las que confía y con las que se encuentra de manera regular. La mayoría de los abusadores son varones (Sobsey, 1991; McCarthy y Thompson, 1997), y las publicaciones los identifican de manera constante en dos grupos:

- Familiares o conocidos, incluidos los miembros de la propia familia o de la familia política, miembros de la familia de adopción, amigos de la madre, amigos y vecinos.
- Profesionales de los servicios que se prestan a la persona con discapacidad intelectual, con fácil acceso a ella, sea en el campo de la sanidad, la educación, servicios recreativos, residencias u otros sistemas de apoyo.

Aunque estos dos segmentos juntos conforman el grupo más numeroso de abusadores, los estudios identifican otros grupos más pequeños, que incluyen los compañeros con discapacidad, los amigos con los que se cita, “canguros”, o personas extrañas (Sobsey, 1991).

¿Cómo evaluamos los programas de prevención de abuso sexual para nuestros hijos?

Puesto que los temas que rodean al abuso sexual son complejos, las aproximaciones simplistas, con enfoques limitados, del tipo de “un extraño – un peligro”, “contacto agradable – contacto malo”, o incluso el “simplemente, di no”, están desfasados y son irrelevantes. Históricamente, estos tipos de programas han consistido en esfuerzos basados en el aislamiento y en permanecer solo, a la hora de enfocar la prevención del abuso sexual.

Sabemos ahora que los esfuerzos por la prevención son más eficaces cuando se combinan con un programa de educación sexual completo. La información y las habilidades que fomentan una sexualidad sana cooperan también a la prevención del abuso sexual (v. tabla 1). El asegurarse de que vuestros hijos estén bien informados sobre la sexualidad es el tema más importante y constante que predomina en la literatura relacionada con la prevención del abuso sexual por parte de la población con discapacidad intelectual. Algunos de los tópicos que también favorecen esta prevención son:

a) *Aprender sobre el propio cuerpo, los derechos del cuerpo, la privacidad.* Ejemplo de esto es el ayudar a vuestros hijos a que comprendan que su cuerpo es sólo suyo y que tienen mucho que decir sobre cómo desean compartirlo o no compartirlo. Necesitan compartir mensajes claros y reglas sobre las partes privadas de su cuerpo. Sus hijos necesitan saber que los genitales son privados, y que sólo en unos pocos casos es apropiado que sean vistos o tocados por otras personas: quienes ayudan en la higiene o en la salud, o el compañero de una relación adulta (si hay consentimiento, por supuesto).

b) *Comprender las relaciones.* Las personas con discapacidad intelectual tienen a menudo a su alrededor mucha gente que entra y sale en sus vidas, y todos con ideas diferentes sobre el papel que desempeñan en la vida de vuestros hijos. Los profesionales que son retribuidos por el servicio que prestan a vuestro hijo pueden identificarse a sí mismos como “amigos” cuando, de hecho, no lo son. Los amigos y vecinos se identifican como “familia” o “casi familia”, pero no lo son. ¡No es de extrañar que exista confusión! El ayudar a nuestros hijos a que comprendan de qué manera las personas que acompañan sus vidas están conectados con ellos y los papeles específicos que desempeñan, les ayudará a reconocer situaciones límite próximas a la violación, si es que se dan.

[Tabla I] LA EDUCACIÓN SEXUAL ES PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL

