



Ser nos-otres

Cuando la discapacidad y la diversidad sexual hacen *match*

iiDi

Instituto Interamericano sobre
Discapacidad y Desarrollo Inclusivo

A decorative border consisting of diagonal stripes in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple, running from the top-left to the bottom-right of the page.

Ser nos-otres

**Cuando la discapacidad y la
diversidad sexual hacen *match***

Ficha técnica

Ser nos-otres: cuando la discapacidad y la diversidad sexual hacen match

Elaborado por el colectivo La Luz de Frida, con la colaboración de Egui Tassi.

Las ilustraciones son de Sol Ceballos (@katartikadibujos) y el diseño editorial de Tres Huellas.

iiDi - Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo

Marzo 2026

Referencia sugerida para citar este material:

La Luz de Frida. (2026). *Ser nos-otres: cuando la discapacidad y la diversidad sexual hacen match*. E. Tassi (colab.), S. Ceballos(ilus.). iiDi - Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo

Índice

Introducción	6
¿De qué hablamos cuando hablamos de discapacidad?.....	9
Sexualidad y discapacidad: lo que nos pasa, lo que sentimos	13
Mitos, prejuicios y estereotipos sobre la discapacidad	17
Nos-otres: prácticas sociales que nos atraviesan	23
Cuerpos e identidades: el derecho a ser sin pedir permiso.....	28
Diversidad sexual y discapacidad: cruces, tensiones y búsquedas	37
Mirar los cruces de las identidades y las desigualdades	43
Sexualidades, discapacidad y diversidad sexual desde nuestras experiencias	45
Preguntas abiertas: lo que sigue en construcción	50
Propuestas didácticas.....	53
Glosario	67
Para seguir profundizando	71

Introducción

Cuando hablamos de discapacidad y de diversidad sexual no hablamos de temas lejanos ni de asuntos que solo tienen que ver con *otres*. Hablamos de nuestras vidas, de nuestros cuerpos, de nuestros deseos y de luchas que muchas veces compartimos.

Durante mucho tiempo, las sexualidades de las personas con discapacidad fueron negadas, silenciadas o reducidas a tabúes, mitos y estereotipos. Se nos pensó como infancias eternas, sin sexualidad; como personas puras, dependientes, desprotegidas, a las que había que cuidar. Se nos consideró incapaces de decidir sobre nuestros cuerpos, nuestros vínculos, nuestros afectos y nuestras formas de expresarnos. Nuestras vidas debían ser conducidas, administradas y, muchas veces, controladas, institucionalizadas o medicalizadas.

Este material nace del deseo —y de la necesidad— de correr esos velos. No para hablar sobre nosotres, sino para hablar *desde* nuestras experiencias. Porque pensar la discapacidad y la diversidad sexual es también disputar sentidos sobre lo que se considera “normal”, “esperable” o “natural”, y abrir espacio a otras formas de existir, vincularnos y desear.

Este material está dirigido a personas con y sin discapacidad, especialmente a jóvenes, personal de la educación, activistas y a quienes se pregunten por la sexualidad, los deseos y los derechos desde una mirada inclusiva, situada y colectiva.

¿Cómo surge este material?

Este material es el resultado de un recorrido compartido de preguntas, emociones y reflexiones que se fue tejiendo a lo largo y ancho de nuestros territorios, y que tomó forma en quienes integramos el colectivo **La Luz de Frida**.

La Luz de Frida (LLF) es un colectivo de jóvenes activistas con y sin discapacidad, de distintos países de América Latina, que desde 2020 trabaja en el cruce entre género y discapacidad. Nació como el proyecto de género del Instituto **Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi)** y, con el tiempo, se consolidó como un espacio de encuentro, activismo, formación, producción colectiva y generación de contenidos.

Ponemos en el centro nuestras voces y nuestros cuerpos para hablar de sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, diversidad e inclusión. Trabajamos por los derechos de mujeres y disidencias con discapacidad convencidas de que visibilizar nuestras experiencias es clave para transformar realidades.

Un antecedente clave de esta publicación fue la guía *¡Menstruación, aquí estamos! Derechos sexuales y discapacidad (2023)*. Con la creación de este material buscamos construir y compartir información accesible sobre derechos sexuales y educación menstrual. Luego, su repercusión nos abrió muchos caminos: se realizaron talleres, charlas y jornadas — virtuales y presenciales— con jóvenes, docentes y estudiantes en nuestros distintos países; se impulsaron acciones de abogacía coordinadas por participantes de La Luz de Frida, y el material fue incorporado a colecciones educativas formales y comunitarias. En definitiva, cumplió el cometido que habíamos imaginado: convertirse en un disparador para que la educación sexual integral (ESI) con perspectiva de discapacidad llegue a diversos contextos.

A partir de ese recorrido, el colectivo siguió creciendo. Con el tiempo, nuestro enfoque se amplió para incluir un tema clave: el cruce entre discapacidad y diversidad sexual. Para trabajarlo, realizamos un ciclo de talleres con el acompañamiento de Egui Tassi, docente especialista en ESI y discapacidad. A lo largo de un año, intercambiamos, investigamos y analizamos tanto los puntos de encuentro como las tensiones y diferencias que aparecen en ese cruce.

De ese proceso surgió también parte del nombre del material: *Cuando la discapacidad y la diversidad sexual hacen match*. Usamos la idea de *match* para pensar la interseccionalidad que proponen estos temas: los cruces y encuentros entre la discapacidad, la diversidad sexual y otras experiencias que nos atraviesan al mismo tiempo.

Las ilustraciones que acompañan esta publicación son de Sol Ceballos, quien nos acompaña desde la guía anterior. Sus dibujos recogen saberes, charlas y experiencias compartidas en LLF, y son también una herramienta de accesibilidad, ayudando a que las ideas se entiendan mejor y lleguen a más personas. Con humor, color y sensibilidad, las ilustraciones abren el juego, esquivan el dramatismo y nos invitan a seguir leyendo.

¿Qué encontrarás en esta publicación?

En estas páginas te proponemos un recorrido en tres momentos: primero, nos detendremos a revisar qué entendemos por discapacidad, no solo desde definiciones teóricas o conceptuales, sino principalmente desde lo que sentimos, pensamos y vivimos en primera persona. En ese mismo movimiento, pensaremos la sexualidad como parte constitutiva de lo humano y analizamos los efectos de los prejuicios, mitos y estereotipos que pesan sobre nuestras sexualidades, así como los discursos, representaciones y prácticas sociales que los sostienen.

Más adelante, abriremos un segundo momento que nos invita a pensar los cruces entre diversidad sexual y discapacidad. Allí reflexionaremos sobre aquello que suele considerarse “normal”, “esperable” o “natural” en relación con las sexualidades, y sobre cómo distintos rótulos y etiquetas impuestos socialmente marcan y condicionan nuestras vidas.

Finalmente, nos detendremos en los derechos y los orgullos. Desde la diversidad de realidades que habitamos en nuestros territorios, compartimos las vulneraciones y violencias que aún persisten, pero también el orgullo que elegimos construir como respuesta política y vital. Un orgullo que se nutre tanto de las luchas del movimiento de las personas con discapacidad como de las luchas del movimiento LGBTIQ+, y que nos permite encontrarnos, reconocernos y avanzar hacia una inclusión real y el pleno ejercicio de los derechos humanos.

Esta publicación no busca cerrar debates ni ofrecer recetas. Al contrario: propone abrir preguntas, compartir reflexiones y poner en común experiencias que nos atraviesan como colectivo. Ojalá estas páginas faciliten oportunidades para pensar, sentir y conversar, porque hablar de discapacidad y diversidad sexual es hablar de dignidad, de derechos y de la posibilidad de vivir plenamente nuestras vidas.

¿De qué hablamos cuando hablamos de discapacidad?

- ¿Qué entiendes por discapacidad?
- ¿Quién puede considerarse una persona con discapacidad?
- ¿Cómo la representarías?
- ¿Qué emociones o sensaciones te surgen al pensar en las personas con discapacidad?



Para nosotres, la discapacidad no es un problema individual, ni una carencia biológica. La discapacidad surge cuando diferentes barreras no permiten nuestra participación plena, nuestra autonomía y nuestro derecho a decidir sobre nuestras vidas, nuestros cuerpos y nuestros deseos, por tener un funcionamiento distinto a lo considerado normal.

Entendemos que la discapacidad no está en nosotres, sino en las condiciones materiales, simbólicas y sociales que nos rodean. Son esas condiciones las que hacen que nuestras vidas no importen, que callen nuestras voces, oculten nuestros cuerpos, limiten nuestros derechos y nos excluyan de la sociedad.

A lo largo de la historia, los modos de comprender, nombrar y vincularse con las personas con discapacidad han ido variando. Cada uno de esos enfoques plantea un modo de relacionarnos y situar a las personas con discapacidad, a la vez que demarcan el rol y la función de las personas e instituciones en relación con la discapacidad.

Frente a un **enfoque médico-rehabilitador**, impuesto por las instituciones, que trabaja sobre la idea de rehabilitarnos hasta que nos asemejamos a lo esperable, suprimiendo nuestra individualidad y reforzando la dualidad normal-anormal, las personas con discapacidad respondemos con un **enfoque social** que, en lugar de entender la discapacidad como una carencia o deficiencia individual que debe corregirse para lograr la inclusión, pone foco en las condiciones de exclusión y desigualdad que la sociedad instala y reproduce e impiden que las personas desarrollen todo su potencial.

La discapacidad se concibe entonces como el resultado de la interacción entre una persona y un entorno no diseñado para ella.

La discapacidad no es falta, sino presencia: cuerpos, memorias, culturas, deseos, saberes y, especialmente, potencia colectiva y causa conjunta. Es una forma de estar en el mundo que cuestiona los órdenes establecidos, que amplía las fronteras de lo posible y que nos recuerda que la humanidad no es uniforme, sino diversa.

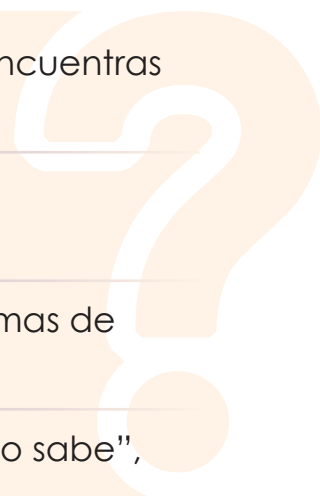
Como sostenemos desde nuestros activismos: “Nuestros cuerpos no son errores. Son parte de un mundo que podemos reconstruir y que necesitamos cohabitar en igualdad de condiciones y oportunidades”.

