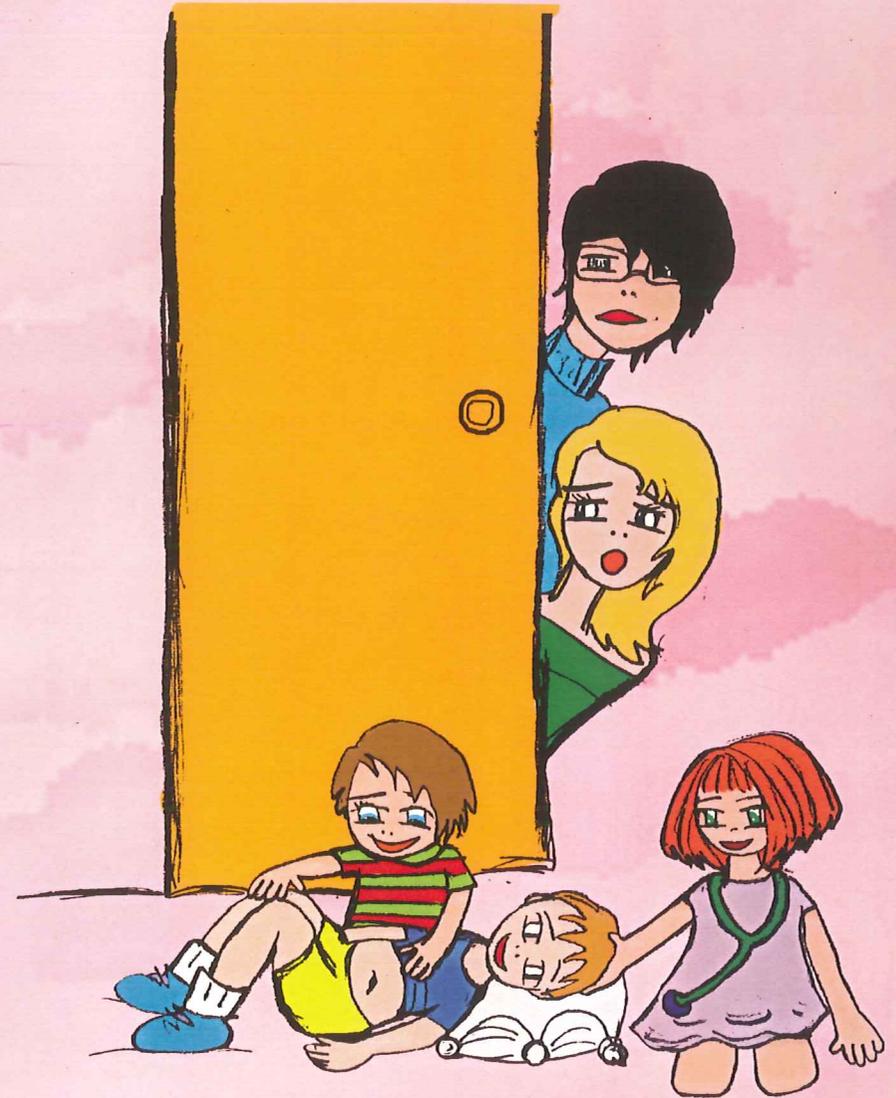


ANA FERNÁNDEZ ALONSO
IVÁN ROTELLA ARREGUI



AYUNTAMIENTO DE CASTRILLÓN



Educación Sexual: Pistas para las familias



AYUNTAMIENTO DE CASTRILLÓN

EDUCACIÓN SEXUAL GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Autores

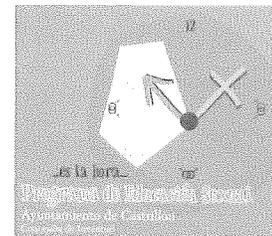
Iván Rotella Arregui / Ana Fernández Alonso

Programa de Educación Sexual

...Es la hora...



AYUNTAMIENTO DE CASTRILLÓN
Concejalía de Juventud



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



EDUCACIÓN SEXUAL GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Autores:

De los contenidos:

Ana Fernández Alonso
Iván Rotella Arregui

De las ilustraciones:

Rebeca Fernández Alonso

Diseño de la portada: Ana Fernández Alonso

Diseño del logotipo del programa: Corte Comunicación Social

Edita: Ayuntamiento de Castrillón

Promueve: Concejalía de Juventud

Coordinación: Belén Garrido Cuervo, Servicio de Juventud; Servicio de Publicaciones

Depósito legal: AS/1331-2006

Imprime: Asturcopia. S.L.

Desde la Concejalía de Juventud pretendemos mejorar la calidad de vida de los jóvenes desde muchos puntos de vista.

En materia de educación sexual, los datos nos indican que esperar a la edad juvenil para formar a los jóvenes en estos temas, sin dejar de ser necesario, puede ser insuficiente. Por este motivo, el programa municipal de educación sexual que llamamos ...es la hora... tiene como objetivo educar en la diversidad y en el respeto, formando e informando para abrir cauces de comunicación entre jóvenes y adultos y eliminar las dificultades que tradicionalmente impiden abordar los temas relacionados con la sexualidad.

La guía que ahora te presentamos es parte de nuestro proyecto. Está dedicada a padres y madres y a todas aquellas personas que tienen por delante una difícil, pero sin duda gratificante, tarea educadora.

Víctor Abraham Gutiérrez Peláez
Concejal de Juventud del Ayuntamiento de Castrillón

ÍNDICE

Prólogo	pág. 5
1. Nociones básicas	pág. 7
• Sexualidad: algo más que una cuestión de genitales	
• Hay dos sexos, por tanto....	
• Siempre se hace educación sexual, incluso cuando no se hace	
2. Lo que nos preocupa	pág. 12
3. Las oportunidades	pág. 13
• 1ª oportunidad: la etapa infantil	pág. 13
* Las reacciones del cuerpo	
* Los nombres de las cosas	
* Curiosidad hacia otros	
* Las tres grandes preguntas	
* Masturbación infantil	
* Juegos y tocamientos	
• 2ª oportunidad: la educación primaria	pág. 25
* Nuestros hijos e hijas ante la adolescencia	
* Periodo de latencia: un falso tópico	
* El momento más importante	
* La regla y el reglo	
* Sus modelos referentes	
• 3ª oportunidad: la enseñanza secundaria	pág. 35
* Etapa de cambios	
* Los referentes familiares	
* Educar para ser personas	
* La educación sexual	
* El diálogo	
* Del diálogo al monólogo	
4. Lo que sabemos	pág. 53
5. Lo que hacemos	pág. 57
6. Epílogo	pág. 60
7. Bibliografía	pág. 62

PRÓLOGO

A las madres, padres y demás familia

La publicación que tienes en tus manos no es un manual de instrucciones. Los niños y las niñas, los chicos y las chicas, tienen su propia sexualidad personal e intransferible, cada uno y cada una la suya. Es lo que les hace únicos y peculiares. Por ello, los profesionales que escribimos este texto no pretendemos que lo sigáis al pie de la letra. Nos daremos por satisfechos si os sirve como orientación a la hora de enfrentarse a la ardua tarea que es la Educación Sexual. Decimos bien, porque Educación Sexual no sólo es la que hacemos quienes hemos ido a la Universidad a estudiar Sexología; también es Educación Sexual la que se hace en la familia con nuestra forma de afrontar y de gestionar los temas y situaciones que van surgiendo relacionados con la sexualidad de nuestro entorno y con la nuestra propia.

Recordad que siempre se hace Educación Sexual, incluso cuando no se hace. Y nadie dijo que fuese fácil...

La Educación Sexual y las Familias

Cuando se recurre a los sexólogos para trabajar temas de educación sexual es habitual encontrarnos con adolescentes.

Pero, si reflexionamos un momento, concluiremos que, lógicamente, los chicos y las chicas de estas edades ya llegan ante nosotros con su bagaje de Educación Sexual a cuestas: la que han ido adquiriendo a lo largo de los años viendo cómo en su casa, en su escuela, en los medios de comunicación, se abordan los temas relativos a la Sexualidad en general, y a la suya en particular. Y con ese equipaje vienen mezcladas inquietudes, líos, dudas, preocupaciones...

Por este motivo entendemos que la Educación Sexual debe abordarse

desde las primeras etapas de la vida y en esa creencia nuestros proyectos Educativos se dirigen cada vez más a las familias de niños y niñas con el fin de ayudarles en el difícil proceso que es la educación. Y porque estamos convencidos de que Educar no es solamente prevenir riesgos, sino fundamentalmente promocionar valores.

La Educación Sexual comienza desde el momento en que sabemos si lo que va a nacer es niño o niña. Y ahí comienza el proceso biográfico que va conformando a esa mujer o ese hombre que potencialmente ya son. Todos los condicionamientos sociales, psicológicos y físicos con los que se vaya encontrando, van a ir influyendo en ese proceso.

En la etapa infantil comienzan las primeras preocupaciones:

- ¿Debo dejar que me vean desnuda/o?
- ¿Cómo reacciono cuando se toca «ahí»?
- ¿Juguetes de niño o de niña?, ¿o da lo mismo?
- ¿Cómo llamamos a los genitales?
- ¿Cómo contestar a sus preguntas?

Estas y otras cuestiones y la forma que tengamos los adultos de darles respuesta van a condicionar a nuestro futuros jóvenes a la hora de volver a recurrir a nosotros con sus dudas, inquietudes, sospechas... Démosles la oportunidad de que sepan que estamos ahí y que pueden contar con nosotros.

ANA FERNÁNDEZ ALONSO. *Sexóloga.*

Secretaria General de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS).

Presidenta de la Asociación Asturiana para la Educación Sexual (ASTURSEX).

IVÁN ROTELLA ARREGUI. *Sexólogo.*

Vocal de la Junta Directiva de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS).

Director del Centro de Atención Sexológica de Avilés.

LA SEXUALIDAD DE HIJOS E HIJAS

Breve guía para familias interesadas

1. NOCIONES BÁSICAS

• *Sexualidad: algo más que una cuestión de genitales*

Cuando hablamos de sexualidad, incluso en esta sociedad nuestra tan erotizada por la influencia de los diversos medios de comunicación, todavía asoma a los rostros la sonrisa nerviosa y el chiste fácil. Después, las reacciones son diferentes dependiendo del colectivo al que nos refiramos. Si estamos hablando de sexualidad juvenil, se adopta un gesto de preocupación y se piensa, sobre todo, en los embarazos no deseados. Si hablamos de adultos, nos movemos entre la chanza o el interés, dependiendo de si los temas se refieren a las relaciones sexuales en general o a los problemas sexuales en particular. Si hablamos de sexualidad infantil, la reacción va desde el desconcierto hasta el recelo. Y todo esto sucede porque la palabra sexualidad la tenemos asociada a lo genital, a lo reproductivo y a los peligros que creemos que acechan a las relaciones sexuales.

Todo depende de lo que entendamos por sexualidad. Si por Sexualidad entendemos coito, la polémica está servida. Pero con esta acepción estamos cogiendo la parte por el todo. Digamos que Sexualidad es a sexo lo que personalidad es a persona. Y hay dos sexos, el masculino y el femenino, los hombres y las mujeres. Y cuando decimos sexo, no nos estamos refiriendo

sólo al aspecto biológico, sino a ese proceso biográfico que es el proceso de sexuación y que está formado por todas las circunstancias (biológicas, psicológicas, sociales, culturales, etc) que nos llevan a construirnos como esa mujer concreta, única y peculiar o ese hombre concreto, único y peculiar que finalmente somos.

De esta forma ya vamos viendo que no se puede hablar de Sexualidad sino de Sexualidades, ya que cada persona tiene la suya, puesto que cada uno y cada una ha tenido su proceso de sexuación (también único y peculiar) que le ha llevado a convertirse en una persona concreta, sexuada en masculino o en femenino.



Sexualidad, por tanto, es algo que tiene que ver más bien con nuestra identidad, con nuestra manera de sentirnos con nosotros mismos y relacionarnos con las demás personas como esa determinada persona sexuada que somos. Cuando hablamos de sexo, no estamos hablando sólo de penes y vulvas, sino de hombre y mujeres y de todo lo que rodea al hecho de ser hombre o ser mujer.

Y éste ha de ser nuestro punto de partida.

Hay dos Sexos, por tanto: la educación sexual será la educación de los sexos, relación sexual será relación entre los sexos... y así sucesivamente.

Una vez que hemos visto que Sexualidad es algo más que una cuestión de genitales, ya podemos entender que la Educación Sexual es mucho más que prevenir embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, aunque esto sea cierto, todavía se sigue haciendo.

El peligro de obrar así está en que dejamos al margen a muchas personas, ya que los mensajes que se derivan de este tipo de Educación Sexual

serían oportunos para personas con pareja (aunque sea pareja ocasional) y con determinadas prácticas eróticas que incluyeran siempre lo genital. No sería entonces Educación Sexual, sino lo que Efigenio Amezúa (prestigioso doctor en Sexología) llama «Fornicación Sanitaria» y nos obligaría a dejar de lado muchas sexualidades.

La Educación Sexual es la Educación de los Sexos y no sólo de lo genital, aunque también lo incluya. De esta forma vemos que tiene más objetivos que los mencionados anteriormente y enseñará a niños y niñas, a jóvenes o a personas adultas a entenderse a sí mismos, a entenderse con sus iguales y a entenderse con quienes son diferentes; como hombre o como mujer, como heterosexual u homosexual y cada quien con sus peculiaridades, que es en definitiva lo que constituye el hecho sexual humano.

