

# ¿Tablas de sexualidad con tus hijas e hijos?

Guía de educación sexual para familias  
**CUADERNO PARA FAMILIAS**

Programa de prevención  
del embarazo adolescente



Subvencionado por:



SECRETARÍA  
GENERAL  
DE POLÍTICAS  
DE IGUALDAD

INSTITUTO  
DE LA MUJER



FPFE

Federación  
de Planificación  
Familiar Estatal

[www.fefe.org](http://www.fefe.org)

# Introducción.

Muchas veces la educación sexual con familias supone un minucioso trabajo a los/as profesionales que trabajan en ello. No existen contenidos consensuados y la documentación existente es escasa. Sin embargo, madres y padres reclamamos cada vez más esta intervención en el día a día.

La experiencia en los talleres nos lleva a concluir que es necesario elaborar materiales útiles, adaptados a la realidad actual que las familias tenemos y que cumplan nuestras expectativas.

Con esta guía se pretende contribuir a la elaboración de documentos que tengan en cuenta las necesidades, capacidades e inquietudes de todas las partes implicadas. Por esta razón, parte de las demandas que hacen hijos e hijas a las familias en relación a su educación sexual. También se han tenido en cuenta las dificultades que encontramos al educar a nuestros/as hijos e hijas en sexualidad. Por último, cuenta con aportaciones de profesionales que han permitido elaborar una guía que trabaja no sólo contenidos, también actitudes y conductas de madres y padres con respecto a nuestros/as hijos/as.

El documento cuenta con un formato sencillo y conciso, en el que se rescatan claves educativas y se desarrollan contenidos teóricos y prácticos. Está estructurado en dos guías complementarias: una para formadores/as y otra para familias que pretenden proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para cubrir los distintos papeles que llevan a cabo. La guía para familias incluye ejercicios al final de cada módulo que nos ayuden a asimilar los conceptos aprendidos.

Esperamos que el texto sea útil a las familias que se preocupan por la educación sexual de sus hijos e hijas tratando de encontrar el mejor modo de acompañarles en el desarrollo de su sexualidad.

# Módulo 1. Introducción.

## 1. Derechos sexuales y reproductivos.

En 1994 se llevó a cabo en el Cairo la III Conferencia Internacional de Naciones Unidas sobre Población y Desarrollo tras la cual, la Federación Internacional de Planificación Familiar elaboró la **Carta de los derechos sexuales y reproductivos**. Si bien no se trata de un documento vinculante, sí marca unas pautas de acción y límites muy útiles para el trabajo en materia de sexualidad.

Tanto la Federación Internacional de Planificación Familiar, presente en más de 170 países como su representación en nuestro país, la Federación de Planificación Familiar Estatal, son claras defensoras de estos derechos. A continuación exponemos la Carta de los derechos sexuales y reproductivos:

- 1º) *Derecho a la vida. La vida de ninguna mujer puede ser puesta en peligro por causa de embarazo o parto.*
- 2º) *Derecho a la libertad y seguridad de la persona. Ninguna mujer debe ser objeto de prácticas como la mutilación genital femenina, el embarazo forzado, la esterilización o el aborto forzado.*
- 3º) *Derecho a la igualdad y a estar libres de todas las formas de discriminación, incluyendo el ámbito de la vida sexual y reproductiva.*
- 4º) *Derecho a la privacidad. Todos los servicios de salud sexual y reproductiva deben ser confidenciales.*
- 5º) *Derecho a la libertad de pensamiento en las cuestiones relativas a la sexualidad y la reproducción.*
- 6º) *Derecho a la información y a la educación, incluyendo el acceso a una información completa de los beneficios, riesgos y efectividad de los métodos de planificación familiar.*
- 7º) *Derecho a optar por contraer matrimonio o no y a formar y planificar una familia. Ninguna mujer puede ser obligada a contraer matrimonio contra su voluntad.*
- 8º) *Derecho a decidir tener hijos/as o no tenerlos/as y cuándo tenerlos/as, garantizando el acceso de las personas a métodos efectivos de anticoncepción.*
- 9º) *Derecho a la atención de la salud y a la protección de la salud, que incluye el derecho a no ser objeto de prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud.*

10º) *Derecho a los beneficios del progreso científico, incluyendo las técnicas apropiadas en salud reproductiva.*

11º) *Derecho a la libertad de reunión y asociación, que incluye el derecho a sensibilizar a los gobiernos para que prioricen la salud y los derechos sexuales y reproductivos.*

12º) *Derecho a no ser objeto de tortura o maltrato, incluyendo los derechos de mujeres, hombres y jóvenes a ser protegidos/as de la violencia, la explotación sexual y los abusos sexuales.*

Aunque pueda parecernos que estos derechos son obvios y que ya han sido alcanzados en el Estado español, es importante tener en cuenta algunas cuestiones sobre las que aún tenemos que reflexionar.

- Han existido y existen múltiples formas de reivindicar los derechos sexuales y reproductivos: desde el estudio y la investigación hasta los movimientos sociopolíticos.
- Aunque a veces esta lucha parece estar referida a países y realidades lejanas, lo cierto es que en Europa y en el Estado español siguen vulnerándose algunos de estos derechos.
- El conocimiento de estos derechos es clave para la defensa de los mismos. No puede reivindicarse lo que no se conoce.
- La garantía de estos derechos puede perderse si cesa el trabajo en pro de los mismos.

El acceso a una educación sexual de calidad es un derecho de todas las personas y una herramienta para la consecución del resto de derechos. No debería tratarse de una cuestión de suerte. Por esta razón es fundamental dotar de las herramientas necesarias a todos los agentes implicados en la educación sexual de las personas jóvenes, incluyendo las familias.

## 2. Fuentes de educación en sexualidad.

Construimos nuestra sexualidad a lo largo de todo nuestro proceso vital. Desde el nacimiento hasta la senectud. La adolescencia es el periodo de mayores cambios y descubrimientos en este terreno y, por tanto, un momento clave en esa construcción. Ésta, se llevará a cabo a través de lo que chicos y chicas escuchan en casa, en la escuela, en el instituto, entre los/as amigos/as y de lo que ven en la televisión, en Internet, en revistas, etc.

Aunque los padres y las madres conocemos esa diversidad de fuentes, quizás sintamos impotencia por no poder controlarla. De hecho, un temor habitual suele ser que los hijos y las hijas utilicen

modelos de mala calidad que no les permitan ser felices. Transformar esta preocupación en herramientas que nos permitan afrontar todas las posibles situaciones, es una de las misiones que tenemos las familias para favorecer a nuestros/as hijos/as.

Es importante recordar que aunque son muchos los agentes sociales responsables de que chicos y chicas puedan disfrutar de una sexualidad coherente, libre, responsable, respetuosa y respetada, la familia tiene un papel crucial en ello. El control sobre todos estos factores y el cribaje de aquellos que trabajan a nuestro favor es imposible, pero sí podemos capacitar a nuestros/as hijos/as para tener una visión crítica ante los distintos modelos y mensajes sociales.

Por lo tanto, como madres y padres debemos tener presente nuestra importante e irremplazable tarea. De la misma forma, hemos de tener en cuenta la necesidad de crear y mantener una nutrida y coordinada red social (tutor/a del colegio o del instituto, educadores/as sexuales, enfermeros/as o médicos/as del centro de salud, monitores/as de actividades extraescolares, etc.) en la que la familia necesariamente ha de ser parte activa.

Sólo de este modo podremos facilitar información fiable sobre cuestiones relacionadas con la sexualidad, así como contribuir a que los y las jóvenes puedan procesar el torrente informativo al que están expuestos/as.

## 3. ¿Por qué es importante que las familias hablemos de sexualidad?

La familia es la primera figura de apego y referencia en la infancia. Es en el núcleo familiar donde recogemos y formamos nuestro esquema de valores.

Por otra parte, la sexualidad es una dimensión fundamental de las personas que puede y debe educarse. Las familias asumimos la responsabilidad de la formación integral de nuestros/as hijos/as y la educación sexual no puede ser una excepción.

Además, debemos tener claro que no es posible no hacer educación sexual. Todas las familias educan con lo que dicen y también con lo que callan, con los modelos que muestran, a través de sus actitudes y acciones, etc. Partiendo de esta idea, cuantas más herramientas manejemos las familias para ejercer esta función, más preparadas y más seguras nos encontraremos a la hora de afrontar el compromiso.

Por último, puesto que los y las jóvenes se enfrentarán de forma inexorable a una gran cantidad de información diversa y confusa, la existencia de espacios de comunicación en la familia les permitirá desarrollar herramientas para manejarla.

Las familias debemos hacer un ejercicio de reflexión sobre la necesidad de educar la sexualidad de nuestros/as hijos/as:

- **“Si tú no, ¿quién?”**: Ante la costumbre de delegar responsabilidades propias en otras personas tenemos que entender que las madres y los padres estamos en una posición privilegiada y somos capaces de aportar algo que ningún profesional podría hacer: enseñar a dar y recibir cariño, a amar, a respetar, a ilusionarse, a tolerar la frustración, ofrecer apoyo incondicional y hacer que nuestros hijos y nuestras hijas se sientan queridos/as y aceptados/as. El trabajo de los y las profesionales es muy importante y distinto del papel de la familia. No podemos prescindir de ninguno de ellos ni delegar funciones que no les correspondan.
- **“Si ahora no, ¿cuándo?”**: Ante la costumbre de demorar lo que resulta incómodo, vergonzoso o sencillamente difícil y complicado, proponemos apostar por la transparencia y la naturalidad, así como ampliar la percepción de la sexualidad a conceptos como la comunicación, el placer o el disfrute. No se trata de culparnos por no haber abordado antes el tema de la sexualidad, sino de brindarnos la oportunidad de trabajarla en adelante. De hecho, nunca es tarde para hacerlo. Pensemos en nosotros/as mismas/os y reflexionemos sobre nuestra propia sexualidad; posiblemente hubiésemos preferido que alguien nos hubiera hablado de ciertos temas. Más adelante trataremos en profundidad la comunicación dentro del hogar y cómo facilitar conversaciones de este tipo.

En cualquier caso, la educación sexual desde la familia no ha de ser simplemente informativa. Se trata de una labor mucho más amplia: abarca gestos, modelos de comportamiento, estilos relacionales, manejo de afectos y deseos, etc.

- **“Si no es para educar, ¿para qué intervenir?”**: Ante la cultura del miedo y las políticas basadas en la urgencia, de nuevo pensemos en nuestra propia sexualidad, en cómo gestionamos y expresamos nuestros deseos. Nos daremos cuenta de que hablar sólo de cómo prevenir infecciones de transmisión sexual o embarazos no planificados no es suficiente para ser felices, para estar satisfechos/as como

hombres o como mujeres. De hecho, sabemos que una vivencia positiva de la sexualidad conlleva actitudes de prevención y responsabilidad.

- Para facilitar tu reflexión puedes anotar a continuación otros argumentos que se te ocurran:-

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 4. Conceptos teóricos para la educación sexual.

Puesto que todo lo que tiene que ver con la sexualidad está cargado de conceptos ambiguos, mitos y falsas creencias, exponemos a continuación algunos conceptos básicos que pueden ayudarnos a clarificar significados. Es importante que educadores/as y familias nos refiramos a lo mismo cuando utilizamos algunos términos.

Proponemos como base conceptual el hecho sexual humano que define tres grandes conceptos: sexo, sexualidad y erótica.

El **sexo** es nuestra condición de ser hombre o ser mujer. No es algo que se practique o se tenga; es lo que somos. Todas las personas somos sexuadas, existen diferencias entre hombres y mujeres y nuestro sexo influye en la construcción que hacemos de nosotros/as mismos/as.

La **sexualidad** es algo más subjetivo. Es nuestra propia forma de ser personas sexuadas, de ser hombres o mujeres. Es algo que nos diferencia de los/as demás y que construimos a lo largo de toda nuestra vida. Igual que la personalidad es nuestra particular forma de ser personas, la sexualidad se refiere a nuestra forma de ser personas sexuadas.

Hay sexualidades que se parecen y otras que son muy diferentes. Sin embargo, es imposible que dos personas tengan o hayan tenido exactamente la misma sexualidad, porque eso exigiría que hubiesen sentido, experimentado, interpretado y vivido exactamente lo mismo.

Nuestra forma de ser mujeres u hombres es única e irrepetible. Podemos tener características más o menos frecuentes en las personas de nuestro mismo sexo y eso no nos hace más o menos hombres o mujeres. Hay tantas formas de ser hombre o mujer como hombres y mujeres hay. Y todas son válidas y valiosas.

La **erótica** es todo aquello que está relacionado con la expresión y gestión de nuestros deseos. A veces se confunde con la sexualidad y, aunque están relacionadas, son cosas muy distintas.

Nuestra erótica son nuestras ganas de “tener algo con”, de “hacer algo con”, de “sentir algo junto a”... algo que habitualmente desencadena la excitación.

Podemos tener deseos, gustos o preferencias por cosas que a vista de los/as demás puedan parecer extrañas y que sin embargo, para nosotros/as no sean nada raro. El hecho de que lo que nos gusta sea menos habitual no implica necesariamente que sea malo si no estamos faltando el respeto a nadie. Existen distintas formas de desear, sin duda tantas como personas.

En el desarrollo de una persona, su sexualidad y su erótica no son algo estanco, sino que varían con la edad. Puede que sus temores, sus deseos o lo que le gustaba en el pasado ya no sea lo que le inquieta, lo que desea o lo que le gusta actualmente.

La sexualidad y la erótica se suelen reducir a las conductas y, más en concreto al uso de los genitales. Sin embargo, las conductas siempre están acompañadas de sentimientos. Placer, vergüenza, temor, gozo, amor, asco, esperanza... Además, suele dejarse a un lado todo lo que implica el hecho de ser hombre o mujer y sus deseos, que como veremos no es cosa de poco. Tener en cuenta esta idea es clave para poder ampliar nuestros conceptos y actitudes previas. Es una forma de ganar en respeto, pluralidad y riqueza.

## 5. Educación de las sexualidades

Puesto que la sexualidad es nuestra forma de ser personas sexuadas, proponemos hablar de sexualidades en plural. Ésta es la premisa indispensable para hacer una educación sexual realista y ajustada a los intereses, las necesidades y las capacidades de cada persona.

Pese al modelo social más extendido actualmente, que pretende alcanzar una sexualidad estandarizada y poco asumible por la mayoría de las personas, proponemos otras claves. Una de ellas es no obligar a seguir las normas sin antes cuestionarlas y enseñar a construirse con libertad, coherencia, respeto y satisfacción personal.

En lo que nos concierne como familias, hemos de tener interiorizada esta variabilidad para trabajar con personas individuales y no dar por hecho que las personas que acuden al taller están emparejadas, que además son hombre y mujer y que sus hijas e hijos son el prototipo social de adolescentes.

## Repaso...

Después de todo lo que ya sabes responde estas preguntas para poner esos conocimientos a prueba:

- ¿Dónde tienes la sexualidad?
- ¿Cuándo empezaste a tenerla?
- ¿Hasta cuándo crees que la tendrás?
- ¿Para qué te sirve la sexualidad?

Finalmente reflexiona sobre la relación que encuentras entre tu forma de ser mujer o de ser hombre y tus deseos eróticos.

# Módulo 2.

## El papel de la familia

### 1. Preguntas e intereses de padres y madres.

Existen multitud de formas de entender la educación, en sentido amplio, y muchas son las páginas que se han destinado al estudio de los diferentes modelos. Sin embargo, cuando hablamos en concreto de la educación sexual el debate se centra, todavía, en si debe realizarse o no o quién debe hacerlo.

Gran parte de las dudas que nos planteamos los padres y las madres cuando tratamos de educar sexualmente a nuestros/as hijos/as tienen que ver con el miedo a estar entrando en terrenos farragosos o a crear más mal que bien al hablar de sexualidad. Sin embargo, debemos recordar que nuestra función no es ser expertos/as en todo, sino más bien cuestionarnos y transmitir nuestros valores y modelos sobre pareja, maternidad y paternidad, expresión de emociones y afectos, etc.

### 2. Padres y madres ya estamos haciendo educación sexual.

A veces, nuestra sensación como madres y padres es que no hemos hecho educación sexual con nuestros/as hijos/as y que necesitamos que alguien nos guíe sobre cómo comenzar a hacerla, cuándo o quién debe tomar la iniciativa, etc. Pero aún sin ser conscientes, padres y madres educamos la sexualidad de nuestros hijos e hijas. Y lo hacemos a través de nuestros valores hacia la sexualidad y las relaciones, a través de nuestra forma de relacionarnos, de las expectativas que ponemos en nuestros hijos e hijas, de la organización de la vida cotidiana. También lo hacemos a través de la información que proporcionamos y de la que no, de las emociones que manifestamos cuando se habla de sexualidad, etc.