Cuando hablamos de discapacidad, no lo hacemos desde teorías frías ni desde las definiciones impuestas por quienes no experimentan nuestras vivencias. Lo hacemos desde nuestras experiencias, desde lo que sentimos y vivimos cada día, desde nuestras propias narrativas y, particularmente, desde nuestro deseo compartido por un mundo más justo para todes.

Para eso, es necesario trabajar en cuestionar y remover las barreras comunicacionales, físicas y actitudinales presentes en nuestra sociedad.

Esas barreras, que impactan en el modo en que vivimos nuestra discapacidad, se sostienen en el **capacitismo**: un sistema de opresión y exclusión hacia las personas con discapacidad basado en valorar y considerar superiores solo ciertos modos de moverse, ver, hablar, sentir y aprender, deslegitimando y considerando inferior todos los demás.

En línea con el enfoque médico-rehabilitador, desde el capacitismo se considera la discapacidad como un error, en lugar de como parte constitutiva de la diversidad humana. Esto conlleva a una forma específica de discriminación que implica prejuicios, microviolencias y prácticas excluyentes, basadas en sobrevalorar ciertos tipos específicos de condiciones físicas, intelectuales y sensoriales.

- 
- ¿Qué barreras comunicacionales, físicas y actitudinales encuentras en los espacios y actividades que realizas?
 - ¿Experimentan las mismas barreras las personas con y sin discapacidad?
 - ¿Alguna vez menospreciaron tus ideas, sentimientos o formas de participar o de vivir porque te consideraron “incapaz”?
 - ¿Cuántas veces escuchaste decir sobre ti “no puede”, “no sabe”, “no entiende”? ¿Cómo te sentiste?
 - ¿Alguna vez dejaste de ir a algún lugar porque no podías acceder físicamente?

Esas etiquetas se convierten en violencias constantes que nos atraviesan. Son miradas y categorías que nos reducen, nos infantilizan y nos privan de la posibilidad de ser reconocidas como personas, completas y dignas de existir.

Además, sus alcances refuerzan una mirada altamente peyorativa, de menosprecio, que deja huellas en nuestras identidades, como así también nos demanda una forma de existir y de convivir con quienes no tienen discapacidad.

Por ello, entendemos necesario volver a mirar y deconstruir esas etiquetas que nos reducen y nos infantilizan, ya que constituyen una barrera para vivir plenamente y decidir sobre aquello que todas las personas somos y tenemos en común: la sexualidad.

Sexualidad y discapacidad: lo que nos pasa, lo que sentimos

Como venimos explicando, todas las personas que vivimos con discapacidad hemos transitado nuestras vidas entre etiquetas, miradas, prejuicios, estereotipos y silencios cómplices a nuestro alrededor. Desde nuestras infancias nos dijeron lo que no podíamos y lo que debíamos: no podíamos aprender ciertas cosas, no podíamos trabajar en determinados espacios, no podíamos realizar ciertas actividades y, especialmente, no podíamos desear ni vivir nuestra sexualidad. Pero ¿qué entendemos por *sexualidad*?

En 2006, la Organización Mundial de la Salud definió la sexualidad como:

un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida que abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Este concepto significó un avance respecto de visiones puramente biologicistas o moralistas. La sexualidad no se reduce al acto sexual ni a la reproducción, sino que integra placer, afecto, derechos, identidad y vínculos. También supone una vida libre de violencias y exclusiones.

Históricamente nos han dicho cómo debemos sentir, existir, habitar y relacionarnos con nuestros cuerpos, explorar la vida, aprender; también, que es mejor callar, obedecer y no estorbar... Por mucho tiempo, nos hicieron creer que la discapacidad y la sexualidad no podían coexistir en nuestras vidas ni en nuestros cuerpos.

Pareciera que socialmente nos han hecho creer que sexualidad y discapacidad no combinan en una misma oración.

Lo primero que tenemos las personas con discapacidad es el “no puedes”, y en la sexualidad es “no puedes sentir placer, no puedes tener deseo”.

Pero, nuestras vidas dicen lo contrario: Hemos aprendido que nuestros cuerpos son también cuerpos sexuales, deseantes y deseables.

- ¿Nuestros cuerpos, los cuerpos de las personas con discapacidad, son pensados como cuerpos deseables?

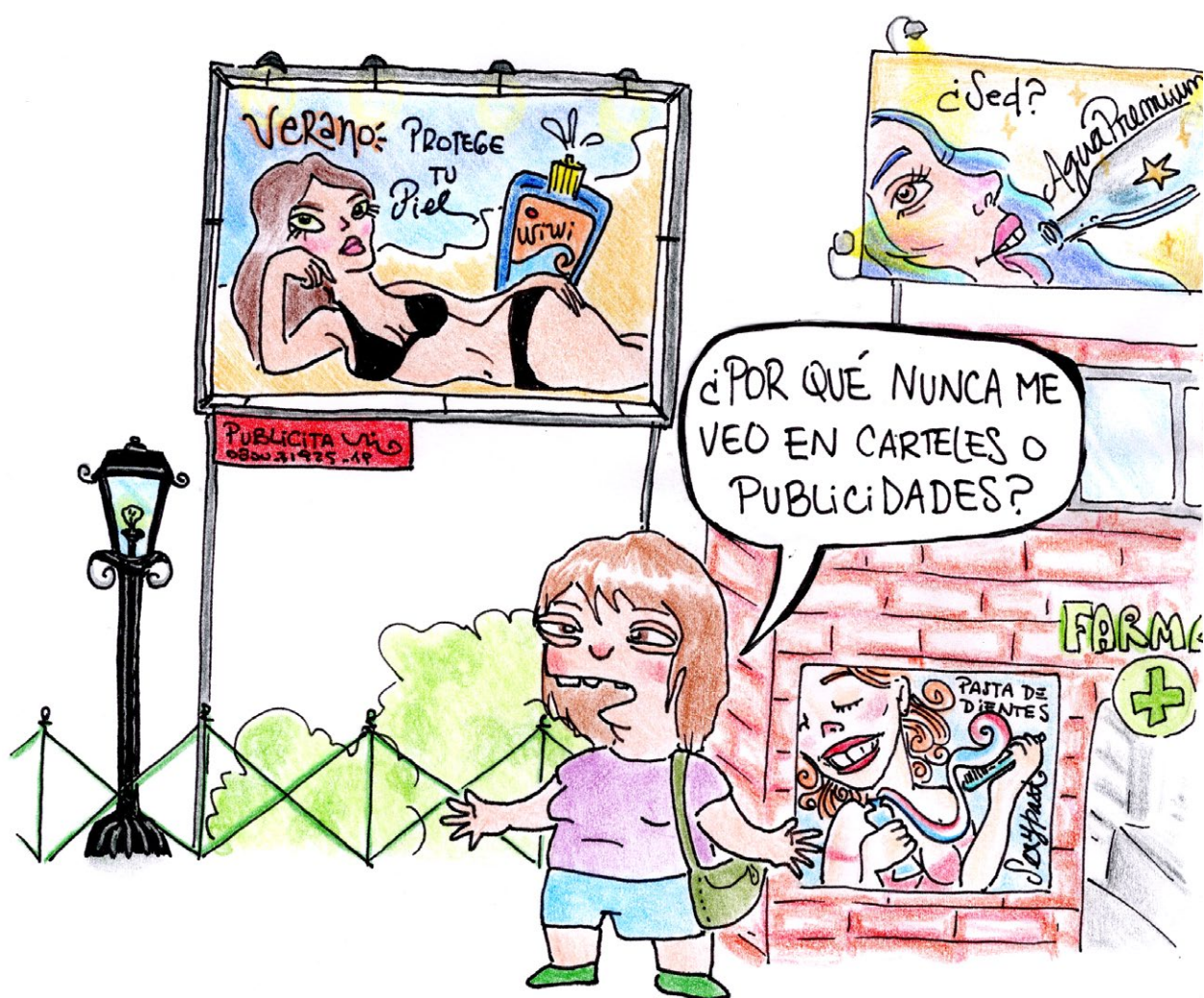
- ¿Se nos nombra y representa desde el deseo?

- ¿El deseo opera de la misma manera para las personas con y sin discapacidad?

- ¿En qué deseos y fantasías aparecemos —si es que aparecemos— y cómo?

Durante décadas, los discursos médicos y asistenciales nos han considerado seres asexuados, sin deseo; o, en el extremo contrario, portadores de una sexualidad descontrolada. Estas ideas redujeron nuestras experiencias a algo clínico o moral, invisibilizando las dimensiones vinculares, afectivas, sociales y placenteras de la sexualidad.

Vivir la sexualidad en contextos atravesados por la exclusión implica reaprender el vínculo con el propio cuerpo. Un cuerpo con discapacidad es muchas veces leído desde la carencia, cuando en realidad porta diversas sensibilidades, ritmos y formas de placer. La accesibilidad sexual es un componente central de la autonomía. *Nuestros cuerpos son dignos de ser deseados y de desear.*



Si no nos escuchan ni nos miran, o si lo hacen considerándonos "diferentes" o "carentes", nunca podrán ver en nosotros sexualidades múltiples, dignas, y complejas como las de cualquier persona.

Cada vez que nombramos lo que nos negaron, abrimos una puerta. Cada vez que compartimos una experiencia, desarmamos un prejuicio. Cada vez que defendemos el derecho al placer, afirmamos que somos personas completas, con capacidad de amar, de tener prácticas sexuales, de elegir y de disfrutar.

No somos un colectivo homogéneo, somos comunidad en, por y para el reconocimiento respetuoso de la diversidad humana. Algunos hemos encontrado en espacios virtuales, como salas de chat en páginas web y aplicaciones, lugares para explorar y vincularnos sin escondernos ni censurarnos; otros seguimos luchando contra la frustración de los rechazos.



Mitos, prejuicios y estereotipos sobre la discapacidad

A lo largo de nuestras vidas, los mitos, prejuicios y estereotipos sobre la discapacidad se han repetido hasta convertirse en verdades aparentes que condicionaron nuestras existencias.

Hay una tendencia a la infantilización. Nos ven como más frágiles y eso les condiciona el querer protegernos, y eso nos condiciona y limita en nuestra vida, porque todo el tiempo tenemos que aclarar que podemos.

Te proponemos repasar algunos de los principales mitos y creencias en relación a nuestra sexualidad que perpetúan prejuicios y miradas reduccionistas y estereotipadas.

1. Mito: Las personas con discapacidad no tienen deseos ni sentimientos sexuales

Realidad: La sexualidad forma parte de lo humano, no de la “capacidad” física o intelectual. Nuestros cuerpos sienten placer, buscan intimidad, fantasean y establecen vínculos afectivos tan ricos y profundos como cualquier otro. Lo que suele silenciarnos no es la falta de deseo, sino las barreras simbólicas y sociales que nos impiden explorarlo libremente. Asociarnos a la asexualidad o la inocencia eterna es una mirada infantilizadora y capacitista que nos niega el derecho a sentir y decidir.