La educación sexual hablará de relaciones, sentimientos, coeducación, autoestima, convivencia... Teniendo en cuenta todas las Sexualidades: las sexualidades infantiles, las sexualidades preadolescentes, las sexualidades adolescentes, las sexualidades juveniles, las sexualidades adultas, las sexualidades ancianas; con pareja y sin pareja, con prácticas eróticas y sin ellas, con discapacidades y sin discapacidades...

• Siempre se hace Educación Sexual, incluso cuando no se hace.

Algunos padres y madres creen que no se sienten preparados para hablar de sexualidad con sus hijos y lo que hacen, consciente o inconscientemente, es evitar este tipo de temas.

Es frecuente que cuando un niño pequeño empieza a hacer preguntas, mamá y papá se pasen la pelota, el uno al otro, a ver cuál de ellos es capaz de contestar. Esta situación se vive en muchas familias y es normal. A la mayoría de los que ahora somos padres o madres no nos han educado para abordar estas cuestiones y no tenemos ninguna referencia de cómo se cuentan estas cosas a los hijos. Pero no por ello podemos dejar de hacerlo. Como en el resto de aspectos que atañen a su educación, los hijos no vienen con un manual debajo del brazo. Hemos tenido que aprender nociones de puericultura para cambiar los pañales y atender las necesidades del bebé; de

nutrición para que estén bien alimentados; de higiene para que tengan un correcto aseo diario; de pedagogía para ponerles límites; de psicología para cuidar su autoestima y respetar o no sus tomas de decisiones... ¿Cómo no darle a su Educación Sexual el protagonismo que merece? Y más si tenemos en cuenta que nadie puede ser persona sin ser persona sexuada, en masculino o en femenino.



Pero siempre se hace Educación Sexual, incluso cuando no se hace. Cuando un niño pregunta y no se le responde, o se le responde con mentiras o evasivas, o nos ve claramente incomodados, ¿qué le estamos diciendo? Le estamos transmitiendo nada más y nada menos que nosotros no somos una fuente fiable de información, que de estas cosas no se puede hablar con nosotros y que, por tanto, no somos las personas más adecuadas para que ellos puedan consultar sus problemas o inquietudes al respecto. La consecuencia de todo esto será que no podremos esperar que al llegar a la adolescencia nos escuchen, si nosotros no les hemos respondido primero con coherencia. Con pudor, con vergüenza, con sonrojos, pero con sinceridad. Por muy pequeños que sean nuestros hijos e hijas valorarán el esfuerzo. Esa es la verdadera naturalidad.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Sexualidad no es sólo coito, tiene que ver más bien con nuestra identidad, con el cómo nos sentimos, nos relacionamos y nos expresamos. Cuando hablamos de sexo, no estamos hablando sólo de penes y vulvas, sino de hombres y mujeres y de todo lo que rodea al hecho de ser hombre o ser mujer.

Hay dos Sexos, por tanto, Educación Sexual es Educación de los Sexos, Relación sexual es Relación entre los sexos... Una educación sexual entendida como educación de los sexos no sólo previene riesgos, sino que transmite valores. Enseñará a niños y niñas, a jóvenes a entenderse a sí mismos, a entenderse con sus iguales y a entenderse con quienes son diferentes; como hombre o como mujer, como heterosexual u homosexual y cada quien con sus peculiaridades, que es en definitiva lo que constituye el hecho sexual humano. Hablará de relaciones, sentimientos, coeducación, autoestima, convivencia...

Siempre se hace Educación Sexual, incluso cuando no se hace. Si evitamos el tema, se educa en el silencio, se enseña que hay preguntas que no se responden y todo esto da un determinado modelo de sexualidad al hijo o la hija que pregunta. Y también se envía el mensaje de que no somos la persona adecuada a quien consultar sus problemas al respecto.

2. LO QUE NOS PREOCUPA

Nadie dijo que hacer educación sexual fuese tarea fácil ya que todos somos personas sexuadas, parte implicada, por tanto, en el proceso de sexuación de nuestros hijos e hijas. Cuando tú hablas con un niño de cómo es su cuerpo, en un momento dado saldrá en la conversación el tuyo y eso te puede dar más o menos reparo. Lo mismo ocurre si hablas de relaciones de pareja, porque tarde o temprano van a salir a relucir las tuyas. Si la conversación trata sobre otros modelos de familia diferentes al que tienes, harás valer tu opinión. ¿Cómo nos vamos a manejar con todo esto?

Quienes somos ahora madres o padres hemos ido cumpliendo con nuestra función educadora en su conjunto con nuestros propios recursos y hemos ido resolviendo nuestros inconvenientes con mejor o peor fortuna. Ahora nos preocupa todo lo que tiene que ver con la Sexualidad de nuestras chicas y chicos. No importa la edad que tengan ellos, ni cómo hayamos abordado este tema hasta el momento. Si estás leyendo este libro, ya es una señal de querer hacer las cosas bien, aunque ante este tema no te desenvuelvas con esa «naturalidad» que está tan de moda. Puedes tener un hijo en Secundaria o en Primaria o en Infantil. El mejor momento para empezar es cuando los niños y niñas rompen a hablar, a comprender y a comunicarse. Pero aunque no lo hayamos hecho así, todavía podemos llegar a tiempo, ya que el camino está lleno de oportunidades.



3. LAS OPORTUNIDADES

Primera oportunidad: la etapa infantil (de tres a seis años)

• Las reacciones del cuerpo

Muchos padres y madres (sobre todo si son primerizos) se sobresaltan cuando descubren que su pequeño de poco más de dos años tiene una erección. «¿No es muy pequeño todavía?», se preguntan. Algunas personas viven esta situación con verdadera preocupación.

¿Qué está pasando con ese niño? Lo que ocurre es sencillamente que le hemos quitado el pañal coincidiendo con el control de esfínteres. Es decir, hemos visto una reacción fisiológica perfectamente normal que hasta ahora nos había pasado desapercibida. Es muy probable que esas erecciones hayan venido produciéndose desde el principio ya que, de hecho, se sabe que algunos fetos tienen erecciones durante el periodo de gestación.

Pero además, para el niño también va a ser un descubrimiento de esa parte de su cuerpo que hasta ahora permanecía tapada y empezará a darse cuenta de que cambia de tamaño y que le produce sensación agradable, así que será normal que juegue con ella.

En el caso de las niñas resulta menos evidente, pero también comienza un descubrimiento de sus genitales en el momento de dejar el pañal. Aquí la preocupación de madres y padres, si aparece, comienza más tarde, porque no hay una respuesta fisiológica tan claramente observable como en el caso de los varones. Pero también las niñas descubren en un momento dado, como parte de la exploración de su esquema corporal, que manipular sus genitales produce una sensación agradable.

Tanto en el caso de los niños como en el de las niñas, no debemos olvidar que el significado de lo que vemos se lo estamos dando nosotros. Para los bebés no es más que una parte del descubrimiento de su cuerpo y probablemente algo tan entretenido y apasionante como sacar mocos de los orificios nasales, lo cual, por otra parte, siendo bastante transgresor a nuestros ojos, nos preocupa bastante menos. Preguntémosnos por qué.

• *Los nombres de las cosas*

Es parte importante en la educación de nuestros niños y niñas ir dando nombres a las cosas que le rodean. Esto va a servir para ejercitar su lenguaje y enriquecer su vocabulario, además de fomentar su curiosidad por los nombres de las otras cosas que todavía no conoce. Lo mismo sucede cuando comienza a descubrir su esquema corporal. Le iniciamos en este conocimiento a través de juegos de preguntas que responderá señalando con las manos si todavía no sabe hablar. «¿Dónde tienes la nariz?», y el pequeño llevará su manita hacia la nariz. «¿Dónde tienes los ojitos», y el niño señalará los ojos. Éste y otros juegos parecidos son muy válidos para ir aprendiendo el esquema corporal. Al final, el niño y la niña saben que el brazo se llama brazo, la pierna, pierna, la cabeza, cabeza. Para todos, las partes del cuerpo tienen el mismo nombre, sólo habrá pequeñas variaciones en los casos de usar diminutivos (ojitos, naricita, bracito...). ¿Qué nos pasa entonces con los genitales?

En el seno de cada familia pervive un nombre. Si lo pensamos dos veces nos daremos cuenta del absurdo. Imaginemos que a la pierna no la llamáramos pierna, sino de otra manera. Y no sólo eso, sino que en cada familia se le diera un nombre distinto. ¿No supondría esto un lío y una confusión

para unos niños que están aprendiendo a conocer su cuerpo? En el caso de los órganos sexuales preguntémosnos qué tiene de malo llamar a las cosas por su nombre y por qué evitamos darles los nombres que tienen.

Hecha esta reflexión, vamos a partir de la realidad que tenemos. En algunas familias, al pene se le llama pito, pirulina, colita, etc. A la vulva se la llama hucha, ratita, culito de delante. Aunque nos empeñemos en llamar pene y vulva a los genitales de nuestros hijos e hijas, ellos se van a encontrar con que los niños y niñas de su colegio usan otros nombres. Una propuesta razonable podría ser enseñar a nuestros hijos que el pene se llama pene aunque a veces lo llamemos pitín, igual que él tiene un nombre y en ocasiones le llamemos peque o cariño. Esta es una posibilidad, y podemos inventar otras, pero lo importante es que nuestros hijos sepan de qué les estamos hablando y de qué les hablan los demás. Es la clave para poder entenderse.

- **Curiosidad hacia otros:** sus iguales (niños, niñas), sus mayores (hombres, mujeres)

Estamos en una sociedad muy mediatizada por un discurso alarmista sobre todo lo que tenga que ver con el cuerpo y con el contacto físico. Esto hace que, en ocasiones, surja la preocupación porque en una guardería haya un niño que levanta la camiseta a sus compañeras o una niña que quita el pañal a los bebés. Estas conductas, que sólo tienen que ver con una lógica curiosidad infantil, llevan en ocasiones a pensar a cuidadores y educadores que tal niño o niña haya podido presenciar determinadas prácticas eróticas de adultos o en el peor de los casos, a relacionar dicha actividad con un posible indicador de algún tipo de abuso.

Nada más lejos de la realidad. Incluso si miramos atrás podremos encontrar en nosotros mismos algún recuerdo de aquella primitiva curiosidad que nos llevaba a intentar descubrir cómo sería el otro o la otra. A veces la persona responsable del cuidado de los niños nos insiste: pero es que Pepito sólo hace eso con las niñas. ¿No será que repite algo que ha visto hacer?

La respuesta es que incluso en esos casos se trata de una conducta normal. Ese comportamiento se debe a que Pepito es chico y ya sabe lo que él tiene dentro del pañal. Y a lo mejor Pepito tiene un hermano o un vecino y sabe que es igual que él. Y lo único que busca es comprobar si las niñas son

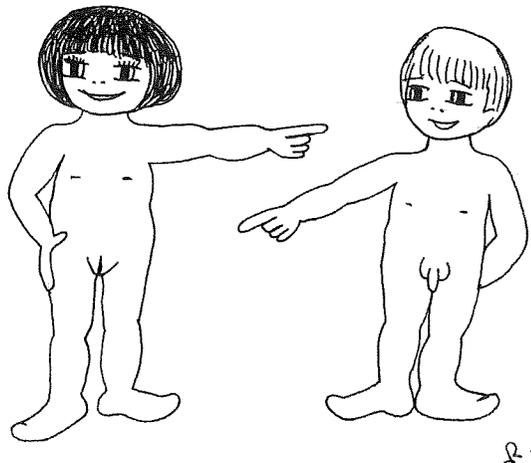
iguales o son de otra manera.

Por supuesto, esto no quiere decir que no haya que estar atento a posibles indicadores de malos tratos o cualquier tipo de abuso que pudiese detectarse en una Escuela Infantil, pero no dejemos que el sensacionalismo de los medios de comunicación nos haga ver fantasmas donde no hay más que conductas guiadas por la curiosidad infantil, conductas que por otra parte, han existido siempre en la evolución sexual del ser humano.

Otro capítulo en la curiosidad infantil es el referido a querer averiguar cómo somos los adultos. Tienen la oportunidad de conocer nuestro cuerpo cuando lo ven en casa o en la playa, pero habrá familias en la cuales los pequeños no vean nada más allá de lo que les permite un bañador o una ropa interior, lo cual por otra parte es perfectamente lícito, ya que cada persona gestiona sus pudores como quiere o puede.

En este sentido, cabe esperar que los pequeños no se detengan ahí y quieran saber qué hay debajo de esos minúsculos trozos de tela. Puesto que ya habrán descubierto qué tienen ellos y ellas, querrán saber si nosotros, los adultos, tenemos lo mismo. Y no sólo sus padres, también tendrán curiosidad por otros adultos de su entorno.

En este tema, cada familia, o cada miembro de la familia, tendrá que marcar sus propios límites. El concepto de intimidad es algo personal y no por hacer caso a la consigna de que hay que ser natural vamos a forzar una actitud que no nos apetece o no nos sale. Ser natural significa mostrarse cada uno y cada una como es (De la Cruz, C., 2003). Si lo que nos sale natural es que nuestros hijos nos vean desnudos, no hay problema. Pero si nos da un cier-



to pudor, tampoco lo hay que hacer. Pueden darse otras muchas situaciones, por ejemplo, que no importe que mi hijo me vea desnuda, pero que me ponga nerviosa que intente tocarme (lo cual es fácil que suceda, pues un niño o una niña no van a diferenciar entre tocarte la cara y tocarte las nalgas, por ejemplo). Vivir estas situaciones con un cierto grado de ansiedad no tiene importancia. Simplemente hay que gestionar nuestras propias limitaciones y educar a su vez con límites, teniendo claro que no es lo mismo marcar límites que imponer prohibiciones. Ser capaces de reconocer ante ellos nuestros pudores no nos va a quitar autoridad alguna, sino todo lo contrario, porque si intentamos parecer perfectos, el día que descubran que no lo somos perderíamos toda nuestra credibilidad.