CONCEPTOS EN EDUCACIÓN SEXUAL	EJEMPLOS DE MENSAJES CLAVE	PAPEL EN LA PREVENCIÓN DEL ABUSO
EL CUERPO Y LAS PARTES PRIVADAS DEL CUERPO		
Identificar y nombrar las partes privadas del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las partes del cuerpo tienen un nombre, incluidas las privadas. • Las niñas tienen vulva, clítoris, mamas, nalgas 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza nombres correctos para los genitales • Se identifica a sí mismo como varón o mujer
Reglas para las partes privadas del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Los niños tienen pene, testículos, escroto, nalgas • Las partes privadas permanecen cubiertas cuando hay gente alrededor (sitios públicos) • Debo estar en un sitio privado si voy a tocar las partes privadas de mi cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene cubiertas las partes privadas del cuerpo en espacios públicos • Va a un espacio privado si va a tocarse sus genitales
Derechos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • Mi cuerpo es privado y me pertenece • Nadie debe tocar las partes privadas de mi cuerpo excepto por razones sanitarias o si necesito ayuda para limpiarme (niño pequeño) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las violaciones de los derechos del cuerpo • Informa sobre contactos ilegales o no deseados • Respetar los derechos corporales de los demás
RELACIONES Y LÍMITES		
Tipos de relaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Existen personas muy diferentes en mi vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta ricos y diversos contactos sociales
Límites en las relaciones	<ul style="list-style-type: none"> • El tipo de relaciones que tengo con la gente me ayuda a conocer los límites correctos 	<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con los demás de manera socialmente aceptable
Sentimientos y deseos sexuales	<ul style="list-style-type: none"> • Los sentimientos sexuales se hacen más fuertes durante la pubertad • Cuando tengo sentimientos sexuales hacia otra persona se llama “tener un deseo” • Los deseos son normales y los tienen la mayoría de la gente • Los sentimientos son privados 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los sentimientos sexuales como sanos y normales • Maneja los sentimientos sexuales de una manera socialmente aceptable
Relaciones de novios/románticas	<ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones románticas se dan cuando dos personas tienen sentimientos sexuales, el uno hacia el otro 	<ul style="list-style-type: none"> • Evita relaciones ilegales

CONCEPTOS EN EDUCACIÓN SEXUAL	EJEMPLOS DE MENSAJES CLAVE	PAPEL EN LA PREVENCIÓN DEL ABUSO
RELACIONES Y LÍMITES		
Relaciones de novios/románticas	<ul style="list-style-type: none"> • Hay personas con las que no puedo implicarme románticamente (relaciones sexuales ilegales: familiares, profesionales contratados, menores) 	
Evaluar las relaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Después de pasar un tiempo conociendo a una persona, puedo sentir de forma diferente hacia esa persona • Tengo que elegir sobre las relaciones que deseo continuar y cuándo pararlas • Las relaciones adecuadas mejoran mi vida • Las relaciones inadecuadas son destructivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue entre relaciones sanas y no sanas
PREVENCIÓN DE LA EXPLOTACIÓN O ABUSO		
Identificar las señales corporales de aviso	<ul style="list-style-type: none"> • Mi cuerpo me envía señales cuando no me siento seguro o necesito estar alerta • Estas señales son: • Debo escuchar y confiar en estas señales corporales • Si estas señales de alarma no desaparecen, debo hablar con una persona con la que me siento seguro 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus propias señales tempranas de alarma • Habla con una persona de confianza cuando las señales persisten
Definir el abuso sexual	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de las personas son buenas y no me harán daño • Hay personas que pueden intentar hacer cosas sexuales que van contra la ley y mis principios -• Las más de las veces, las personas que tratan de hacer esto son personas que conozco y en las que confío • Con menos frecuencia, serán personas extrañas o que no conozco • Cuando alguien te engaña o te fuerza a hacer cosas sexuales que no deseas hacer, eso se llama abuso sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce el abuso cuando ocurre

c) *Explotación sexual*. Quienes participan en mis seminarios y talleres están con frecuencia mal informados sobre lo que constituye el abuso o la explotación sexual. Besar no es violar y acariciarse con un novio no es abuso sólo porque a los padres no les guste. Cuando sus hijos comprenden los derechos sobre su cuerpo, el consentimiento y los límites apropiados en los diversos tipos de relaciones, eso ayuda a sentar las bases para comprender lo que es la explotación.

