

PENSANDO EN NUESTROS HIJOS E HIJAS
REFLEXIONES EN TORNO A LA SEXUALIDAD Y EL SIDA



Subvencionado por:

Ministerio de Sanidad y Consumo,
Secretaría del Plan
Nacional sobre el SIDA



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos

08.04.20
A/54466

PENSANDO EN NUESTROS
HIJOS E HIJAS

REFLEXIONES EN TORNO
A LA SEXUALIDAD Y EL SIDA

Juan Carlos Diezma



PENSANDO EN NUESTROS
HIJOS E HIJAS

REFLEXIONES EN TORNO
A LA SEXUALIDAD Y EL SIDA

Juan Carlos Diezma
Técnico Superior de Salud Pública
Instituto de Salud Pública
de la Comunidad de Madrid



Autor:

Juan Carlos Diezma

Coordinan:

María Teresa Pina Ledesma
Fernando Vélez Álvarez
Ginés Martínez Cerón
Pablo Gortázar Díaz

Edita: CEAPA

Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid
Tel. 91 701 47 10. Fax 91 521 73 92.
E-mail: ceapa@ceapa.es
Web: www.ceapa.es

Primera Edición:

Diciembre de 2002

Depósito Legal:

M-5658-2003

Diseño Gráfico:

Gregorio Chacón

Ilustraciones:

Nacho Peinado

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Mª Teresa Pina, Ginés Martínez, Francisco Montañés, Fernando Vélez, Pilar Triguero, Mª Isabel Marteles, Antonio Soto, Esther Sosa, Pura Toste, Carlos García, José Miguel Debesa, Francisco Delgado, Lola Abelló, Joaquina López, Francisco Xosé Silvosa, Catalina Llorente, Fuensanta Ruiz, Clara Rosas, Pedro Salguero, Joaquín Bartoll.

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el
25 de Julio de 1995

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100%

INDICE

Sobre el Sida y nuestros hijos	4
La información, la prevención y el comportamiento . . .	7
Qué entendemos por Salud Sexual	10
Los adultos somos fruto de nuestra infancia y adolescencia	14
La Educación Sexual debe comenzar en la más tierna infancia	17

Sobre el Sida y nuestros hijos

Como viene siendo habitual en los últimos años, el 1 de diciembre, precediendo a la Navidad, la TV, la radio y los periódicos nos recuerdan la existencia de un problema que, no hace mucho, nos era desconocido, pero que en poco tiempo se ha hecho común en todas las sociedades: el Sida.

En este tiempo hemos aprendido, más o menos, a convivir con él. Al menos ya sabemos de qué va y su nombre nos es tristemente familiar. Sin embargo, tengo la sensación de que a menudo se nos olvida su existencia. Claro que los adultos tenemos buenas coartadas para que este olvido no suponga un problema. Aunque las autoridades sanitarias no cesan de repetir que esta enfermedad puede afectar a cualquiera, y en este adjetivo entramos nosotros, también sabemos que la gran mayoría de los afectados y afectadas son jóvenes, o sino adultos que se infectaron cuando lo eran. En este sentido, "estamos a salvo". Además, el que más y la que menos pensará que, en el fondo, es un asunto de drogadictos, homosexuales y prostitutas, por más que se nos diga lo contrario. Y si no participamos de estas opiniones, siempre nos queda África, continente de las grandes calamidades que azotan a la humanidad, como el hambre, las guerras, la pobreza y, por supuesto, el Sida. Es fácil pensar que nuestro país está exento de este problema, como país desarrollado que es. Pero... ¿y nuestros hijos e hijas?