Aunque los padres y las madres renunciáramos a educar la sexualidad de nuestros hijos e hijas, no podríamos hacerlo. De hecho, no hablar del tema sólo enseña que de esas cuestiones no se habla, lo que hará que aparezcan tabúes y posiblemente dudas no resueltas. No facilitar recursos fiables o no mostrar criterios para empezar a distinguirlos generará además dificultades en la toma de decisiones.

**No es posible la no educación sexual.** Simplemente con querer y cuidar a los hijos y a las hijas ya estamos enseñando más de lo que imaginamos. Padres y madres tenemos la posibilidad de ayudar a que nuestros hijos e hijas vivan su sexualidad de forma positiva y de generar un vínculo que les permita obtener ayuda si la necesitan. No es posible no hacer educación sexual. Por lo tanto, ¿por qué no hacerla bien?

Es importante que las familias identifiquemos nuestro papel como modelos a la hora de transmitir valores y actitudes. Hemos de entender que omitir la información sobre este tema, responder a las preguntas de los/as hijos/as con evasivas o delegar completamente la educación sexual en la escuela también es educación sexual.

No se trata de partir de cero, sino de reflexionar y aprender de los aciertos y dificultades, mejorando nuestra tarea educativa, sabiendo además que nadie puede realizarla por nosotros/as. Sin duda la escuela, los centros de atención a la salud sexual o el grupo de iguales tienen un gran papel en la educación sexual. Pero en la familia establece un vínculo con unas características que ninguna otra persona puede aportar.

### 3. No hace falta ser expertos o expertas.

Padres y madres no necesitamos ser sexólogos/as para poder ayudar a nuestros/as hijos e hijas a vivir su sexualidad de forma satisfactoria, del mismo modo que no necesitamos ser médicos/as o nutricionistas para que nuestros/as hijos/as gocen de buena salud o se alimenten adecuadamente.

Recordemos que las familias partimos de una posición privilegiada y que sólo nosotras podemos desarrollar una parte esencial de la educación sexual que no se limita sólo a la transmisión de información sino que incluye otras cuestiones como la expresión de afectos y emociones o el modelaje a través de las acciones. Este papel es insustituible.

Además, existen otras figuras que pueden complementar todo aquello que madres y padres no podemos o sabemos responder. Basta con que las familias contemos con la información necesaria sobre los recursos existentes.

### 4. Entonces, ¿cuál es el rol de padres y madres?

La función educativa de la familia es integral. De hecho, el objetivo de la educación sexual es muy ambicioso, y es probable que padres y madres coincidamos en desear que nuestros/as hijos/as no sólo mantengan relaciones eróticas seguras, sino que además sean responsables y capaces de tomar sus propias decisiones. En definitiva, que sean libres y felices.

Si aplicamos la libertad, la responsabilidad y la toma de decisiones, estaremos hablando de ayudar a que chicos y chicas aprendan «a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que resulte satisfactoria» (De la Cruz y Diezma, 2008).

Para lograr esos objetivos, las familias debemos enseñar a nuestros hijos y nuestras hijas a dar y recibir cariño, demostrarles apoyo incondicional, hacerles sentirse seguros/as en sus pasos y decisiones, hacer que se sientan queridos/as y aceptados/as. Debemos enseñarles a amar y a dejarse amar, a respetar, a ilusionarse, a tolerar la frustración, a descubrir que el otro o la otra pueden sentir y desear cosas distintas, a intentar aprender a convivir, a respetar esas diferencias, a gestionar deseos, a negociar preferencias, etc.

Por otra parte, una de las maneras a través de las que el ser humano aprende es el modelado y para los/as niños/as sus padres y madres siempre son referentes a imitar. Emularán actitudes, comportamientos, gestos y expresiones, formas de relacionarse e incluso opiniones e ideas. Aquellos niños y aquellas niñas que hayan asimilado valores positivos, tendrán más posibilidades de vivir su sexualidad de una forma más satisfactoria.

### 5. La familia como pilar del aprendizaje.

Si hablamos de pilares que edifican, las familias tenemos un importante papel al ayudar con nuestras actitudes y gestos a que nuestros/as hijos/as construyan su sexualidad de forma que se sientan seguros/as y libres y puedan vivir sin miedos a la vez que se adaptan a lo cambiante y conviven con quien es diferente a ellos/as.

La pregunta al respecto sería: ¿qué gestos, qué actitudes, qué valores debe tener una familia? Responder con precisión a esta pregunta implicaría suponer que hay un único camino a seguir. Sin embargo, por suerte sabemos que hay muchos y que la vida puede andarse por muchas sendas también en lo que respecta a la educación.

En los siguientes bloques profundizaremos sobre este proceso educativo con el objetivo de hacer que las familias reflexionen sobre la educación de sus hijos e hijas, una vez que ya son conscientes de su importante labor.

### Repaso...

Te proponemos un ejercicio. Piensa en tu madre y/o en tu padre, en cómo debió ser su realidad sexual como joven y en cómo ha sido la tuya. Reflexiona sobre las dificultades que pudieron encontrarse al educarte. ¿Con qué te quedas de la educación sexual que aplicaron contigo?, ¿qué cambiarías?

## Módulo 3. Elementos que facilitan la educación sexual en la familia.

### 1. El cuerpo y el contacto corporal.

La tradición judeocristiana hizo una separación entre mente y cuerpo que aún sigue presente en el rechazo social hacia el placer y la erótica. Sin embargo, una doble moral evidente también idealiza los cuerpos perfectos, erotiza en exceso el cuerpo de la mujer y utiliza la erótica como producto de marketing. Ésta es una de las principales líneas de trabajo en la educación sexual de niños/as y adolescentes.

La visión del ser humano como un ser integral parece más acertada, de tal modo que nos cuesta trabajo entender el cuerpo sin entender la mente y viceversa, así como entender al ser humano sin acudir a todo lo que le rodea y le influye.

Muchos son los estudios que confirman la importancia del contacto físico en el buen desarrollo de las personas. Los besos, las caricias, los abrazos, los masajes y los gestos de cariño se convierten en una necesidad en gran parte del desarrollo de las personas puesto que nos enseñan a relacionarnos con los/as demás a través de nuestros cuerpos.

Se trata del aprendizaje de las relaciones humanas, del conocimiento y aceptación del propio cuerpo, de los primeros contactos con la intimidad y la comunicación no verbal. La familia ofrece un espacio donde desarrollar todos estos afectos que ningún/a profesional podría conseguir.

Por tanto el mensaje que padres y madres debemos trasladar a nuestros/as hijos/as es que la piel es el órgano más grande del cuerpo humano y que están específicamente diseñados/as para acariciar y ser acariciados/as, para sentir placer y transmitir emociones. Hablamos de cuerpos con una gran cantidad de terminaciones nerviosas, con cinco sentidos (quizá alguno menos) capaces de recibir infinitos estímulos.

Y no hay diferencias al respecto entre hombres y mujeres. Es importante que los chicos también aprendan a expresarse con su cuerpo y a sentir placer a través de su piel.

## 2. Comunicación y afectos.

Nuestra sociedad nos enseña a través de los medios de comunicación, de la escuela y de la familia a expresarnos verbalmente de forma correcta. La comunicación no verbal queda bastante más descuidada. Sin embargo, ambas formas de comunicación tienen algo en común: la expresión de sentimientos y emociones sigue resultando difícil tanto a hombres como a mujeres.

Esta falta de entrenamiento en cuanto a la expresión de emociones de forma verbal o no verbal a veces da lugar a disonancias entre ambos mensajes. Decimos una cosa con nuestro cuerpo, mientras que nuestras palabras dicen otra distinta. Cuando estas diferencias en el lenguaje se refieren a emociones, el mensaje no queda claro y posiblemente dejemos a nuestro/a interlocutor/a una sensación muy negativa ante la incertidumbre de lo que queríamos transmitirle. Cuando hablamos de la educación de niños y niñas debemos tener esto especialmente en cuenta, por los peligros que supone enviar mensajes contradictorios.

Enseñar a los/as hijos/as a hablar de cómo se sienten, a expresar qué les gustaría cambiar, a decir “no”, a transmitir afectos y entender los sentimientos de los/as demás es una de las lecciones más importantes que han de aprender. Por eso proponemos:

- En cuanto a la comunicación no verbal, enseñar a manejar nuestros cuerpos que expresan cariño, deseos y cualquier otro sentimiento.
- En la comunicación verbal, fomentar el uso de palabras cargadas de afectos.

Siendo la familia como es un referente para los hijos y las hijas, proponemos a la pareja adulta que se demuestren el cariño que se tienen. ¿Por qué ocultar las caricias o las palabras de amor? ¿Por qué no enseñar a demostrar ternura, a amar y dejarse amar? ¿Por qué sentir vergüenza cuando mostramos cariño? Esto no está reñido con unos límites que cada familia sabrá dónde establecer sobre lo que pertenece a la intimidad.

Del mismo modo, como no siempre el balance afectivo va a ser positivo, qué mejor que enseñar con el ejemplo adulto un manejo efectivo de dichas situaciones, en las que se minimicen las faltas de respeto, los abusos de poder, las asimetrías, etc. Utilizar herramientas como el “tiempo fuera” cuando la ira se apodera de la situación, la gestión de la agresividad para que ésta no resulte

irrespetuosa o intimidatoria, el análisis racional conjunto de lo sucedido para responder mejor si vuelve a repetirse la situación, etc. será de gran utilidad.

Los hijos y las hijas siempre han de saber que los/as adultos/as en pareja a veces discuten y que eso no significa que les quieran menos y que sea por su culpa. Los/as adultos/as han de hacerles entender que la relación de pareja es independiente del resto de relaciones afectivas familiares. Es un error dar por hecho que los hijos y las hijas entienden esto de forma natural.

## 3. Imagen corporal. Modelos de belleza.

El objetivo de padres y madres en relación con los modelos de belleza debería ser ayudar a que nuestros/as hijos/as puedan aceptarse físicamente tal y como son, algo más sencillo de alcanzar si se trabaja desde que son pequeños/as.

Pensemos en los carteles publicitarios, los anuncios en la televisión o las revistas, en los maniqués o los/as modelos de pasarela. Por desgracia, todos ellos se refieren a un mismo modelo de belleza, que se impone excluyendo a aquellos/as que no cumplen sus criterios.

Las normas del modelo de belleza han ido cambiando a lo largo del tiempo pero son igual de estrictas independientemente de su contenido. El mensaje social que reciben aquellas personas que no reflejan el canon establecido es que resultarán menos deseables y exitosas para el resto.

El modelo estético que impera en nuestra sociedad exige a las mujeres ser extremadamente femeninas, asociando la feminidad con el permanente cuidado estético (maquillaje, moda, extrema delgadez). Las mujeres, han de ser no sólo deseables, sino hiperdeseables. Este negocio estético ha comenzado en los últimos años a expandirse hacia los varones, creándoles complejos para que también ellos consuman (cremas, ropas, operaciones, productos adelgazantes, etc.)

Seguramente hay cosas de nuestros cuerpos que cambiaríamos, pero todos los cuerpos son válidos para recibir y despertar placer y todas las personas somos capaces de seducir a otras muy interesantes.

No se trata de que madres y padres entremos en pánico, sino de tenerlo en cuenta para encontrar claves educativas. Podríamos

comenzar por cuestionar este modelo y su asociación con el éxito social. Dotar de capacidad crítica a nuestros/as hijos/as para que puedan reafirmarse. Incidir siempre en los aspectos y habilidades más positivos que posean, enseñándoles a suplir aquello en lo que se vean menos favorecidos/as.

Hay espacio para todas y para todos y, sin embargo, esos modelos invisibilizan al resto. En pocos carteles publicitarios aparecen personas que usen tallas grandes, personas con algún tipo de discapacidad física o intelectual, personas con otro color de piel, con baja estatura, personas que han sufrido accidentes, personas que han vivido más de setenta años, etc.

#### 4. Autoestima.

La autoestima es quizás la característica más necesaria para el buen desarrollo de las personas y se construye a través de la información sobre nuestra imagen que los/as demás nos devuelven. Es importante transmitir la importancia de la autoestima en todas las áreas de nuestra vida, y especialmente en nuestra sexualidad y erótica, así como disponer de claves para contribuir a un óptimo desarrollo del autoconcepto de nuestros/as hijos/as.

Las madres y los padres hemos de comprender la importancia de una buena autoestima para aceptarse y quererse como hombres y mujeres y para relacionarse sin miedos y desde el respeto con las demás personas.

Las personas con poca autoestima suelen sentir que necesitan a alguien a su lado que les indique cómo han de ser. Dejar su vida en manos de otros/as las hace más vulnerables, lo que puede generar una continua dependencia.

La autoestima también es fundamental para el desarrollo de otra gran habilidad, la asertividad. Sin asertividad resulta muy difícil ser capaz de expresar las propias preferencias, los deseos, temores y opiniones, corriendo el riesgo de vivir asimetrías peligrosas en el terreno erótico o de las relaciones de pareja.

El listado de razones por la que es importante gozar de una potente autoestima es muy amplio, pero siempre teniendo en cuenta que tampoco es necesario alertarnos desde el temor. Indicar las bondades de un buen autoconcepto quizá sea más pedagógico.

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ahora bien, ¿qué claves tenemos para que la educación facilite una garante autoestima? Antes de responder hemos de considerar que con estas claves perseguimos el bienestar y la autonomía, por lo que la educación de la autoestima debería estar acompañada del cultivo de otras habilidades y valores como la empatía, la solidaridad, el respeto, etc.

Todos y cada uno de los seres humanos somos diferentes e irrepetibles. Quizá parecidos, pero nunca iguales. Esto nos indica la necesidad de que padres y madres valoremos a nuestros/as hijos/as en esos términos, como seres irrepetibles y valiosos, no a pesar de sus diferencias sino precisamente por ellas.

Los mensajes que podemos transmitir pueden ser los siguientes:

- Respeto. “No eres peor ni tampoco mejor que nadie”.
- Amor incondicional. “Yo te quiero como a nadie y hagas lo que hagas”.
- Autonomía y tolerancia a la frustración. “Te haces inteligente aprendiendo de tus errores”.
- Libertad y responsabilidad. “Eres dueño/a de tu vida, de sopesar y elegir lo que más te convenga; dueño/a de tus aciertos y de tus errores”.
- Protección. “Yo estaré ahí para apoyarte y ayudarte”.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Quizá no esté de más recordarnos de vez en cuando que no hay que señalar sólo los errores, sino también enfatizar los aciertos. Como decíamos anteriormente es recomendable que intentemos ayudar a nuestros/as hijas/os a enmendar sus errores y que les demos que estamos ahí, sin sobreprotegerles.

La metáfora constructivista del andamiaje puede resultarnos muy útil, de tal modo que chicos y chicas tendrán que ir tomando decisiones cada vez más complejas y con mayor responsabilidad. En todo el proceso estarán acompañados/as por su familia apoyándose en ésta cuando las decisiones les sobrepasen, pero teniendo plena libertad y autonomía en aquellas decisiones que suponen algo nuevo. Si en este contexto las familias decidiéramos por ellos/as se dificultaría su capacidad de aprendizaje.

Llevándolo al terreno de la sexualidad, los padres y las madres podremos valorar, por ejemplo, si nuestro hijo es capaz de cuestionar el modelo de hombre existente o si nuestra hija adolescente tiene una percepción realista para decidir tomar o no métodos anticonceptivos hormonales.

## 5. Anticoncepción. Cuestiones generales.

Nos referiremos en este apartado a la prevención de embarazos no planificados. Abordaremos más adelante la prevención de las infecciones de transmisión sexual.

Tradicionalmente la educación sexual se ha reducido a un modelo médico en el que se prima la prevención de infecciones y el control de los embarazos frente a otras cuestiones como la comunicación, los vínculos o las emociones. Es importante que, cuando trabajemos la prevención de riesgos que pueden ir asociados a la sexualidad, entendamos que ésta es sólo una parte más de todas las áreas que podemos trabajar.

Por otra parte, muchas familias se interesan por la educación sexual en el momento en que creen que sus hijos e hijas han comenzado a mantener relaciones con penetración. Recordemos que la educación sexual es un proceso más integral y que la prevención de embarazos se verá facilitada si se han trabajado con anterioridad otras cuestiones básicas.

Del mismo modo, cuando nos referimos sólo a la anticoncepción ofrecemos una visión muy parcial y coitocentrista de las relaciones eróticas. Realizaremos una educación más global y beneficiosa si

abordamos, además, las prácticas conceptivas y las aconceptivas. Al explicar los métodos anticonceptivos suele asociarse el embarazo con el riesgo o el peligro, en definitiva con algo que debe ser evitado y no como una posibilidad.

Proponemos que las familias trabajemos el embarazo concibiendo la maternidad/paternidad como valor y desde la toma de decisiones. De esta forma, nuestros/as hijos e hijas asociarán el embarazo con una vivencia positiva, siempre que es deseado y elegido libremente y pondrán los medios necesarios para evitarlo cuando no lo deseen. Esta idea nos obliga a hablar de embarazos no planificados cuando nos refiramos a los que queremos evitar y no al embarazo en general.