2. Mito: La sexualidad no es una necesidad importante para las personas con discapacidad

Realidad: La sexualidad es un derecho humano y un aspecto esencial de la vida. No es un privilegio, sino una dimensión vital que nos conecta con el bienestar, la identidad y la autoestima.

Las barreras que obstaculizan el pleno ejercicio de nuestra sexualidad no están en nuestros cuerpos, sino en los entornos excluyentes, en la falta de ESI y de apoyos para acceder a ella y en los prejuicios que nos consideran “demasiado frágiles” “o “poco capaces” para aprender y vivir nuestras sexualidades.

3. Mito: Las personas con discapacidad no son atractivas ni deseables

Realidad: El deseo no depende de cierta belleza hegemónica o corporal, sino de la singularidad, la conexión y la afectividad compartida. Los modelos de belleza occidental —blancos, delgados, jóvenes, productivos— son construcciones que excluyen la diversidad de los cuerpos. Somos atractivos cuando se nos mira sin prejuicios, cuando se reconoce nuestra potencia y nuestro modo de estar en el mundo.

4. Mito: Las personas con discapacidad no pueden tener relaciones sexuales o no tienen “sexo real”

Realidad: La idea de que una relación sexual se centra en la penetración es una construcción social limitada y excluyente. La sexualidad humana es mucho más amplia: puede expresarse en el tacto, en besos, caricias, en la palabra, en la imaginación, en la cercanía y en la creatividad; puede haber o no penetración. Nuestras experiencias muestran que el placer no se restringe a una práctica, sino que florece en la exploración, en la comunicación, en la libertad de crear formas de intimidad. Por eso, es necesario repensar el erotismo para abrir paso a múltiples formas de vivirlo.



5. Mito: Las personas con discapacidad no pueden tener hijos ni formar familia

Realidad: Muchas personas con discapacidad podemos y deseamos ser madres, padres, xadres o referentes afectivos. La crianza es una tarea colectiva que puede requerir apoyos, pero la necesidad de apoyo no anula la capacidad de amar, cuidar y educar. Negar este derecho es una forma de violencia reproductiva: una estrategia histórica para controlar los cuerpos considerados “no aptos”. Bajo este supuesto, a menudo se promueven los métodos anticonceptivos, incluso sin nuestro consentimiento —como, por ejemplo, el sometimiento a esterilizaciones forzadas—, bajo el supuesto de que no podríamos criar.

Reclamamos el derecho a decidir sobre la maternidad, la paternidad o la no parentalidad desde la autonomía, la información y un entramado de cuidados sociales.

6. Mito: Cualquier actividad sexual con una persona con discapacidad es abuso, ya que no puede dar su consentimiento

Realidad: El consentimiento es un derecho y una capacidad que se puede ejercer con apoyos y accesibilidad. Asumir que las personas con discapacidad no podemos consentir es anular nuestra vida y potencialidad, negar nuestra capacidad de decisión y reforzar la vulnerabilidad. El desafío es garantizar los apoyos, información clara y comunicación accesible para que todas las personas puedan expresar un sí, un no o un tal vez, de manera libre, informada y respetada.

7. Mito: La discapacidad automáticamente hace que una persona sea más vulnerable o esté en riesgo de abuso

Realidad: La vulnerabilidad no reside en la discapacidad, sino en las condiciones sociales de exclusión, desinformación y silenciamiento.

El riesgo aumenta cuando se nos infantiliza, se nos niega el acceso a la educación sexual integral o se nos excluye de los espacios de decisión.

Reconocer nuestras voces, garantizar el acceso a la información, promover el consentimiento y fortalecer las redes de cuidado y comunidad son las verdaderas estrategias de prevención para cualquier tipo de vulneración.

- ¿Escuchaste alguna vez estos mitos? ¿Dónde o en qué situaciones?

- ¿Qué sentimientos e ideas te generan?

- ¿Cómo crees que impactan en la vida de las personas con discapacidad?

- ¿Cómo influyen estos mitos en la forma de vivir la sexualidad y expresar el deseo?

Estos mitos reproducen el capacitismo, nos excluyen y discriminan, invisibilizando nuestra voz y nuestras vidas. Desarmarlos es un acto político, afectivo y de restitución de derechos. Reescribir las realidades desde nuestras propias voces nos permite afirmar que:

- somos personas deseantes, capaces de amar, recibir y dar placer y decidir;
- todos los cuerpos son diversos, válidos y dignos;
- nuestras sexualidades son tan reales y legítimas como nuestras vidas.

Los prejuicios que sostienen estos mitos no quedan solo en el plano de las ideas: atraviesan los vínculos familiares y comunitarios, y muchas veces se filtran también en nuestras propias maneras de entender y vivir la sexualidad. En los talleres, estos prejuicios aparecieron con fuerza en recuerdos compartidos en primera persona:

Mi prima era sorda y esperaban que su novio fuera también sordo. Cuando contó que era bisexual, mi familia decía: encima de sorda, también es lesbiana.

Ese “encima” revela una mirada social que acumula opresiones y convierte la discapacidad y la diversidad sexual en una carga, como si se tratara de capas de algo negativo que se suma.

Yo me sentía distinta, pero en un buen sentido. No vivía mi discapacidad o mi orientación como una carga. El problema es el afuera, las otras personas me hacían sentir eso como algo malo, como una carga. Cuando me empezó a gustar una chica pensé “uy, ahora además de ser ciega soy lesbiana”. Lo vivía como un peso, no por la vivencia en sí, yo estaba feliz, pero pensar en cómo iba a tratarme el afuera era un gran peso para mí.

Estos relatos muestran cómo los prejuicios no solo excluyen desde afuera, sino que también pueden instalarse en la propia mirada, generando culpa, miedo o vergüenza. Nombrar estas experiencias, compartirlas y pensarlas colectivamente es un paso fundamental para desarmar esas cargas y recuperar el derecho a vivir la sexualidad desde el deseo, el disfrute y la dignidad.

Nos-otres: prácticas sociales que nos atraviesan

Desde la infancia se nos ha negado —o al menos, limitado— el acceso a una educación sexual integral que interpele y enriquezca nuestras vidas y realidades. Cuando la sociedad piensa que no podemos sentir, desear o entender, nuestras necesidades educativas, culturales, políticas y sobre todo sexuales no se ven ni abordan en un marco de derechos:

Desde la infancia nos han enseñado que las personas con discapacidad no pueden relacionarse con todas las personas, y que hay temas que no nos pueden enseñar porque son muy difíciles, que no vamos a entenderlos.

Fui a escuelas de educación especial, y era impensado que tuviéramos educación sexual integral. Tenía 17 años y seguían sin hablar ni una palabra de sexualidad, y en mi familia tampoco. A nadie se le cruzaba por la cabeza que yo pudiera tener ganas y muchas preguntas.

Mi sondaje vesical, mis pérdidas de colostomía, mis rodillas que no son las ideales... todo eso también forma parte de mi sexualidad, y es importante que pueda sentirme representada en algún lugar, si no siento que el mundo nunca me habla a mí, que no existo.

Esa desexualización funciona como una práctica permanente y nos niega la posibilidad de ser reconocidos como personas deseantes.

A su vez, vivimos el peso de la sobreprotección: muchas veces deciden por nosotres antes que preguntarnos qué queremos. Esa misma mirada se refleja cuando, al salir a la calle con una pareja, nos confunden con pacientes y acompañantes terapéuticos.

Del mismo modo, muchas veces se omite nuestra presencia o se desestima nuestra participación cuando se dirigen a acompañantes u otras personas allí presentes. Por ejemplo, en una consulta médica lo más común es que le hablen a la persona que nos acompaña, aunque seamos nosotres quienes preguntamos. En la calle pasa lo mismo: responden al acompañante y no a nosotres.



“ Cuando voy con mi compañera, la gente asume que es mi acompañante terapéutica. Nadie cree que somos pareja. ”

La práctica social de infantilizarnos y negarnos vínculos (afectivos, de amistad, eróticos o románticos) coherentes a nuestros deseos y participaciones e interacciones propias a nuestros intereses y momentos de la vida, desafía y condiciona nuestra autonomía, libertad e identidad.

No obstante, frente a esas limitaciones, también hemos creado nuevas formas de existir. Los activismos, los espacios de encuentro y hasta las aplicaciones de citas se han convertido en lugares donde nos permitimos explorar y afirmar que nuestros cuerpos no son objeto de compasión, sino territorios de deseo, placer y dignidad.



- ¿Recuerdas alguna película, serie o producción audiovisual en la que se aborde la sexualidad de personas con discapacidad?
- ¿Por qué crees que socialmente muchas veces se las asocia con una imagen infantil o “angelical”? ¿En qué situaciones esa mirada no aparece?
- ¿La sexualidad es un problema para las personas con discapacidad? ¿O lo es para otras personas o instituciones? ¿Por qué?

La discapacidad es parte de quienes somos, pero no nos define por completo. Hemos aprendido que se trata también de una experiencia colectiva, atravesada por desigualdades, barreras y prejuicios.

Tenemos desigualdad en el acceso a la información, hay barreras para el acceso y prejuicios, entonces no sabemos a veces entender lo que nos pasa. Se nos cataloga como personas que no podemos ser atractivas. ¿Cómo construimos nuestra sexualidad desde allí?

Cruzar la línea de nuestro cuerpo disca fue liberador y aterrador al mismo tiempo.

Soy autista y el peso viene de afuera... Cuando no me sentía cómodo con mi identidad de género, en mi familia pensaron que tenía que ver con mi autismo, que estaba vinculado con eso. Y me llevó mucho tiempo que pudieran comprender que la búsqueda de mi identidad de género, el reconocerse como no binarie no tenía nada que ver con mi autismo.

Los derechos a sentir, disfrutar y ser deseados también nos pertenecen. Aprendimos que “sentir no se enseña: pasa”. Pocas veces se nos educa para reconocer y desarrollar nuestros afectos, deseos y sueños.

Lo que sentimos y cómo lo expresamos está atravesado por la cultura, la educación y las experiencias de vida y oportunidades que tenemos. Así aprendemos qué está permitido mostrar de nosotros y cuánto, qué se espera y que no, qué se nombra como amor, amistad, deseo o vergüenza.

La discapacidad también nos pone frente a tiempos distintos. Nos enseñaron que todo debía resolverse rápido, que debíamos adaptarnos, encajar y, como si fuera poco, siempre estar felices, con buena predisposición a lo indicado por otros, y siempre esperando de nosotros "buena actitud y conducta".