• *Las tres grandes preguntas*

Desde el momento en que niños y niñas comienzan a hablar y a hilar un discurso más o menos coherente, no vamos a tardar mucho en encontrarnos con la primera de las preguntas que nos van a poner en un aprieto.

En torno a los 3 años, o en el momento en que en su entorno aparezca un bebé, cualquier niño querrá saber de dónde ha salido. Quienes ahora somos padres de niños y niñas en la etapa infantil, aún fuimos de los que crecimos creyendo la historia de la cigüeña, pero tenemos bien claro que no es una historia que nos ayude a salir del paso. Sin embargo, salir del paso es fácil: basta con decirles que los bebés vienen de la barriga de una señora, que generalmente es su mamá.

Al principio se van a conformar con esa explicación, pero llegará un momento en que volverán al ataque con la segunda pregunta: ¿y cómo salen de la barriga? En este caso la respuesta va a depender de los pudores que tenga la familia. Tendremos que hablar si no lo hemos hecho ya, de cómo son nuestros genitales, que son diferentes en hombres y en mujeres (también los de los niños y los de las niñas), y que en la vulva de las mujeres hay un orificio por el que puede salir el bebé. Si se trata de padres que no han tenido inconveniente en que sus hijos les vean desnudos tendrán trabajo ya adelantado. Si no es así, no debemos preocuparnos, se puede recurrir a fotos o dibujos. En las múltiples Guías y Revistas de Educación Maternal que le dan a una embarazada en cualquier sitio a donde va (desde

tiendas de ropa infantil hasta el propio centro de salud) hay material más que suficiente. Por otro lado, Internet es un recurso en el que podemos encontrar abundante información. También hay algunas publicaciones que se pueden adquirir en librerías aunque no son muy numerosas (ver Bibliografía al final del último capítulo). Con esa sencilla «lección» de anatomía ilustrada, hemos salido al paso de la segunda pregunta.

Pero llegará el momento en que tendremos que hacer frente a la tercera: «¿Y cómo entra el bebé en la barriga de la mujer (ya sea la mamá, una vecina o cualquier otra señora)?».

Hace algunos años se puso de moda la historia de la semillita que el papá ponía en la mamá. Como metáfora no estaría mal, si no fuese porque se aleja un poco de la realidad y puede, a la larga, complicarnos las cosas.

No hay que olvidar que nuestros hijos e hijas no tardarán mucho en contrastar su información con la de sus propios compañeros e incluso con los temas que aborden en el colegio (*). Si les hemos contado un cuento que se aleja de la realidad, la conclusión a la que van a llegar es que no somos una fuente fiable para informarse acerca de estos temas y cuando quieran resolver sus dudas e inquietudes al respecto buscarán otros interlocutores, ya que les hemos demostrado que con nosotros no se puede hablar con claridad de estas cosas.

¿Cuál es la solución? Cada familia debe encontrar la suya, pero siempre teniendo claro que hay que llamar a las cosas por su nombre, que nuestras contestaciones deben de ser sencillas y concretas y que si los niños y niñas tienen capacidad para hacer la pregunta también la tendrán para entender la respuesta.

Una propuesta razonable puede ser hablar de celulitas en vez de semillitas. «los hombres tienen unas celulitas que se llaman espermatozoides y las mujeres tienen unas celulitas que se llaman óvulos. Un óvulo y un espermatozoide se juntan y forman un bebé. (Igual que cuando coges dos trocitos de plastilina y los juntas para formar una bola...). Para que el espermatozoide se junte con el óvulo tiene que entrar dentro de la mujer, por ese agujerito que está en la vulva que se llama vagina. Para ello, el hombre coloca su pene dentro de este agujerito y por él salen los espermatozoides

y van a buscar al óvulo...».

Esta es una forma posible de contarlo, pero puede haber otras igualmente válidas, el único requisito que deben cumplir es que se ajusten a la realidad y que no se cuente de una forma ni demasiado larga ni demasiado compleja. Si vemos que pierden el interés, vale más dejarlo a no ser que ellos insistan. Si les soltamos un discurso o nos perdemos en explicaciones, podemos crear el efecto que pretendemos evitar, es decir, que nuestros hijos no nos pregunten más porque «cada vez que le digo algo de esto a mis padres me sueltan la charla ¡Uf!».



Puede darse el caso de que el tema les interese mucho y entonces es probable que acosen a los adultos de la familia con preguntas propias de su imaginario infantil: «si puedes ver a los espermatozoides cuando entran, si hacen cosquillas, si los óvulos y los espermatozoides tienen cara, si son simpáticos...». Si asumís este reto es posible que lo que empieza siendo una situación de apuro termine convirtiéndose en una anécdota muy divertida.

* La Educación Sexual es una materia prescrita por las leyes que rigen la Educación, tan obligatoria como las matemáticas o el lenguaje. El problema está en que, al no existir profesionales en el centro específicamente cualificado para ello, que se aborde o no en cada centro educativo depende de la voluntariedad del profesorado que puede intentar acercarse al tema en la medida de sus posibilidades o buscar una colaboración externa de profesionales de la Sexología, que son quienes están especializados en esta materia).

• **Masturbación infantil**

Llega un momento en el que algunos niños y niñas descubren que jugar con sus genitales les produce una sensación placentera y gratificante hasta

el punto de que vemos que realmente les produce excitación. Ya no estamos hablando de la reacción fisiológica consecuencia de una exploración como parte del descubrimiento del cuerpo, sino de una vivencia que han experimentado, les ha gustado y, lógicamente, tienden a repetirla con periodicidad. Es una situación delicada porque de cómo la manejemos va a depender hasta cierto punto que entiendan la sexualidad como parte de la intimidad o como parte de lo prohibido.

Esta situación se resolvió con los niños y niñas de nuestra generación con las consabidas prohibiciones: «ahí no se toca», «eso no se hace, cochino» (o «cochina», según el caso); o bien con amenazas: «te puedes hacer daño» o «te vas a poner malo-mala». Para el caso es lo mismo. Nos encontramos con una generación de personas adultas que vivimos nuestra adolescencia y juventud con el desasosiego de que la sexualidad era el tabú, lo prohibido, lo peligroso. Enhorabuena para quienes no lo hayan sentido así. Pero, en cualquier caso, seguro que no queremos eso para nuestros chicos y chicas.

Volviendo a la situación comentada, ya sabemos que lo adecuado no va a ser reñirle por su conducta. Pero tampoco dejarle hacer a su antojo. En este punto es donde madres y padres tienen más dudas ya que temen ser unos padres represivos o traumatizar a sus hijos si se les llama la atención. Sin embargo, debemos tener claro que nuestras prácticas eróticas forman parte de la intimidad. Eso es lo que debemos transmitir y así lo van a ir entendiendo nuestros hijos e hijas.

Como ya repetiremos más veces a lo largo de este libro, se trata de marcar límites, no de imponer prohibiciones. Igual que les hemos enseñado que no se anda desnudo por la calle ni en casas ajenas, igual que han aprendido a hacer sus necesidades en el baño y a usar la cuchara para comer, les enseñaremos que esos juegos han de formar parte de su intimidad, de su espacio personal, que no está mal que lo hagan, pero que no es adecuado en determinadas situaciones. De esta manera iremos dando a la sexualidad de nuestros hijos e hijas el valor que tiene y el espacio que le corresponde.

• **Juegos y tocamientos**

Finalizando la etapa infantil y acercándonos ya a la edad de la enseñanza obligatoria, los niños y niñas van acostumbrándose a llevar a cabo

juegos compartidos. Si cuando son más pequeños juegan unos al lado de otros aunque cada uno a lo suyo, ahora ya vamos viendo sus interacciones y cómo surgen las primeras amistades. Puede darse la circunstancia de que si observamos sus juegos, alguno nos produzca algún pequeño sobresalto.

Niños y niñas van a jugar a representar papeles que hayan visto tanto en su entorno como en las películas infantiles, cuentos o diversos medios de comunicación a su alcance. Y también van a poner en común experiencias propias al objeto de compartirlas con las amigas o amigos de su elección. Aquí es donde los padres y educadores se asustan porque una vez más estamos poniendo nuestros propios fantasmas en la intencionalidad del juego infantil.

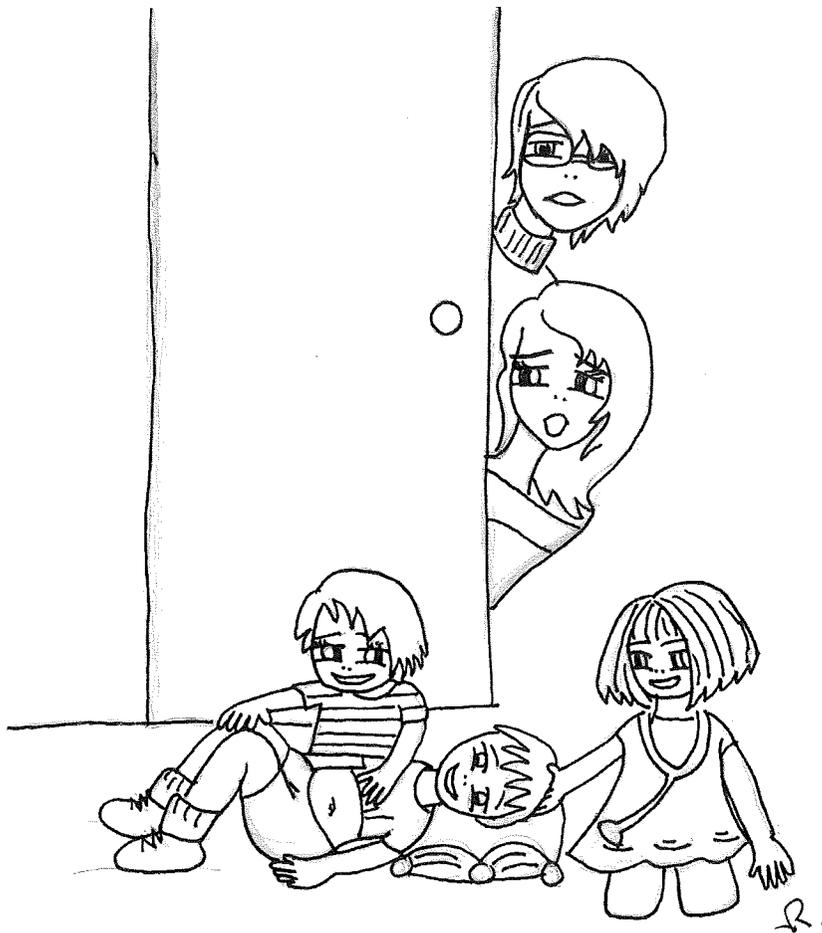
Cuando niños y niñas juegan «a los médicos» o a cualquier otra cosa que implique un descubrimiento o un contacto con el cuerpo del otro o de la otra, lo que están haciendo es reproducir el descubrimiento de su intimidad y sus sensaciones y dirigirlo hacia el descubrimiento de la intimidad y las sensaciones del otro o de la otra. Es una etapa evolutiva que se resolverá por sí sola. Si hemos sabido gestionar bien el periodo anterior y guiado hacia el espacio de lo personal e íntimo sus conductas exploratorias y experimentadoras, probablemente ellos y ellas van a ubicar este tipo de juegos en el espacio de lo íntimo.

Es muy importante señalar que, al tratarse de juegos, van a darse igual entre niños, entre niñas o entre niñas y niños. Por ello no debemos hacer ningún tipo de interpretación con nuestros parámetros de adultos. Los juegos infantiles no van a determinar una heterosexualidad u homosexualidad futura.

En cualquier caso, si observamos que este tipo de juegos se dan con mucha reiteración y nos preocupa, existen algunas posibles formas razonables de actuar al respecto. Debemos ver primero si a todos los participantes les gusta el juego, ya que es posible que a alguno de los implicados no le apetezca jugar. Si es así, esta circunstancia la podemos hablar con nuestro hijo o hija: «*he visto que estabais jugando...*». Si hemos gestionado bien las etapas anteriores, no tendrán inconveniente en hablarnos de su juego. Pero en el caso de que se mostrasen esquivos porque ya lo hayan incluido en su

parcela de intimidad, debemos dejarles claro el mensaje de que «sepan decir que **no** si un juego no les gusta».

Como no todas las personas adultas nos vamos a manejar igual con esta situación lo más útil es explicarle al niño o la niña nuestras razones: «no me gusta que juegues a esto porque...». Pero previamente habremos analizado ante nosotros mismos el por qué de nuestra negativa. La tarea de educar a los hijos no es fácil en ningún sentido, pero siempre será más reconfortante hacer un esfuerzo que zanjar cualquier cuestión con un rotundo «porque no». A largo plazo veremos los resultados ya que nuestros hijos e hijas esperan nuestras respuestas...