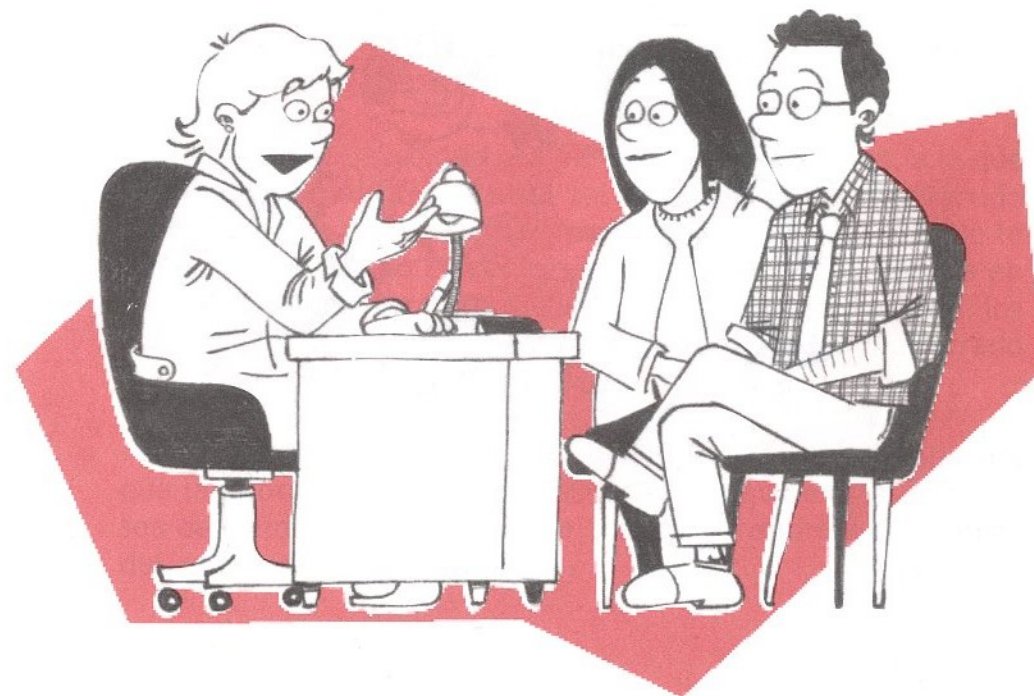
La verdad es que si pienso en ellos y en ellas desaparece mi tranquilidad, y un cierto temor, que me es difícil de explicar, la sustituye. Desde esta perspectiva, el Sida se sitúa mucho más próximo que desde la óptica puramente personal. Quizás este fenómeno se deba a la facilidad de ver "la paja en ojo ajeno" antes que en el propio, pero también porque probablemente el riesgo de que una persona adulta se infecte con

el virus que causa el Sida, sea bastante menor que el que tenga nuestros hijos e hijas.

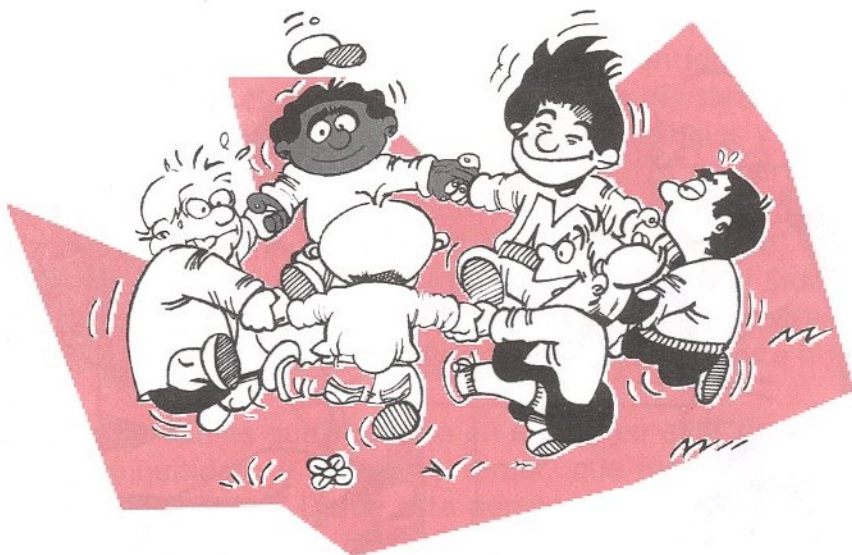
Y, claro, esta reflexión aumenta más aún mi zozobra.

¿Están nuestros hijos lo suficientemente protegidos ante este problema como para que los padres y las madres estemos tranquilos?

Sin entrar a valorar específicamente el tema de las drogas, dado que como vehículo de transmisión del virus del Sida, sólo lo es, afortunadamente, para un reducido número de personas, aquellas que consumen cierto tipo (heroína y cocaína), de un modo muy específico (pinchándose las venas) y haciéndolo de forma no higiénica (compartiendo las jeringuillas), sí me preocupa la parte del problema que tiene que ver con la sexualidad.