Sin embargo, podemos afirmar que no todos los procesos ocurren de la misma manera ni al mismo ritmo, y eso no nos hace menos válidos, sino diferentes en la forma de existir. ¿O todos hacemos lo mismo siempre, del mismo modo?



Cuerpos e identidades: el derecho a ser sin pedir permiso

Desde que nacemos, nos enseñan que las personas se separan en dos categorías, sí o sí: varones y mujeres. Parece que esto es lo más importante que hay para diferenciarnos. Esta diferencia se nos asigna a partir de una característica de nuestros cuerpos: la genitalidad. Esto significa que si un bebé nace con una vulva se establece que es mujer y si nace con un pene, que es varón. Este modo de clasificar a cada persona basado en su genitalidad, parte de la idea de que el **sexo** es una característica biológica que nombra a una diferencia anatómica que existe entre las personas.

Sobre el sistema de asignación de sexo, entendido como algo biológico, se monta el **género**, que implica las prácticas, los roles y los modos de ser que se esperan de cada persona según el sexo asignado al nacer. Comprendemos entonces que el género es una perspectiva que nos permite observar esas diferencias, mandatos y expectativas que operan sobre las personas a partir de su sexo. Ser varón o mujer implica muchas otras cosas además de tener un pene o una vagina: se espera que unos y otras se vistan, se arreglen, caminen, hablen o se vinculen de determinada manera, que no preste lugar a dudas sobre su género.

Este modo binario de pensar el género —que solo admite dos formas posibles de ser— se construye a partir de tres ideas muy instaladas:

- **Excluyentes:** ser mujer deja afuera todo lo que se asocia a ser varón, y viceversa. Cualquier otra expresión de género que no se adecúa en ese par queda directamente invisibilizada.
- **Opuestos:** ser mujer y ser varón se presentan como totalmente distintos entre sí, sin puntos en común.
- **Complementarios:** estos opuestos se atraen y “se completan” entre sí, reforzando la idea de que uno necesita del otro para tener sentido.

Para quienes vivimos con discapacidad, este modelo binario resulta triplemente violento porque:

1. **La mirada social sobre la discapacidad nos aleja o excluye de la primera condición humana el ser personas.** El modelo médico-rehabilitador, que ha dominado la mirada hacia las personas con discapacidad, nos reduce a un estatus de minoría de edad permanente o de dependencia total, lo que anula la autonomía y la capacidad de tomar decisiones. A su vez, al centrarse en lo que “falla” (la deficiencia), se niega o se ignora la riqueza de la experiencia personal y la identidad. Se pasa a ser “el discapacitado” o “la discapacitada”, y no “una persona con discapacidad”.
2. **Antes que ser hombres y mujeres, somos vistos como personas con discapacidad.** La sociedad utiliza la discapacidad como una categoría que eclipsa cualquier otra identidad, incluyendo el género, la sexualidad y nuestra edad.
3. **Se parte de la idea de que una sexualidad “válida” es la que se vive dentro de ciertos parámetros:** cuerpos considerados “funcionales” y una norma social cisheterosexual (concepto que desarrollaremos más adelante). Así, se asume que las personas con discapacidad son asexuadas o, en todo caso, heterosexuales. Y cuando no encajan en esas expectativas, sus identidades LGBTIQ+ aparecen como una “complicación” más, en lugar de ser reconocidas como parte legítima de su identidad.

Esta idea de que solo hay dos posibles formas de identidad y de género se refuerza desde nuestra infancia y a lo largo de nuestra vida a través de los **estereotipos de género**, es decir, de mandatos e ideas simplificadas y generalizadas sobre lo que se considera “masculino” y “femenino”. Son modelos que se imponen como únicos, lo cual restringe y limita la posibilidad de expresión de la diversidad y deja por fuera la complejidad y heterogeneidad de las personas.

Es clave no perder de vista que no existe ningún tipo de justificación biológica o anatómica que explique que hombres y mujeres deben tener habilidades, modos de ser o roles diferentes. Por ejemplo, la belleza ha sido históricamente impuesta como un valor fundamental y casi

obligatorio para las mujeres, mientras que en los hombres se valora más la funcionalidad o el poder. No hay ninguna estructura biológica que determine que las mujeres deben ser bellas o que los hombres no deban serlo. Podríamos encontrar innumerables hombres que cumplen con el estereotipo de belleza y mujeres que deciden libremente no adherirse a esas exigencias.

¿Y qué sucede cuando los estereotipos de género se encuentran con la discapacidad? Te proponemos reflexionar con relación a este cruce y su impacto en nuestras vidas.

Algunos de los estereotipos de género de masculinidad desde una mirada de discapacidad:¹

- **Proveedores:** Deben tener éxito en el trabajo y ganar el dinero para ser el sostén de su familia. La falta de accesibilidad y la discriminación impiden a muchos varones con discapacidad acceder y mantenerse en empleos bien remunerados. ¿Cómo sostener el mandato masculino de ser proveedor si mi condición, sumada a las barreras sociales, me dificulta acceder al mercado laboral?
- **Independientes y valientes:** Se espera que tengan una mayor valentía, fortaleza y una tendencia a asumir riesgos. La necesidad de cuidados, asistencia o de apoyos técnicos (por ejemplo, sillas de ruedas o bastones) es inmediatamente interpretada como dependencia, en oposición directa a la autonomía. Esta necesidad de apoyo es vista como una “debilidad femenina”, minando el ideal masculino de independencia.
- **Inteligentes y racionales:** Socialmente se asume que los varones deben ser más inteligentes y destacarse en áreas como la mecánica, las ciencias o la economía. Para los varones con discapacidad intelectual o psicosocial, este mandato resulta inaccesible: el diagnóstico se usa para descalificar su inteligencia y capacidad, y la infantilización impide que se los reconozca como sujetos racionales, capaces de tomar decisiones.

¹ Si te interesa seguir explorando este tema, en la página web del Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi) encontrarán [materiales y experiencias sobre masculinidades y discapacidad](#).

- **Violencia y agresividad:** En algunas sociedades, la agresividad y la violencia se asocian a lo masculino e incluso se las valora como formas de resolver conflictos. Cuando un varón con discapacidad manifiesta conductas violentas, estas suelen interpretarse no como violencia de género, sino como “síntomas” de su discapacidad. En lugar de recibir una respuesta social similar a la de otros varones, la reacción suele ser la contención o la medicalización forzada, reforzando la idea de que su cuerpo y su mente están fuera de control y deben ser gestionados por otras personas.

Algunos de los estereotipos de género para las mujeres y su vínculo con la discapacidad:

- **Ser madres y cuidadoras:** Históricamente, a las mujeres se les asigna desde muy chicas el rol de cuidar a otros: hijos, familia. No suele ser una elección, sino algo que se espera socialmente, desde los juegos hasta el trabajo doméstico, sin reconocimiento ni pago. Es tan fuerte el mandato social de lo reproductivo, que el hecho de tener que ser madre parece que debe ser un requisito que debe cumplir para ser una “mujer completa”. Sin embargo, a las mujeres con discapacidad se nos niega el derecho a ser madres y, por si fuera poco, somos consideradas que en toda nuestras vidas debemos ser cuidadas. De esta manera, no accedemos al principal mandato de ser mujeres a la vez que nos transformamos en una carga para otras mujeres.
- **Pasivas y sumisas:** A menudo se las ha considerado más pasivas y dependientes, con una supuesta incapacidad para tomar decisiones por sí mismas con la presunción de que “necesitan de un hombre”. Este estereotipo se refuerza peligrosamente con la discapacidad: la necesidad de apoyos es traducida por la sociedad como una dependencia e incapacidad para tomar decisiones.
- **Importancia del cuidado personal y la belleza:** Son conocidos los mandatos que presionan a las mujeres a cumplir con ciertos estándares de belleza, cómo usar maquillaje, depilarse o tener el cabello largo. Para las mujeres con discapacidad este mandato puede tener dos caras opuestas. Por un lado, se ignora su belleza y la posibilidad de ser atractiva debido a que la discapacidad anula toda esta dimensión. En el otro extremo, se la presiona para que su cuerpo se ajuste aún más intensamente a los estándares de belleza para “compensar” la discapacidad.

Para mujeres y varones con discapacidad, estos estereotipos se viven de distintas maneras. Para algunos, cumplirlos puede ser una forma de “encajar” y lograr cierta aceptación social, aunque sea a costa de negar lo que sienten o viven. Es una manera de evitar el doble señalamiento: por la discapacidad y por no cumplir con el rol de género esperado.

Cuando la discapacidad hace difícil o imposible cumplir esos mandatos (por ejemplo, el varón que no puede ser proveedor o la mujer que no puede ser cuidadora como se espera), la sociedad usa esa situación para reforzar la idea de “incapacidad” y diferencia.

A la vez, al no ser vistas como personas deseantes, capaces de amar, cuidar o proveer, muchas veces se deja de exigirnos esos mandatos. Esto genera un vacío, en el que se nos niega la complejidad y la posibilidad de una vida adulta plena, con sexualidad y derechos, y se nos ubica en un lugar de “niñez eterna”.

Antes que mujeres o varones, en esta sociedad somos vistas como “discapacidades”. Esto condiciona la forma en que ejercemos nuestros derechos y cómo aprendemos, vivimos y expresamos nuestras sexualidades, cuerpos y géneros.

El problema con el género no es solo que se impone a las personas y genera discriminación en aquellas que no cumplen con lo esperado; el problema es que las diferencias que produce se traducen en desigualdad. Esta estructura social de relaciones que venimos nombrando como desigual, binaria y opresiva es el **patriarcado**: es el sistema social, político, cultural y económico en el que vivimos, y que se basa en la supremacía de los varones y su capacidad de ejercicio del poder como autoridad. Esta forma de organización social, que a veces nos parece invisible, reproduce un modelo que ubica al varón heterosexual en una posición de privilegio respecto de las mujeres, las personas LGBTI+ y otras masculinidades.



- ¿En qué situaciones concretas ves que se controla o se niega el deseo de personas con discapacidad? (por ejemplo: en la familia, en la escuela, en la salud, en los vínculos).
- Cuando una persona es LGBTIQ+ y tiene discapacidad, ¿qué dificultades extra aparecen en la vida diaria? ¿Qué mandatos no logra cumplir y qué consecuencias tiene eso?
- En parejas o familias diversas en las que hay personas con discapacidad, ¿qué roles tradicionales se ponen en cuestión?