RESUMEN DEL CAPÍTULO

La Educación Sexual de nuestros hijos e hijas no es tarea fácil. Hablar de Sexualidad también nos implica a nosotros por el hecho de no haber recibido una Educación Sexual que nos sirva de referencia y hemos llegado hasta aquí con nuestros propios recursos, con mejor o peor fortuna.

¿Es «normal» que un bebé tenga erecciones? ¿Por qué sucede esto? ¿Les pasa sólo a los niños o también a las niñas? ¿Debemos preocuparnos? El significado de las conductas de los niños y niñas no suele tener relación con lo que nosotros estamos viendo. «Sexualizamos» actividades cuya finalidad es meramente exploratoria o lúdica.

Todo el esquema corporal tiene importancia. No debemos olvidarnos de ninguna parte cuando las nombramos y todas y cada una tienen su propio nombre. Los moteles o nombres simpáticos a la larga puede generar confusión entre los pequeños porque cada uno y cada una llama a sus genitales de una forma diferente.

La curiosidad infantil sobre cómo somos las personas que les rodean (adultas o no) es perfectamente lógica. Evitemos interpretaciones adultas que provoquen situaciones incómodas. Es importante no poner intencionalidad adulta en lo que no son más que conductas exploratorias infantiles.

Tres preguntas claves: ¿De dónde vienen los niños? ¿Por dónde salen de la barriga? ¿Cómo entraron allí? Será importante cómo contestemos, porque si les contamos un cuento y luego descubren que la verdad es otra muy distinta, ya no volverán a confiar en noso-

tros para preguntarnos por estas cuestiones.

Algunos niños y niñas se tocan sus genitales y se excitan haciéndolo. Hay que buscar la forma de establecer los límites adecuados y dirigir dicha conducta hacia la esfera de lo íntimo y lo personal, teniendo en cuenta que como todo momento evolutivo, acabará por convertirse en un peldaño más en la construcción de su identidad.

Lo que hay detrás de actividades como «jugar a los médicos» es una transición hacia el otro (o la otra) del descubrimiento de su intimidad y sus sensaciones. Son juegos a los que los niños y niñas han jugado en todas las épocas y generaciones. Una vez más nos encontramos ante una etapa evolutiva que se resolverá por sí sola.

Segunda oportunidad: la educación primaria (de seis a doce años)

• Nuestros hijos antes de la Adolescencia

A partir de los seis años comienza la época de la escolarización obligatoria con todo lo que ello conlleva de nuevos aprendizajes y nuevas preguntas y curiosidades. Si hasta ahora nuestros hijos se han conformado con las respuestas que les hemos ido dando, ahora las buscarán en todas partes. No olvidemos que en este momento ya sabrán leer y escribir, con lo cual, no sólo tienen a las personas para satisfacer sus dudas, sino también a los libros y a las revistas. Y en la era tecnológica en la que ya estamos inmersos, probablemente ellos con más naturalidad que nosotros van a saber manejarse con las múltiples posibilidades de conocimiento que les ofrece Internet.

Es posible que muchos padres y madres se animen en este momento a ponerles un ordenador en la habitación para que se vayan ejercitando con él o para que les ayude en las tareas del colegio. Es una buena idea si nos atenemos a ciertas precauciones, como es el hecho de que nos sentemos a manejarlo con ellos. Tanto el ordenador como la televisión necesitarán en estas edades de la compañía de un adulto que canalice y traduzca la información que nuestras niñas y niños reciben.

Si esto es así en general, lo es más con el tema que nos ocupa. Niñas y niños comienzan a estar atentos a todo lo que tenga que ver con su sexualidad, con esa circunstancia única y peculiar de ser niño y de ser niña y de lo que va significando estar sexuado en masculino o en femenino. Esto se va a trasladar a sus conversaciones en el hogar y va a ser tema de interés en su grupo de amigos y de amigas.

Si en la etapa infantil comenzábamos a atisbar algunas situaciones de

«novios» y de «novias», a partir de ahora éstas se van a hacer más visibles y no es extraño que incluso se mantengan en el tiempo. Y lo que comenzó siendo una situación que nos hacía gracia, va a terminar suscitando cierta inquietud paterna y materna, inquietud que suele ser mayor en el caso de las hijas. Una vez más todo esto se produce porque estamos poniendo nuestros fantasmas de adultos en los comportamientos e intencionalidades infantiles.

En esta etapa van a cobrar protagonismo los roles y los estereotipos. Los niños y las niñas están construyendo su identidad sexual y van a reproducir lo que en su entorno perciben como propio de niñas o como propio de niños. Pero no sólo de lo que ven o les han inculcado en sus casas, sino también de lo que perciben a su alrededor, en su amigos, en la tele...

Es en este momento, cuando padres y madres que han tenido un especial cuidado en educar a sus niños y niñas en términos de igualdad de sexos, que han elegido minuciosamente juguetes libres de connotaciones sexistas, etc., se quedan espeluznados al ver que su niña sólo quiere pedir a los reyes la muñeca «fashion» de moda y todos sus complementos o cuando en el centro comercial, su niño huye del pasillo rosa al grito de «¡esto es de nenas!» y busca el departamento de monstruos y superhéroes musculados.

Que nadie se lleve las manos a la cabeza. Ya hemos hablado de ese proceso biográfico de sexuación. Éste no es sino un escalón más en ese proceso. Hay que tener en cuenta además que nuestros hijos e hijas ya no son una individualidad, sino que pertenecen a un grupo y es ante ese grupo ante el que van a afianzar y autoafirmarse en su propia identidad. Y esta identidad no puede ser más que una identidad sexuada, en masculino o en femenino.

Nuevamente estamos ante un momento transitorio, ante una necesidad de autoafirmación que desaparecerá con el tiempo, volviendo a aparecer con nuevos bríos durante la adolescencia. Pero no adelantemos acontecimientos...

• *Periodo de latencia: un falso tópico*

En lo que respecta a la sexualidad, se ha escrito mucho sobre la existen-

cia de una etapa de latencia en este periodo de edad y esto ha tenido como consecuencia que se haya olvidado un poco. Pero nada más lejos de la realidad. El que con nuestros ojos adultos no apreciemos «indicadores» relacionados con la sexualidad en esta etapa, no quiere decir que no estén ahí. Las curiosidades y las preguntas de la etapa anterior se harán aún más explícitas y se dirigirán a nosotros o no en función de cómo hayamos resuelto los acercamientos anteriores. Estamos además en una etapa en la que niños y niñas empiezan a establecer relaciones y causalidades, en la que se les aviva la imaginación y el ansia de saber. No resultará tan fácil responder a sus preguntas porque ya no se van a conformar con respuestas sencillas. Se encuentran en un momento en el que necesitan cubrir todas sus lagunas y pueden llegar a resultar exasperantes con su insistencia.



Q.

En la dinámica de actividades y prisas en la que vivimos inmersos, va a ser necesario buscar espacios para afrontar la insaciable curiosidad de nuestros niños y niñas en la medida de nuestras posibilidades. Y si no conocemos la respuesta de alguna de sus preguntas será positivo reconocérselo con la propuesta de investigar juntos para encontrarla. Esto resultará mucho más valioso a los ojos de nuestros hijos que pretender ser los

«padres perfectos», porque esto último nos restará credibilidad cuando descubran que no existe tal perfección.

En este tramo de edad van a ser de su interés temas como el embarazo (fecundación, parto, gemelos), las diferentes relaciones de pareja (homosexuales, heterosexuales), los diferentes tipos de familias (monoparentales,

padres o madres separados, hijos adoptados). Hay que tener en cuenta que son temas que van a encontrar en su entorno, en los medios de comunicación o en su propia aula. Por lo tanto, si no estamos familiarizados con alguno de ellos debemos intentar hacerlo así como reflexionar sobre nuestro posicionamiento al respecto, porque en esta etapa todavía somos un referente importante para nuestros hijos e hijas y un modelo para que construyan sus propios valores.

También seguirán vigentes, más afianzadas aún, todo tipo de curiosidades respecto al cuerpo de los otros, tanto de sus iguales como de los adultos, por lo cual, si no nos hemos encontrado anteriormente juegos (compartidos o individuales) de descubrimiento corporal, es posible que los encontremos aquí.

Y no debemos olvidar que los iguales, es decir, las personas de su entorno de su misma edad, comienzan a tener un cierto protagonismo, por lo que también buscarán información en los amigos, amigas, primos, vecinos... Esta información puede ser válida o no y por eso será muy importante que sepan que nosotros estamos ahí para ayudarles a contrastar esta información si lo desean.

• *El momento más importante*

Es posible que haya personas que piensen que todavía es demasiado pronto para hablar a sus hijos e hijas de determinadas cuestiones. También es posible que existan personas que crean que los niños a estas edades no tienen capacidad para comprender las cosas que ocurren a su alrededor. Pero nada más lejos de la realidad. Este es el momento más indicado para comenzar a hablar con ellos y ellas de todos los cambios que se les avecinan con la llegada de la adolescencia.

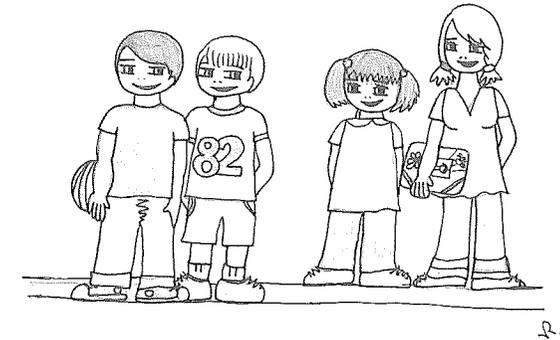
Es bueno que sepan que esos cambios no siempre se producen a una edad concreta, sino que hay diferentes momentos y que cada persona tiene el suyo. Es necesario hablar con ellos y con ellas para que comprendan que no importa que esos cambios les lleguen primero o más tarde con respecto a sus compañeros o amigos porque indefectiblemente llegará. Hay que hablar con nuestros hijos e hijas sobre sus cuerpos, para que entiendan que todos son diferentes y que todos son igual de válidos para ser deseados,

para ser queridos y para tener amistades. Para que entiendan que nadie es más mujer ni más hombre por tener un determinado aspecto o comportarse de una determinada manera.

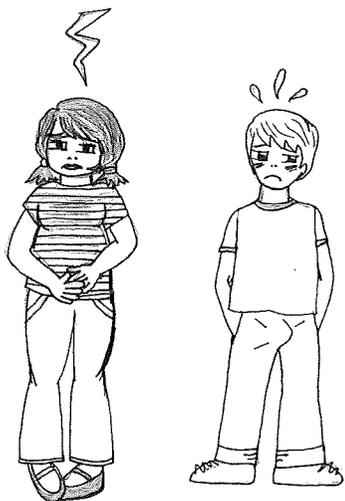
De nada nos servirá que al llegar a la adolescencia les hablemos de su sexualidad si antes no hemos ido mostrando nuestras posiciones al respecto. De poco puede ayudar el que les contemos que los tamaños del pene o de los pechos no importan, si nuestros hijos o hijas ya están preocupados por los suyos. Lo mismo nos ocurrirá si decimos que existen infinitos modelos de belleza a quienes no se viven como atractivos. Por eso, la etapa de la educación primaria es el momento más adecuado para hablar de todos esos temas porque son de su interés, pero ni ellos ni ellas se sienten aún protagonistas de los mismos. Actuando de esta forma les estamos ayudando a entenderse y les iremos preparando para que vivan su adolescencia como lo que realmente es, una etapa de cambios, pero no necesariamente de problemas.

• *La regla y «el reglo»*

Desde hace ya unos años, la llegada de la menstruación no sorprende a las niñas porque afortunadamente las mujeres de generaciones anteriores se preocuparon de que no fuese así y de que las chicas no viviesen esa situación con la carga de susto y disgusto con que lo vivieron ellas. Pero no está todo el trabajo hecho. Durante los meses que rodean a la llegada de la primera regla se producen muchos cambios corporales y con ellos, una gran cantidad de dudas si a esa adolescente nadie le ha prevenido. Al mismo tiempo, tradicionalmente los chicos han sido dejados de lado porque al no pasar por un proceso tan visible ni correr el riesgo de un embarazo, no parecía que fuera necesario. Pero lo cierto es que con esta actitud, los chicos quedaban a la deriva con todas sus preocupaciones, sus pudores y sus inseguridades.



Efectivamente, habrá que contarles a las niñas que en un momento dado tendrán su primera menstruación; pero tan importante como esto será comentar con ella que su cuerpo va a cambiar, que sus caderas y su pecho irán teniendo más volumen y se harán más redondeadas; que les va a salir pelo en determinadas zonas donde ahora no lo tienen; que sus genitales van a cambiar de forma y probablemente también de color; que no todos los pechos tienen el mismo tamaño, y que incluso ella misma puede tener uno más grande que otro; que la forma de los genitales va a ser diferente en cada chica, aunque todas tengan las mismas cosas (al igual que todas las personas tenemos ojos, nariz y boca y sin embargo nuestras caras son diferentes ...); que no todas las niñas cambian a la misma velocidad, unas lo harán antes otras después, pero que todas van a pasar por ese proceso.



Y si a las niñas se les habla de su regla, a los niños hay que hablarles de su «reglo» (Sáez, S., 2003). Es decir de todos esos cambios y transformaciones que también van a experimentar: las erecciones involuntarias, los cambios en el tono de voz, las poluciones nocturnas, el crecimiento irregular de sus extremidades, la aparición del vello facial y en otras partes del cuerpo menos visibles, el cambio de color de sus genitales, ...