Para aclarar un poco los conceptos, proponemos las siguientes definiciones:

- **Prácticas conceptivas.** Tienen como objetivo el embarazo y se refieren habitualmente al coito, la única práctica erótica con posibilidad de embarazo. También estaríamos hablando de otras prácticas como la reproducción asistida.
- **Métodos anticonceptivos.** Tienen como objetivo evitar el embarazo sin dejar de practicar el coito. Se trata de una serie de métodos más o menos eficaces que impiden o dificultan la fecundación del óvulo o su anidación.
- **Prácticas aconceptivas.** Tienen como objetivo el placer, el disfrute, la comunicación, el cariño, la ternura, las sensaciones... A veces se pretende con ellas evitar un embarazo sin la necesidad de utilizar métodos anticonceptivos, pero no necesariamente. Podemos incluir aquí todas las prácticas eróticas distintas al coito (masajes, caricias, besos, sexo oral, masturbación, abrazos, fantasías, etc.).

Habitualmente las prácticas aconceptivas se entienden como preliminares o juegos previos a lo que se entiende como la práctica estrella, el coito. Desde este planteamiento se jerarquizan los juegos y se da por sentado que el coito es la práctica erótica más importante y la que siempre ha de estar presente en las relaciones mal llamadas "completas".

Madres y padres hemos de transmitir a nuestros/as hijos/as que si uno de los objetivos en una relación erótica es el embarazo, sin duda la penetración vaginal debe estar presente. Sin embargo, si entre estos objetivos no se encuentra el embarazo, será necesario valorar la posibilidad de incluir o no el coito en el encuentro erótico.

En caso de desear esta práctica, es importante buscar el modo de evitar que se produzca ese embarazo no buscado.

Si las familias centramos la educación sexual sólo en los métodos anticonceptivos, corremos el riesgo de reducir otra vez la erótica a los genitales y al coito. Habitualmente olvidamos que las prácticas aconceptivas pueden ser una buena manera de ampliar las posibilidades eróticas, sabiendo que no hay prácticas mejores ni peores, sino que elegir una u otra depende del gusto de cada persona en cada momento.

Evidentemente no pretendemos criminalizar la penetración, simplemente intentamos descentralizarla. Tampoco pretendemos oponernos a los métodos anticonceptivos, sino ponerlos en su lugar, útiles para una práctica concreta.

Del mismo modo valoramos los recursos conceptivos. Un embarazo puede ser una experiencia muy positiva y placentera si éste es deseado. Por lo tanto, en caso de buscar la maternidad o la paternidad biológica, practicar el coito sin utilizar métodos anticonceptivos es una alternativa tan acertada como imprescindible.

Socialmente está más aceptado intentar que hijos e hijas no corran riesgos que ayudarles a que puedan disfrutar de sus relaciones eróticas. Una campaña diseñada para prevenir embarazos goza de buena prensa, mientras que un programa para facilitar el disfrute se criticaría duramente. Sin embargo, la realidad es que estamos centrándonos en los problemas, dejando de lado la satisfacción. Si consideramos que las relaciones eróticas no son necesariamente fuente de peligros sino formas de expresar afectos, de disfrutar, de relacionarse, etc. aceptaremos que los métodos anticonceptivos y aconceptivos son una herramienta eficaz frente a los miedos a embarazos no deseados o no planificados.

Por lo tanto, las familias tenemos que preguntarnos ¿por qué no reestructurar viejas ideas que nos faciliten enseñar a nuestros/as hijos/as a disfrutar más y mejor, a prevenir desde el placer?

Ésta puede parecer una incitación a las relaciones eróticas, pero ya veremos más adelante que de lo que se trata es de que los y las adolescentes sean conscientes de las consecuencias de su conducta, de que sepan cómo evitar los resultados negativos y de que aprendan a no dejarse llevar por presiones grupales o de pareja, lo que les permitirá demorar esos encuentros hasta sentirse preparados/as y, llegado el momento, disfrutarlos sin miedos.

En cualquier caso, educar desde el placer no es incompatible con ofrecer información precisa acerca de los riesgos reales de no utilizar preservativo, por ejemplo, para evitar la baja percepción de riesgo que a veces tienen los/as adolescentes. Realmente, educando para disfrutar más y mejor, la familia ya estaría previniendo embarazos.

En relación a un embarazo no planificado, si bien es cierto que la mujer, en la mayoría de los casos, tiene mucho más que perder que el hombre, es importante que las familias intentemos corresponsabilizar también a los varones heterosexuales, porque un coito es siempre cosa de dos y a pesar de lo que se suele pensar, también ellos sufrirán las consecuencias. Por lo tanto, las madres y los padres de hijos varones heterosexuales también hemos de ser conscientes de que disfrutar sin miedo a embarazos también es un asunto de chicos.

## 6. Métodos anticonceptivos.

Existen multitud de guías y folletos de fácil alcance sobre métodos anticonceptivos. Por eso sólo enunciaremos brevemente los diferentes métodos anticonceptivos de fácil acceso en nuestro país. Existen métodos anticonceptivos de barrera, hormonales, intrauterinos, quirúrgicos y naturales.

- **Métodos anticonceptivos de barrera.** Se llaman así porque se interponen entre el óvulo y el espermatozoide impidiendo la fecundación. El preservativo masculino y el femenino son métodos de barrera accesibles y además sirven para evitar infecciones por vía genital en el coito. El preservativo masculino también previene de infecciones en la penetración anal y en la felación. Para la prevención de infecciones en las prácticas del cunnilingus y del anilingus existen barreras de látex que se colocan entre la boca y la vulva o la boca y el ano y tienen una alta eficacia.
- **Métodos anticonceptivos hormonales.** Modifican el nivel hormonal de las mujeres impidiendo la ovulación. Según la vía de administración de la dosis hormonal encontramos:
  - Vía oral: píldoras diarias, minipíldoras y píldora de urgencia.
  - Vía vaginal: anillo anticonceptivo.
  - Vía transdérmica: parches anticonceptivos.
  - Métodos inyectables: inyecciones hormonales.
  - Métodos intradérmicos: implantes subdérmicos.

- **Métodos anticonceptivos intrauterinos.** Como su nombre indica, el D.I.U. (Dispositivo Intra Uterino), se coloca en el interior del útero por un/a ginecólogo/a y produce una reacción en el útero que impide la anidación del óvulo fecundado y, por tanto, el embarazo. Puede estar recubierto parcialmente por cobre, plata u oro. Algunos, además, tienen un recubrimiento hormonal que inhibe la ovulación.
- **Métodos anticonceptivos quirúrgicos:** Implican una intervención más o menos invasiva en los genitales internos y requieren de un/a profesional. Se trata de la vasectomía y la ligadura de trompas.
- **Métodos anticonceptivos naturales.** Tratan de evitar el embarazo a través de la observación, bastante exhaustiva, del propio cuerpo. Hablamos del método del calendario u Ogino, del método de la temperatura basal, del método del moco cervical o Billings, etc. Su eficacia es mucho más reducida que la del resto de métodos y todos requieren de una gran minuciosidad en la observación del ciclo menstrual y que éste sea regular.

También es un método natural el coito interrumpido o marcha atrás, que consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Se trata de un método de fiabilidad reducida.

A partir de estos datos podemos extraer algunas claves educativas que madres y padres debemos conocer:

- Los dos únicos métodos anticonceptivos que evitan a la vez embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual son el preservativo femenino y el masculino. Lo que implica que son los métodos que más tranquilidad pueden proporcionar. A menor preocupación, más placer antes, durante y después de la relación.
- No existe un método anticonceptivo ideal para todas las personas. Escoger el método anticonceptivo que más se ajuste a las necesidades, condiciones y prioridades de la persona es una decisión propia, que puede estar asesorada por la familia, por servicios médicos, asesorías de sexualidad o centros de planificación familiar.
- Transmitir a los/as hijos/as que la marcha atrás no es en absoluto eficaz puede hacernos perder credibilidad. El coito interrumpido siempre conlleva posibilidad de embarazo tanto con eyaculación dentro de la vagina, como sin ella

(debido al líquido preseminal, que puede contener espermatozoides). Sin embargo, algunas de las veces que se utiliza no da lugar a un embarazo. Por lo tanto, si le decimos que nunca funciona a una persona que lo utiliza a menudo y nunca ha tenido un embarazo dejará de creernos, puesto que su experiencia le dirá que lo que estamos diciendo es falso.

- Lograr la satisfacción de jóvenes y adolescentes con su erótica tiene que ver también con ofrecer información precisa, por ejemplo, de los riesgos reales de no utilizar preservativo. Esta información incidirá directamente en la percepción de riesgo que tiene cada persona, aumentando la responsabilidad al respecto. No es suficiente hablar de las ventajas del preservativo frente a actitudes del tipo “a mí no me va a pasar”.
- Es importante reflexionar sobre las implicaciones que puede tener el consumo de alcohol u otras drogas cuando se mantienen relaciones eróticas con penetración: disminución de la percepción de riesgo, sensación de invulnerabilidad, reducción del control del propio cuerpo y de las capacidades mentales, etc.

## 7. Anticoncepción de urgencia.

Muchas son las opiniones morales respecto a la mal llamada píldora del día después. Para entrar en materia, la información al respecto que debemos manejar las madres y los padres es la siguiente:

- Las farmacias dispensarán la píldora postcoital sin necesidad de prescripción médica a finales de año. Sabemos que el trato que reciben los y las jóvenes que solicitan este medicamento varía de unas farmacias a otras. Advertir sobre esto y tantear las farmacias locales no está de más.
- Es un método anticonceptivo de urgencia. Sólo ha de usarse en aquellos casos en los que ha habido prácticas con posibilidades de embarazo sin otro método anticonceptivo o cuando el que se ha utilizado ha fallado. No es conveniente utilizarlo de forma habitual ya que la píldora postcoital tiene menos eficacia que otros métodos hormonales y contiene una dosis hormonal pensada para su uso puntual y no continuo. Además, es importante tener en cuenta que no protege de infecciones de transmisión sexual.

- No se trata de un método peligroso para la salud. En muchas ocasiones, para evitar que este método se utilice, se generan mitos que evitan que los/as jóvenes puedan tomar decisiones autónomas. La anticoncepción de urgencia no es un medicamento peligroso ni una “bomba hormonal”. En algunos casos puede producir efectos secundarios que en ningún caso son graves ni perduran en el tiempo.
- No existe un límite de veces para tomarla. Si una mujer necesita hacer uso de ella, puede utilizarla. En caso de que una chica la utilice de modo regular, es más útil devolverle la responsabilidad y proporcionarle herramientas para gestionar su anticoncepción que recurrir al miedo.
- Según la Organización Mundial de la Salud es un método anticonceptivo y no abortivo. Sólo es eficaz antes de que se haya producido la anidación del óvulo fecundado, momento que marca el inicio del embarazo. Si fuese ingerida por una mujer embarazada en ningún caso se produciría un aborto.

Es muy importante insistir en que prejuzgar o negativizar el uso de este método no tiene sentido si defendemos una erótica responsable. La píldora postcoital es un método anticonceptivo que, al igual que el resto de métodos, está indicado en unas situaciones concretas. No podemos ofrecerlo como alternativa si posteriormente vamos a juzgar que se haya utilizado.

## 8. Prevención de infecciones de transmisión sexual.

Manteniendo la coherencia con lo trabajado anteriormente sobre la prevención desde el placer, las familias no podemos ser una fuente de miedos que transmitamos a nuestros/as hijos e hijas en relación a las infecciones de transmisión sexual. A veces la existencia de estas infecciones provoca una asociación de la sexualidad o la erótica con la enfermedad y no tiene por qué ser así. Las infecciones de transmisión sexual pueden evitarse y, en lugar de pretender este objetivo desde el miedo, podemos buscarlo vinculando la ausencia de infecciones y la prevención a la tranquilidad, el bienestar y el placer. Las relaciones eróticas siguen siendo algo positivo en sí mismo. Ésta será la premisa que transmitamos para educar en la prevención de conductas de riesgo.

Hablamos de conductas de riesgo, puesto que si hablamos de grupos o colectivos de riesgo no sólo estamos incluyendo a muchas personas que sí se protegen, sino que dejamos fuera a otras personas que no lo hacen. Esto puede dar lugar a que tengan una baja percepción de riesgo y, por lo tanto, continúen manteniendo prácticas eróticas desprotegidas.

Las familias tenemos que estar informadas sobre cuáles son las vías de transmisión de las infecciones porque eso nos ayudará a entender que, aunque se denominen “de transmisión sexual”, la mayoría de las prácticas eróticas no las transmiten (besos, caricias, masturbación, masajes...). De nuevo los métodos aconceptivos cobran importancia al convertirse en una alternativa al coito y, muchos de ellos, en formas de prevención. Es necesaria la información y formación sobre este tema para lograr también evitar actitudes negativas hacia el VIH y las personas infectadas.

## 9. Interrupción voluntaria del embarazo (I.V.E.).

La interrupción voluntaria del embarazo se asocia a menudo con las mujeres adolescentes, cuando la realidad es que no son ellas quienes recurren mayoritariamente a este recurso. No cabe duda de que el embarazo adolescente es, la mayoría de las veces, un problema para esas mujeres y sus familias. Sin embargo, muchas mujeres de mayor edad también quedan embarazadas sin pretenderlo ni desearlo.

Muchos padres y muchas madres toman la decisión ante esta posibilidad de vigilar y controlar cada paso de sus hijas: ciclos menstruales, prácticas eróticas, uso de métodos anticonceptivos, relaciones de pareja, etc. Es mucho más eficaz dotar a esas chicas de herramientas para que sean ellas mismas quienes controlen sus ciclos menstruales y el uso de métodos anticonceptivos, así como empoderarlas para que gestionen de forma satisfactoria sus relaciones de pareja y sus prácticas eróticas. Se trata de enseñar a valorar cada situación y su riesgo real, de enseñar a tomar decisiones minimizando la probabilidad de resultados desagradables. La educación en la asertividad, la negociación y la responsabilidad es una de las herramientas más útiles con que contamos.

Si acudimos al informe del Ministerio de Sanidad y Consumo “Datos definitivos correspondientes al año 2007 sobre la interrupción voluntaria del embarazo” (2008), obtenemos datos reveladores:

IVE y edad								
	<15	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	> 44
112.138 IVE's	500	14.807	28.242	27.581	21.240	14.054	5.301	413

Distribución de número de IVE por grupos de edad. 2007. Total Nacional.

Hemos confeccionado otra tabla comparativa añadiendo datos del Instituto Nacional de Estadística también del 2007 en el Estado español.

Mujeres y edad								
	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
12.557.517 mujeres	1.035.845	1.132.282	1.397.048	1.809.995	1.937.683	1.847.382	1.774.602	1.622.680
100 %	8.2 %	9.0 %	11.1 %	14.4 %	15.4 %	14.7 %	14.1 %	12.9 %

Distribución de número de mujeres y sus porcentajes por grupos de edad. 2007. Total Nacional

La Organización de Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud dan por finalizada la adolescencia a los 19 y 20 años de edad, respectivamente. En las tablas anteriores observamos que la mayoría de interrupciones voluntarias del embarazo que se realizan se practican a mujeres adultas.

Proporcionalmente, sigue siendo menor el número de adolescentes que abortaron voluntariamente que el de mujeres mayores de 20 años que lo hicieron. El 17% de la población de mujeres censada en 2007 era adolescente, representando un 14% de las interrupciones practicadas. El 83% restante, que es población adulta, representa un 86% del total de interrupciones.

No se trata de justificar a las mujeres jóvenes a partir de las conductas de las mujeres adultas sino de ser objetivos/as. Ni las adolescentes abortan de forma descontrolada, ni las mujeres adultas evitan embarazos con tanta eficacia. Los padres y las madres hemos de saber que gran parte de las preguntas que realizan los/as más jóvenes en los talleres de educación sexual versan sobre cómo prevenir embarazos no deseados, lo que demuestra que se preocupan por la prevención.

Desde esta perspectiva de la realidad, más ajustada, podemos abordar las cuestiones sexuales y eróticas con nuestras/os hijas e

hijos de una forma más enriquecedora, desde una perspectiva de crecimiento humano, más que desde la urgencia, el peligro o lo inmediato.

Pese a los datos, es cierto que no suele suponer lo mismo un embarazo no deseado o/y no planificado para una adolescente que para una mujer adulta. El embarazo adolescente suele vivirse desde la desprotección y la pérdida y, precisamente por eso, es necesario adoptar una actitud de ayuda y apoyo (no de victimización), en lugar de prejuzgar y culpar. Ésta es una reflexión clave para las familias que siempre tendrá más alcance si se hace antes de que se dé la situación.

Es más que probable que a los padres y a las madres nos resulte difícil adoptar una postura de aceptación y ayuda recién llegada la noticia. El embarazo adolescente afecta de forma muy directa al entorno. Ante eso, las familias podemos desarrollar herramientas para permitirnos sentir, asimilar y afrontar las emociones que nos surjan. No se trata de fingir comprensión y respeto, sino de trabajar lo que sentimos y pensamos para lograr que derive en ello. Además, una postura de entendimiento y apoyo no impide reflexionar posteriormente con la joven o el joven sobre lo ocurrido, sobre el error cometido y la forma de evitarlo en el futuro.