Este orden está naturalizado y socialmente legitimado, e impone dos expectativas sociales con base en nuestro género:

1. **“Todas las personas son heterosexuales”**. Esta idea se conoce como **heteronormatividad**. Es la creencia de que la heterosexualidad es la única forma “normal” o válida de vivir la sexualidad. Todas las identidades, conductas, discursos y prácticas que no encajan en ese modelo queda fuera, es invisibilizado o discriminado.
2. **“Todas las personas se identifican con el género que les asignaron al nacer”** A esto se lo llama **cisnormatividad**. Es la idea de que si una persona nace con pene debe ser varón y si nace con vulva debe ser mujer, y comportarse de acuerdo con eso. De este modo, las personas cuya genitalidad no corresponde a uno u otro sexo — como sucede con las personas intersexuales—, así como las personas que deciden vivir acorde a una identidad diferente al sexo que le han asignado al nacer —por ejemplo, las personas de género trans— están expuestas a la discriminación, exclusión y violencia.

Para seguir pensando todo esto, en lo que sigue vamos a detenernos en algunos conceptos clave sobre identidades de género y orientaciones sexuales.

La **orientación sexual** es “la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un sexo diferente o de un mismo sexo o de más de un sexo, así como a la capacidad de tener relaciones íntimas y sexuales con estas personas”.² Las formas de sentir, experimentar y expresar el deseo sexual y amoroso son muy diversas en los seres humanos. Aquí te compartimos algunas de ellas:³

- **Asexuales:** personas que no sienten atracción sexual por otras personas, pero sí sienten otras atracciones, por ejemplo, la romántica, la intelectual, entre otras.

² Principios de Yogyakarta, 2007, página 6.

³ Es importante destacar que la enumeración que sigue tiene un carácter ilustrativo y no exhaustivo. Las orientaciones sexuales y las identidades de género se encuentran en un proceso constante de cambio, actualización y autorreconocimiento, lo que da lugar al surgimiento de nuevas categorías y formas de expresar el deseo.

- **Bisexuales:** personas que sienten atracción sexual o afectiva por hombres y por mujeres
- **Heterosexuales:** personas que sienten atracción sexual o afectiva por otras de género distinto al propio.
- **Homosexuales:** personas que sienten atracción sexual o afectiva por otras de su mismo género. Si una mujer es atraída por otra mujer es lesbiana y si un varón es atraído por otro varón es gay.
- **Pansexuales:** personas que sienten atracción sexual o afectiva por otras independientemente de su género o expresión.

La **identidad de género** es “la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo”.⁴



⁴ Ley Argentina 26.743, art. 2.

Separar el sexo de la identidad de género permite visibilizar que estas dos categorías pueden coincidir o no. De este modo, para las personas cis su identidad de género autopercibida coincide con el sexo que les asignaron al nacer (por ejemplo, una persona con vulva que se autopercibe mujer), mientras que para las personas trans su identidad de género autopercibida no coincide con el sexo asignado al nacer.

A su vez, las personas no binarias pueden ser ambos géneros o ninguno, mientras que las personas de género fluido no se identifican con una sola identidad de género, sino que circulan entre varias o se identifican con más de una a la vez.

Muchas veces, al confundir identidad de género y orientación sexual, se asume que alguien, por cómo se viste o habla, va a sentir atracción por determinadas personas. Sin embargo, las posibilidades del deseo y sus expresiones son múltiples y variables, sobre todo porque incluye la posibilidad de cambio. Muchas a lo largo de su vida van experimentando variaciones en relación con la autopercepción y con la orientación sexual.

Diversidad sexual y discapacidad: cruces, tensiones y búsquedas

La idea de normalidad funciona como una medida invisible que atraviesa nuestras vidas. Se nos recuerda a cada paso lo que “deberíamos ser”: mujeres delicadas, varones fuertes, parejas heterosexuales, cuerpos “sanos”, funcionales y productivos, modos de actuar, de comunicar... Lo que no encaja se considera “anormal”, raro, incorrecto o incluso peligroso o, al menos inesperado:

Nuestros cuerpos no son errores. Son parte de un mundo que podemos reconstruir.

Ese “error” no es una noción propia, sino el resultado de la expectativa social de normalidad desde la cual todas, todos y todes hemos aprendido a vivir nuestras existencias y nuestras sexualidades. Entonces, a partir del desarrollo y sostenimiento de las prácticas sociales que educan y atraviesan nuestras vidas, la idea de ‘normalidad’ se traslada a todos los órdenes de nuestras existencias, incluyendo cómo debemos vincularnos, cómo debemos habitar los cuerpos, cómo debemos demostrar afecto, cómo deberían suceder las relaciones sexuales y asumiendo que todes somos personas cisheterosexuales “hasta demostrar lo contrario”.

La **diversidad es la característica propia de lo humano**, no es un accidente ni una excepción. Cada vida, cada cuerpo, cada experiencia está marcada por diferencias y similitudes que nos hacen ser quiénes somos.

No hay alguien que sea ‘diverso’, porque eso implicaría que hay alguien ‘normal’. La diversidad es la norma.

Reconocernos desde la diversidad nos permite dejar de vernos como “anomalías” o “diferencias” y empezar a afirmarnos como parte de una multiplicidad de expresiones de la humanidad, mucho más amplia y compleja que lo sostenido por las creencias y el sentido común.

Sin embargo, todavía nos enfrentamos a una sociedad que insiste en jerarquizar la diversidad, que elige qué vidas son válidas y cuáles no. En ese gesto, "lo diverso" se convierte en estigma y lo hegemónico en lo que se considera como "lo normal".

Así lo compartimos en nuestro [conversatorio](#).

Nuestras identidades sexuales son múltiples y cambiantes como las de cualquier otra persona pero, muchas veces, incomprendidas e invisibilizadas. Muchas de nosotres nos reconocemos lesbianas, bisexuales, gais, trans, no binaries, mientras que a otras nos generan incomodidad las etiquetas.



Hay una exigencia constante de explicarse, de tener una identidad clara, cerrada, entendible... pero el sentir no siempre entra en etiquetas y a veces esa etiqueta no define todo tu ser, ni quieres ser leída solamente por eso.

Para las personas con discapacidad, ser parte de la diversidad sexual no solo implica enfrentar los desafíos comunes a la comunidad LGBTQ+, sino que también conlleva una gama compleja de realidades específicas que emergen de la intersección con el capacitismo.

Algunas de ellas son:

- **La doble negación e invisibilización:** A la negación inicial de nuestra propia sexualidad, se suma la negación específica de nuestra pertenencia a la diversidad sexual. Nuestra orientación sexual o identidad de género es borrada o descartada como “una fase” o “confusión”, impidiendo que seamos vistas y reconocidas como sujetos sexuales y de género plenos.
- **El prejuicio capacitista:** Se cuestiona nuestra capacidad intelectual o emocional para comprender, elegir y afirmar una orientación sexual, identidad de género o expresión de género diversa. Las expresiones de la diversidad son leídas a través del lente del déficit: “Lo hace o dice porque no sabe o no entiende”. Esto atenta contra nuestra autonomía y nuestra identidad, negando la validez y la autenticidad de nuestras vivencias sexuales y de género.
- **La infantilización:** Nuestro modo de vivir la sexualidad y la identidad de género no es tomado en serio, debido a la existencia de una mirada que nos infantiliza y supone nuestra eterna “inocencia” o incapacidad de ejercer una sexualidad adulta, compleja y responsable. Nuestras identidades y expresiones de afecto o deseo son tratadas con sorpresa, incomodidad, o son activamente suprimidas por familias, cuidadores o instituciones.

- **La patologización sobre nuestros cuerpos vidas se extiende a nuestras sexualidades:** Como vimos, el modelo médico-rehabilitador concibe el cuerpo y la vida de las personas con discapacidad como algo fundamentalmente “roto” que debe ser “reparado” o “controlado”. Esta visión continúa extendiéndose a la sexualidad y la identidad de género, las cuales son leídas como expresiones problemáticas o sintomáticas de la “realidad marcada por la discapacidad”.

Cuando dije que era lesbiana, mi familia pensó que estaba relacionado con el autismo, así que pidieron cita con el médico. Lo peor fue que en esa consulta, el médico no descartó de cuajo la situación, sino que me hizo un montón de preguntas para determinar si tenía que ver con mi autismo o no.



Esto refuerza la idea de que la diversidad sexual, cuando se cruza con la discapacidad, es un problema que hay que “corregir”, en lugar de una parte más de la experiencia humana.

Así, se nos ha asociado a la asexualidad y, en el mejor de los casos, a la heterosexualidad y a las identidades cis, sin preguntarnos o habilitarnos para vivir nuestros propios géneros, orientaciones y expresiones sexuales.

Cada una de nuestras existencias incomoda porque rompe con lo que se espera de nosotros.

En nuestras vidas, esa diferencia no nace de la discapacidad en sí, sino de cómo se interpreta. El capacitismo nos coloca como personas “incompletas” o “deficitarias”, mientras que la heteronorma nos encierra en un esquema binario y rígido sobre cómo deberíamos vivir el género y la sexualidad.

Yo soy activista en una organización de diversidad, y siempre me pasa que me siento sapo de otro pozo por disca. Y en las organizaciones discas me siento sapo de otro pozo⁵ por ser bisexual y no binaria.

⁵ “Sapo de otro pozo” es una expresión coloquial, muy usada en Argentina y Uruguay, que describe a alguien que se siente fuera de lugar o diferente al grupo.

Todos estos rótulos impuestos han potenciado los procesos por los cuales nos han excluido de la vida en sociedad, aislado y menospreciado históricamente. Pero también aprendimos a resignificarlos: a usar las etiquetas como herramientas de visibilidad y orgullo, y no como cárceles.

Las etiquetas no son prisión si las usamos como posibilidad de encuentro y no como encasillamiento.



Mirar los cruces de las identidades y las desigualdades

Para comprender la diversidad de cada persona, es clave mirarnos desde la "interseccionalidad". Este enfoque nos ayuda a entender cómo se cruzan distintas desigualdades en una misma vida.

Partimos de saber que cada una de las personas tiene diversas y múltiples identidades que son fruto y se retroalimentan en la vida en sociedad. La clase social a la que pertenecemos, nuestra condición de discapacidad, nuestra identidad de género, nuestra pertenencia étnica van a determinar nuestro modo de ser y estar en el mundo. El análisis interseccional nos permite revelar esas múltiples identidades y exponer los diferentes tipos de discriminación y desventajas que se dan como consecuencia de la combinación de esas identidades, visibilizando las formas en las que el racismo, el patriarcado, el capacitismo, la opresión de clase y otros sistemas de discriminación crean desigualdades.



Mirar desde la interseccionalidad nos permite comprender que las experiencias de discriminación en nosotres se vuelven más complejas con otras pertenencias a identidades sociales, como las del género, de la cultura o etnia, la edad o la sexualidad.

La interseccionalidad no es para nosotres una teoría abstracta: es una herramienta clave para comprender nuestro día a día.