Y por supuesto cuando hablemos con ellos y ellas, lo haremos en clave de complicidad, intimidad y buenas expectativas. Preparándoles para algo positivo y satisfactorio, un nuevo escalón en su forma de vivir su sexualidad.

• *Sus modelos referentes*

Nuestros niños y nuestras niñas van construyendo su identidad sexual (masculina o femenina) con todos los modelos que se encuentran a su paso.

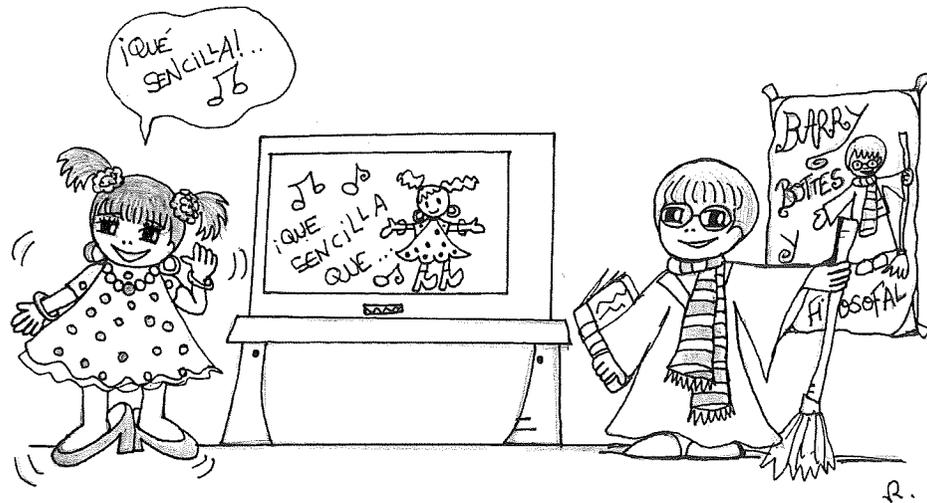
Ya no contrastan sólo con los modelos familiares, sino con todos los modelos de hombres y de mujeres de su entorno. En este sentido serán muy importantes también los mensajes que reciban de lo que significa ser hombre o ser mujer. Hay que dejarles claro que todos somos verdaderos hombres y verdaderas mujeres aunque nos comportemos de forma diferente y nos gusten distintas cosas. Porque tanto en el colegio como en los medios de comunicación, incluso dentro de la propia familia y vecindario, se van a encontrar con formas muy diferentes de entender lo que significa ser hombre y ser mujer, lo que significa ser niño y ser niña. Y se van a encontrar también con niños y niñas que actúan y se comportan de maneras muy distintas.

Mensajes del tipo «los niños no lloran» apuntan a un modelo en el que no es válido que los hombres muestren sus sentimientos y se desahoguen; mensajes del tipo «síntate como una señorita», apuntan a un modelo en el que no es válido que una mujer explore su mundo y sea ágil y dinámica dentro del mismo. Estos son mensajes nos han llegado a las generaciones anteriores y todavía alcanzan a nuestros niños y niñas.

En cuanto a los libros y películas infantiles, si bien se ha avanzado en la imagen que se transmite de las protagonistas femeninas, aún queda mucho por trabajar con respecto al modelo masculino, que ha pasado de ser el príncipe azul que rescataba a la desvalida damisela (lo cual ahora no tendría mucho sentido, porque las mujeres ni están desvalidas ni pretenden que se las rescate), a ser un torpe y zafio galán con pocas habilidades sociales y con pocas estrategias para la convivencia (un ejemplo de este modelo podría ser el ogro Shrek).

En cuanto a los medios de comunicación, también nos presentan modelos masculinos y femeninos bastante estereotipados. Casi todos son guapos y guapas, jóvenes, heterosexuales y sin discapacidades. Se trata de un perfil muy limitado en el que cabemos muy pocos. Pero igual que sucede con los libros y películas infantiles y con los mensajes del entorno, esos modelos están ahí y nuestros niños y niñas conviven con ellos.

Por eso debemos contarles que existen muchas y diferentes realidades y que las cosas que salen en la televisión no siempre son como nos las muestran.



R.

¿Cuál ha de ser entonces nuestro papel como principales educadores de nuestros hijos? Pues simplemente el de ir dando opiniones e ir ilustrando a nuestros hijos con nuestro ejemplo. Pero esto no quiere decir que no existan o no debamos ponernos ciertos límites. Es posible que si les hemos hablado de sexualidad, ellos y ellas se tomen la libertad de preguntarnos por la nuestra. Esto es lícito y debemos reconocerles su interés, pero cada familia deberá establecer sus propios límites, dejando siempre claro que la vida sexual de cada persona pertenece a la esfera de lo íntimo y que «debes respetar que hay cosas de las que no te voy a hablar así como yo respetaré que tú no me cuentes algunas cosas que son tuyas, personales».

En estos años, nuestra opinión y nuestra forma de ver las cosas es importante para los hijos y es un buen momento para ir transmitiendo esos valores con los que queremos que vayan conformando sus identidades. Y en lo sucesivo, ayudar a que se construyan como ese verdadero hombre o esa verdadera mujer que quieren ser, sea cual sea el modelo que elijan.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

Si esperamos a la adolescencia para preocuparnos por estos temas, los chicos y las chicas ya nos llevarán demasiada ventaja. Hablan, se preguntan y buscan las respuestas de todo lo que tenga que ver con su Sexualidad, aunque es posible que no le sepan dar nombres concretos a las cosas. Pero además contrastan la información, así que no vale engañar.

No es cierto el tópico de que la Sexualidad en este momento evolutivo entre en un «periodo de latencia». De hecho sus curiosidades e inquietudes al respecto se hacen más explícitas. Y a los intereses anteriores como puede ser todo lo relativo a mi cuerpo y el de los otros, se unirán otros nuevos del entorno: las parejas, los embarazos, las familias... Y como ahora sus fuentes se han ampliado (colegio, amigos y amigas) si no encuentran respuesta en casa, la buscarán fuera.

Es ahora el momento de empezar a prepararles para los cambios que se avecinan puesto que no necesitamos recurrir a las urgencias de los riesgos que nos podemos encontrar más adelante.

No sólo debemos hablar con las chicas sobre la menstruación. Los chicos también necesitan saber sobre las poluciones nocturnas, las erecciones traicioneras que no controlan, sus cambios de entonación. Habrá que ir hablando de estas cosas que les van a pasar, desde

el desenfado y la complicidad y evitando las connotaciones negativas.

Tendremos que prestar especial atención a cuáles son esos modelos que adoptan como ejemplo ya sea masculino o femenino: familia, escuela, medios de comunicación, libros y películas infantiles... porque nuestros hijos están construyendo su propia identidad sexual con los referentes que se van encontrando.

En cuanto a sus preguntas acerca de nuestra propia sexualidad, relaciones, etc, hay que establecer límites y hablar de respeto a la intimidad.

Tercera oportunidad: la enseñanza secundaria (de doce a dieciséis años)

(No dejéis que sea la última oportunidad)

• La Adolescencia

La adolescencia es la edad en la que habitualmente se decide iniciar un masivo bombardeo para convertir a los niños y las niñas anteriores en personas adultas, responsables y con criterio. Hay un constante bombardeo sobre lo que deben hacer, lo que no deben hacer, lo que deben ver, que no deben ver, cómo deben ser, cómo no deben ser... Todo ello genera, entre otras muchas cosas, una sensación de la adolescencia como etapa peligrosa en sí misma y en la que debemos apretar a esos chicos y chicas para que sean como las familias queremos que sean. Como si la adolescencia no fuese para nuestros hijos bastante incomprensible por sí misma...

• Etapa de cambios

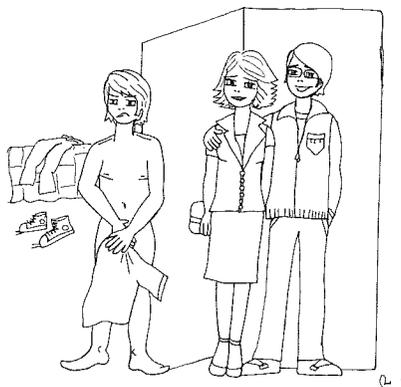
Hay una clave básica a la hora de afrontar la vida con un hijo o una hija adolescente y es que todas las personas con adolescentes a nuestro cargo YA HEMOS PASADO POR ESA ETAPA.

Es curioso comprobar con qué facilidad padres y madres perdemos la perspectiva y nos dejamos desbordar por una situación que es nueva sólo en apariencia y nos negamos a ponernos en el lugar de ellos sin dar la sensación de que también nosotros hemos pasado por ahí. Las circunstancias eran distintas, evidentemente, pero la adolescencia siempre es la misma y cada chico y chica la vive como puede o, sobre todo, como le dejamos.

Los cambios que se producen en la adolescencia están referidos a la

construcción de la persona. Comienzan los cambios físicos y en ocasiones aparece un sentimiento hasta entonces desconocido en familia: el pudor. De bañarnos juntos, no cerrar nunca puertas, verles cambiarse o cambiarles nosotros, se pasa a un cerrar puertas, negarse a ducharse acompañado o tan siquiera a compartir el baño. Ante estos nuevos comportamientos la única actitud correcta es la aceptación y el respeto. La insistencia, la jocosidad o incluso, el enfado, sólo sirven para complicar las cosas.

Tanto chicos como chicas descubren que su aspecto está cambiando, cada cual a su ritmo y eso les lleva a sentir una gran inseguridad con todo lo que respecta a su cuerpo. La aparición de pechos, vellos, grasas, mens-



trucciones, poluciones nocturnas, etc, sin previo aviso y, lo que es peor, generalmente sin ningún tipo de información o formación previa sobre el tema, puede generar angustia y ya nada es como antes. Las familias deberíamos haber informado y formado previamente, pero eso tampoco va a evitar que nada sea igual durante el tiempo que dure la situación y los cambios.

Appeare un nuevo concepto que debemos respetar y aprender: la intimidad. La adolescencia reclama una intimidad escrupulosa y por eso (repentinamente para nosotros) nuestro hijo o hija se vuelve más huraño o huidizo en determinadas situaciones que durante años tuvieron otro tipo de reglas.

Los chicos y las chicas desconocen hacia dónde se dirige su cuerpo y sienten que la teoría que les han contado no sirve cuando se miran o miran a su entorno y ven que hay chicas o chicos más altos, más bajos, más gordos, más delgados, con más pecho, menos pecho, más barba, menos

barba...Todo eso les desconcierta. El proceso es distinto en cada joven y por eso en muchos casos se complica tanto. Nuestra misión, como en toda la adolescencia, debe consistir en estar ahí, tratar de respetar esa nueva intimidad de forma escrupulosa y colaborar lo más posible en conseguir que la nueva acomodación corporal se produzca de la forma más tranquila posible.

Si nuestra niña (ya no lo es, pero seguramente tardaremos más de lo debido en darnos cuenta) nos pide comprar sujetadores o nuestro hijo empieza a usar a escondidas el material de afeitado de algún adulto de la casa, debemos aceptarlo y ayudarles con lo que consideran que necesitan. No importa que nos parezca que los incipientes pechos de nuestra hija siguen iguales que cuando tenía 6 años o que no creamos que la escasa pelusilla «sobrelabial» de nuestro hijo necesite ningún tipo de afeitado. Tanto una como el otro están buscando su identidad y la que corresponde a su físico es muy importante. Colaboremos siempre de forma razonable y evitemos comentarios y valoraciones que, a lo mejor un año antes eran motivo de risas y ahora pueden resultar hirientes.

La intimidad alcanza también una nueva dimensión en la adolescencia ya que suele coincidir con una nueva etapa en su crecimiento o desarrollo sexual: la búsqueda o el descubrimiento de su placer erótico.



Los jóvenes (tanto chicos como chicas) no sólo van notando los cambios físicos, sino que su cuerpo les transmite nuevas sensaciones y se comienza a afianzar la aparición del deseo con un claro componente sexual. Los familiares nunca nos imaginamos a tiempo que nuestro hijo o nuestra hija se puedan acariciar con un objetivo claramente sexual y, al contrario que en las edades más tempranas, plenamente consciente. Esa realidad es una buena razón, por sí misma, para respetar la intimidad de chicos y chicas. Puede que esa conducta no se produzca o se dé más adelante o que ellos y

ellos y

ellas tengan sus propias estrategias de intimidad y de búsqueda de placer y conocimiento del cuerpo. Pero lo que resulta evidente es que es mucho mejor no intentar forzar esa intimidad y descubrir a nuestro hijo o hija en alguna situación que nos puede resultar cuanto menos sonrojante para ambas personas. Lo mismo puede suceder por las mañanas cuando decidimos despertarles directamente en la cama (una erección matutina es difícil de disimular y es muy habitual, sin que tenga más connotaciones eróticas que la propia reacción fisiológica).

• **Los referentes familiares. ¿Cómo puede la familia ayudar y convivir con un o una adolescente?**

Desde la Sexología no vamos a entrar en las valoraciones morales con respecto a determinadas conductas ya que eso corresponde al ámbito familiar y a su realidad. Nuestra misión es contar qué cosas suceden o pueden suceder.

Los adultos no debemos olvidar que, si bien ya hemos pasado por la adolescencia y esa experiencia puede ayudarnos con nuestros chicos y chicas, es evidente que la realidad social es muy diferente.