Asimismo, es esencial para las familias recordar que la decisión ante un embarazo no planificado ha de ser de la mujer embarazada. Su red deberá apoyarla y acompañarla para que pueda tomar una decisión responsable acorde a sus deseos. Ante un embarazo no planificado, existen otras opciones además de la interrupción del mismo. Es fundamental que la mujer las conozca pero en ningún caso su entorno tendrá derecho a obligarla a seguir un camino u otro.

## Repaso...

Tras toda la información obtenida, reflexiona de nuevo sobre tu propia vida para entender la realidad de tus hijos/as:

- Cuando eras más joven, ¿hablaban los/as adultos/as negativamente de tu generación? Si crees que sí, ¿por qué crees que lo hacían?
- ¿Habría ocurrido algo diferente en tu vida si los/as adultos/as hubiesen visto en vosotros/as cualidades loables y potenciales positivos?

# Módulo 4. Las preguntas de hijos e hijas y las respuestas de madres y padres.

## 1. Responder a la curiosidad de hijos e hijas.

Cuando hablamos de educación sexual en la familia nos referimos más a trabajar actitudes que a facilitar mera información. No es tan importante responder a todas las preguntas (seguramente en algunas ocasiones madres y padres no sabremos hacerlo) como el hecho de que chicos y chicas se sientan respondidos/as facilitando que se sucedan más y más preguntas, ayudando a pensar, enseñando a buscar respuestas, desarrollando la capacidad crítica, positivizando la sexualidad y la erótica, etc.

Si pensamos en un/a niño/a que pregunta sobre cuestiones sexuales, los padres y las madres podemos experimentar distintos sentimientos, algunas veces desagradables (vergüenza, temor, inseguridad...). Es importante que en ese momento nos planteemos que una respuesta defensiva o cortante sólo invita a ese/a niño/a a no preguntar más, puesto que pensará que ha preguntado sobre algo de lo que no se debe hablar, posiblemente negativo. Por el contrario, una actitud más positiva invitará a volver a preguntar.

Las niñas y los niños tienen curiosidad. Si asocian la formulación de una pregunta con una retirada del cariño de su padre o madre o perciben una reacción de incomodidad por su parte, enseguida se darán cuenta de que eso “está mal” y “no debe preguntarse”. Ellos/as están descubriendo y, por lo tanto, nuestras respuestas marcarán el esquema que se hagan en su cabeza sobre la sexualidad.

## 2. No hay preguntas tipo ni familias perfectas.

En ocasiones las familias tememos equivocarnos al educar a nuestros/as hijos e hijas. Aunque en otras áreas de la educación esto no evita que se tomen medidas educativas, con la sexualidad a veces sí ocurre. Tenemos que concienciarnos de que ejercer la libertad implica tomar decisiones, que a veces se comenten errores y que también se aprende de ellos. También es importante prever qué consecuencias pueden derivarse de nuestras decisiones, así como

hacer frente a los resultados obtenidos. Todos/as tenemos esto en mente, pero a la hora de actuar no siempre lo tenemos en cuenta.

Madres y padres debemos darnos permiso para intentar educar lo mejor posible, sabiendo que inevitablemente nos equivocaremos a veces y asumiendo las consecuencias de estos errores. Esta forma de pensar también es aplicable cuando los/as hijos/as comienzan la adolescencia. Permitirles tomar decisiones, equivocarse y enseñarles a asumir las consecuencias de sus errores es parte de los aprendizajes básicos para la vida.

Por lo tanto, es importante responsabilizarnos y al mismo tiempo darnos permiso para equivocarnos y aprender de ello. Consideramos importante eliminar de nuestro discurso conceptos como el de “culpa” o “fracaso”, puesto que van acompañados de una carga emocional muy negativa y no ayudan demasiado ni a coger ánimo y seguridad, ni a enfrentar situaciones futuras con entereza. Más bien al contrario, facilitan el estancamiento en los errores pasados.

A veces las familias buscamos manuales que nos indiquen qué hacer en cada caso. Recibir instrucciones es más sencillo, pero es una renuncia a nuestra libertad y a nuestra responsabilidad (“si esto no funcionó es culpa del manual”) Las sugerencias nunca están de más, pero padres y madres hemos de comprender que nadie mejor que nosotros/as para saber cuál es la realidad familiar y cultural, en qué momento surgió la duda y qué características tenía la situación, cuál era su estado de ánimo, etc.

Contar con recursos específicos sobre sexualidad en los que informarnos, formarnos o consultar las dudas que nos puedan surgir es una forma de garantizar que las decisiones que tomemos serán acertadas.

### 3. La verdad por delante.

Si los padres y las madres conocemos la respuesta, ¿para qué mentir? Si sabemos dónde obtener las respuestas que no conocemos, ¿por qué no buscarlas? Sin embargo, hay veces que ni se conocen las respuestas ni se está seguro/a sobre dónde conseguir las. ¿Qué hacer en esta situación?

A pesar del mensaje social que nos dice que debemos saber todo y de todo, lo cierto es que es imposible ser expertos/as en todas las materias y éste es el mensaje que debemos recordar: es importante

aprender a decir “no lo sé”. Reconocer nuestras limitaciones es parte del aprendizaje. El siguiente paso es conseguir otras fuentes que puedan dar respuesta a las dudas que nos han planteado.

A veces por miedo a que surjan más preguntas comprometidas, a tener que exponernos demasiado o porque nos abochorna dar respuestas equivocadas o que puedan contarse a otras personas, las madres y los padres no nos atrevemos a hablar de sexualidad con nuestros/as hijos e hijas. El mundo adulto aún no ha logrado deshacerse de determinados tabúes y eso juega siempre en contra de la educación de los/as hijos/as. Recordemos que niños y niñas nacen deseando descubrir el mundo, sin prejuicios ni miedos. Tenemos que enseñarles a interpretar las claves sobre sexualidad y dotarles de herramientas que hagan sus vivencias más fáciles y positivas.

Las familias no hemos de temer responder, no hemos de temer sentir vergüenza, ni demostrar que hay cosas que son parte de la intimidad. A todas/os nos nacen dudas en relación a la sexualidad y las relaciones eróticas, sentimos vergüenzas y tenemos parcelas de nuestras vivencias conservadas en nuestra intimidad. Si los padres y las madres somos modelos para nuestros/as hijos/as, reconocer que no tenemos por qué saberlo todo, darnos permiso para experimentar vergüenza y poder explicitarlo y ayudar a que nuestros/as hijos/as entiendan por qué no nos sentimos cómodos/as compartiendo algunas informaciones o conductas son formas también de educar.

Cada familia marcará donde están los límites de lo íntimo y tratará de asegurarse de haberse explicado con la suficiente precisión como para evitar que su hija o hijo reproduzca un modelo de sexualidad reducido o no entienda bien los modelos recibidos. Mentir o inventarse la información sólo sirve para reducir la propia ansiedad cuando la ignorancia puede quedar al descubierto. Sin embargo es contraproducente para los objetivos educativos que nos planteamos. Si pretendemos que hijas e hijos tengan confianza en nosotros/as tenemos que tener en cuenta el peligro de que se mine esa confianza cuando las mentiras sean descubiertas. Si las familias pretendemos ser una fuente de información fiable no podemos inventarnos las cosas y tenemos reconocer aquello que no sabemos.

Si se persigue que hijas e hijos sean coherentes y acepten sus limitaciones para poder superarlas o gestionarlas lo mejor posible, los padres y las madres hemos de dar ejemplo. Buscar la información y, responder cuando se tenga, es una estrategia pedagógica.

Quizá a los/as hijos/as ya no les interese la información, pero habrán podido constatar que sus inquietudes son importantes para su familia y que, por lo tanto, su educación es tomada en serio. Por modelado habrán aprendido también que nunca se llega a saber todo sobre cuestiones sexuales y que tener dudas y curiosidad son requisitos indispensables para la sabiduría.

Las familias tenemos que acotar nuestra responsabilidad en la educación sexual de nuestros/as hijas e hijos, por ello cuando los/as hijos/as formulen alguna pregunta para la que no conocemos la respuesta y además nos alarme, debemos apoyarnos en toda la red de profesionales: pediatras, sexólogos/as, tutores/as, etc. Podemos pedir que nos faciliten todos los recursos que puedan interesarnos o podamos necesitar.

### Repaso...

Una pequeña reflexión sobre ti misma/o. Piensa en los temas tabú, espinosos o complicados a nivel sexual y erótico que existen actualmente en tu vida. ¿Qué harías con ellos? ¿Con quién podrías hablar de ello? ¿De qué manera podrías hacerlo?

## Módulo 5. Herramientas de comunicación.

### 1. Favorecer las experiencias y herramientas previas.

Cuando se aprende algo nuevo resulta más fácil si se relaciona con lo que ya se sabe, de modo que se integra con los conocimientos previos, ampliando conceptos y las relaciones entre ellos. Además, si en el proceso de enseñanza no se tiene en cuenta lo que la persona que aprende ya sabe, corremos el riesgo de que ésta se aburra y desconecte, o incluso se sienta ofendida. En cualquier caso el aprendizaje será menor.

Las familias debemos hablar con nuestros hijos y nuestras hijas e informarnos sobre lo que saben o no antes de intervenir. Si partimos de cero en muchas cuestiones relacionadas con la sexualidad, nuestros/as hijos/as no tendrán una actitud receptiva. Por el contrario, explicarles una realidad sexual que les resulte compleja recurriendo a conocimientos que ya poseen, puede resultarnos muy eficaz.

Los padres y las madres hemos de considerar que nuestros/as hijos e hijas tienen cuerpos sensuados y sexuados, han experimentado multitud de sensaciones, sentimientos y deseos diferentes, han tenido que negociar prioridades, se han enfrentado a normas sobre cómo hacerse mujer u hombre, etc. No parten de cero.

Si les hablamos de aquello que saben sobradamente es muy posible que se aburran. Si les hablamos de algo que no pueden integrar en su mapa conceptual, algo que no pueden comprender acudiendo a sus conocimientos previos, es probable que desistan y persista su inquietud o temor. Por este motivo es tan valioso que puedan enlazar la nueva información con la que ya conocen. De esta forma, se asegura que el conocimiento ofrecido es aprehensible y que tanto su autoestima como su confianza en nosotros/as no corren riesgo.

Madres y padres hemos de tener presente que reforzar todo aquello que chicos y chicas ya conocen y hacerles ver que saben aprender son dos buenas claves para que quieran seguir descubriendo.

Cuando los/as hijos/as son adolescentes, estas pautas se hacen aún más necesarias. Las experiencias y conocimientos se hacen mayores con la edad y, además, es habitual en los/as adolescentes la sensación

de que se les trata como si no supieran nada. En esa etapa de transformación ya están cerca de ser adultos/as y requerirán con más ahínco que se les tenga en cuenta. Si al hablar con ellos/as de sexualidad les preguntamos qué saben sobre el tema y qué les gustaría saber, nos acercaremos más a lo que necesitan que si tratamos de explicarles las cosas sin partir de lo que ya conocen. En ese caso es probable que se corten las vías de comunicación.

## 2. Habilidades de diálogo.

Reforzar lo que chicos y chicas saben les estimula para seguir descubriendo y hablando. Habitualmente existe una mayor tendencia a sancionar que a reforzar, cuando objetivamente está demostrado que el refuerzo es mucho más eficaz en el aprendizaje.

Si madres y padres sancionamos la opinión de nuestros/as hijos/as sobre algún aspecto de la sexualidad, puede que merme su predisposición al diálogo sobre el hecho sexual en el futuro. Si en lugar de sancionar formulamos preguntas que les permitan reflexionar, éstas podrán ayudarles a revisar su opinión de partida y tomar una decisión propia sobre mantenerla o cambiarla.

Cuando las opiniones de chicos y chicas no coinciden con las de los/as adultos/as, es importante aludir sólo a dichas opiniones, no a la esencia del chico o de la chica. No es lo mismo decir “no dices más que tonterías” o “eres tonto/a”, que decir “no estoy de acuerdo con tu opinión”. Ante las primeras respuestas el chico o la chica sólo podrá resignarse. Ante la segunda tendrá capacidad para modificar su argumento. Si el chico o la chica se siente “tonto/a”, rechazado/a o minusvalorado/a, esto tendrá relación directa con su sexualidad y su erótica.

En cualquier caso es importante abogar al sentido común. No es lo mismo lo que pueda llegar a decirse en un momento puntual y aislado de enfado que emitir continuos ataques personales. Una vez más no se trata de sentirnos acusados/as, sino de entender que posiblemente haya que hacer algunas modificaciones en adelante.

## 3. Escucha activa sin juicio.

El interés por sí mismo es una característica inherente al ser humano, bien sea a través de la autoexploración o de la opinión que los/as demás tienen de él. Hombres y mujeres necesitamos que nos escuchen, sentirnos escuchados/as y que nos devuelvan una imagen de nosotros/as mismos/as.

A veces, la necesidad de proteger a los/as hijos/as hace que madres y padres necesitemos ser escuchados/as siempre. Al fin y al cabo hemos vivido más y hemos experimentado más cosas. Pese a que lo hagamos para favorecerles, hijos e hijas también sentirán la necesidad de ser escuchados/as y de recibir mensajes de interés por sus vivencias, aunque sean menos y más cortas. El mejor modo de conocer a su hijo/a para un padre o una madre es dialogar y escuchar sus inquietudes. Si las familias no escuchamos a nuestros/as hijos/as y sólo les hablamos, la pérdida será considerable.

La **escucha activa** consiste en recibir el mensaje que la persona con la que nos comunicamos envía, haciéndole notar que estamos recibiendo ese mensaje. Cuando se escucha activamente se demuestra a quien habla que efectivamente se está prestando atención a lo que dice, que se está intentando comprenderlo, se está valorando y que se preguntará todo lo que impida comprenderlo mejor.

**Escuchar sin juzgar** implica huir del modelo en el que la familia es un tribunal donde padres y madres son jueces y juezas y el hijo o la hija es quien, si opina, corre el riesgo de ser juzgado/a. Si además hay más personas presenciándolos, estos juicios son incluso peores. Para el hijo o la hija el centro de atención dejaría de ser su propia opinión sobre la sexualidad para empezar a preocuparse por la aceptación de su familia, su autoconcepto, la consideración que los/as demás tienen hacia él o ella, etc.

Por lo tanto, podemos concluir que es el diálogo o el debate lo más enriquecedor. De esta forma los dogmas (“esto es así y punto”) y las figuras de autoridad (“te lo digo yo que soy tu madre/padre”) sólo complican la dialéctica.

De este modo, madres y padres tampoco tenemos por qué aceptarlo todo. Si con nuestra actitud también educamos qué mejor forma de hacerlo que aportando distintas opiniones, razones, convenciendo y dejándose convencer, cediendo, buscando puntos en común o llegando a acuerdos. Lo más importante y lo más valioso es que ya estamos pensando y haciendo pensar.

## 4. Recursos.

Éstas son algunas sugerencias que pueden ser utilizadas para abordar la comunicación y la educación sexual.

Si los padres y las madres hablamos delante de nuestro/a hijo/a sobre temas relacionados con la sexualidad, aunque éste/a no participe directamente en la conversación, será más sencillo para el chico o la chica sacar el tema en un futuro. También a la población adulta nos resulta más fácil hablar de cuestiones eróticas con alguien a quien hemos escuchado hablar del tema, antes que con una persona a la que nunca le hemos oído hablar.

Esta es una buena forma de evitar que el hecho sexual sea un tema tabú en la familia. Otra forma de conseguirlo es dispersar material (guías, folletos, vídeos, libros, publicaciones...) con este tipo de contenidos por la casa.

Por el contrario, cambiar de canal cuando aparecen escenas eróticas o que se produzcan silencios absolutos tras noticias relacionadas con el tema no ayuda a introducir lo sexual como una conversación más, sino que distancian el tema de las conversaciones familiares. Si la misión de los padres y las madres es acompañar a su hija/o en su proceso enseñándole a pensar, qué mejor modo para ello que cuestionar y valorar con argumentos lo que estén presenciando (“eso es irreal porque...”, “son muchas más cosas, por ejemplo...”, “es algo bonito porque...”, “no siempre es así, a veces...”, etc.). Por otra parte, han de procurar llenar el hogar con más razones que con muecas, pues los gestos se pueden malinterpretar con mayor facilidad.

### Repaso...

- a) ¿Tienes alguien con quien te sientes realmente cómodo/a hablando de cuestiones sexuales y eróticas? ¿Le confiarías alguna dificultad tuya? ¿Por qué?
- b) ¿A quién no le contarías jamás ninguna confidencia tuya de este tipo? ¿Por qué?
- c) ¿Qué diferencias encuentras en el modo de relacionarse contigo de ambas personas?