Porque, si lo anterior es una práctica minoritaria, tener relaciones sexuales es algo universal, inherente a la condición humana. Y no nos engañemos, nuestros hijos e hijas, por término medio, empiezan a tener relaciones sexuales "completas" (es decir, cuando existe penetración) cuando alcanzan los 17 años. Otra cosa es que nosotros/as nos enteremos. Aunque ya sé que ante esta duda solemos adoptar una postura bastante prepotente, en el sentido que creemos saberlo todo acerca de nuestros hijos. Pero quizás se nos pasen por alto más cosas de las que en principio podamos imaginar. Y no me refiero a la cuestión de si ellos y ellas mantiene ya relaciones sexuales. Estoy pensando en qué condiciones se dan, si se dan, y por qué no se dan cuando esto ocurre. ¿Qué sabemos de su proceso sexual?



La información, la prevención y el comportamiento

Tengo la sensación de que, en el fondo, las madres y sobre todo los padres (y más en relación con las hijas) no queremos saber realmente lo que sucede con la vida sexual de nuestros hijos e hijas. Nos da un poco de miedo no sea que nos digan lo que probablemente intuimos pero que nos cuesta aceptar.

Siendo las cosas así, el resultado es que ellos y ellas se enfrentan a sus primeras relaciones sexuales sin el apoyo debido de los padres.

Y podemos pensar que en el colegio o el instituto van a recibir suficiente información como para que no sea necesario hablar más del tema. Pero resulta que, primero, hoy por hoy son pocos los centros educativos que ofrecen una verdadera educación sexual y cuando se da, a veces es tarde. Segundo, aunque nuestros hijos reciban este tipo de educación, nuestra aportación sigue siendo necesaria.

Siempre pensé que una persona bien informada, a la que se le ha dicho en qué consiste tal cuestión, se le ha advertido de los peligros de una determinada conducta y, a la vez, se le ha hablado de cómo enfrentarse a ellos y evitarlos, estaría en disposición de adoptar un comportamiento acorde con los conocimientos adquiridos. Pero la realidad me ha demostrado que esta creencia es un tanto ingenua.

Nosotras y nosotros mismos experimentamos cada día que la información, aún en el supuesto de que exista y de que sea de calidad, no es suficiente cuando se refiere a cuestiones del comportamiento.

Ya sabemos que fumar es muy perjudicial para la salud o que conducir a altas velocidades entraña riesgo de sufrir un accidente, pero aún así, muchos seguimos fumando y conduciendo por encima de los límites permitidos, por no hablar, si nos trasladamos al campo de la sexualidad, de la escasa presencia del preservativo en las relaciones sexuales de los adultos, incluso en las claramente tipificadas como de riesgo (es sabido que no pocos usuarios de la prostitución están dispuestos a pagar más dinero para "hacerlo" sin condón).

Y podríamos decir que dejar de fumar es tan simple como tomar la determinación de hacerlo, al igual que en el caso de la conducción simplemente se trataría de ir un poco más despacio.

En los mismos términos hablamos a los adolescentes. Les decimos que retrasen lo más posible el inicio de sus relaciones sexuales y, en todo caso, que utilicen el preservativo siempre que las tengan. Solemos apostillar la cuestión añadiendo que es muy fácil y que solo depende de su voluntad. Y nos quedamos tan panchos.

Resulta que a nuestros hijos e hijas les estamos exigiendo un comportamiento que muchos de nosotros no somos capaces de adoptar y eso a pesar de nuestra condición de adultos y, supuestamente, más responsables que ellos. Conferimos a la información un poder que no tiene y nos olvidamos de otras muchas variables que interaccionan con ella a la hora de modelar el comportamiento. Y muchas veces, quizás demasiadas, la forma de dirigirnos a ellos es desde el lado del miedo a que puedan tener un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual. Y se nos olvida un montón de cosas por el camino.

Pensamos que todo lo que sea prevenir es lo mejor (ya se sabe, "más vale prevenir que curar") y no reparamos que este

axioma necesita de matizaciones. La prevención tiene sentido si se reflexiona sobre lo que se quiere prevenir y, lo que es más importante, la mejor forma de hacerlo. No parece aconsejable enfocar la sexualidad de nuestros hijos e hijas desde el temor a que sufran un problema como los mencionados.



Qué entendemos por Salud Sexual

Todo esto me viene a la mente después de haber leído una definición sobre lo que se entiende por Salud Sexual que, inevitablemente, me ha hecho reflexionar.