Eso no es ni bueno ni malo por sí mismo, es una circunstancia que debemos tener clara para no esperar de nuestros hijos comportamientos iguales a los nuestros cuando teníamos su edad. Durante la adolescencia hay que intervenir directamente día a día sin esperar las conductas o las actuaciones que tenemos en la cabeza o que recordamos de aquellos días.

Comentarios del tipo de «si yo le llego a decir a mi padre...» o «a mí nunca se me hubiese ocurrido hacer...», no nos van a llevar a ninguna parte. Una realidad clara es que, habitualmente para nuestra sorpresa, hasta los abuelos y abuelas han cambiado, en general, sus propios hábitos educativos y son mucho más flexibles con sus nietos y nietas que cuando educaban a sus propios hijos.

Además, los propios cambios sociales, incluyendo el acceso de la mujer al mercado laboral, nos lleva a recuperar a los abuelos y abuelas como un referente educativo claro y de gran ayuda. Su experiencia vital, unido a su

recuperado papel de pieza básica en la educación de los niños y niñas, van a sacar de apuros a muchas familias cuyos miembros trabajan y tienen unos horarios poco adecuados para la conciliación de la vida familiar con la laboral.

• **Educar para ser personas**

La Educación Sexual durante la adolescencia tiene un objetivo final básico: educamos para hacer personas o para que sean personas, en el amplio sentido de la palabra.

La educación sexual no debe quedarse en un «cuidate a ver qué haces» o «ten cuidado, que hay mucho por ahí». No debemos prevenir solamente riesgos, hay que fomentar valores, valores de todo tipo. Naturalmente nos preocupan las infecciones de transmisión sexual y también los embarazos no deseados, incluso nos puede empezar a preocupar todo lo relacionado con la violencia: en las aulas, contra las mujeres, en las zonas de «movida». Todo esto es una realidad que existe, pero no podemos centrar nuestros objetivos educativos simplemente en evitarles problemas. Hay que ir más allá. Queremos unas chicas y unos chicos seguros, con confianza en sí mismos y con herramientas suficientes como para discernir lo que les conviene y lo que no. Chicos y chicas con sentido crítico y respeto por las otras personas. Sólo si vamos más allá, evitaremos personas asustadas, pasotas o irresponsables. No lo reduzcamos todo a evitar los riesgos, a prohibiciones, a castigos. Enlacemos las cosas y busquemos que sean las mejores personas posibles, que se vean y les hagamos sentir así. Todo irá mejor.

• **Medios de comunicación (revistas juveniles, televisión, Internet, cine...).**

En el año 2003 la Dirección General de Salud Pública y la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo publicaron un interesante estudio realizado sobre una amplia muestra de jóvenes de 15 a 21 años de nuestra Comunidad Autónoma. En este estudio se ve claramente la inquietud exis-

tente por tener el acceso a una buena información sobre sexualidad, que no se quede en salud sexual si no que recoja aspectos tan amplios e importantes como, por ejemplo, el asesoramiento sobre problemas sexuales y de pareja, entre otros.

Si recordamos, los referentes para nuestros hijos e hijas en infantil y primaria son la familia y la escuela, pero cuando llegamos a Secundaria esto cambia. Nos encontramos con que el 93'6 % habla sobre sexualidad con sus amigos y amigas, pero con sus padres sólo habla el 52'6% (dato que está muy bien, si no ha influido la deseabilidad social en la respuesta). Con el profesorado, en el que delegamos toda la responsabilidad, sólo habla el 38'1%.

¿Qué nos dicen estos datos? Estos datos nos muestran que los chicos y chicas se informan básicamente de sus iguales, pero, ¿dónde se informan éstos?

Las fuentes de información pueden ser variadas, pero mayoritariamente su información proviene de los medios de comunicación. La televisión, las revistas juveniles, el cine y, cada vez en mayor medida, Internet, hacen la función educadora que muchas veces las familias tratamos de obviar o evitar. Como siempre, la cuestión no es dejarles sin televisión, cine, revistas o Internet, sino crearles un adecuado sentido crítico hacia lo que ven, leen o escuchan.

Los primeros criterios prácticos que podemos desarrollar las familias para evitar excesos de información generalmente de mala calidad, sin caer en un control excesivo, es evitar una televisión o una conexión a Internet en la habitación del chico o la chica cuando se hallan en la pre-adolescencia o entrando ya en la adolescencia.

Evidentemente, cuanto más entretenimiento personal tenga nuestro hijo e hija, menos «guerra» nos va a dar, pero claro, ahí nuestra implicación desaparece y también nuestro derecho a quejarnos después de lo que ven, dicen o hacen. Es importante compartir con hijos e hijas esas sesiones de televisión, enseñarles a navegar por Internet o que nos enseñen, pero en definitiva, que compartan la experiencia con algún adulto. Todo esto, en edades tempranas dentro de la adolescencia.

Cuando nuestros chicos o chicas estén en la mayoría de edad o muy cercanos, tenemos que tener claro que ya deben de tener desarrollado un sentido crítico adecuado. Y depende de nosotros que ese sentido crítico haya sido educado y trabajado porque, en caso contrario, simplemente se lo construirán como hayan podido o, a veces sucede, no tengan ninguno. Sin criterios, su capacidad de elección se va a ver muy mermada y eso no va a afectar únicamente a su Educación Sexual.

• **Hábitos sociales: salir, consumir, ligar, precocidad, ¿y nuestros hijos e hijas? Nosotros nunca salimos, ni ligamos, ni... Los tiempos han cambiado pero, ¿y algunos hábitos?**

Después de muchos años trabajando con familias, a veces nos quedamos con la impresión de que se echan de menos esas «bonitas» costumbres medievales de llevar al hijo o hija a un monasterio o convento para educarles, posteriormente casarles e iniciar con ello su vida de adultos. Seguramente sería más fácil, pero también es seguro que no es eso lo que queremos para ellos.

Sin embargo, se nos pasa por la cabeza cuando se acerca la edad de salir, porque esa edad siempre nos coge desprevenidos:

¿Que quieres salir, hasta qué hora?

¿Que te vas a dormir a casa de quién?

¿Que toda tu pandilla se va a dónde?

Pandilla, ¿qué pandilla?

Aquí no queda más remedio que recuperar



un comentario anterior: también nosotros quisimos salir cuanto antes, también tratamos de adecuar «nuestras circunstancias» a la realidad de nuestros padres, es decir, contar aquellas cosas que querían oír para poder salirnos con la nuestra. No nos olvidemos de ello.

Más tarde o más temprano tenemos que dejar que salgan y confiar en ellos y ellas, confiar en los resultados de nuestro trabajo educador.

Cuando nos empiezan a rondar con la posibilidad de ampliar horarios o de salir con amigas o amigos, o cuando desean irse a algún sitio, siempre parece que, como dice el título «nosotros nunca salimos, ni ligamos, ni... ni nada», o eso es lo que parece.

En este tema hay que ser precisos en varias cosas:

- Hay que tener un conjunto de normas y límites ya pactados entre los adultos de la familia para afrontar la situación lo mejor posible. El criterio que tengamos, sea el que sea, debería adecuarse a la realidad actual, no a la nuestra de hace 30 ó 40 años. Eso sí, debemos ser nosotros, los adultos, quienes pongamos esas normas a la hora de salir y no debe importarnos lo que hacen los demás. En nuestra casa tiene que haber unas normas claras que el chico y la chica conozcan, de igual modo que deben conocer que argumentos como «es que fulanita o manganito salen hasta las...» no les van a servir. Comentar este tema con amigos que tengan hijos en la misma situación o que hayan pasado por ella, puede servirnos de referencia, pero el criterio elegido finalmente debe ser el que encaje en nuestro modelo educativo y ése es el que consideraremos como válido, sólo ese. Si cada semana lo cambiamos, lo flexibilizamos o endurecemos según nos parezca, tenemos asegurada una batalla larga y agotadora.
- Las normas sólo deben de ir variado a medida que los chicos y las chicas crecen (en edad, claro). No podemos tener las mismas normas con 12 años que con 17. Y también podemos usarlas como castigo o premio en base a comportamiento, notas, etc. Pero la flexibilidad justa, ni mucha ni poca. Si usamos una cierta

flexibilidad como herramienta de premio o castigo, nuestros hijos e hijas deben de tener claro previamente que existe esa posibilidad, cómo se va a usar y que se trata de algo excepcional, que se derivará de su comportamiento.

Vamos a hacer un pequeño alto para entrar en una cuestión muy importante: no debemos hacer diferencias entre hijos e hijas. Las normas para un hijo de 13 años deben ser las mismas que para nuestra hija de 13 años.

Sigue extendido el error de tratar que las chicas tengan normas más duras y menos libertad: «por lo que pueda pasar», «con la de cosas que hay por ahí», «es que eres chica y ya está». Las chicas a esas edades son, generalmente, mucho más maduras que los varones, pero además no podemos dedicar nuestro esfuerzo a educar hijas atemorizadas, que salgan asustadas, que tengan miedo a su entorno, que no sepan defenderse, ni imponerse, ni superar la presión de grupo, por ejemplo.

Esa discriminación es infundada y no puede usarse como excusa para tranquilizarnos a nosotros mismos y hacerlo a costa de su futuro, sus relaciones con otras personas y su sitio en la sociedad. Actuar así es otra forma de discriminación, de debilitarlas ante su entorno. No caigamos en esa trampa tan fácil y tan manida. Es necesario.

• *El diálogo*

La imposibilidad de un diálogo es la principal carencia que encuentran las familias cuando hablan de sus hijos o hijas adolescentes. De la fluidez que suele haber durante la infancia se pasa de golpe (de golpe para nosotros, claro) a una falta casi total y absoluta de comunicación. ¿Cómo conseguimos recuperarlo? Veamos.

• *Del diálogo al monólogo*

No podemos, aunque nos apetezca, dar por perdida la batalla de la comunicación. Es evidente que la comunicación en la adolescencia cambia y

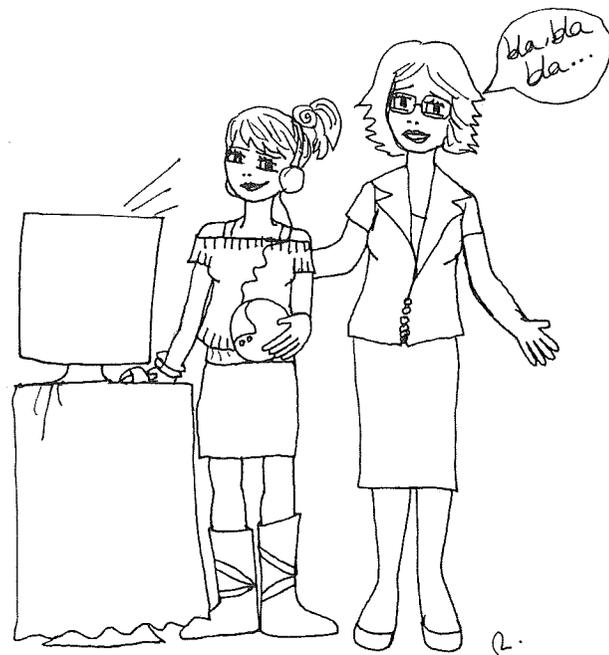
que se vuelve muy difícil, pero, por difícil que nos parezca, es necesario mantenerla.

En la infancia nos acostumbramos a que nuestros hijos nos cuenten sus cosas, a que traten de hacernos partícipes de sus vidas o a que, por lo menos, si preguntamos nos contesten. Todo esto suele cambiar y nos vamos dando cuenta de que esos monosílabos, gruñidos o eternos silencios son un nuevo «idioma» que se mantendrá en casa durante algunos años.

Es entonces cuando tenemos que cambiar el diálogo por otra forma de comunicación: el monólogo. La comunicación cambia y debemos adaptarnos. El monólogo nos obligará a ser los únicos que hablamos en casa, los únicos que nos comunicamos. Pero que esto no nos desanime.

Si bien el proceso de la adolescencia será más llevadero según hayamos llevado la etapa anterior, hay que tener claro que no es fácil prepararse para que no nos escuchen, nos obvien o rechacen nuestra opinión simplemente porque sea la opinión de un padre o una madre. Es posible que esto sea extremar las situaciones, pero no debemos hacer un alto en nuestra labor educativa.

El monólogo ofrece múltiples posibilidades. En realidad, consiste en mantener nuestro hábito comu-



nicativo pero, en esta etapa, sin esperar respuesta.

La comunicación ya no va a ser igual, eso está claro, pero no tenemos por qué renunciar a seguir haciéndolo. La vida diaria nos sigue dando muchas oportunidades para expresar nuestra opinión y para transmitir la información que consideramos importante. Y hay que hacerlo sin olvidar una cosa muy importante: NOS ESCUCHAN.

Si bien, a veces, parece que nuestros hijos están en otro planeta, no nos miran o lo hacen con cierto vacío (o hastío) en la mirada, eso no quiere decir que no escuchen. Y no sólo escuchan. Nuestros comentarios son importantes y siguen conformando su bagaje. La principal muestra de que esto es así está en la siguiente pregunta que debemos hacernos a nosotros mismos: ¿cuántas veces nos hemos sorprendido teniendo reacciones, opiniones o comportamientos iguales a las de nuestros padres y que en su momento no nos gustaban?

Con el paso del tiempo, muchas de esas opiniones y comportamientos forman parte de nuestra forma de pensar y la muestra evidente es que lo integramos perfectamente en nuestro discurso y nuestras acciones.