Nuestras múltiples identidades se entrecruzan y potencian, creando experiencias únicas y complejas de vulneración de derechos y discriminación. Ya trabajamos la intersección entre discapacidad y género; a continuación, te proponemos ver, brevemente, otros cruces y su impacto en nuestras vidas:

- **Discapacidad y clase social:** La pobreza y la desigualdad económica profundizan las barreras que enfrentamos como personas con discapacidad. La falta de recursos limita el acceso a tecnologías de apoyo, tratamientos, transporte accesible o espacios educativos inclusivos. Esta intersección muestra cómo el sistema económico capitalista asigna valor a los cuerpos según su productividad, ubicando a nuestras corporalidades “empobrecidas” en el margen de la vida social y económica.
- **Discapacidad y edad:** Las personas mayores con discapacidad suelen ser doblemente infantilizadas, mientras que las infancias con discapacidad son privadas de espacios de exploración sexual y afectiva. La interseccionalidad nos permite pensar que las necesidades, en general, y las sexuales, en particular, de un joven autista no son las mismas que las de una mujer adulta ciega o un varón mayor con discapacidad motriz. Cada etapa vital conlleva distintas necesidades, barreras y potencialidades.
- **Discapacidad y territorio:** El lugar de vida (urbano, rural, entre otros) condiciona el acceso a derechos, redes de apoyo y recursos. En zonas rurales, muchas veces no hay servicios de salud o educación accesible, lo que limita la autonomía y la participación. La interseccionalidad territorial visibiliza que la inclusión no es homogénea: no se vive igual la discapacidad en el centro que en la periferia, ni en la ciudad que en la comunidad rural.

Sexualidades, discapacidad y diversidad sexual desde nuestras experiencias

Reconocer el cruce entre discapacidad y las identidades LGBTIQ+ implica ver mundos que muchas veces no se piensan juntos. En esa frontera, en la que los discursos médicos, educativos y sociales suelen clasificarnos por separado, nosotres tejemos puentes entre lo que somos, lo que sentimos y lo que soñamos.

La discapacidad y la diversidad no se suman, se entrelazan.

Pensar y vivir las sexualidades desde la discapacidad implica, necesariamente, incomodar lo que suele darse por hecho, cuestionar ideas naturalizadas y desarmar modelos que históricamente regularon los cuerpos, los deseos y las formas "válidas" de vincularse.

Nuestras existencias (y nuestras sexualidades) interpelan, cuestionan y movilizan:

1. Accesibilidad erótica y accesibilidad afectiva

Cuando se habla de accesibilidad se reduce a barreras físicas, comunicacionales o actitudinales. Sin embargo, para las personas con discapacidad, la accesibilidad también se juega en el terreno del deseo, del placer y de los vínculos.

La accesibilidad erótica nombra aquello que durante décadas fue negado: el derecho a vivir la sexualidad como parte fundamental de la vida. Implica reconocer el derecho a desear y a ser deseades, a explorar el propio cuerpo y el de otros, a construir intimidades diversas y a contar con apoyos cuando sean necesarios. La accesibilidad afectiva, por su parte, se vincula con las posibilidades reales de construir vínculos: contar con tiempos, espacios, acompañamientos y aceptación social. Porque no hay derechos sexuales posibles si el mundo que habitamos cierra las puertas al encuentro.

2. Tecnologías, redes y deseo: territorios ambivalentes

Las redes sociales y las aplicaciones de citas ocupan hoy un lugar central en la construcción de vínculos, especialmente para mujeres y disidencias con discapacidad cuando la accesibilidad y los territorios no favorecen el ejercicio de los derechos y el encuentro. Para muchas personas con discapacidad, estos espacios digitales son a la vez oportunidad y riesgo, posibilidad de autonomía y escenario de nuevas violencias.

Pensar discapacidad y sexualidad me remitía a estar en apps de citas con mucho miedo, sintiendo que esas dos cosas juntas eran demasiado.

Las tecnologías no son neutrales: reproducen el capacitismo, la lógica de mercado del deseo y la jerarquización de cuerpos, pero también pueden ser espacios de experimentación, orgullo y construcción de comunidad. La pregunta no es si usar o no usar redes, sino cómo habitarlas con autonomía, información y apoyo.

3. Pedagogías del placer, del deseo y de la ternura

Uno de los grandes vacíos en la vida de muchas personas con discapacidad ha sido el acceso a información vinculada a la sexualidad desde una mirada integral. El silencio, la sobreprotección y el miedo al riesgo de posibles abusos, daños o violencias sustituyeron históricamente el derecho a aprender sobre el propio cuerpo, lo erótico, el placer y el deseo.

Habitar espacios y propuestas que pongan en el centro el deseo y el placer nos habilita a preguntarnos por lo que queremos, por nuestros sueños, fantasías y proyectos. Educar en sexualidad desde el orgullo en y por la discapacidad no es solo prevenir abusos —aunque eso sea fundamental—, sino también abrir la posibilidad de construir vidas reales, deseadas y dignas.



4. Autonomía, apoyos e interdependencia⁶

La noción de autonomía suele pensarse como independencia absoluta, invisibilizando que todas las personas necesitamos apoyos en algún momento de nuestras vidas, ya sea de manera sostenida o temporal. Para muchas personas con discapacidad, esta idea se transforma en una exigencia imposible y culpabilizante sobre las “posibilidades” de nuestros cuerpos y los modos en que los habitamos.

Sentía que tenía que demostrar todo el tiempo que podía sola.

Desde las perspectivas de la **teoría crip** y los aportes de las pedagogías y teorías feministas, nos proponemos otra mirada sobre la vida humana: la **interdependencia como condición humana**, sabiendo que todas las personas necesitamos apoyo en algún momento de nuestras vidas, que cualquier persona puede ser apoyo de otra. Para ilustrar esto, te invitamos a ver un video que trata sobre la importancia del apoyo entre pares:

Tener autonomía no significa no necesitar a nadie, sino poder decidir qué apoyos y ayudas necesitamos para vivir. En el terreno de la sexualidad, esto implica pensar apoyos que no invadan, controlen ni infantilicen, sino que habiliten la privacidad, la intimidad y la libertad.

⁶ Para mayor información sobre el apoyo, cuidados y la interdependencia, te invitamos a leer el documento del Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi) *Apoyo de pares: una estrategia para construir autonomía y ejercer derechos* donde compartimos una mirada histórica, social y política sobre el tema.

5. Representación, relato y existencia pública

Las personas con discapacidad hemos sido históricamente narradas y “habladas” por otras personas: como objeto de cuidado, como ejemplo de superación o como tragedia. Rara vez como personas que se expresan deseantes, que eligen libremente, que rechazan ayudas o intervenciones innecesarias.

Narrarse, mostrarse y ocupar el espacio público desde nuestras corporalidades es una forma de disputar los sentidos comunes que construyen las presunciones e ideas de la normalidad. La representación entonces no es solo simbólica: tiene efectos concretos en la vida cotidiana, en las políticas públicas, en las dinámicas de grupos, organizaciones e instituciones y en los vínculos posibles.

6. Consentimiento accesible

Uno de los efectos más perversos del capacitismo es asumir que las personas con discapacidad no podemos consentir. Esta idea, presentada como protección (o como necesidad), termina habilitando abusos y negando derechos. El consentimiento accesible implica información clara, tiempos adecuados, formatos diversos de comunicación y respeto por los modos singulares de expresar deseo o rechazo en lenguas, códigos y sistemas de comunicación puntuales para cada realidad.

Sin consentimiento accesible no hay ejercicio pleno de derechos sexuales... ¡y de cualquier derecho!

Preguntas abiertas: lo que sigue en construcción

A lo largo de esta publicación te hemos invitado a hacerte preguntas —y a hacerlas en tus entornos— sobre temas que aún están lejos de darse por cerrados.

- ¿Qué significa el deseo cuando el cuerpo no responde a los guiones de la norma?

- ¿Qué acuerdos hacen falta para vivir el placer desde la diversidad sexual y la discapacidad?

- ¿Cómo construir una educación sexual integral que nos nombre y nos visibilice, sin reducirnos a relatos de superación ni a posibilidades “lejanas”?

- ¿Cómo impulsar políticas que reconozcan la interdependencia como un valor y una necesidad humana, y no como un déficit?

Estas preguntas no buscan cerrar discusiones, sino abrirlas. Son puntos de partida para imaginar miradas anticapacitistas que respeten y alojen la diversidad en todas sus formas.

Llegar a este punto no es un final, sino una pausa en el camino. Hemos recorrido una trama de sentidos en la que la discapacidad, la sexualidad, la diversidad, los derechos y los afectos se entrelazan, reclamando su lugar en nuestra historia compartida.

A lo largo de estas páginas afirmamos una y otra vez que nuestros cuerpos no son falta, sino potencia; que el deseo no se mide en función, sino en libertad; que la accesibilidad, la comunicación y la visibilidad son justicia, y que el orgullo, como decía Carlos Jáuregui,⁷ es también respuesta política.

Nombrarnos desde la intersección entre discapacidad y diversidad sexual significa decir “aquí estamos” frente a siglos de silencios, tutelas y borramientos. En este recorrido, el modelo social de la discapacidad nos permitió correr la mirada del déficit hacia las barreras; la perspectiva interseccional nos enseñó a pensar las diferencias en plural.

Cada idea aquí compartida es, a la vez, una invitación a seguir construyendo entornos más justos y accesibles, a defender la educación integral sobre la sexualidad como derecho de todes, a tender puentes entre los activismos LGBTIQ+ y del colectivo de personas con discapacidad, y a celebrar el **orgullo** como una estrategia de vida, alegría y resistencia.

7 Activista argentino y figura clave en la lucha por los derechos de la diversidad. Fue fundador de la Asociación Civil Gays por los Derechos Civiles, organizador de la primera marcha del Orgullo en Buenos Aires en 1992. Para mayor información visita este [enlace](#).





Propuestas didácticas

Las siguientes propuestas están pensadas para generar espacios de reflexión, intercambio y construcción colectiva con adolescentes y jóvenes con y sin discapacidad. No buscan evaluar saberes ni llegar a respuestas correctas, sino habilitar preguntas, reconocer experiencias diversas y promover miradas más inclusivas sobre los modos de ser, vivir y participar.

Sugerencias generales para docentes, talleristas, referentes institucionales y otras personas que coordinen las actividades

Si vas a coordinar un taller, tienes un rol fundamental en establecer un espacio seguro, inclusivo y reflexivo. ¡Aprovecha la oportunidad!

- Garantiza la accesibilidad de consignas y materiales (lectura en voz alta, descripción de imágenes, lenguaje claro, lengua de señas).
- Fomenta que las experiencias se compartan solo si la persona lo desea y cree que aporta a la reflexión general. Respeta los tiempos de silencio y la decisión de cada persona de no hablar sobre su experiencia personal.
- Evita enfoques basados en la lástima o en la culpabilización individual.