La definición en cuestión dice lo siguiente: "*Salud Sexual es la ausencia de temores, de sentimientos de vergüenza, de culpabilidad, de creencias infundadas y otros factores psicológicos que inhiban la actividad sexual o perturben las relaciones sexuales*".

Yo siempre he pensado que la cuestión se reducía al tema de los anticonceptivos, y más en concreto, al preservativo. Con independencia de si estoy o no de acuerdo a que se tengan relaciones sexuales a esas edades (por cierto, ¿hay una edad concreta para empezar a tenerlas?), creía que la cosa estaba resuelta con la utilización del preservativo, tal como las autoridades sanitarias nos llevan diciendo desde hace varios años (¿recuerdan el "póntelo, pónselo?"), pero me da la impresión de que el asunto es algo más complicado.

Leyendo una y otra vez esta definición, de pronto me he sentido como delante de un espejo, frente a mi propia sexualidad.

Echando la vista atrás recuerdo que siendo muy pequeño, no tendría más de 5 años, sin querer, vi a mi madre desnuda y pensé que había cometido un pecado imperdonable e inconfesable (de hecho, nunca se lo conté a nadie). Han pasado ya muchos años de aquello y esa imagen permanece sorprendentemente fresca en mi memoria.

Yo viví aquello con un infinito sentimiento de culpabilidad, que me acompañó durante años. En mi cabeza era impen-

sable poder ver el cuerpo de un adulto del sexo contrario desnudo y mucho menos el de mis padres. Para mí, todo lo relacionado con el sexo estaba claramente en el terreno de lo oculto, de lo prohibido (así ha sido durante toda mi infancia y parte de mi adolescencia) y, desde luego, mis padres eran personas asexuadas. Jamás pude pensar en ellos haciendo el amor. Lógico, por otra parte, si pensaba lo que pensaba del sexo.

Ese sentimiento de culpabilidad asociado al sexo como algo "malo" obedecía a una realidad social que daba sentido a lo experimentado por mí.



1. Definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Podría poner más ejemplos de algunas de mis experiencias relacionadas con la sexualidad, como cuando tuve mis primeras poluciones nocturnas que, por supuesto, no comenté a mis padres, ni ellos a mí, a pesar de que, tal como dejaba las sábanas, sabían lo que me estaba pasando. Recuerdo que al principio no sabía lo que me estaba sucediendo. Sólo que sentía un placer hasta entonces desconocido, intenso, que hacía que, una noche sí y otra también fuera a su encuentro. Tal era el placer que experimentaba que pensé que tenía que ser "pecado", y más de una noche, cuando la excitación empezaba, me hacía el firme propósito de controlar aquello, pero mis esfuerzos eran en vano. A pesar de que me levantaba de la cama y me iba al salón, en mitad de la noche, hasta que "aquello" se tranquilizaba, en cuanto regresaba a mi dormitorio la cosa volvía a desmadrarse. La fuerza de las hormonas era muy superior a mi voluntad.

O cuando me pillaron junto con otros amigos, más pequeños que yo, encerrado en unos vestuarios de una piscina, viendo fotografías de chicas desnudas. Fue el padre de uno de ellos y conforme íbamos saliendo, íbamos recibiendo una bofetada (aunque yo me libré por mi condición de mayor).

Evocando estos recuerdos me doy cuenta de que, en mi entorno, el placer sexual y en general, la sexualidad, han estado más cerca del "pecado" que de cualquier otra consideración y, por consiguiente, mi proceso sexual, en cuanto a vivencia personal, ha permanecido oculto desde mi más tierna infancia hasta pasada la adolescencia, casi sin interlocutores, salvo mis amigos. Y eso que yo era chico y con una orientación heterosexual.

Me imagino que las chicas lo han tenido peor. Porque, mal que bien, a los chicos siempre se nos ha concedido un grado mayor de libertad sexual en relación con las chicas. Un

ejemplo clásico lo supone la masturbación. Si bien nunca ha sido bien vista (como siempre, es un indicativo más de la extraña guerra que nuestra cultura ha declarado al placer, al goce del cuerpo), es claro que en los chicos ha tenido una mayor tolerancia, por no decir que en las chicas la tolerancia ha sido prácticamente "cero". Todavía hoy a muchos padres y madres les cuesta admitir que sus hijas se masturban y que además entiendan que eso no es malo.