## Módulo 6. Identidad sexual y orientación del deseo.

### 1. Conceptos.

Las influencias culturales juegan un papel muy importante en la formación de la sexualidad. Sabemos que ésta evoluciona a lo largo de la vida de las personas y también que es distinta según el momento histórico y el lugar en que nos encontremos. Desde los medios de comunicación se envían mensajes contradictorios e inexactos sobre la identidad sexual, la orientación del deseo o los roles sexuales. Aclarar estos términos puede ser un buen comienzo para trabajar actitudes al respecto en la familia.

Como seres sexuados, todas las personas tenemos una **identidad sexual**. Nos sentimos hombres o mujeres. Es una etiqueta que todos y todas nos ponemos a una edad muy temprana y que tiene que ver con nuestra propia vivencia, no tanto con el entorno. Esta identidad se mantiene constante a lo largo de toda la vida y se construye a través de los genes, las hormonas, el cerebro, el aprendizaje y, lo más importante, las interacciones entre todos estos factores. Aunque existen muchas formas de ser hombre o de ser mujer, la identidad sexual es dicotómica (hombre o mujer).

En la mayoría de la población esto no supone demasiada complicación. Nos etiquetamos como hombres o mujeres y el resto de las personas nos etiquetan con el mismo sexo a partir de nuestros rasgos físicos y psicológicos. Sin embargo, en algunas ocasiones, la identidad sexual que tenemos no se corresponde con el sexo que nos adjudican los/as demás. Es entonces cuando hablamos de transexualidad. No es tanto una característica intrínseca de las personas, como un proceso temporal que finaliza en el momento en que la persona logra la coherencia entre su identidad sexual y la etiqueta impuesta socialmente. Para conseguir esto suelen eliminarse el máximo posible de rasgos del otro sexo que tiene esa mujer o ese hombre.

Los **caracteres sexuales terciarios** o los roles sexuales tienen que ver con todas aquellas características que son más esperables en uno u otro sexo. Estadísticamente hay características que son más frecuentes en hombres y características que son más frecuentes en mujeres. Eso no significa que todos los hombres sean iguales o

que todas las mujeres tengan las mismas conductas. Tampoco significa que lo que hace la mayoría sea lo más correcto. Hablar de algo estadístico es sólo eso, hablar sobre lo habitual o poco habitual que es un comportamiento. Todos y todas tenemos rasgos o características que son más frecuentes en el otro sexo y eso no modifica nuestra identidad sexual. Sin embargo, a veces se pone en duda la feminidad o la masculinidad de una persona cuando manifiesta comportamientos que son más habituales en el otro sexo. Nuestro trabajo es evitar que se asocien los roles sexuales con ser “más o menos hombres” o “más o menos mujeres”. Hay tantas formas de ser hombre o mujer como hombres y mujeres hay en el mundo. Además, el rol sexual se modifica a lo largo de nuestra vida, es completamente permeable y personal.

Según el modelo de la intersexualidad no sólo existirían dos etiquetas que aplicar a hombres y mujeres -feminidad o masculinidad- sino que se establecería un continuo mucho más flexible. En un extremo colocaríamos los rasgos más frecuentes en las mujeres, lo que se considera femenino y en el otro las características masculinas o más frecuentes en hombres. Entre estos dos polos podríamos incluir cada una de las características de una persona. Por ejemplo, una mujer puede estar más cerca del polo femenino en la variable “llevar el pelo largo” y más cerca del polo masculino en la variable “afición al fútbol”.

La **orientación del deseo** tiene que ver con el sexo de las personas por las que nos sentimos atraídos/as. Aquí, de nuevo, la intersexualidad nos aporta más claves al entender la orientación sexual del deseo no con conceptos estancos y excluyentes (se puede ser homosexual, heterosexual o bisexual) sino dentro de un continuo en el que todos los seres humanos tenemos cabida (en un polo se encuentran las personas que sólo desean a mujeres y en el otro quienes desean exclusivamente a hombres y entre medias están todas las personas que, a lo largo de su vida, se sienten atraídas por hombres o mujeres en mayor o menor medida). Hablamos todo el tiempo de deseos y atracciones, y no tanto de conductas.

Aunque a lo largo de la vida se pueden tener relaciones o encuentros con personas de ambos sexos, nuestro deseo está mayoritariamente orientado hacia hombres o hacia mujeres. Esta orientación sexual del deseo es una tendencia general, forma parte de nosotros/as y es una consecuencia de ser personas sexuadas.

Las **peculiaridades eróticas** son aquellos deseos, fantasías o conductas eróticas que nos hacen distanciarnos de lo estadísticamente habitual; todos y todas tenemos peculiaridades

en mayor o menor medida. Cuando hablamos de habitual o poco habitual no pretendemos legitimar lo que es estadísticamente normal frente a lo que no lo es. Simplemente hablamos del número de personas que tienen esos deseos, fantasías o conductas.

Nuestra tarea educativa es muy importante puesto que habitualmente se confunden los conceptos, lo que impide conocer adecuadamente la realidad. Así, vemos a diario discusiones sobre la orientación a partir de un rol sexual concreto, cuestionamos la identidad de una persona por su orientación, damos por hecho el rol sexual según la identidad de la persona, etc. Como vemos son diferentes dimensiones, independientes entre sí y relacionadas con distintos procesos.

## 2. Actitudes.

Trabajar el respeto dentro de la familia es indispensable. El respeto a lo similar y también a lo diferente. Hemos de plantearnos que nuestros/as hijos e hijas pueden no ser heterosexuales, pueden tener incompatibilidad entre su identidad sexual y sus estructuras sexuadas, pueden ser femeninos/as o masculinos/as con independencia de ser hombres o mujeres, pueden sentirse peculiares eróticamente hablando y, sobre todo, pueden llegar a estar muy satisfechos/as si se sienten queridos/as, comprendidos/as y apoyados/as por su familia.

La fuerte normativización sexual crea en las personas actitudes de rechazo hacia lo que es diferente a lo habitual. Sin embargo, en relación a la sexualidad y la erótica es muy difícil saber qué es lo realmente “normal”, por lo que, en ocasiones, la única vía que queda es ocultar las propias peculiaridades. Probablemente las familias estemos de acuerdo en que ese clima de clandestinidad no es deseado por nadie, por lo que es importante el respeto a lo que es diferente a una/o misma/o. Sólo así será posible desarrollarse en libertad. La pluralidad es uno de los mejores valores que puede tener una sociedad y hemos de aprender a apreciarlo.

El rechazo, la exclusión y las faltas de respeto no sólo se realizan explícitamente sino que en ocasiones se llevan a cabo a través de la comunicación no verbal o mediante sutilezas. Si educamos a niños y niñas para ser heterosexuales y estadísticamente normales no sólo no les permitiremos expresarse con libertad, sino que dificultaremos su desarrollo en caso de no encajar en el perfil. Y, sorprendentemente, casi nadie encaja en lo estadísticamente normal en todas sus facetas.

## Repaso...

Después de todo lo que ya sabes, seguro que puedes responder a estas preguntas razonándolas para ponerte a prueba:

- ¿Las lesbianas son mujeres masculinas?
- ¿Los homosexuales son afeminados?
- ¿Un travesti es lo mismo que un transexual?
- ¿Es homosexual una persona transexual?
- ¿Es bisexual una persona a la que le da lo mismo mantener relaciones eróticas con hombres o con mujeres?
- ¿Los hombres tienen que ser masculinos para ser verdaderos hombres?

Responde ahora a estas preguntas sobre tu orientación:

- ¿Cuándo descubriste que eras heterosexual?
- ¿Te costó mucho aceptarlo?
- ¿Recuerdas cómo se lo tomó tu familia?
- ¿Tuviste que cambiar de amigos/as?
- ¿Hay alguien a quien nunca le contaste ni le contarás que eres heterosexual?

Reflexiona. Como madre o como padre, ¿qué está en tus manos para que tu hija o hijo -si fuese homosexual- no tenga por qué hacerse todas estas preguntas?

# Módulo 7. Especificidades a nivel evolutivo.

## 1. Evolución de la sexualidad y de la erótica.

Tenemos claro que la sexualidad evoluciona y se modifica a lo largo de la vida. También sabemos que es un proceso personal, a partir de las propias experiencias e interpretaciones de lo que nos sucede. Es interesante, entonces, conocer los rasgos más importantes de cada una de las etapas evolutivas en relación a esta sexualidad. Necesitamos saber cómo es la sexualidad en la primera infancia, en la etapa escolar, durante la adolescencia, etc.

A continuación presentamos un breve esbozo del recorrido evolutivo a nivel sexual y erótico de recién nacidos/as, niños/as y adolescentes.

El proceso de sexuación se pone en marcha incluso antes del nacimiento. Este proceso es activado por genes y hormonas, pero también por otros factores como las expectativas de padres y madres ante el nacimiento de ese niño o esa niña, el nombre que la familia pretende ponerle, los colores que se eligen para su habitación o su ropa, etc.

En la etapa neonatal tienen especial importancia los vínculos de apego que los/as bebés establecen con sus cuidadores/as. Para los/as recién nacidos/as, la dependencia de los/as demás es máxima. Necesitan saber que habrá alguien ocupándose de cubrir sus necesidades. Aunque tradicionalmente este papel lo han desempeñado las madres, la realidad es que el número de figuras de apego, así como su sexo no es tan importante como el hecho de que existan. Todo indica, además, que establecer unos vínculos de apego estables y de calidad repercutirá positivamente en la sexualidad futura. No olvidemos que es la primera relación que las personas mantenemos las personas: aprendemos a dejarnos cuidar, aprendemos cómo se muestran los afectos, que existen personas que nos quieren sólo por existir, etc.

Al inicio de la infancia las categorías con las que los/as niños/as organizan el mundo no están tan mediadas por el sexo (hombre/mujer) como en los/as adultos/as. Hasta los tres años aproximadamente, no tenemos conciencia de ser varones o mujeres. Si bien es cierto que a

los dos años los/as niños/as empiezan a sexarse, lo hacen en base al rol sexual (la ropa, el corte de pelo, el nombre...) y no basándose en una identidad clara. Si a un niño de esta edad se le viste con un vestido rosa se identificará como niña.

A partir del momento en que sí nos percibimos como hombres o mujeres, empezamos a tener en cuenta las exigencias e influencias sociales sobre el rol sexual que debemos desempeñar (qué juguetes nos gustan, qué vocabulario utilizamos, cómo se interpreta nuestro comportamiento...). Así mismo, los deseos eróticos no están demasiado diferenciados de los vínculos afectivos, por lo que no tiene mucho sentido hablar de orientación sexual del deseo en la infancia.

La sexualidad en la infancia temprana, no obstante, existe y no está tan centrada en los genitales como la adulta. Si tenemos en cuenta que la zona genital no tiene tanta sensibilidad como en la etapa adulta y que, además los pañales suelen dificultar el acceso exploratorio y la estimulación, podremos entenderlo mejor. Sin embargo, sí es habitual que niños y niñas sientan curiosidad por esta zona (todo es nuevo para ellos/as) y que si notan sensaciones por un roce azaroso, busquen su continuidad.

A los seis años, la identidad sexual está tan fijada que, aunque se transgreda el rol sexual (por ejemplo, niños que juegan con muñecas o niñas que se disfrazan de súper héroes) siguen teniendo claro si son niños o niñas. A esta edad puede observarse cómo empiezan a interiorizarse intuitivamente las diferencias entre identidad sexual y rol sexual.

Al hablar de erótica infantil hemos de indicar que hay una diferencia muy importante con respecto a la erótica adulta, la atribución de significados. Los/as adultos/as solemos estar en alerta ante cualquier hecho que se produzca en esta etapa y a veces interpretamos como sexuales situaciones que no lo son. Siguiendo con el ejemplo anterior, si vemos a una niña rozándose con el cinturón de la silla del coche solemos interpretar una intención sexual que puede escandalizarnos. Sin embargo el objetivo de la niña es, posiblemente, mantener en el tiempo esa sensación agradable. Una clave que puede ser útil para las familias respecto a la detección de posibles abusos es basarnos en las emociones que manifiestan los/as hijos/as al quedarse con una persona concreta, después de un juego íntimo con otros/as niños/as, etc.

La curiosidad, en general, es intrínseca a esta etapa del desarrollo y por eso es importante responder las dudas para que niños y niñas asocien lo sexual o lo erótico a la transparencia y la naturalidad y

no a lo prohibido y lo tabuizado. Insistimos en que las familias no sólo han de responder sus preguntas, sino que también han de tener en cuenta lo que necesitan saber aunque no lo pregunten.

Desde los seis hasta los doce años sigue habiendo curiosidad sobre lo sexual y se siguen manteniendo conductas eróticas infantiles, aunque para los/as adultos/as ya no siempre sea tan visible. Los/as hijos/as tienen una mayor autonomía, juegan solos/as o con otros/as niños/as y la presencia de las familias en esos juegos es menos habitual. Sin embargo, aunque para la familia la evolución de su hija/o en esta etapa sea menos visible no significa que no exista, por lo que habrá que seguir educando su sexualidad.

En la pubertad empiezan los grandes cambios hacia la adultez y se producen de forma integral, siendo difícil aislar los cambios biológicos, de los psicológicos y de los sociales, puesto que se influyen constantemente.

Las hormonas vuelven a tener protagonismo como agentes sexuales y desencadenarán los caracteres sexuales secundarios (en las chicas ensanchamiento de caderas, desarrollo de los senos, etc. y en los chicos desarrollo muscular, vello facial, etc.) Recordemos el modelo de la intersexualidad. Esto no significa que todas las chicas sean iguales ni que todos los chicos sufran los mismos cambios. De hecho, lo habitual es que como chica o como chico se experimenten diferencias respecto a lo estadísticamente habitual en alguno de los muchos caracteres sexuales. Es necesario entender que la intersexualidad nos caracteriza como seres humanos, por lo que no hay motivo para sentirnos más ni menos hombres o mujeres.

Como decíamos, no es fácil separar en el ser humano lo biológico, lo psicológico y lo social porque estas esferas se influyen constantemente. Los caracteres sexuales secundarios que hemos indicado anteriormente influyen en cómo se percibe a sí mismo/a el o la adolescente, comparándose con el modelo social recibido y pudiendo dar como resultado frustraciones, satisfacciones o rechazo del canon de belleza impuesto. Todo ello influirá en su seguridad y en la forma de relacionarse con su grupo de iguales, con las personas a las que desee, etc.

Muchas preocupaciones en la pubertad y en la adolescencia tienen que ver con la sensación de que el desarrollo propio es o muy temprano o muy tardío. Lo que es evidente para las/os adultas/os (que no todos ni todas nos desarrollamos al mismo ritmo, pero que al final todos y todas acabamos desarrollándonos como cada uno/a habría de hacerlo) puede no serlo para los/as adolescentes.

En esta etapa, la orientación del deseo comienza a consolidarse, aunque eso no significa que los y las adolescentes no experimenten confusiones al respecto. Recordemos que la orientación del deseo no se divide en los tres compartimentos estancos de los que se suele hablar, sino que se reparte por todo un continuo. Estos desconciertos sobre su orientación se complican con la confusión entre sueño, fantasía, deseo y conducta erótica.

Las madres y los padres no somos profesionales de la sexología pero eso no impide que entendamos y delimitemos sin complicaciones una serie de conceptos que, probablemente, tengan bastante protagonismo en nuestras propias vidas. Estos conceptos también suelen provocar confusiones en chicos y chicas.

### **1.1. Algunos conceptos que generan confusión.**

#### ■ **Sueños, fantasías, deseos y conductas.**

Los sueños son inconscientes y, por lo tanto, involuntarios. A veces soñamos con situaciones parecidas a las que vivimos, otras con cosas que nos gustan o interesan y otras veces los sueños nos sorprenden o, incluso, nos dan miedo. Soñar que mantenemos una relación erótica con una persona del mismo sexo no nos convierte en homosexuales, por ejemplo.

Las fantasías no sólo son conscientes, sino que además son voluntarias. A menudo fantaseamos con aquello que nos gusta o nos atrae. Las fantasías eróticas producen placer y excitación y muchas veces no se corresponden con lo que nos gustaría hacer. El hecho de que fantaseemos con una relación erótica violenta no significa que queramos ser agredidos/as o nos excite que nos agredan.

Los deseos son conscientes e involuntarios. Nos sentimos atraídos/as por cosas que no hemos elegido que nos atraigan y no podemos evitar sentir esa atracción. A veces el deseo se confunde con la fantasía, pero la gran diferencia es que el deseo es realizable.

Por último, la conducta es lo que hacemos. Al igual que la fantasía es voluntaria y consciente pero implica una acción y no sólo un proceso mental. Vinculándolo a la explicación de deseo, podemos sentirnos atraídos/as por un/a compañero/a de trabajo porque el deseo es involuntario. Llegar a una relación erótica o no con esa persona es una decisión que tomaremos de forma totalmente consciente, teniendo en cuenta otros factores (si tenemos una pareja cerrada, si podemos perder nuestro puesto de trabajo, etc.).