Mirar de nuevo lo cotidiano

Propósito:

Reflexionar sobre cómo la discapacidad y la sexualidad aparecen (o se borran) en la vida cotidiana, identificando situaciones capacitistas o no inclusivas y habilitando una primera mirada crítica sobre derechos, deseos y vínculos.

Materiales:

- Tarjetas con escenas breves (en texto) o imágenes (ilustraciones, fotos, memes).
- Definición accesible de capacitismo (ver página 11).

Desarrollo:

1. Se divide al grupo en equipos pequeños. A cada grupo se le entregan dos tarjetas con escenas cotidianas.
2. Cada grupo elige una tarjeta y la lee u observa. Se propone conversar a partir de estas preguntas guía:
 - ¿Qué está pasando en esta escena?
 - ¿Quiénes aparecen tomando decisiones?
 - ¿A quiénes incluye y a quiénes deja afuera?
 - ¿Qué ideas sobre la sexualidad y la discapacidad aparecen?
3. Luego del intercambio inicial, se presenta brevemente el concepto de capacitismo (ver definición en página 11).



4. Se invita a volver a la escena y sumar nuevas preguntas:

- ¿Podría tratarse de una situación capacitista? ¿Por qué?
- ¿Qué suposiciones se hacen sobre el cuerpo, el deseo o la autonomía de la persona con discapacidad?

Ejemplos de escenas que pueden representar las tarjetas:

- **Infantilización:** Lucía tiene 28 años y discapacidad intelectual. En una reunión familiar alguien dice: “Mejor no hablemos de estos temas delante de ella, es como una nena”.
- **Educación sexual recortada:** En la escuela, a Tomás — que es sordo— no le dan la clase completa de Educación Sexual Integral porque “no hay intérprete”.
- **Invisibilización del deseo:** Carla usa silla de ruedas y comenta que le gusta alguien del grupo. Una amiga responde: “No tenía ni idea de que pensabas en esas cosas?”
- **Sobreprotección:** A Agustina, que tiene una discapacidad psicosocial, su familia le revisa el celular “para cuidarla” y decide con quién puede chatear.

5. En plenario, cada grupo comparte brevemente su análisis. Para el cierre, se propone conversar colectivamente:

- ¿Qué se podría cambiar para que estas situaciones sean más inclusivas?
- ¿Qué pequeños gestos o acciones concretas podrían marcar una diferencia?
- ¿Qué prácticas vemos naturalizadas y nunca cuestionamos?



Reimaginando cuerpos y sexos

Propósito:

Cuestionar, desnaturalizar y tensionar las representaciones y estereotipos tradicionales sobre de la belleza, la sexualidad y la corporalidad, incluyendo la diversidad corporal y la discapacidad.

Materiales:

- Papel, cartulina o lienzo
- Materiales de dibujo, pintura (lápices, marcadores, acuarelas, etcétera), modelado y collage. (masas de diferentes texturas, cartones, papeles, etcétera)
- Revistas, tijeras, pegamento y otros insumos disponibles
- Música y espacio accesible para la creatividad

Desarrollo:

- 1. Reflexión Inicial:** Comenzar con una breve introducción y reflexión sobre las representaciones tradicionales de la corporalidad en la sociedad. Para ello, se presentan distintas representaciones artísticas de cuerpos diversos, sean imágenes, esculturas u obras digitales.
- 2. Inspiración:** Proporcionar inspiración con obras de arte que rompen con los estereotipos de corporalidad. Invitar a reflexionar acerca del rol del arte como herramienta para visibilizar desigualdades y para promover cambios sociales. También es una buena oportunidad para presentar obras de artistas con discapacidad.



3. Creación artística: Las personas participantes pueden elegir entre dibujar, pintar, modelar o crear un collage que represente sus propias visiones de cuerpos y sexos. Del mismo modo, se pueden presentar alternativas mediadas por la tecnología. Te animamos a desafiar los modelos y estándares presentados y a incluir diversidad y discapacidad en las representaciones.

4. Puesta en común: Quienes lo deseen pueden compartir su obra y contar qué ideas, mensajes y preguntas quisieron transmitir en un ambiente de respeto, discusión y apertura.

5. Cierre reflexivo: Después de las presentaciones, se abre un espacio de intercambio. Para orientarlo se pueden proponer preguntas como:

- ¿Qué imágenes de cuerpos y sexos solemos ver y cuáles no?
- ¿Qué cambia cuando incluimos corporalidades diversas y con discapacidad?
- ¿Cómo puede el arte ayudarnos a cuestionar estereotipos y promover inclusión?



Perfiles no hegemónicos

Propósito: Cuestionar las normas hegemónicas de género y sexualidad a partir de la creación de un perfil ficticio para una aplicación de citas, incorporando la diversidad sexual y la discapacidad.

Materiales:

- Cartulinas, papeles de colores, tijeras, pegamento
- Dispositivos digitales (celulares, tablets o PC) para versiones digitales

Desarrollo:

1. En pequeños grupos se propone crear el perfil ficticio de una persona con discapacidad que no responde a los modelos tradicionales o hegemónicos del género y que desea conocer a otras personas. Para ello deberán pensar y plasmar:
 - **Presentación general:** ¿Cómo se muestra esta persona en la app? ¿Qué características, intereses y valores elige destacar?
 - **Imagen de perfil:** una imagen que represente de manera auténtica su identidad de género
 - **Biografía:** Intereses gustos y valores.
 - **Búsqueda:** ¿Qué espera encontrar en la aplicación? ¿Qué tipo de vínculos le interesan?



2. Puesta en común: Cada grupo presenta su perfil al resto. Quien coordina acompaña el intercambio acerca de cómo se tensionan la sexualidad, el sexo y el género con la discapacidad.

Se puede invitar al grupo a imaginar qué perfiles conectarían o harían *match* entre sí (o por qué no), sobre qué hablarían y cómo se vincularían.

También se propone pensar qué sucede cuando quien se encuentra con ese perfil es una persona sin discapacidad: qué preguntas se haría, qué ideas o prejuicios pueden aparecer y de qué maneras podría revisarlos, cuestionarlos y transformarlos.



Diversidad en foco

Propósitos:

Habilitar un espacio de creación digital accesible y colaborativa para la deconstrucción crítica de los conceptos de “normalidad” y “diferencia” que operan como barreras sociales, promoviendo el reconocimiento de la diversidad humana como valor central y fundamental de la convivencia.

Materiales:

- Plataforma de colaboración digital (como Padlet, Google Docs o Trello)
- Acceso a internet y dispositivos digitales
- Teléfonos celulares para capturar imágenes o vídeos (opcional)

Desarrollo:

1. Introducción: Se comienza con una breve presentación sobre la importancia de cuestionar los supuestos sobre “lo normal” y “lo común” para entender que todas las personas somos parte de las diversas expresiones humanas. Para analizar estas premisas propondremos un collage colectivo y digital, a partir de insumos que consideren representativos para responder algunas preguntas.



2. Creación de contenido: Cada participante puede sumar contenido digital como imágenes, videos, citas, poemas o reflexiones personales que representen su perspectiva sobre la diversidad humana y cómo desafían los supuestos tradicionales de “normal”, “diferente”, “común” y “diverso”. Para ello se presentan las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Cuándo te sientes o te hacen sentir “igual” al resto de las personas?
- ¿Cuándo te sientes o te hacen sentir que eres diferente?
- ¿Qué cosas crees que compartes y tienes en común con otros?
- ¿Cómo representarías la diversidad?

3. Colaboración: Se invita a los participantes a colaborar entre sí, comentando y reaccionando al contenido aportado por otros y continuando los “hilos narrativos” de sus compañeros. Pueden trabajar juntas para crear una producción (o partes de ella) de manera cohesiva y que refleje la diversidad de experiencias y perspectivas sobre la temática.

4. Proyecto final: El proyecto final puede ser un mural digital o bien presentarse como un video, un podcast o cualquier otro formato que los participantes decidan. Deberán incluir una reflexión sobre lo aprendido y cómo puede aplicarse en la vida diaria para construir un mundo más inclusivo.



Decorades por nuestra(s) identidad(es)

Propósito:

Fomentar un espacio introspectivo y de expresión creativa a través de la creación de un objeto simbólico, que permita que las personas visibilicen, articulen y celebren el cruce de sus múltiples identidades.

Materiales:

- Cuentas de diferentes colores, formas y tamaños
- Hilos o cuerdas para enhebrar las cuentas
- Materiales adicionales para decorar
- Marcadores, letras móviles impresas o en braille

Desarrollo:

- 1. Reflexión inicial:** Se inicia la actividad con una reflexión sobre la identidad y cómo está compuesta por múltiples aspectos, incluyendo la sexualidad, el género, la cultura, la lengua, la nacionalidad, la edad, la corporalidad y otras etiquetas sociales posibles. Para ello se puede facilitar el apartado "Mirar los cruces: cuando la discapacidad y la diversidad hacen *match*" (página 43) de este texto .
- 2. Selección de cuentas:** Les participantes seleccionan cuentas que representen diferentes aspectos de su identidad. Por ejemplo: un color o forma puntual puede representar su orientación sexual, otro color o forma puede simbolizar su género, otro puede representar su cultura o lengua, otro puede reflejar su nacionalidad o edad.



3. Creación del collar: Les participantes enhebran las cuentas en el hilo o cuerda, creando un collar que represente su identidad de manera auténtica y significativa. Aquí podrán personalizar su collar con materiales adicionales que reflejen su personalidad y estilo, palabras en las cuentas u otros insumos.

4. Presentación: Al finalizar se presenta cada collar al grupo, explicando el significado detrás de cada cuenta y las elecciones tomadas para que este exprese con orgullo su identidad.

Versión digital: Se propone a cada participante suministrar una fotografía, que pueda intervenir de manera digital incorporando objetos como coronas, collares o pulseras u otros accesorios con palabras, frases e íconos que representen los aspectos y etiquetas que desean destacar. Pueden utilizarse aplicaciones de teléfonos celulares, programas de PC o bien aplicaciones administradas con IA.

Quienes lo deseen comparten su creación con el grupo, explicando qué representa cada elección. Se promueve un clima de escucha, respeto y reconocimiento, evitando juicios o interpretaciones externas.



Cartografía social, mapas del deseo y del cuidado

Propósito:

Habilitar un espacio de reflexión colectiva sobre el deseo, la autonomía, los apoyos y la interdependencia en la vida sexual y afectiva de personas con y sin discapacidad incorporando una mirada de derechos y diversidad.