En cuanto a las relaciones entre chicos y chicas, a los chicos se nos ha visto de buen grado que ligásemos, pero a las chicas, con eso de que son ellas las que se quedan embarazadas, se les ha hecho la vida (sexual) imposible en la mayoría de los casos.

Y no quiero pensar si hubiera sido homosexual. En este caso, la sexualidad es absolutamente clandestina, más si se es chica, hasta el punto de que no pocos jóvenes han pasado toda su adolescencia e incluso ya como personas adultas, adoptando una orientación heterosexual "falsa" ante la imposibilidad de aceptarse como homosexuales.

Los adultos somos fruto de nuestra infancia y adolescencia

Los adultos somos, sin lugar a dudas, el producto de lo que se estuvo fraguando en la niñez y la adolescencia.

La herencia del proceso de aprendizaje que hemos experimentado es una pesada carga que a veces nos impone limitaciones de las que muchas veces no somos conscientes.

Formamos parte de un entramado social donde la sexualidad sigue siendo un tema "tabú". A nada que reflexionemos un poco encontraremos que vivimos y a veces sobrevivimos entre grandes lagunas, así que no debe sorprendernos que tengamos dificultades para educar a nuestros hijos e hijas en este tema.

Como me contaba una madre y gran amiga, hablando de este asunto, cuando éramos pequeños, nuestros mayores no nos hablaron de forma explícita sobre sexualidad porque, probablemente, a ellos/ellas tampoco les hablaron. En nuestra generación, la religión ha ocupado un papel preponderante, normativizando valores. La tele y el cine han ido configurando vivencias y nuestras fuentes de información fueron libros sesgados por intereses de todo tipo (religiosos, sociales, políticos...), cuando no lo eran nuestros amigos, que venían a reproducir informaciones erróneas, mitos, etc. *"Nos transmitieron que era malo "tocarse" pero ahora tenemos que "autoexplorarnos para conocer nuestras zonas erógenas" y encima disfrutar con ello. Nos educaron en el modelo sexualidad-pecado y ahora tenemos que reciclarnos al modelo de libertad sexual, disfrute, autoerotismo y además, transmitirles a nuestros hijos e hijas cosas que a nuestro yo más íntimo le cuesta aceptar, no sabemos muy bien por qué".*

Quizás el porqué haya que buscarlo en nuestro propio recorrido sexual y en el tipo de educación que recibimos.

No sé si esta dificultad que tenemos para enfrentarnos a la educación sexual de nuestros hijos justifica que este tema esté eternamente postergado para "otro momento". Tengo la impresión de que en la educación de nuestros hijos e hijas siempre hay otros temas por delante. ¿Será posible que no hayamos tomado plena conciencia de lo que supone la sexualidad en la vida de una persona?

"Hay ósmosis entre sexualidad y existencia, es decir que si la existencia se difunde en la sexualidad, recíprocamente la sexualidad se difunde en la existencia, de modo que es imposible determinar, en una decisión o acción dada, la parte de motivación sexual y la de otras motivaciones; es imposible caracterizar una decisión o un acto como sexual o no sexual... La sexualidad es todo nuestro ser"².



En efecto, la sexualidad impregna todo nuestro ser y lo hace desde el nacimiento.



La Educación Sexual debe comenzar en la más tierna infancia

Es posible que no sepa qué palabras usar con un adolescente en relación con el sexo, cuando pretendo de forma puntual que tenga una sexualidad sin problemas, pero con nuestros hijos e hijas tenemos una gran ventaja, convivimos con ellos y ellas durante años (sobre todo en la sociedad actual). Tenemos tiempo suficiente como para ayudarles en su desarrollo sexual. Si desde que nacen somos conscientes de esta necesidad, es muy probable que cuando alcancen la pubertad, gran parte del problema esté ya solucionado, tal vez porque nunca llegó a serlo.

Lo primero es tomar conciencia de que la sexualidad está presente desde que un niño o una niña nace, lo cual nos obliga a atender y, sobre todo, a no reprimir sus manifestaciones. Se trata de "visualizar" la sexualidad infantil.

Lo segundo es asociar la sexualidad a placer y el placer asociarlo como un valor positivo y necesario para un correcto desarrollo de la personalidad.