No cabe duda de que según lo respetuoso o normativo que sea el grupo de iguales y la familia con las distintas sexualidades, los/as adolescentes se sentirán más o menos libres para poder expresarse a nivel erótico, para poder desahogar sus temores y preocupaciones y para poder disfrutar de sus deseos.

#### ■ **Respuesta sexual humana y satisfacción.**

La respuesta sexual humana describe las fases que experimentan, la mayoría de las veces, hombres y mujeres durante una práctica erótica. Estas fases son secuenciales y universales pero no obligatorias en todas las circunstancias.

**Deseo.** Se da al comienzo del proceso y a lo largo de toda la respuesta sexual. Es una etapa imprescindible para que el proceso continúe. A nivel físico aumenta el ritmo cardíaco, la respiración y la activación nerviosa. Psicológicamente se desencadenan respuestas de activación, tensión y rigidez.

**Excitación.** A medida que aumenta el deseo y, siempre que la situación lo permite, comienza la etapa de excitación mientras el estímulo -sea táctil, visual, auditivo...- continúa. Físicamente, en ambos sexos se produce activación en la respiración, el ritmo cardíaco y a nivel nervioso. En los hombres suele producirse la erección del pene y se expulsa líquido preseminal. Las mujeres tienen una erección del clítoris, la vagina se agranda y comienza a lubricar. Habitualmente la excitación va en aumento, aunque no siempre de manera lineal, hasta llegar a un punto de máxima excitación llamado meseta.

La excitación es una cualidad de la respuesta y, sin embargo, ha sido sobredimensionada en las vivencias eróticas actuales. Las expresiones de "me pone" o "no me pone" se han convertido casi en criterio para valorar si una relación merece la pena o no. Hemos de diferenciar el deseo y la atracción que suelen anteceder a la posible excitación. Quizá ahí encontremos claves más afortunadas para poder hacer valoraciones de ese tipo, aunque tampoco estarán todas. Hablar exclusivamente de conducta cuando hablamos de sexualidad merma la visión más íntegra del ser humano en el que temores, esperanzas, vergüenzas, expectativas, etc. median en ese deseo, en la atracción y en toda la respuesta sexual de forma muy determinante.

**Orgasmo.** Físicamente se produce por una serie de contracciones en la zona genital que psicológicamente se interpretan como placenteras. Los hombres además suelen eyacular, expulsando el semen. El orgasmo dura unos segundos y tiene una gran intensidad; toda la tensión acumulada se descarga. Algunas mujeres pueden experimentar

varios orgasmos seguidos, mientras que los hombres necesitan un tiempo antes de volver a experimentarlo. Es el período refractario.

Al igual que la fase de excitación, el orgasmo ha sufrido un proceso de idealización. Alcanzar el orgasmo parece garantizar que el examen ha sido aprobado y se convierte en objetivo indispensable de la práctica erótica. Se mide el placer en estos términos; si se alcanza el orgasmo se habrá disfrutado y, si no, se habrá perdido el tiempo. Sin embargo, aquello que predice de forma más fiable que un encuentro entre dos personas vuelva a repetirse es la satisfacción, es decir, sentir que la experiencia ha merecido la pena.

**Resolución.** Es la vuelta al estado de relajación inicial. En los hombres suele ser más rápida y en las mujeres más lenta. Además de relajación, suele ir acompañada de un estado de bienestar y satisfacción.

Hay encuentros en los que el deseo es muy grande, la atracción muy potente, no ha existido una situación que haya permitido alcanzar el orgasmo y, sin embargo, las ganas de volver a encontrarse son incontrolables. Del mismo modo, podemos encontrarnos con dos personas que juntas han alcanzado el orgasmo pero que valoran el encuentro como poco satisfactorio y no sienten que haya merecido la pena como para volver a repetirlo.

La respuesta sexual humana ocurre tanto en encuentros puntuales, como en prácticas eróticas de parejas estables o en una práctica individual.

### ■ *Deseo, atracción y enamoramiento.*

El deseo supone una activación física y psicológica que se canaliza hacia alguien en forma de atracción y no necesariamente tiene que llevar a la persona a enamorarse del sujeto de deseo. Se puede sentir mucho deseo pero no sentirse atraído por nadie, o no darse las condiciones para ello. Por ejemplo, una persona puede sentir deseo de mantener relaciones eróticas, pero no canalizarlo en ninguna persona concreta. De igual modo alguien puede atraernos mucho pero sin que estemos enamorados/as. Esto explica que muchas personas (adolescentes o no) prefieran no tener pareja o decidan mantener relaciones eróticas sin ningún compromiso de permanencia.

Evidentemente, una misma persona puede necesitar cosas distintas según el momento vital. Y es una cuestión de necesidades y deseos, no de deberes o moral. Si las familias educamos a nuestros/as hijos/as desde la idea de que es preferible una pareja estable que mantener relaciones esporádicas, estaremos influyendo en su sentido del deber y puede que hasta en su conducta, pero no se modificarán sus deseos y necesidades.

El deseo, la atracción o el enamoramiento pueden hacer que experimentemos muchos sentimientos: alegría, decepción, euforia, tristeza, fusión, etc. y con una enorme intensidad.

### ■ *Enamorarse y amar. Ideales románticos.*

En la actualidad, nuestra sociedad a través de películas, novelas, cuentos e incluso del boca a boca, sigue reproduciendo un modelo amoroso de relaciones prohibidas y furtivas, amores que nacen a primera vista, aventuras pasionales, clandestinas y sobre todo fugaces como algo deseable. No planteamos la censura, pero sí la reflexión crítica sobre las implicaciones que tiene asumir este modelo como lo ideal para nuestras relaciones de pareja, especialmente cuando las alternativas son realmente escasas.

Si los/as adolescentes están enamorados/as, vivirán esa emoción desde la pasión, la locura, el desenfreno, incluso desde el caos. Las familias hemos de entender y comprender lo que nuestros/as hijos/as están viviendo y, sobre todo, que lo están viviendo por primera vez. Menospreciar su situación y frivolar sus sentimientos sólo dará lugar a desconfianza y distanciamiento.

El enamoramiento sirve para cementar las relaciones, posteriormente llega el amor. El amor permite tomar decisiones de forma racional pues disminuye la activación bioquímica. Cuando pasa la etapa de enamoramiento, la pareja rompe o los miembros se aceptan como son, con sus imperfecciones y bellezas. Entonces es cuando podemos hablar de amor.

Que los y las adolescentes se enamoren no es sinónimo de peligro siempre que algunas cosas queden aseguradas, autoestima y autonomía. Nadie es perfecto/a, el amor tampoco lo es y, sin embargo, podemos llegar a ser muy felices si aprendemos a valorar y a defender lo que realmente nos conviene. El respeto por uno/a mismo/a y por los/as demás es clave en ese bienestar.

## 2. Sexualidad infantil

### 2.1. *Autoexploración infantil, juegos sexuales y otros temores.*

Los genitales son una parte más del cuerpo susceptible de ser descubierta y los/as niños/as la exploran como tal. Tratar de interpretar esta autoexploración desde una visión adulta de la erótica puede llevar a errores y confusiones que no ayudan a nadie.

Si los padres y las madres explicamos a nuestros/as hijos/as cómo son los genitales y les mostramos las diferencias y similitudes, facilitaremos su aprendizaje en lo relativo a su cuerpo, el autocuidado y la erótica. No está de más recordar que, en contra del modelo reproductivo, la vagina no es el órgano femenino equivalente al pene, lo es el clítoris. Además, hablarles sólo de que las niñas tienen vagina (genital interno) y de que los niños tienen pene (genital externo) favorece una erótica coitocentrista y reproductiva que no tiene en cuenta el placer de las mujeres.

A veces, cuando los/as niños juegan a tocarse entre ellos/as, a “ser novios/as” o a “los/as médicos” las familias nos preocupamos porque no sabemos cómo interpretar estas situaciones. Los/as niños/as juegan a tocarse, imitan a los/as adultos/as y se divierten explorando.

Los miedos de las familias ante los juegos eróticos infantiles son una de las principales preocupaciones de educadores/as. Si bien la mayoría de los temores son infundados, es importante que entendamos de dónde vienen y por qué se producen. Para ello trataremos de responder algunas preguntas:

- a). ¿Nos comportamos de igual forma si quien se explora es un niño que si es una niña?
- b). ¿La familia de una niña que juega a tocarse con un amigo vive el juego erótico infantil del mismo modo que la familia del niño?
- c). ¿Cambia nuestra actitud si el juego es entre dos niños/as de distinto sexo que si quienes juegan son del mismo sexo?
- d). ¿Nos preocupa si juegan a besarse y abrazarse? ¿Más o menos que si hay contacto genital?

Habitualmente las actitudes que mantenemos hacia niñas y hacia niños cuando se interpretan situaciones sexuales son muy distintas. Si quien estimula sus genitales es un niño, la familia suele premiarlo con expresiones de aceptación (“mira mi niño, qué campeón, ya apunta maneras”, “se va a ligar a todas la del barrio”, “ha salido a su padre”). Sin embargo, cuando es una niña es posible que el gesto sea sancionador (quitarle las manos o distraerle con otra cosa, transmitirle ideas del tipo “eso no es de señoritas”, “para, hija, no vaya a ser que te conviertas en la fresca del barrio”, etc.)

Al fin y al cabo estos mensajes son, seguramente, los que padres y madres hemos escuchado desde nuestra infancia y en la gran mayoría de los casos no son conscientes. En la adolescencia, de hecho, es habitual que aquellos chicos que mantienen muchas

relaciones eróticas tengan reconocimiento del grupo, mientras que aquellas chicas que son más explícitas eróticamente o que tienen muchas relaciones son juzgadas peyorativamente.

Estas actitudes no surgen a una edad avanzada, sino que son fruto de un gran número de comentarios y reacciones acumuladas a lo largo de toda la vida de la persona. Hemos de conseguir hacer estas ideas conscientes y tratar de no reproducir ese doble código que proporciona permiso a los hombres y sanciona a las mujeres. El primer paso es explicitarlo.

Una vez que ha salido a la luz este doble mensaje, si buscamos la coherencia, nos surge una nueva disyuntiva. ¿Debemos dar permiso a niños y niñas para expresar libremente su erótica o no deberíamos dárselo a ninguno de los dos? Realmente esta pregunta debe ser respondida por cada familia, pero podemos reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes de cada una de las opciones. Siguiendo con nuestro esquema de trabajo, si nuestro objetivo es educar personas libres, satisfechas y felices probablemente debamos permitir a los/as niños/as expresarse en todas sus facetas, también la sexual.

Pero esta libertad también debe ir acompañada de límites y códigos. Será de gran ayuda para nuestros/as hijos/as que padres y madres les expliquemos dónde, cómo y cuándo pueden estimular sus genitales, por ejemplo. Si permitimos la masturbación en cualquier contexto será la propia sociedad quien censure al niño o a la niña y seguramente lo haga de forma más brusca que nosotros/as.

En las situaciones que impliquen a otros/as niños/as el límite es claro, los deseos y libertades de la otra persona. Y aquí las diferencias de sexo no son tan importantes. Tanto niños como niñas pueden vivir de forma satisfactoria o como una agresión un juego erótico. La clave es dotar de herramientas a ambos/as para respetarse a sí mismos/as y a los/as demás y aprender a decir que no. Con ello se estaría entrenando en asertividad, empatía y respeto, habilidades imprescindibles para vivir satisfactoriamente la sexualidad y las relaciones eróticas.

Si el descubrimiento ya no es individual, sino compartido y se trata de un niño y una niña, es más probable que la familia de la niña lo vivan con menos agrado. Las respuestas bien pueden ir en la misma línea de lo ya expuesto.

Cuando los juegos eróticos se dan entre niños/as del mismo sexo la sanción suele ser aún mayor. Nuestro argumento es el mismo,

son niños o niñas jugando. Es erróneo atribuir a los juegos infantiles todo el complejo mundo de la erótica adulta.

Por último, cabe reflexionar sobre por qué para algunas familias es más aceptable que el juego consista en besos o abrazos que cuando entran en escena los genitales. Para una persona adulta el contacto genital está cargado de significados construidos a lo largo de su vida. Sin embargo, para un niño o una niña ese juego no incluye todos esos significados. Para encontrar claves hemos de formular de nuevo algunas preguntas. ¿Están haciendo algo malo? si a los padres y a las madres nos resulta incómodo, ¿hemos de aceptarlo?. Una vez más, nuestra postura es que educar desde la libertad, el respeto y la responsabilidad supone mayores beneficios que decidir por los/as hijos/as lo que les conviene. Cada familia deberá decidir por sí misma su estilo educativo. Sugerimos que, si nuestra opción es censurar estos comportamientos, expliquemos a nuestros/as hijos/as por qué no pueden llevarlos a cabo para facilitar su aprendizaje al respecto.

## **2.2. Aprendiendo a ser chicos o chicas.**

La diferencia sexual no es una injusticia en sí misma, de hecho es algo que enriquece y favorece la variedad entre personas y, en nuestra opinión, esto la convierte en una valiosa cualidad del ser humano. El problema aparece cuando pretendemos imponer una forma de ser concreta a las personas por ser hombres o por ser mujeres, puesto que esta imposición suele conllevar un privilegio o desventaja dependiendo de qué sexo se trate. Cada chico y cada chica ha de construirse como desee, del modo que le lleve a la coherencia y a la satisfacción. La normativización perjudica tanto a un sexo como al otro.

Como defiende Lucía González- Mendiando Carmona se ha hablado mucho del opresivo rol social que quedaba reservado para la mujer y es hora de denunciar también que «el hombre no es menos víctima que la mujer en el reparto de roles y expectativas» y se hace necesario «un pacto que permita a hombres y mujeres un mutuo entendimiento y una evolución o crecimiento constante» y en la convivencia social o familiar «denunciar y renegociar aquellos puntos en los que esta diferencia [sexual] se convierte en desigualdad.» (Lucía González-Mendiando Carmona. 2006).

A ser hombres y a ser mujeres aprendemos desde la infancia, por eso convendría que las familias, junto al resto de agentes educadores, hiciéramos un análisis de los mensajes que enviamos

y de la coherencia entre lo que pretendemos transmitir con ellos y lo que realmente dicen. Culturalmente hay una multitud de mensajes hacia hombres y mujeres que censuran sus comportamientos y sus pensamientos. No sancionar que un niño tenga gestos afeminados o que una niña desee estar rodeada de niños son gestos esperanzadores que permiten el desarrollo de todas las sexualidades.

A menudo, se cometen injusticias en base a la diferencia sexual. Las mujeres han sido históricamente sancionadas por mostrar explícitamente sus deseos o vivencias eróticas. Sólo hay que pensar en la adolescencia. ¿Le resulta fácil a una chica decir en clase que se masturba? ¿Puede tener encuentros eróticos con quien quiera? En general y por desgracia no, ya que es posible que se sucedan una serie de sanciones sociales más o menos sutiles. En este punto los padres y las madres podemos pensar que este discurso pretende promover la obligatoria expresión erótica de las mujeres. Evidentemente sería una nueva forma de reforzar la normativización. Insistimos en que cada chica ha de construirse como quiera ser. Hay chicas que se sentirán más cómodas manifestando implícitamente sus deseos (sutilezas, gestos, guiños...) lo que resulta tan legítimo como que haya chicas que prefieran declarar verbalmente sus deseos, sin que por ello sean más libres ni más meritorias de sanción social.

Los hombres han sido históricamente sancionados si mostraban explícitamente sus afectos y sentimientos. Pensemos en la adolescencia. ¿Le resulta fácil a un chico llorar en clase si ha suspendido un examen o expresar sentimenitos de afecto hacia un amigo? En general y por desgracia no, ya que también será sancionado de forma más o menos sutil. Podría pensarse que la consigna vuelve a ser que los hombres han de ser explícitos en la expresión de sus sentimientos. De nuevo estaríamos normativizando. Insistimos, que cada chico se construya como quiera ser. Hay chicos que se sentirán más cómodos manifestando implícitamente sus afectos (gestos, palmadas, lealtad...) y es tan legítimo como que haya chicos que prefieran declarar verbalmente sus sentimientos, sin que por ello sean más libres ni meritorios de sanción social.

Otro mensaje implícito en la educación de las mujeres suele ser la obligatoriedad de ser deseables. Ser deseable para otra persona no es nada perjudicial en sí mismo, siempre que se reconozca, se acepte y se respete que también es posible que las mujeres deseen a otras personas y tengan preferencias propias. Los/as adultos/as sabemos que no vamos a despertar siempre el mismo deseo, que

hay muchas personas y gustos, algo que enriquece. Como ya hemos comentado anteriormente, las familias no hemos de reforzar ese modelo de deseabilidad social y debemos hacer ver que en este mundo nos buscamos unos/as a otros/as, cada uno/a con sus propios criterios de búsqueda.