Además de la información, los programas de prevención del abuso sexual deben destacar el desarrollo de habilidades. Eso requiere el involucrarse activamente en el proceso de aprendizaje y la práctica repetida. Las habilidades frecuentemente descritas y analizadas en las publicaciones incluyen:

- reconocer y evitar situaciones peligrosas;
- promover habilidades de seguridad en sí mismo;
- tener conciencia y reconocer los sentimientos personales, la sensación de molestia;
- practicar la capacidad de elegir;
- mejorar las habilidades de comunicación;
- desarrollar habilidades para planificar situaciones seguras.

¿Qué pueden hacer los padres en casa para apoyar los esfuerzos realizados en la prevención del abuso sexual?

El abuso sexual es un tema serio al que se enfrentan las personas con discapacidad intelectual. Aunque no hay garantía absoluta, he aquí algunas cosas que podéis hacer para reducir la vulnerabilidad.

- **Fiaros de vuestra intuición.** Como padres, sois los protectores de vuestro hijo hasta que aprenden a comprender cómo se pueden proteger a sí mismos. Prestad atención a cambios sutiles en sus emociones y conductas. Recordad, la gran mayoría de los abusos sexuales se quedan sin ser informados.
- **Mostraos cercanos y asequibles.** Sed abiertos y sinceros con vuestros hijos en los temas de sexualidad durante toda la vida. Daos cuenta de que es un ser humano sexuado, con problemas sobre su sexualidad, y necesita una información que sea comprensible. El



evitar conversaciones sobre estos temas ofrece el mensaje de que no está bien hablar sobre sexualidad (aun cuando no sea ése el mensaje que intentáis dar), que es un tabú o un asunto secreto. Si estáis asequibles, y vuestros hijos saben que pueden acudir a vosotros sin repercusiones negativas (ilas prédicas o sermones cuentan como repercusiones!), será más probable que acudan cuando tengan serias preocupaciones sobre un posible abuso.

- **Fomentad la independencia en el cuidado de sí mismos.** El desarrollar la independencia en la higiene y el aseo impide que vuestro hijo necesite la ayuda en el cuidado de sus partes íntimas cuando ya es adulto.
- **Defended la educación de la sexualidad.** La repetición de los conceptos del abuso sexual en diferentes ocasiones es un componente importante de la educación de la sexualidad para los escolares con discapacidad intelectual. Habréis de ayudar a reforzar la información y los mensajes con diversos métodos y en diferentes contextos. Preguntad sobre el programa de sexualidad en la escuela y juzgad si las clases que se ofrecen son útiles para vuestro hijo. Si no son apropiadas (p. ej., los temas ya no son relevantes, las técnicas de enseñanza son demasiado abstractas, etc.), compartid con el profesor información específica y necesidades de desarrollo de habilidades en relación con la seguridad de vuestro hijo, y determinar cómo y cuándo debe haber una modificación en la enseñanza que ofrece.
- **Promoved la seguridad en sí mismos y una adecuada no-docilidad.** Aprender a ser “asertivos” es una habilidad que se desarrolla sólo cuando las personas pueden elegir con independencia de las influencias que les rodean, cuando disponen de oportunidades para ejercer algún control sobre su elección, y los demás oyen y respetan lo que ha elegido.
- **Promoved y facilitad una vida social activa.** Las vidas sociales activas impiden la soledad y el aislamiento, una situación que hace vulnerable a la gente y ansiosa de conexión humana. esta ansiedad hace a menudo a la gente más dispuesta para el abuso.

BIBLIOGRAFÍA

- Barga E, Wacker et al. Sexual assault prevention for women with intellectual disabilities: a critical review of the evidence. *J Intellect Develop Disabil* 2009;47:249-262.
- Bruder C. Efficacy of interventions designed to prevent and protect people with intellectual disabilities from sexual abuse: a review of the literature. *J Adult Protection*, agosto 2005.
- Couwenhoven T. Teaching children with Down syndrome about their bodies, boundaries and sexuality: A guide for parents and professionals. Woodbine House, Bethesda USA, 2007.
- Sobsey D, Doe T. Patterns of sexual abuse and assault. *Sexuality and Disability* 1991;9:243-259.