Siendo coherentes con lo planteado, la educación sexual tiene que incorporarse en la educación general que demos a nuestros hijos e hijas, desde el comienzo de la vida, en el seno de la familia.

Sobre el cuerpo:

Al recordar lo expresado en párrafos anteriores sobre mi vivencia al ver el cuerpo desnudo de mi madre, me doy cuenta que me inculcaron una idea del cuerpo que no me gustaría que la tuvieran mis hijos.

El cuerpo es algo hermoso. Todo él es hermoso, sin zonas excluidas, pero desde muy pequeños nos enseñan a taparnos los genitales inculcándonos la idea de que es algo que ni se debe ver ni tampoco enseñar, sin que se nos ofrezca una explicación medianamente razonable. Se trata simplemente de una imposición. Pero para vivir la sexualidad de modo placentero hay que vivir antes con naturalidad el propio cuerpo, y esto sólo es posible si desde el nacimiento, los niños y las niñas viven en un ambiente donde el cuerpo se vive como algo bello, sin que se pongan trabas en su descubrimiento.



El niño llegará a tener una relación natural con su propio cuerpo si cuando le acariciamos lo hacemos con naturalidad. A través de las caricias, los niños comienzan a experimentar por sí mismos las inmensas posibilidades de su cuerpo, como algo gratificante y placentero.

También influirá lo que el niño vea a su alrededor, las demostraciones de amor que padres y hermanos se hagan entre sí.

Sobre las caricias:

Si al principio esto se ve como normal, más adelante se puede llegar a pensar que hay que empezar a "racional" las caricias, sobre todo si hablamos de los niños, no sea que nos salgan muy "mimados", "ñoños". Con estas creencias es cuando empiezan a aflorar las diferencias que, casi sin darnos cuenta, empezamos a establecer en la educación entre los niños y las niñas, las diferencias de "género".

Desde luego, nuestra generación ha estado marcada por este tipo de educación, donde desde muy pequeños, nuestros padres y los padres de nuestros padres, han ido estableciendo diferencias en cuanto a normas, valores, símbolos, dependiendo de si se trataba de un hijo o una hija. Así, yo siempre he escuchado que los hombres no lloran o que pegarse en determinadas circunstancias era de "machotes", por no hablar de las claras diferencias que se establecían en el color de la ropa o los juguetes.

Y por supuesto que estas diferencias alcanzaban plenamente la educación sexual, tanto de forma explícita como implícita: los hombres no se besan, se dan la mano, justo lo contrario de las mujeres.

Esto puede parecerse carente de importancia pero, poco a poco va a ir perfilando un camino estereotipado y dife-

rente para cada sexo que, como poco, limita los grados de libertad que cada individuo debería tener y que en muchos casos nos dificulta de mayores la adopción de un comportamiento maduro y responsable como es, en el caso de las chicas, oponerse al deseo del chico de mantener relaciones sin preservativo o que sean ellas las que lleven la iniciativa.

No debemos tener miedo a un hipotético "exceso" de caricias, sea la edad que sea la de nuestros hijos y su sexo, y sí ser muy vigilantes de las diferencias de género que podamos establecer.

Sobre los juegos sexuales:

No creo que me equivoque si digo que a todos y a todas, cuando éramos pequeños/as, nos han dicho en más de una ocasión, "no te toques la colita" (lógicamente a los niños) o "no te toques ¿la? ¿cosita?". Antes de continuar, me gustaría que reflexionasen sobre lo siguiente: ¿no les parece sorprendente que mientras los chicos siempre hemos tenido un nombre claro y reconocible para nombrar a nuestro órgano genital, las chicas no lo hayan tenido? Durante mi infancia y preadolescencia conocí innumerables denominaciones de los órganos genitales de las chicas, algunas francamente insólitas, como "chirla" o "peseta", aunque lo normal era que no se le diera ninguno.

Claro que también frente a esto podemos pensar que es una cosa graciosa (para mí no lo es), que no tiene la menor importancia. Mi opinión es la contraria. Como casi todo lo que trasciende lo personal y se convierte en común, deja de ser un fenómeno anecdótico para pasar a encerrar un significado que, en el caso que nos ocupa, se relaciona con la mayor tolerancia que hemos tenido los chicos con nuestro órgano sexual (y, por tanto, con nuestra sexualidad), en tanto que es reconocido públicamente (se puede nombrar, que es una forma de legiti-

mación). A más de un padre y una madre les he visto presumir de la "cola" de su hijo, pero jamás vi que se hiciera lo mismo con la "cosa" de las chicas.