Materiales:

- Palabras impresas en tinta o braille (emociones, sentimientos, derechos sexuales, partes del cuerpo, verbos, adjetivos, lugares, números, etcétera)
- Fotografías, ilustraciones o revistas y diarios para recortar
- Pegamento, tijeras, pinturas, pinceles o esponjas

Opción digital (alternativa o complemento):

- Documento compartido para registros digitales (texto, audio o video)
- Audio grabado.
- Collage de imágenes.

Desarrollo:

- 1. Presentación de la consigna:** Se presenta la consigna de manera oral y escrita, utilizando los lenguajes, códigos o sistemas necesarios para garantizar la accesibilidad: ¿Qué cosas facilitan y qué cosas dificultan que una persona pueda vivir su sexualidad y sus vínculos de manera libre, deseada y cuidada? Luego de una breve puesta en común, se propone la construcción de un “mapa del deseo y del cuidado”.
- 2. Construcción del mapa:** De forma individual o en pequeños grupos, los participantes construyen un mapa dividido en dos zonas:



- Lo que habilita: condiciones, vínculos y experiencias que permiten vivir la sexualidad y los afectos de manera libre y deseada.
- Lo que limita: barreras, prácticas o miradas que restringen, controlan o dificultan ese ejercicio.

El mapa puede realizarse en distintos formatos, según las posibilidades y preferencias del grupo: pizarra o papelógrafo con palabras, dibujos o símbolos, documento digital compartido, audio grabado, collage de imágenes, etcétera).

Ejes orientadores para construir el mapa (no obligatorios):

- Apoyos personales
- Redes afectivas
- Espacios (hogar, escuela, redes sociales, instituciones, salud)
- Miradas sociales y familiares
- Normas, mandatos y expectativas
- Accesibilidad y barreras

3. Puesta en común y cierre: Se comparten los mapas, observando similitudes, diferencias y aspectos que se repiten. Se retoma colectivamente la idea de interdependencia, entendiendo que nadie vive la sexualidad en soledad ni desde una independencia absoluta: todas las personas necesitamos vínculos, apoyos y condiciones para ejercer derechos y cuidarnos.

Preguntas posibles para orientar el intercambio:

- ¿Qué cosas aparecen como apoyos y no siempre reconocemos como tales?
- ¿Qué prácticas se presentan como cuidado, pero en realidad limitan la autonomía?
- ¿Dónde aparece la sexualidad como derecho y dónde como riesgo o problema?
- ¿Cómo cambia el mapa cuando pensamos en personas con discapacidad LGBTIQ+?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestro propio recorrido afectivo-sexual? ¿Y el de otros?



Glosario

Adultocentrismo: Es una forma de mirar el mundo en la que las personas adultas creen que siempre saben más o deciden mejor que niñas, niños y adolescentes. Esto hace que muchas veces no se los escuche, no se respeten sus opiniones ni sus derechos.

Barreras físicas: Son obstáculos del entorno que dificultan o impiden el acceso y la circulación por los espacios. Por ejemplo: escaleras sin rampas, pasillos angostos, baños no adaptados o lugares sin ascensor.

Barreras comunicacionales: Son las dificultades para acceder a la información o comunicarse. Pasa cuando no hay lengua de señas, braille, lectura fácil, subtítulos u otras formas accesibles de comunicación.

Barreras actitudinales: Son las actitudes, prejuicios o miedos que tienen algunas personas y que limitan la participación de las personas con discapacidad. Por ejemplo, tratarlas como si no pudieran decidir, subestimarlas o discriminarlas.

Belleza hegemónica: Es la idea de belleza que se presenta como "la correcta" o "la ideal": cuerpos delgados, jóvenes, blancos, sin discapacidad. Deja afuera y desvaloriza muchas otras formas de ser y de verse.

Capacitismo: Sistema de opresión hacia las personas con discapacidad que se basa en la creencia de que existen "capacidades normales" o estándar, consideradas superiores. Desde esta mirada, se asume que las personas sin discapacidad son más capaces y que las personas con discapacidad son inferiores o no pueden entender, decidir o elegir por sí mismas.

Cisheterosexualidad: Es la unión de dos categorías: Cis refiere a las personas cuya identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer según sus genitales. Heterosexual refiere a las personas que sienten atracción por personas del género opuesto.

Derechos sexuales: Son los derechos humanos aplicados a la sexualidad. Incluyen el derecho a vivir la sexualidad con placer, información, cuidado y respeto, sin violencia ni discriminación.

Discriminación: Es tratar peor o excluir a una persona por alguna característica, como su género, discapacidad, orientación sexual,

clase social, raza, origen o forma de hablar, negándole derechos y oportunidades.

Estereotipos de género: Son ideas rígidas sobre cómo “deben ser” las personas según su género. Por ejemplo, que las mujeres sean cuidadoras o que los varones no expresen emociones. Estos estereotipos limitan libertades y decisiones.

Expresión de género: Es la forma en que cada persona muestra su género hacia afuera: cómo se viste, cómo habla, cómo se mueve o se presenta, más allá de lo que se espera socialmente.

Género: Se refiere a los roles, comportamientos, actividades, características y habilidades que una sociedad, en un momento determinado, asigna a las personas según el sexo asignado al nacer. Estas ideas, oportunidades y formas de relación son construidas socialmente y se aprenden a lo largo de la vida. El género no es fijo: cambia según la cultura y la época. Influye en lo que se espera de las personas, en lo que está permitido social y legalmente, en sus oportunidades y en la forma en que las personas se relacionan entre sí.⁸

Igualdad de género: Se refiere a la igualdad real de derechos y oportunidades entre todas las personas, sin importar su género, tanto en el ámbito público como en el privado, para que todas puedan desarrollar sus proyectos de vida.

Infantilización: Es una práctica social y simbólica que consiste en tratar a las personas con discapacidad como si fueran niñas o niños, asociándola a la incapacidad. Esto les niega autonomía, deseo, capacidad de decisión y autoridad sobre sus propias vidas. Muchas veces se presenta como “cuidado”, pero reproduce el capacitismo al colocarlas en un lugar de dependencia permanente.

Interseccionalidad: Es una herramienta de análisis que permite comprender cómo se combinan distintos factores de desigualdad o vulnerabilidad que afectan a una persona o grupo. Estas combinaciones generan discriminaciones múltiples o agravadas y condicionan el acceso a derechos y oportunidades en distintos ámbitos de la vida.

⁸ Basada en ONU Mujeres. (2017). [Profundicemos en términos de género](#).

Intersexual: Se refiere a las personas que nacen con características sexuales o reproductivas que no se ajustan a lo que tradicionalmente se considera “masculino” o “femenino”.

LGBTIQ+: Es una sigla que nombra al conjunto de personas con diversas identidades de género, expresiones de género y orientaciones sexuales. Incluye a lesbianas, gais, bisexuales, personas transexuales y transgénero (o simplemente “trans”), travestis, intersexuales, queer (cuir), asexuales, no binaries, pansexuales y sus respectivos subgrupos.

Machismo: Es un conjunto de ideas, discursos y prácticas basadas en la creencia de superioridad de los varones cisheterosexuales que generan discriminación, desigualdad y violencias hacia las mujeres y las diversidades sexuales.

Mitos: Son creencias populares que se sostienen en el tiempo y que muchas veces no son verdaderas. Suelen estar basadas en ideas morales, religiosas o culturales y no aceptan fácilmente argumentos en contra. Dan sentido a prácticas sociales muy arraigadas.

Sexualidad: Es un aspecto central de la vida humana, presente a lo largo de toda la vida. Incluye el cuerpo, el placer, el deseo, la intimidad, los vínculos, las identidades y roles de género, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Tabúes: Son temas que socialmente se evitan, se silencian o se reprimen, y de los que cuesta hablar abiertamente.

Prejuicios: Son ideas simplificadas y rígidas sobre personas o grupos, muy aceptadas socialmente. Un ejemplo son los estereotipos sobre la sexualidad de las personas con discapacidad, a quienes se suele ver como asexuadas o “angelicales”.

Violencia basada en el género (VBG): Es la violencia ejercida contra una persona por motivos de género. Incluye acciones que causan daño físico, psicológico o sexual, amenazas, coerción y otras formas de privación de la libertad.



**Para seguir
profundizando**

Publicaciones institucionales y libros del iiDi

Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi) y La Luz de Frida. (2025). [Lo que arde: cuentos de alteridades latinoamericanas](#). Publicación que reúne los relatos del Taller “Masculinidades y Discapacidades: ¿es posible cambiar la narrativa?” Con la coordinación de Soledad Castro Lazaroff.

La Luz de Frida. (2023). [¡Menstruación, aquí estamos! Derechos sexuales y discapacidad](#). Con la colaboración de Eugenia Fernández.

La Luz de Frida. (2020). [Si no lo decimos no existe](#). Revista digital sobre violencia basada en género y discapacidad.

Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi) y La Luz de Frida. (2020). [La Frida vida](#). Con la colaboración de Gusti.

Meresman, Sergio y Rossi, Diego (2019). [Es parte de la vida II](#). Material sobre adolescencia, discapacidad y sexualidad.

Meresman, Sergio (2012). [Es parte de la vida](#). Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia.

La Luz de Frida e iiDi. (2025). [Fogón del Sur](#). Encuentro Regional de La Luz de Frida. La Luz de Frida e iiDi. (2024). [Aquí estamos, ¡existimos y resistimos!](#)

La Luz de Frida e iiDi. (2024). [Conversatorio “Cuerpos en disputa: el derecho a vivir desde el orgullo”](#).

La Luz de Frida e iiDi. (2024). [Conversatorio “Cuerpos en disputa: el derecho a vivir desde el orgullo” \(Clip 2\)](#).

Guías educativas sobre discapacidad y sexualidad

Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual, Provincia de Buenos Aires. (2025). ["Capítulo 5: Discapacidad y sexualidad"](#) (p. 164), en *Caja de herramientas para la promoción de los derechos sexuales y (no) reproductivos, Cuadernillo 2 – Cuerpos, sexualidades e identidades*. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires.

Solá García, Miriam (2020). [Guía básica sobre diversidad sexual y de género](#). Instituto Navarro para la Igualdad / Gobierno de Navarra.

Pichardo Galán, J. I., y De Stéfano Barbero, M. (coords.) (2020). [Somos Diversidad: Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género](#). Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y Ministerio de Igualdad (España).

Plena Inclusión Extremadura. (2019). [No tengas miedo. Guía de ayuda para familiares de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con diversidad sexual](#)



laluzdefrida.iidi@gmail.com



La Luz de Frida



[laluzdefrida.iidi](https://www.instagram.com/laluzdefrida.iidi)

Es un proyecto del

iiDi

Instituto Interamericano sobre
Discapacidad y Desarrollo Inclusivo

Con el apoyo de

**Ford
Foundation**