Para los hombres este modelado sobre cómo ser deseable está empezando a visualizarse. Por lo tanto, las familias con niños tampoco hemos de descuidar este asunto. Sin embargo, el mensaje que históricamente se ha transmitido a los varones ha sido que como hombres han de desear continuamente, equiparando la masculinidad a la existencia de ese deseo. Podemos hacer la misma deconstrucción. Desear no es nada malo y desear mucho tampoco. Pero el hecho de no desear o desear poco no convierte a los hombres en menos hombres.

Es en la infancia donde se materializan estos mensajes normativizadores. Pongamos un caso. Un niño vuelve de la guardería y su tío le pregunta: “¿cuántas novias tienes?”. En sí la pregunta no sería el problema –obviando que da por sentada la heterosexualidad-. El problema aparecería si el niño no contesta lo que el tío quiere oír y éste le dijera que tiene que espabilar o, pero todavía, sentenciara con un “este niño es marica”.

También dan fe de estas imposiciones los tradicionales juegos asociados al cuidado, la atención y el trabajo doméstico para las niñas y los asociados a la guerra, la protección y el trabajo remunerado para los niños. Y no sólo se intenta que niños y niñas sigan un camino diseñado, sino que el salto de una senda a la otra queda sancionada. Estas restricciones, de nuevo proceden del mundo adulto, lo que hace que genere inquietud que un niño se vista de princesita, que una chica adolescente decida raparse el pelo o que dos amigos varones jueguen a las cocinitas.

El precepto de que existen hombres puros y mujeres puras es sencillamente, falso. Todos somos hombres o mujeres, cada uno y cada una a nuestra manera. Y la intersexualidad da buena cuenta de ello. Muchas características son etiquetables como masculinas o femeninas: hormonas, configuración corporal, vello, comportamientos, expectativas, formas de relacionarse, etc. Y todas ellas pueden situarse en un continuo con dos polos, lo estadísticamente más frecuente en mujeres y lo estadísticamente más frecuente en los hombres. Gran parte de los rasgos femeninos y masculinos varían según el contexto histórico, cultural, social, etc. Podríamos afirmar que no existe ningún hombre cuya construcción sea 100% masculina, al igual que ocurre con las mujeres.

### 3. La adolescencia

#### 3.1. Transición y cambios.

En la transición de la pubertad a la adolescencia acontecen cambios físicos, psicológicos y sociales relacionados todos de forma muy estrecha. En concreto, los cambios físicos suelen ser muy pronunciados afectando al autoconcepto, así como a las relaciones de chicos y chicas con su entorno. Por ello es importante que los padres y las madres hablemos con nuestras hijas y nuestros hijos de los cambios antes de que éstos ocurran para facilitar esa transición.

Las familias podemos aprovechar para hablar del tema si éste aparece en una conversación, en los medios de comunicación, a raíz de una situación relacionada en el colegio o si nuestros/as hijos/as nos confían una duda. Otras buenas ideas son dejar folletos por la casa, poner como página de inicio del explorador de Internet una Web que aborde el tema de forma rigurosa, profesional y comprensible para su edad, etc.

En cualquier caso, lo importante es hablar del tema adelantándose a los cambios y respetando las vergüenzas de chicos y chicas y las propias si surgieran.

Si las familias pretendemos hablar adelantándonos a los cambios físicos, tendremos que advertir también de los psicosociales, puesto que son difícilmente separables y hablar de ellos puede ayudar a chicos y chicas a comprender de forma más integral este proceso.

A nivel físico muchos son los cambios de los que hay que hablar, algunos de los cuales pueden parecer ingenuos y carecer de importancia desde el mundo adulto; otros pueden estar invisibilizados socialmente. Señalaremos algunos de ellos: cambio de la estructura corporal general, cambio de la voz, crecimiento del pene, desarrollo del pecho (recordando posibles asimetrías), aparición de vello en axilas, piernas y genitales, aparición de acné, así como de las primeras menstruaciones y eyaculaciones.

A nivel psicológico inexorablemente se producirán muchos cambios. En los gustos y las aficiones, puede que en las amistades, deseos y enamoramientos, pudor y vergüenzas. Se desarrollará la capacidad para cuestionar opiniones y autoridades y aparecerán cambios emocionales bruscos.

Del mismo modo se producirán variaciones en sus relaciones sociales. Chicos y chicas ya no mantendrán el mismo rol que ocupaban en su niñez: siendo a veces tratados como niños/as y

otras como adultos/as. Esta ambivalencia puede desconcertarles al principio, pero intentarán sacarle partido después al reivindicar ser tratados/as como niños/as o como adultos/as según les convenga. Además, lo que antes era premiado socialmente dejará de serlo, premiándose otras cosas (ligar mucho, por ejemplo). También puede cambiar la relación con las familias a nivel comunicativo, en la relación de poder, de confianza, etc.

### ***3.2. Cambios en las relaciones familiares al atravesar hijos e hijas la adolescencia.***

La adolescencia, como proceso individual, afecta de forma diferente a las distintas personas pero siempre supone un cambio. Es una nueva etapa que las familias tendremos que aprender a vivir, reajustando la dinámica a las nuevas necesidades de los/as hijos/as. Es importante que las madres y los padres respetemos ese proceso y entendamos que están pasando de ser niños y niñas a personas adultas. A veces las familias sentimos la necesidad de distanciarnos emocionalmente de nuestros/as hijos/as durante esta etapa ante la falta de entendimiento, pero hemos de saber que esta actitud no mejorará la relación con nuestros/as hijos/as en el futuro. Tampoco la mejorará sobreprotegerles, invadir su intimidad o continuar actuando como si fueran niños/as. La confianza se cultiva con paciencia y respeto hacia los cambios del o la adolescente y sus ritmos. Es una etapa a la que no sólo se adaptan los/as hijos/as, también lo hacen las familias.

Es habitual que los/as adolescentes establezcan un juego en el que actúan como niños/as o como adultos/as según les convenga. Ante esta dificultad el papel de padres y madres es muy importante para establecer los límites. No es fácil manejar dos roles tan diferentes (de niño/a y adulto/a) a la vez, ni para el o la adolescente ni para su familia. La adolescencia es una etapa de la vida más, llena de posibilidades e ilusiones y esto es precisamente lo que no hay que perder de vista. Vivir este proceso desde el agobio, la negatividad o el miedo no beneficiará a ninguna de las partes. El acompañamiento y apoyo del padre y de la madre desde el respeto, el cariño y la ayuda son claves para vivir satisfactoriamente tantos cambios.

Mención aparte merecen las situaciones que suponen grandes cambios en los/as hijos/as. La pareja puede divorciarse, el padre o la madre pueden irse a vivir fuera de casa, etc. Muchas son las realidades pero al final el conflicto suele tener que ver con que las personas desempeñamos multitud de roles sociales a la vez y a veces ajustarlos es difícil.

En el caso de la separación de la pareja (temporal o definitiva), es imprescindible contar con herramientas para poder gestionar lo mejor posible esa ruptura minimizando las posibilidades de que los/as hijos/as puedan sentirse rechazados/as, culpables, solos/as o atemorizados/as.

En primer lugar, los/as hijos/as han de entender desde el principio que la relación de pareja goza de bastante independencia del resto de los lazos afectivos familiares, sobre todo en momentos de ruptura. De esta forma evitarán sentimientos de indefensión, abandono, culpabilidad, etc. Dar por hecho que los/as hijos/as entienden el concepto de pareja como los/as adultos/as o demorar la explicación para cuando la pareja ya está rota son errores habituales.

### ***3.3. Imposiciones sociales.***

Todo nuestro proceso de sexuación (es decir, el proceso por el que vamos construyéndonos como mujeres o como hombres) se ve influenciado por elementos o agentes sexuales que son «a veces genes u hormonas [...] y en otras ocasiones esos agentes pueden ser expectativas sociales» (Silberio Sáez Sesma, 2003) o «ciertos patrones sociales que ofrecen sus formas configuradoras» (Efigenio Amezáa, 1999). Son muchos los agentes sexuales, de muy diversos tipos y con mensajes muy contradictorios. Algunos imposibles de evitar, muchos aceptados y otros indeseables. Los/as adolescentes se enfrentan a innumerables indicaciones sobre el camino que deben seguir como hombres o mujeres. Puede que lleguen a una situación de no retorno en la que tengan que decidir si seguir sus convicciones, deseos o/y preferencias arriesgándose a perder la aceptación social o vivirse y expresarse de forma incoherente con lo que sienten y piensan pero manteniendo ese grupo de referencia.

Esta situación no es sencilla. Vista desde el mundo adulto la decisión probablemente es categórica, ser auténtico/a. Pero posiblemente no sea tan fácil para los/as adolescentes, que necesitan de un grupo de referencia que fortalezca sus inseguridades y les ayude a construir su identidad.

### ***3.4. Grupo de iguales.***

Además de los idearios y actitudes transmitidos por las revistas, Internet, las canciones, etc. los y las adolescentes en ocasiones crean, mantienen o simplemente escuchan mensajes cargados de mandatos actitudinales. El grupo de iguales es un fuerte apoyo para los/as adolescentes puesto que comparte sus mismas vivencias.

Sin embargo, no siempre esa influencia mutua es positiva. Tenemos que tener en cuenta esos mensajes para desmentirlos cuando no sean ciertos, reforzarlos cuando sí lo sean o modificarlos cuando no se ajusten a la realidad del todo.

Este fenómeno es posiblemente inevitable, aunque lo cierto es que puede mejorarse. La función de los padres y las madres no es la de ser amigos/as sino la de ser familia, aquellas figuras que ofrecen cariño y aceptación de forma incondicional, algo que permite al o la adolescente en un momento dado poder ser auténtico sin miedo a la soledad (ventaja que no asegura el grupo de iguales).

Hay claras diferencias entre las formas de relacionarse de los chicos frente a las chicas adolescentes. Y, claro está, también existen las relaciones entre los distintos sexos. Respetar las diferencias individuales y de sexo no está reñido con enseñarles a escuchar, tratar de comprender y siempre respetar opiniones y formas de pensar distintas a las suyas. Recordemos que las familias son modelo y, por tanto, también habrán de escuchar, respetar y tratar de comprender a sus hijos/as, estén o no de acuerdo con ellos/as.

En base al sexo (y generalizando) encontramos diferencias significativas como el hecho de que las chicas hablan entre ellas de su sexualidad, de sus vergüenzas, dificultades, complejos, etc. Sin embargo, los chicos siguen sin contarse nada que no sean éxitos, victorias o medallas, por lo que las dificultades las viven más en soledad. Desde esta premisa es importante visibilizar el hecho de que los hombres también pueden tener vergüenzas, complejos, incertidumbres, miedos...

### ***3.5. Conflicto entre idealismo y realismo.***

Incluso entre adultos/as nacen desilusiones y conflictos cuando confrontamos lo que nos gustaría que la realidad fuese o lo que creemos que debería ser con lo que la realidad es. Los/as adolescentes suelen guiarse por ideales o por normas externas que han aprendido, puesto que han tenido muy pocas posibilidades de contrastar esa información desde la experiencia. De esta manera interiorizan el ideal de cuerpo de mujer o de hombre, el de masculinidad o feminidad, abrazan ideales románticos e idealizan el amor, las relaciones de pareja, la maternidad, sus primeras prácticas eróticas, etc.

Quizá ese idealismo sea difícil de evitar en la adolescencia. En muchos casos creemos que es algo bello. Es fuente de creatividad y esperanzas, de imaginación y de luchas por mundos nuevos y

mejores. En nuestro terreno, si las expectativas marcadas son inalcanzables, se corre el riesgo de vivir una sexualidad y unas relaciones eróticas continuamente frustrantes. Es posible también que el o la adolescente se deje guiar por esos ideales en situaciones relevantes: toma de decisiones en embarazos no planificados, casarse e irse a vivir a otro país, dejar de utilizar el preservativo, etc.

No es fácil saber cómo evitar esto. Contamos con algunas pistas que nos pueden ayudar a amortiguar estos procesos. Educar desde la infancia en las diferencias entre realidad y deseos, ayudar a hijos e hijas a que se sientan comprendidos/as y apoyados/as, intentar que valoren las opciones y que anticipen las consecuencias de sus decisiones y mostrarles alternativas a sus formas de entender el mundo. También es importante ayudar a los/as adolescentes a tolerar la frustración cuando las cosas no salen como esperan y a darse cuenta de que el mundo puede girar a un ritmo muy distinto del de sus deseos.

### ***3.6. Interés por temas sexuales.***

Los/as adolescentes se interesan por la sexualidad y mucho. Algunas de las características de esta etapa tienen que ver con el deseo, la intimidad, la autoimagen, la forma de vincularse y relacionarse, etc. Por eso las familias debemos estar atentas a esta parte del proceso de forma especial. Tenemos que saber que esa curiosidad está presente aunque nuestros/as hijos/as no pregunten, no hablen o afirmen que no tienen dudas o que ya lo saben todo.

Y las dudas están o llegarán, ya que los/as hijos/as necesitan entender lo que les está ocurriendo y no suelen tener toda la información. Por eso, todas las sugerencias anteriores siempre tienen vigencia, también en la adolescencia. Incluir en las conversaciones familiares las cuestiones sexuales, aunque los/as hijos/as no participen en ellas, dispersar folletos para que vean que la cuestión sexual tiene cabida en el hogar, establecer la escucha activa y sin juicios, conocer y facilitar recursos sobre sexualidad en casa, ayudarles a desarrollar habilidades en el diálogo, reforzar sus gestos comunicativos, etc.

El interés que chicos y chicas muestran por las cuestiones sexuales no es igual. Habitualmente los chicos explicitan más su interés por lo genital, por las prácticas eróticas, por el placer y por el rol masculino que deben desempeñar. Las chicas suelen sentirse incómodas cuando ellos sacan estos temas y suelen mostrar interés

por los sentimientos, las relaciones de pareja, las prácticas eróticas y cómo evitar que sean dolorosas o cómo hacerlo bien, etc. Esto no significa que no les interesen los temas que preocupan al otro sexo. Hay una influencia social muy fuerte sobre lo que pueden o no pueden mostrar hombres y mujeres. Es importante que tengamos en cuenta la individualidad de nuestro/a hijo o hija y que tratemos también los temas sobre los que no pregunta, porque posiblemente tenga que ver con la vergüenza y el imaginario que tiene de lo que se espera de él o ella.

### **3.7. Sus intereses, preguntas y temores.**

Los/as educadores/as que trabajan con adolescentes están habituados/as a las dudas que suelen plantear. Aunque a veces existen diferencias, hay algunas dudas que no suelen fallar y pueden orientarnos a las familias sobre sus inquietudes:

- La “primera vez”.
- Métodos anticonceptivos.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Prácticas eróticas.
- Sentimientos (amor y desamor, seducción...).
- Tamaños, medias, normalidad y preferencias.
- Masturbación.
- Curiosidades sobre lo espectacular (pornografía, peculiaridades eróticas...).

### **3.8. Las primeras veces.**

Cuando se habla de “la primera vez” se suele pensar automáticamente en la primera vez que se mantiene una penetración vaginal. Esto es reflejo de lo coitalizada que sigue estando la erótica en el ideario social. Sin embargo, sabemos que las relaciones eróticas pueden ser mucho más que eso. Por lo tanto al hablar de “la primera vez” tendremos que recordar que puede haber muchas primeras veces: la primera vez que nos enamoramos, el primer beso, la primera vez que nos acarician los genitales, el primer viaje en pareja, la primera que practicamos sexo oral, la primera vez que nos masturbamos y, quizá también, el primer coito.

No obstante el coito es una práctica que a los y las adolescentes heterosexuales suele despertarles mucha curiosidad, pero también

inquietud o temor. Miedo al dolor, a no saber hacerlo bien, a la sangre, a ser utilizados/as, a no cumplir, a que se pierda la erección, a ser vistos/as desnudos/as... Los y sobre todo las adolescentes se mueven entre los temores de los mitos y la mala información y los deseos e idealizaciones de esos primeros encuentros eróticos.

Los padres y las madres hemos de ser conscientes de que seguramente a nuestro/a hija/o le surgirán estas dudas e intentará resolverlas. Muchas son las vías para hacerlo y muy pocas son fiables: amigas/os, revistas, Internet... y la familia es una fuente más que, en muchos casos, podrá dar una visión de esas primeras veces más ajustada a la realidad que algunos de los otros medios.

Los padres y las madres podemos ayudarles a disipar muchos de estos temores pero ante otros o no tendremos la información necesaria. Para ello hemos de recordar que podemos contar con la ayuda de los servicios de planificación familiar, asesorías de sexualidad del municipio, teléfonos de información sexual, etc.

### **Repaso...**

Realiza de nuevo otra regresión a tu infancia y a tu adolescencia. Una vez ubicado/a, responde estas preguntas:

- a). ¿Recuerdas alguna dificultad vivida en tu proceso de construirte como mujer u hombre? ¿Recuerdas cómo se resolvió el asunto? ¿Te ayudó alguien?
- b). ¿Crees que podría haberse evitado esa dificultad? Si es así, ¿cómo?
- c). ¿Recuerdas temores o malas experiencias en tus relaciones eróticas, en tus deseos, fantasías,...? ¿Se han superado? Si es así, ¿cómo?
- d). ¿Podría haberse evitado esa dificultad erótica? ¿Cómo?