Continuando con lo que había dejado pendiente, si hay algo que pudiéramos decir que es común entre nuestros padres, ese algo es la prohibición a que jugásemos con nuestros órganos sexuales, a que nos tocásemos la colita, la "cosita" y claro, la mayoría de nosotros hemos reproducido lo que nos enseñaron. Nos cuesta un triunfo tolerar que nuestros hijos e hijas se toquen todo lo que les dé la gana. Al final, solemos terminar diciendo "deja de tocarte" porque "está feo", "no se debe", "es una guarrería", etc. Quizás convenga recordar que esta forma de proceder de los pequeños es fruto de su tendencia innata a jugar y a explorar lo desconocido, sin olvidarnos de que también es una fuente de placer. Los juegos sexuales durante la niñez forman parte del desarrollo normal de la sexualidad.

No debería ser motivo de preocupación si nuestros hijos pequeños, al tocarse, tienen erecciones o si nuestras hijas se frotan la vulva, dando muestras con ello de estar pasándose-lo bien. ¿Por qué preocuparse?, ¿pensamos que les puede pasar algo?, ¿el qué?, o es un motivo más social que otra cosa (qué pensarán los amigos, vecinos, etc.), ¿creerán que no les "educamos"?

Diversos estudios demuestran que experimentar sensaciones lúdicas con nuestro propio cuerpo, durante la niñez, es enormemente importante para alcanzar un comportamiento sexual maduro.

De nuevo aparece el placer en el sillón de los acusados. ¿De qué le acusamos?, ¿nos parece un motivo moralmente recriminable?

No me sorprendería que detrás de nuestra baja tolerancia con el placer sexual (para con los demás y para con nosotras y nosotros mismos) estuviera una interpretación moral del mismo. Sería muy coherente con el tipo de educación religiosa y social que hemos recibido la mayoría de nosotros (nosotras) en nuestra infancia y adolescencia.

De aquella época recuerdo cuando, en el verano, en el pueblo donde trabajaba un tío mío de veterinario, me dedicaba, por las noches, con mis amigos y amigas, a robar melones y sandías (no crean que muchos); por las mañanas, a aprender a montar en bici y por las tardes, a irnos a un pajar a jugar "a los médicos" y "a las enfermeras" (porque ya desde pequeños aprendimos que los hombres eran médicos y las mujeres enfermeras. Todavía hoy sucede que si entramos en la consulta y vemos sentados a un hombre y a una mujer, nos dirigamos a él pensando que es el médico, sin que antes preguntemos cual de los dos lo es).

Creo que junto con la oca y el escondite, jugar "a médicos y enfermeras" ha sido el más universal de los juegos de nuestra época infantil. No es de extrañar. Por algún lado teníamos que canalizar nuestras curiosidades hacia el sexo contrario, mucho más fuertes todavía a esas edades que los intentos de nuestros mayores de reprimirlas.

Nosotros y nosotras, además de haber aprendido las diferencias de roles en relación con el género, también aprendimos rápidamente que este juego era prohibido y que había que hacerlo en la clandestinidad. Era una constatación más de que las cuestiones relacionadas con la sexualidad debían permanecer ocultas a los ojos de los mayores, sobre todo a los de nuestros padres.

¡Qué pena!, ¿no?, comenzar nuestra andadura sexual pensando que lo que hacíamos era "malo". Así que, no debe extrañarnos que a veces tengamos dificultades a la hora de admitir la sexualidad de nuestros hijos e hijas. No partimos con el mejor equipaje.

Pero lo peor son las consecuencias de esta intolerancia. Cuando los juegos sexuales son prohibidos, aparecen en los niños sensaciones de miedo y de culpabilidad cada vez que violan la prohibición. Esto sí que nos debería de preocupar

Por eso pienso que merece la pena hacer un esfuerzo por no reproducir las condiciones que nos hicieron a nosotros vivir desde muy temprano la sexualidad como algo "pecaminoso".

Siempre que tengamos la oportunidad, dejemos claro a los niños y niñas que experimentar placer físico es algo bueno y sano. Por eso hay que permitir de buen grado que los niños jueguen sexualmente, de modo que no se vean obligados a hacer de esos juegos un secreto. Aceptémoslos con la misma naturalidad que los demás juegos.