Aprovechemos la televisión, el periódico, las revistas que muchas chicas (y cada vez más chicos) leen o diversas situaciones familiares o de personas de nuestro entorno para dejar claras nuestras opiniones, los comportamientos que esperamos o cómo nos gustaría que fuesen las cosas. No se trata de estar constantemente enviando mensajes, pero sí que transmitamos aquellos que consideramos importantes y que nos gustaría que nuestros chicos y chicas tuvieran en cuenta. Comentarios sobre relaciones o valoraciones sobre diferentes situaciones siempre son bienvenidas (aunque no lo parezca) por nuestros hijos, salvo que personalicemos demasiado, nos metamos con nuestro chico o chica o perdamos de vista el mundo que nos rodea y la época que vivimos.

Hay valores universales que son los que debemos transmitir. Pretender, por ejemplo, noviazgos de décadas paseando por el parque cogidos de la mano y que todo se descubra en la noche de bodas, puede ser un objetivo totalmente irreal, por mucho que nos guste que sucediera. Hagamos un esfuerzo por aprender cuál es su realidad, ajustémosla a la nuestra y trans-

mitamos ese siempre difícil término medio. O lo más parecido.

• **Un objetivo asumible: tender puentes ¿Cómo hacer entender que estamos aquí para ayudar?**

Es muy importante que, sea como sea la adolescencia que tenemos en casa, sepan que estamos aquí para ayudarles en lo que necesiten. Deben saber que somos su familia y que eso es inmutable aunque ellos estén cambiando.

Debemos tratar de educar, no de interferir. Al interferir en su vida, en sus amistades, en sus actos, en sus gustos, en su comportamiento y sobre todo, si lo hacemos tratando de imponer nuestro criterio, no vamos a conseguir más que alejarlos. Eso no quiere decir, ya lo hemos comentado, que puedan hacer lo que les venga en gana. Las normas en la adolescencia deben ir flexibilizándose, pero tienen que seguir claras y deben tener límites. Obviamente no es lo mismo tener 12 ó 13 años que 15 ó 16 y, aunque es difícil, debemos ir creciendo en nuestra labor educativa igual que ellos y ellas lo van haciendo.

Nuestra pretensión no debe ser, en ningún caso, ser parte de su círculo íntimo de amistades. Somos su familia, sus padres, sus madres y nuestra relación tiene que ser la mejor posible, de respeto y de valoración en todo momento, pero sin empeñarnos en cosas que no nos corresponden. Lo principal es que sepan que estamos para ayudar, para conversar o para aconsejar en todo lo que podamos, pero también para no dejarles hacer las cosas que consideramos que no deben hacerse o que supongan saltarse las normas que tengamos en casa.

Nosotros hemos pasado por la adolescencia y posiblemente hayamos vivido muchas de las cosas que nuestros hijos viven ahora y esto ya nos capacita para poder opinar o dar algún consejo, pero no para intervenir o tratar de evitar o decidir por ellos y ellas. No deseamos que les pase nada que les haga sufrir, pero hay muchas situaciones que tienen que vivir y que van a formar parte de la vida. No podemos ni debemos evitarles el primer amor o desamor, las primeras desilusiones con amigos o amigas, sus primeras discusiones, sus primeras decisiones sobre ropa, maquillaje o decoración de su habitación (dentro de un «orden» relacionado con las normas habituales de

nuestra casa). Tienen que saber que la familia está allí para lo que necesiten, para escucharles o ayudarles si es posible. Pero también para respetar sus silencios, sus opiniones o sus distancias con nosotros.

Tenemos que tender puentes con nuestros hijos aunque no los crucen nunca. Somos su familia y debemos estar al otro lado del puente con los brazos abiertos siempre que lo necesiten. Que no los crucen nunca puede deberse a muchos motivos, pero lo importante no es eso. Lo importante es que sepan, explícitamente, que su familia está ahí, con ellos, con ellas.

• **La confianza, o ¿para qué educamos? ¿cuándo hay que dejarles salir?**

Tarde o temprano (siempre nos parece más temprano de lo debido) tenemos que poner a prueba el trabajo realizado durante todos estos años. Tarde o temprano, nuestros hijos e hijas desean salir, socializarse, divertirse, ligar, relacionarse... Y deben hacerlo.

Por mucho temor que sintamos no debemos impedir o retrasar este momento más de lo debido y, cuidado, tampoco anticiparlo demasiado. Todos sabemos que existe un tema preocupante y es el de los chicos y chicas que no tienen límites ni normas.

Se produce una enorme equivocación familiar cuando pretendemos ser muy «modernos» o «liberales» y decidimos dejarles hacer lo que quieran. Actitudes como «déjalos que disfruten, bastante nos prohibieron a nosotros» o «yo nunca pude divertirme así, deja que hagan todo lo que yo no pude hacer hasta que fui mayor», no conducen a nada bueno. Nunca, bajo ningún concepto,



debemos basar la educación familiar en cubrir aquellas expectativas que nosotros no pudimos cubrir en su momento. Nuestros hijos no somos nosotros ni están aquí para vivir lo que nosotros no pudimos. Un exceso de permisividad es tan perjudicial como un exceso de prohibiciones. Cuando se crece sin límites ni normas claras no se aprende a respetar ni a los que te rodean ni, por supuesto, a la propia familia. Se acaba pensando que todo el mundo está aquí para satisfacer cualquier ansia que apetezca y se tolera muy mal la frustración.

Descubrir que tu hijo o tu hija de 16 años es una persona irresponsable, tiene mal arreglo. Descubrir que consume drogas, que usa la violencia o que sus hábitos sexuales pasan por no protegerse o dejarse llevar con más facilidad de la deseada por prácticas de riesgo, tiene mal arreglo. A esa edad muchos de sus criterios ya están más o menos formados y decirle que las cosas no son así, que nos hemos equivocado o que no nos ha entendido, no sirve.

En capítulos anteriores hemos hablado de cómo intentar llegar a este momento con las mejores garantías posibles, pero no existen las garantías completas. Salir y relacionarse es muy importante para su desarrollo, su crecimiento y su formación. No nos dejemos llevar por sensacionalismos aportados por diversos medios de comunicación que, a veces, presentan a la juventud como un compendio de drogas, sexo y accidentes de coche. Está claro que esa realidad existe, pero está igual de claro que son una minoría. Es una minoría a la que se le da mucha importancia por intereses que no siempre se explican.

Si desde la edad infantil hemos respetado su opinión, hemos fomentado que la tengan y les hemos acostumbrado a explicarles nuestras razones cuando no las compartimos, podremos confiar.

Si cuando aplicamos un castigo les hemos explicado el por qué del castigo, el cómo lo podrían haber evitado y si ese castigo ha sido inmediato y proporcional a lo que han hecho, podemos confiar.

Si hemos educado con buena intención, hemos ido viviendo cada etapa sacando lo mejor de la misma y hemos consumido en ello nuestras energías, podemos confiar.

Podemos confiar en que la autoestima de nuestros hijos e hijas será la adecuada, ya que les hemos enseñado a confiar en su propio criterio.

La autoestima y la confianza en su propio criterio son más importantes de lo que parece. Es la mejor forma de que aprendan a decir **no** y de que puedan superar la presión de grupo cuando lo que se les ofrezca no les parezca adecuado. Esa actitud nos garantizará que, a pesar de las tonterías que puedan hacer en un momento dado, serán simples anécdotas de las que siempre aprenderán y no será su forma habitual de actuación desde que empiezan a salir. Si no tienen criterios o confianza en sus decisiones o en sus opiniones, porque no les hemos dejado o valorado, su ingreso en la sociedad va a ser más dificultoso. Evitémoslo, está en nuestras manos.

• **Sentido Crítico y Responsabilidad: eduquemos para la vuelta. Del adolescente al joven adulto**

Todo el esfuerzo que las familias debemos hacer en esta etapa tiene como objetivo convertir a los adolescentes en jóvenes adultos. Jóvenes adultos que volverán a integrarse en la familia y a comunicarse fluidamente con nosotros si hemos conseguido que su etapa anterior haya sido tratada como ese proyecto de persona joven adulta que tenemos entre manos.

Todo el tema del monólogo, de tender puentes, de respetar opiniones, de tratar de formarles un criterio adecuado y enseñarles a confiar en si mismos y en si mismas nos va a llevar a tener jóvenes con sentido crítico y responsabilidad.

El sentido crítico que les va a permitir no dejarse influir en demasía por todo el bombardeo que los medios de comunicación (televisión, revistas, Internet...) les someten con todo lo relacionado con la sexualidad, las relaciones entre los sexos, las prácticas eróticas, etc. Les va a permitir no creerse todo lo que sus amigos o amigas (que, como sabemos, son su principal referente) les cuenten sobre sexualidad.

Si conseguimos inculcarles un adecuado sentido crítico, la llegada de la adolescencia puede producirse con mucha más tranquilidad ya que sabrán

seleccionar perfectamente qué tipo de estímulos les convienen y cuáles no.

El habitual bombardeo pornográfico al que puede someterles Internet, sobre todo si navegan sin control ninguno y a determinadas horas, no dejará de ser una anécdota. Sabrán distinguir perfectamente que lo que están viendo es sólo una fantasía, hecha por hombres y para hombres y que no refleja (ni lo pretende como fantasía que es) la realidad de las relaciones sexuales ni la realidad de la imagen de la mujer ni de su deseo, etc.

Las series juveniles o las revistas juveniles pueden y deben convertirse en un mero entretenimiento o, incluso, excitador de ese sentido crítico. Y ese sentido crítico suele ir acompañado de la adecuada responsabilidad para enfrentarse a las dinámicas sociales habituales en chicos y chicas jóvenes, para abordar los fines de semana de forma divertida y no como rito de iniciación a ser adulto ni cosas por el estilo.

El desarrollo de ese sentido crítico ayudará a nuestros hijos e hijas a moverse dentro de un consumo responsable y a mantener prácticas eróticas divertidas y de riesgo cero. Y a decidir libremente sobre con quién, cuándo, dónde, cómo y por qué deben compartir su piel, su deseo, sus sentimientos o lo que le apetezca, sin influencias externas.

Los que ahora somos padres y madres no hemos tenido tantas posibilidades para aprender sobre nuestra sexualidad y tuvimos que ir improvisando. Ahora tenemos a la generación más informada de la historia pero, como ese exceso de información no venga acompañado de la formación adecuada, sólo conseguimos jóvenes más bien confusos. Y no olvidemos los datos.

El anteriormente mencionado «Estudio sobre el comportamiento y las actitudes sexuales en la Juventud Asturiana», nos dice que el 80% de las chicas y los chicos asturianos comienza sus relaciones sexuales entre los 15 y los 18 años. Y a este dato hay que añadirle que casi el 30% no se protege de las infecciones de transmisión sexual o los embarazos no deseados. Además, el 40% reconoce haber tenido prácticas de riesgo, es decir, relaciones sexuales sin protección.

Estos datos son excelentes motivaciones para implicarnos en conseguir chicos y chicas responsables, con seguridad en sus propias capacidades y opi-

niones y con familias implicadas y con la mano tendida para ayudar.

La sexualidad no es en absoluto un tema menor, aparece cuando nacemos y nos acompaña hasta la finalización de nuestra existencia. Y sabemos perfectamente que no tenerla integrada o no tener esa faceta cubierta felizmente nos puede dar dificultades y disgustos evidentes. Pero eduquemos. Hagamos un esfuerzo por ir más allá en nuestra labor y veremos los resultados y los disfrutaremos. Nuestra satisfacción y la de nuestros hijos e hijas bien se lo merece. Construyamos personas respetuosas y responsables y no dejemos esta labor a los demás (escuela, amistades, medios de comunicación, la propia vida). Ya hemos visto muchas veces educaciones de moneda al aire, de haber si tenemos suerte, de «es que nos salió torcido». No. Sólo si les dejamos en soledad y nuestra implicación se centra únicamente en cuestiones materiales (que tengan para comer, para vestir, para estudiar...) será cuando nos podemos llevar sorpresas desagradables.

La educación no debe ser una sorpresa y nuestros hijos e hijas deben ser fruto de un trabajo bien hecho o, por lo menos, bien intentado y esta guía que estás leyendo puede ser una ayuda.

RESUMEN DEL CAPÍTULO

No pensemos en la adolescencia como una etapa de peligros, amenazadora en sí misma y en la que debemos apretarles a esos chicos y chicas para que sean como las familias queremos que sean. Como si la adolescencia no fuese ya bastante complicada por sí misma...

Recordemos que ya hemos pasado por esa etapa y tratemos de repasarla con la perspectiva que nos da la experiencia y los diferentes cambios sociales desde nuestra adolescencia a la actual.

Los cambios físicos pueden generar nuevos pudores: respetémoslos. Cuanta más información previa tengan o les vayamos dando, se van a aceptar de forma más sencilla, sobre todo si no nos empeñamos en hacer constantes valoraciones a su nuevo aspecto.

La Educación Sexual durante la adolescencia tiene que tener un objetivo final claro y básico: educamos para «hacer personas». Chicos y chicas seguros, con confianza en sí mismos y herramientas suficientes como para discernir qué les conviene y qué no, con sentido crítico y respeto por el otro o la otra.

4. LO QUE SABEMOS

• ¿Quién nos enseñó sobre Sexualidad? ¿Cuándo y en qué circunstancias?

Llegados a este punto cabe una serie de reflexiones. Estamos haciendo un importante esfuerzo con respecto a la calidad de la educación de nuestras hijas e hijos. Queremos que tengan una educación sexual de calidad; queremos hacer frente a las demandas, dudas, inquietudes que puedan surgirles al respecto.