# Módulo 8.

## Recomendaciones finales.

### 1. Empezar por el principio.

#### *a. Cuándo empezar a hablar de sexualidad.*

Lo cierto es que de sexualidad se suele empezar a hablar tarde. El modelo reproductivo reduce la educación sexual a la mera información sobre métodos anticonceptivos e infecciones y es el que se ha seguido tradicionalmente en nuestro país. Desde este marco, hablar de sexualidad sólo es necesario a partir del momento en que chicos y chicas comienzan a tener relaciones eróticas con posibilidad de embarazo, en la adolescencia. Sin embargo, entendiendo la sexualidad como algo más amplio, nos vemos obligados/as a empezar mucho antes a trabajar la educación sexual, desde la primera infancia. Si entendemos la sexualidad como la manera en que cada persona se construye como hombre o mujer, hemos de tener en cuenta que esto ocurre, incluso, desde antes del nacimiento.

Por lo tanto, las familias necesitamos tener claro que la educación sexual no es sólo hablar de los genitales, del coito o de posibles riesgos. Si la sexualidad nos acompaña y cambia durante toda la vida, durante toda la vida habrá que hablar sobre ello.

Recordemos además que no es posible la no educación sexual. Aunque los padres y las madres renunciáramos a educar sexualmente a nuestros/as hijos e hijas, no podríamos hacerlo. No hablar del tema enseña que de ese tema no se habla, lo que dará lugar a tabúes y posiblemente dudas no resueltas. No facilitar recursos fiables o no mostrar criterios para empezar a distinguirlos generará decisiones mal tomadas. Eso es educación sexual. En el polo positivo, aunque las familias nos empeñásemos en no educar sexualmente, cuando queremos y cuidamos a nuestros/as hijos e hijas ya estamos enseñando más de lo que imaginamos. Y eso también es educación sexual. En definitiva, todas las familias educamos, incluso sin pretenderlo, a nuestros/as hijos/as en sexualidad. Por lo tanto, ¿por qué no hacerlo bien?

Una educación sexual que es tenida en cuenta, consensuada y trabajada por todos los miembros de la familia será mucho más enriquecedora. Si las familias somos conscientes de la necesidad de hablar de sexualidad desde la primera infancia con nuestros/as hijos/as partiremos de un buen punto de referencia.

### *b. ¿Es necesario hablar de todo? Adaptar los contenidos a sus necesidades, capacidades e inquietudes.*

Si el objetivo es no cerrar puertas a la comunicación entre madres y padres e hijos/as en torno a cuestiones sexuales, quizás sea necesario hablar de todo. Entonces se nos abren dos interrogantes. ¿Las familias deben saber de todo? y ¿Qué es todo cuando hablamos de sexualidad?

Es necesario que las familias respondamos a las dudas de los/as hijos e hijas siempre que podamos hacerlo, incluso antes de que las planteen. Si la pregunta exige una respuesta muy compleja, padres y madres tendremos que adaptarla a la capacidad de nuestro/a hijo/a, que dependerá de su edad y del momento evolutivo en que se encuentre. Si siguen preguntando, las familias no tenemos por qué temer la curiosidad infantil y podemos responder todas las preguntas que nos planteen. Muchas veces la pregunta no queda formulada, y sin embargo chicos y chicas necesitan saber cosas. Es importante que las familias también tengamos en cuenta las necesidades que los/as hijos/as tienen.

Ante las preguntas o temas que las familias no sabemos responder existe la posibilidad de informarnos para transmitir después esa información a los/as hijos/as o buscar recursos específicos para adolescentes y jóvenes a los que ellos/as mismos/as puedan acudir. Las familias no debemos tener miedo a decir “no lo sé” cuando así sea, no debemos temer que los/as hijos/as desconfíen de nosotros/as. Siempre es preferible admitir que no se conoce una respuesta y buscarla después que inventársela o ridiculizar la pregunta.

Los/as hijos/as tienen unas inquietudes y motivaciones determinadas de las que tendremos que partir para educar. Explicarles algo que saben de sobra o algo que no pueden entender a partir de sus conocimientos previos imposibilita el aprendizaje. Hay contenidos que, les interesen o no, deben conocer pero otros pueden ir transmitiéndose a medida que se despierta su curiosidad al respecto. Ahora bien, no todas las personas tienen la misma capacidad de comprender y asimilar lo que se les quiere transmitir, tanto si es de su interés como si no lo es, por lo que se hace necesario ajustar el contenido también a las capacidades de hijos e hijas. Ésta es la forma de asegurarnos de que la construcción de aprendizajes está siendo realizada.

### *c. Naturalidad y coherencia.*

Si las familias decidimos educar a nuestros/as hijos e hijas desde la sinceridad, el respeto y la responsabilidad y no desde la hipocresía, las incoherencias o los tabúes, es importante que seamos consecuentes. Es decir, que pensemos cuáles son nuestras capacidades y limitaciones y las asumamos. La naturalidad es una herramienta eficaz que puede ayudarnos a transmitir los valores y las actitudes que consideramos adecuadas con respecto a la sexualidad de nuestros/as hijos/as.

A veces confundimos ser naturales con fingir naturalidad. El objetivo no es que las familias actuemos como si no nos impactara una pregunta, porque lo “natural” es que no nos sorprenda. Se trata de todo lo contrario, de que mostremos esa sorpresa, si así la sentimos, transmitiendo así a nuestros/as hijos/as que no hay nada que ocultar cuando se habla de sexualidad. Tampoco los miedos, las vergüenzas o las curiosidades. La clave siempre es explicar el por qué de nuestras reacciones. Ser natural es ser uno/a mismo/a, con nuestros temores y convicciones y, si madres y padres tenemos que realizar afirmaciones, mejor que sea con argumentos y no desde los “porque sí” o “porque no”, que sólo invitan a no volver a preguntar.

Las familias podemos tener dificultades al resolver cuestiones de la vida cotidiana que implican la sexualidad de algún modo. Algunas de las más habituales son: “¿es positivo que me bañe desnudo/a con mis hijos/as?” “¿Debo dejar la puerta del baño abierta para que ellos/as también lo hagan?” No hay una misma respuesta para todos los casos, cada familia decidirá qué comportamientos llevar a cabo y cuáles no a partir de sus valores. Lo importante es que exista esa reflexión y se argumente el por qué de esas conductas a los/as hijos/as.

Para comprender la importancia de la naturalidad y la coherencia en la educación sexual de hijos e hijas, podemos trabajar sobre algunas preguntas formuladas por chicos y chicas adolescentes durante un taller de sexualidad relacionadas con la erótica:

- “Todas mis amigas lo han hecho, ¿tendría que hacerlo ya?”.
- “Lo normal es hacerlo más veces, ¿mi novia y yo tendríamos que acostarnos más a menudo para tener relaciones sexuales saludables?”.
- “Mi chico me pide que haga esto, pero me da asco, ¿tendría que hacerlo?”.
- “Llevo ya tres meses con él, creo que tenemos que hacerlo”.
- “Todos los chicos se masturban, ¿yo también tengo que hacerlo?”.

Todas estas preguntas y enunciados están formulados desde el “tener que hacer”, desde la obligatoriedad y es muy posible que los sentimientos que despierten sean de presión, desasosiego, miedo o angustia. Lo natural sería aceptar cómo somos y darnos permiso para ser así. Permitirnos sentir lo que sentimos y vivir desde el bienestar cualquier cosa que hagamos o decidamos no hacer. Si la erótica tiene que ver con los deseos, puede que no tenga mucho sentido hablar de tareas u obligaciones. Si reformulamos los ejemplos anteriores sustituyendo la obligatoriedad por el deseo, observamos que se abre una dimensión distinta, la del placer.

- “Todas mis amigas lo han hecho, ¿quiero hacerlo ya?”.
- “Lo normal es hacerlo más veces, ¿a mi novia y a mí nos gustaría acostarnos más a menudo?”.
- “Mi chico me pide que haga esto, pero me da asco, ¿deseo hacerlo?”.
- “Llevo ya tres meses con él, me encantaría hacerlo”.
- “Todos los chicos se masturban, ¿yo también tengo ganas de hacerlo?”.

Y sólo partiendo de ahí aseguraremos relaciones amorosas satisfactorias, si hijos e hijas decidieran tenerlas. Les liberaremos de la normativización, de las presiones sociales y grupales, de los papeles que tienen que cumplir como hombres o mujeres que aman. Les ayudaremos a recuperar su propia forma de ser, sentir y desear.

## 2. Intimidad.

Sexualidad e intimidad son conceptos con una fuerte relación. La intimidad es un constructo social que cada persona habrá interiorizado a su modo, tan importante que se contempla incluso como un derecho. Cuando las líneas que marcan el límite de la intimidad de cada persona están difusas, suelen aparecer conflictos. Y estos conflictos ocurren en pareja, en lo profesional, entre amigos/as y también entre madres y padres e hijos/as. Si cada madre y cada padre tenemos claro cuál es el límite de nuestra intimidad, ¿por qué no indicarlo y exigir respeto?

Del mismo modo si nuestra hija o nuestro hijo está definiendo sus propios límites de intimidad, ¿por qué no prestarle atención cuando los indique y respetarlos? La coherencia aquí también juega un papel importante. A veces los cambios evolutivos son tan rápidos en los/as hijos/as que las familias tenemos dificultades para detectarlos. Lo que

hasta hace unos meses podía compartirse en la familia, de pronto se convierte en parte de la intimidad de hijos e hijas.

La comprensión y la tolerancia son claves en esto, especialmente durante la adolescencia. El espacio personal reclamado por los y las adolescentes es mucho mayor que el de niños y niñas y es importante que sientan que se les respeta. Cada familia tendrá que ver y negociar esos espacios para cada uno de los miembros.

Es importante en este punto que padres y madres, pese al comprensible impulso proteccionista, respetemos la intimidad de nuestros/as hijos/as para evitar grietas en la confianza. Cada persona tiene necesidades distintas respecto a sus tiempos y sus espacios y es importante llegar a acuerdos consensuados.

## 3. Educación sexual, cultivar valores frente a prevenir problemas.

Muchas veces se considera que los objetivos de la educación sexual se reducen a la mera prevención de embarazos y de infecciones de transmisión sexual. Sin embargo, la educación sexual permite:

- Favorecer una buena autoestima.
- Fomentar la asertividad.
- Mejorar la confianza entre hijos/as y padres/madres.
- Mostrar desde una perspectiva realista y objetiva los riesgos reales de una práctica desprotegida y las condiciones que la hacen más o menos arriesgada.
- Explorar qué es lo que realmente uno/a desea o prefiere y aprender a compartirlo.
- Aprender a respetar los deseos de los demás.
- Aprender a no permitir la imposición de deseos ajenos.
- Saber discernir cuando una persona realmente nos quiere y nos respeta.
- Aprender a hablar de sexualidad.
- Aprender a establecer prioridades y negociar intereses.
- Aprender a disfrutar sin correr riesgos.

Como puede observarse, aprendiendo a sentirnos satisfechos/as como mujeres u hombres, se aprende inevitablemente a evitar o minimizar posibles riesgos.

#### 4. El papel imprescindible e irremplazable de padres y madres en la educación sexual de sus hijas e hijos.

Los padres y las madres no tenemos que ser profesionales de la sexología para hacerlo bien. Desde el nacimiento de nuestros/as hijos/as estamos educando y ahora tan sólo tenemos que reflexionar y aprender de los aciertos y errores, mejorando nuestra tarea educativa, sabiendo además que nadie puede realizarla por nosotros/as. Recordemos, hablamos de enseñar a amar y a ser amado/a, demostrar las ventajas ser querido/a y querer, ofrecer apoyo incondicional y ayudar a que los/as hijos/as se sientan seguros/as en sus pasos y decisiones, enseñarles a convivir desde el respeto, enseñarles a ilusionarse y a tolerar la frustración cuando se truncan las expectativas, aprender a empatizar, a respetar lo diferente, a gestionar deseos, a negociar preferencias, mostrar y descubrir lo bueno y lo malo del mundo, y aprender de ello, etc.

##### *a. Falsas expectativas de las familias respecto a sus hijos e hijas.*

Incluso antes del nacimiento, madres y padres tienen expectativas, preferencias y deseos para su futuro/a hijo/a. La intensidad de estas vivencias marca la diferencia entre lo que repercutirá o no en ese/a niño/a. Por ejemplo, si un padre espera y desea una niña, pero resulta que tiene un hijo, según la intensidad con que haya vivido ese deseo puede transmitir rechazo o no a esa niña.

Lo mismo ocurre con otras cuestiones relacionadas con los/as hijos/as como a qué esperamos que se dediquen, qué creemos que deberían estudiar, cómo nos gustaría que fueran, qué juguetes preferimos que tengan, etc. Las expectativas son algo implícito en las personas, como lo son las decepciones y las alegrías. La forma de asumir esas decepciones cuando no alcanzamos las expectativas que tenemos es lo que sí podemos controlar.

Como no hay un modelo correcto de ser hombre o de ser mujer, las familias tenemos la posibilidad de transformar nuestras expectativas a medida que nuestros/as hijos/as crecen y forjan su sexualidad. Educar a una persona es, sin duda, una de las tareas más complejas que podemos afrontar los seres humanos y es importante que durante cada etapa primen la coherencia, la libertad y la satisfacción con lo construido hasta entonces.

##### *b. Las normas sociales no son inamovibles.*

Las relaciones sociales son reguladas por normas en todas las sociedades. Estas normas se pueden establecer desde criterios morales (lo bueno y lo malo), criterios religiosos (la virtud y el pecado), criterios médicos (la salud y la enfermedad), criterios legislativos (legal o ilegal), etc. La normativización sanciona lo anormal, es decir, lo que no es habitual y premia o simplemente tolera lo que sí lo es.

Las normas sociales persiguen establecer un determinado orden prefijado por una cúpula selecta de personas o por toda la comunidad buscando el mayor consenso posible. Las condiciones de esa sociedad inevitablemente varían y las normas sociales han de ajustarse a la nueva realidad.

Nuestra sexualidad y nuestras vivencias eróticas siguen actualmente repletas de normas morales, religiosas, médicas, legales, etc. que se han mantenido a lo largo de los años. Sin embargo, cada vez es más visible la pluralidad en las formas que tienen las personas de vivirse como hombres o mujeres. Tal vez estas normas sociales tengan que configurarse de otro modo dado el cambio social producido en los últimos años. Si todos y todas somos diferentes y tenemos algo que decir, se hace necesaria la búsqueda del consenso social y para ello tendremos que recurrir a unos mínimos. Antes eran grupos poderosos (religiosos, médicos, moralistas) quienes marcaban muchas normas difíciles de cumplir y que entorpecían la satisfacción sexual y erótica de la mayoría de las personas. Ahora es el conjunto de seres sexuados, es decir, toda la sociedad quien ha de recoger el testigo y consensuar esas normas sociales mínimas.

La norma más básica tiene que ver con el respeto. Lo normal sería el respeto mutuo, no porque seamos iguales, sino precisamente porque somos diferentes. A veces el discurso de la igualdad lleva a confusiones en las que “respetamos a las mujeres porque son iguales que los hombres” o “a los/as niños/as porque son iguales que los/as adultos/as”. Debemos ir más allá y respetar a las personas porque son diferentes y únicas, sin necesidad de asemejarse a otras personas para ser respetadas. Recordemos que cuando hablamos de personas hablamos de sexualidades, no de sexualidad.

Y, siendo consecuentes, no deberíamos permitir que nadie nos faltara al respeto ni nos impusiera sus deseos o prioridades. Ésta podría ser la única norma social, en lo que atañe a la sexualidad, que nos asegurase poder ser libres y felices. El resto de normas las construyen las distintas sociedades, desde la mayor pluralidad posible.



## Repaso.

Puesto que ya has terminado con este cuaderno y probablemente a estas alturas estás perfectamente preparado/a para muchas situaciones, te invitamos a dos cosas:

- a). Afrontar y disfrutar de todo ello acompañado/a. Si te ha gustado esta guía implica a tu pareja, si tienes, para que la lea también y comentarla juntos/as.
- b). Examinar todos los recursos que tienes al alcance que sirvan de ayuda en la educación sexual de tus hijas/os. Por ejemplo puedes buscar vídeos o libros ilustrados para ver con ellos/as y explicarles cosas, hablar con su tutor/a y con su pediatra sobre estos temas, conocer las asesorías de sexualidad locales y gratuitas dirigidas a jóvenes y dejar la información por casa, asegurarte de que en la farmacia del barrio facilitan la píldora postcoital sin problemas ni malos modos, buscar más guías o folletos que hablen sobre estos temas para ampliar la información y dejarlos accesibles para todos en casa, etc.