Pero se nos presenta la dificultad de que no tenemos, en la mayoría de los casos, un modelo de cómo se hace eso. Pensemos cómo aprendimos nosotros y nosotras lo que sabemos sobre sexualidad. Nuestras primeras sensaciones, nuestras primeras experiencias; cuando vimos por primera vez un cuerpo desnudo, unos genitales ajenos (masculinos o femeninos); cómo

nos enteramos de la verdadera historia de «la cigüeña»; qué mensajes recibíamos sobre cómo debían ser y comportarse los niños y las niñas, los hombres y las mujeres; lo que se hablaba en nuestra infancia y adolescencia sobre la homosexualidad, sobre otras formas de familia distintas de la tradicional (madres solteras, padres separados). Con semejante viaje a la



espalda ¿Cómo no nos va a preocupar intentar hacer las cosas de otra manera?

Lógicamente, de un modo u otro, nos fuimos apañando y no nos ha ido del todo mal. Pero seguro que queremos que nuestros chicos y chicas lo tengan más fácil. Por ello es de reconocer el esfuerzo que hacéis quienes asumís el reto de plantarle cara a la Educación Sexual de vuestros hijos e hijas. Enhorabuena y ánimo. Estáis en el buen camino.

• **¿Descubrimos después que las cosas no eran como nos habían contado?**

Probablemente algunas sí y otras no. Todo hay que verlo en su justa medida ya que la sociedad es la que ha ido cambiando y la forma de posicionarse frente a algunas realidades. En lo que respecta a la Educación Sexual y a todo lo que tenga que ver con el hecho de los sexos (dos, el masculino y el femenino), podemos decir que se ha avanzado bastante, pero todavía quedan largos recorridos.

Si bien es cierto que en la experiencia de cada uno respecto al descubrimiento de su propia sexualidad si que habrá habido más de un susto, más de un desencanto y más de una sorpresa. Por eso es bueno que vuestros hijos e hijas vayan aprendiendo de vuestra mano, siempre desde el respeto a los límites que marca el derecho a la propia intimidad. Porque sorpresas y desconciertos no vamos a poder evitar que tengan, pero en la medida de nuestras posibilidades ayudemos a que sean los menos posibles.

• **¿Seguimos aprendiendo sobre Sexualidad? ¿Dónde?**

El proceso de sexuación en tanto que proceso biográfico, nos acompaña a lo largo de toda la vida. Por eso no queda otro remedio que seguir aprendiendo sobre nuestras sexualidades. También para quienes somos adultos es necesario reflexionar sobre las fuentes que nos ofrecen esta información. También nos vamos a encontrar modelos que nos pueden crear determinadas expectativas sobre cómo ha de ser nuestra vida sexual y que nos pueden confundir. Determinadas pautas en las relaciones de pareja, demasiadas prisas, demasiado trabajo, poco espacio para la intimidad, pueden hacer que la convivencia sexual se vaya deteriorando y esto reper-

cute además en el modelo de pareja o de identidad que les vayamos a transmitir a nuestros hijos.

A veces pensamos que profesionales como el médico o el psicólogo son los que nos pueden aportar información al respecto, pero esto es un error, salvo que hayan estudiado también sexología, lo cual hoy por hoy no está incluido en el currículum de estas profesiones. Y la figura del Sexólogo no está presente entre las prestaciones de la administración pública.

También los medios de comunicación se acercan a temas de Sexualidad, pero acostumbran a hacerlo desde una perspectiva de sensacionalismo que le suele restar bastante rigor científico y sexológico. Afortunadamente, cada vez más se apuesta porque sean profesionales de la sexología quienes estén al frente de estos temas. Pero todavía se convive con la risa floja y el chiste fácil, lo cual genera confusión a la hora de abordar con seriedad las temáticas relativas a algo tan serio y de tanto calado como es el hecho sexual humano.

• **¿Nos influyen nuestros fantasmas en la Educación Sexual que transmitimos a nuestros hijos e hijas?**

Es lógico e inevitable que a la hora de enfrentarnos a la sexualidad de nuestras hijas e hijos nos influya todo lo que con respecto a sexualidad tenemos en nuestro imaginario. Nuestra educación sexual, cuando la hubo, se basó en evitar peligros y en prevenir riesgos, en lo prohibido o en aquello que no se debía hacer o de lo que no se debía hablar. Pero tenemos que ser críticos con nosotros mismos para no interpretar con intencionalidad adulta las conductas infantiles o adolescentes.



También es lícito querer proteger a nuestros hijos (a veces más a nuestras hijas) de los riesgos que tememos que puedan asumir. Pero la mejor protección es una buena educación, un senti-

do crítico, una autoestima adecuada, unas estrategias y habilidades sociales. Y que la sexualidad no se vea como una serie de peligros a evitar, sino como un valor a cultivar, cosa que se podrá conseguir con todas esas herramientas de las que les hemos dotado previamente.

5. LO QUE HACEMOS

Probablemente ya habéis empezado a hacer Educación Sexual, aunque no seáis conscientes de ello. Y probablemente lo habéis hecho bien. Siendo como sois el modelo referente principal y prioritario de vuestros hijos e hijas, habrán aprendido Educación Sexual con vuestra forma de ser, de actuar, de comportaros e incluso de opinar. Veamos algunos ejemplos:

- ***Cuando besamos, achuchamos o acariciamos (o cuando no lo hacemos)***

Si en casa, los besos, las caricias, el contacto físico están presentes, enhorabuena. Si no lo están, tal vez esté otro tipo de caricias, las verbales, el refuerzo social. Enhorabuena también. Cuando demostramos nuestro cariño y nuestro afecto a los hijos estamos haciendo educación sexual. Les estamos enseñando que son dignos de ser queridos, tenidos en cuenta y alabados. Cuando ven o reciben manifestaciones de afecto, están aprendiendo formas de manifestar ese afecto y de recibirlo. Eso es Educación Sexual de calidad.

- ***Cuando hablamos de alguien que tiene pareja o que no la tiene***

Nuestros hijos e hijas perciben desde muy pronto cómo nos posicionamos ante diferentes aspectos de la vida y también de la sexualidad de otras personas. ¿Qué opinamos de la gente que tiene pareja? ¿Y de la que no la

tiene? ¿Qué opinamos de una anciana que se echa novio? ¿Y de un «cuarentón» que sigue soltero? ¿Qué opinamos de una chica mayor de edad que vive sola? ¿Y de una pareja de adolescentes que son novios formales?

Cada vez que en casa os oigan hablar de estos temas, estáis haciendo Educación Sexual. Estáis enseñando que hay unos modelos de sexualidad que son válidos para vosotros, como padre o como madre. Y ellos y ellas aprenderán que frente a estos modelos, otras personas tienen otros diferentes.

• ***Cuando hablamos de otras formas de familia***

Vivimos en una sociedad en la que conviven diferentes modelos de familia. Los chicos y chicas los van a encontrar en la escuela, en el parque, en el barrio y, más tarde, en bares y discotecas. Familias monoparentales (madre o padre); familias con varios referentes (padres separados y sus nuevas parejas); familias con referentes del mismo sexo (hijos de parejas homosexuales); familias extensas (aquellas en las que conviven en el núcleo familiar tíos, abuelos...), etc.

Lo que vosotros comentáis al hablar de los diferentes modelos familiares, es parte de la Educación Sexual de vuestras hijas e hijos. Y ellos y ellas aprenderán que existe una gran diversidad de modelos de familias y que todos son igualmente válidos.

• ***Cuando criticamos o alabamos determinadas conductas eróticas***

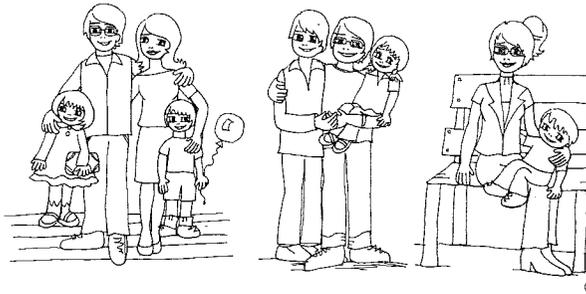
Manifestaciones eróticas vamos a encontrar en multitud de momentos a lo largo de nuestra convivencia en familia: al dar un paseo, al ver la televisión, al comentar una situación familiar, al mirar una revista. Cuando dais vuestra opinión al respecto estáis haciendo Educación Sexual: cuando veis a dos ancianos besándose por la calle, cuando observáis cómo caminan dos hombres cogidos de la mano, cuando (y como) reaccionáis ante una escena erótica en una película, o cuando habláis del vecino que ha dejado a su novia embarazada, o cuando comentáis sobre la actriz de edad madura que

se ha casado con un hombre más joven. Todos estos comentarios van dando información sobre vuestros valores, con los que estáis de acuerdo y lo que queréis transmitir a vuestros hijos e hijas. Seguro que ya habéis empezado a hacerlo. Y eso es también Educación Sexual de calidad.

6. EPÍLOGO

• *Implicaciones, dudas, sospechas, suspicacias, ¿merece la pena implicarse?*

Parece un poco extraño que decidamos acabar esta publicación cuestionando si merece la pena implicarse cuando llevamos un montón de páginas defendiendo la necesidad de hacerlo. Lo más importante es que las familias tengamos claro que la Educación Sexual es Educación de los Sexos, del hombre, de la mujer, y de todo lo que gira en torno a ambas realidades.



No nos dejemos llevar por pensar que sexual es sólo coital, una educación destinada a enseñar a introducir el pene en la vagina de forma satisfactoria para ambos, pero con cuidado para evitar riesgos. La educación Sexual no es eso, no es Educación Genital ni «Fornicación Sanitaria». Sexual tiene

que ver con todo lo que gira en torno a las personas, sus identidades, sus orientaciones, sus relaciones con las personas de su mismo sexo y de sexo contrario.

Si las familias seguimos pensando en relacionar sexual con coital podemos pensar que no debemos empezar esta educación hasta la adolescencia

o, simplemente, dejar que lo descubran por sí mismos, igual que hicimos nosotros. No nos quedemos sólo con eso. Es un tremendo error. El objetivo final debe ser dar a nuestros chicos y chicas todas las herramientas posibles para que sean felices, para que se construyan como personas de forma coherente y satisfactoria.

Los objetivos no son coitos satisfactorios, los objetivos deben ser fomentar el respeto entre los sexos, evitar sexismos y homofobias absurdas, aprender a compartir y a convivir. A conocer y asumir las diversidades entre las personas. Esa educación sexual es en la que merece la pena implicarse desde los 3 años. Seguro que tenemos mucho que transmitir y no sólo riesgos que evitar (sin obviarlos claro, pero sin ser el objetivo básico). Transmitamos valores, valores que les acompañarán toda la vida. Sólo por eso merece la pena implicarse, ¿verdad? Los sexólogos y sexólogas pensamos que sí y esperamos que estas líneas nos ayuden a seguir «formando personas». El futuro nos lo agradecerá a todos, a todas y, sobre todo, a las familias.

7. BIBLIOGRAFIA

- **ALONSO OLIVÉ, Pilar y otros.** *La Educación Sexual en la Adolescencia.* Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Oviedo 1994.
- **ALTABLE, Charo.** *Penélope o las trampas del amo*. Editorial Nau llibres, 1998.
- **AMEZÚA, Efigenio.** *Educación de los Sexos: La letra pequeña de la Educación Sexual.* Revista Española de Sexología 107-108. Madrid, 2001.
- **DE LA CRUZ, Carlos; SAEZ, Silberio.** *Educación Sexual: una propuesta de intervención.* Revista Española de Sexología 62. Madrid (1994).
- **DE LA CRUZ, Carlos; DIEZMA, Juan Carlos:** *¿Hablamos de Sexualidad con nuestros Hijos?*, CEAPA, 2002 (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos).
- **FERNÁNDEZ ALONSO, Ana; ROTELLA ARREGUI, Iván, LOMBARDÍA FERNÁNDEZ, Carolina; FIDALGO RODRIGUEZ, Natividad y ARANGO, Enrique.** *Tu Sexualidad Colección Cuadernos de Orientación.* Edita CRIDJ (Centro Regional de Información y Documentación Juvenil). Oviedo 2002.
- **FERNÁNDEZ ALONSO, Ana; ROTELLA ARREGUI, Iván:** *Sexualidades Juveniles: Pistas para Educadores.* Asociación Asturiana para la Educación Sexual, en colaboración con la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Avilés. Avilés 2003.
- **W. HAFFNER, Debra:** *De los pañales a la primera cita. La Educación Sexual de los hijos de 0 a 12 años.* Grupo Santillana Ediciones S.A., Madrid 2001.
- **H. HARRIS, Robie:** *Sexo... ¿Qué es?*. Ediciones Serres, S.L., Barcelona, 1996
- **LÓPEZ, Felix ; OROZ, Ángel** *Para Comprender la vida sexual del adolescente*, 1999, editorial evd.
- **MAYLE, Peter;** *¿De dónde venimos?*. Editorial Grijalbo, Barcelona 1974.
- **MAYLE, Peter;** *¿Qué me está pasando?*. Editorial Grijalbo, Barcelona 1977.
- **MEBES, Marion.** *Ni un Besito a la Fuerza. Libros Infantiles No Sexistas.* Librería de Mujeres (Madrid).
- **XENTE GAI ASTUR:** *El Respeto a la Diferencia por Orientación Sexual, Homosexualidad y lesbianismo en el aula.* Guía Didáctica (2002).