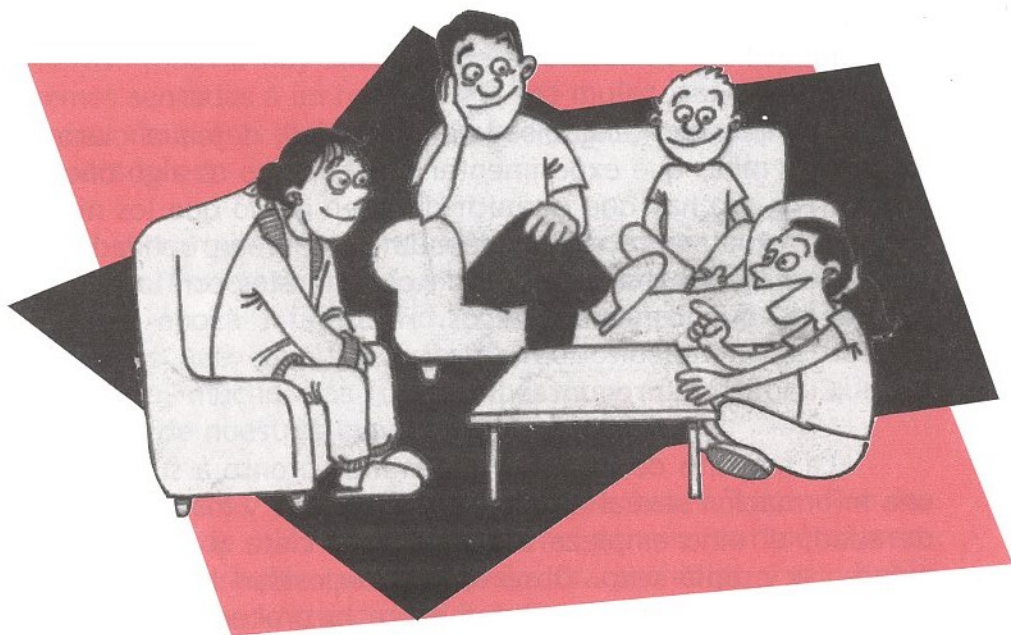
Cuando las preguntas llegan:

La mayoría de los niños piden muy pronto a sus padres una información sexual directa. Entre los tres y los cinco años de edad, el niño empieza a comprender clara y conscientemente, su propio sexo. Observa con curiosidad la diferencia entre los sexos, hace preguntas sobre la procedencia de los niños y quiere averiguar con exactitud todas esas cosas, llenas de interés para él.

No dejemos escapar esta oportunidad. Contestemos ampliamente a todas sus preguntas y desterremos para siem-

pre respuestas del tipo "eso a ti no te importa" o "ya lo sabrás de mayor" o cualquier otra fórmula para "quitarnos" la pregunta de encima, como si de una pesada carga se tratara. Los niños necesitan respuestas y percibir que se les contesta con interés y naturalidad.

No pongamos barreras a su curiosidad sexual.



Sobre la pareja:

No pongamos barreras, no nos pongamos barreras.

Los niños tienden a imitar lo que ven y se empapan de todo aquello que les rodea. Los adolescentes, a pesar de sus períodos de alejamiento de los padres, tienen en ellos un claro modelo de referencia. En fin, que querámoslo o no estamos metidos de lleno en su proceso sexual.

Siempre agradeceré a mi madre y a mi padre el ambiente en el que yo crecí. Quizás no fueron unos educadores perfectos y, desde luego, tampoco destacaron por ser interlocutores o informadores sobre cuestiones sexuales. Ahora sé que por la educación que habían recibido, tenían sus límites en ese terreno. Sin embargo, fueron capaces de transmitirme cariño, respeto y tolerancia.

No creo que los padres tengamos que hacer un "máster" sobre Educación Sexual para procurar que nuestros hijos e hijas puedan tener un correcto desarrollo de su proceso sexual. Pero sí debemos de esforzarnos porque nuestras potenciales carencias, limitaciones o como queramos llamarlo, no se interpongan entre nosotros y ellos. Por eso, cariño y respeto son dos cuestiones fundamentales.

No tengamos miedo a una sexualidad libre y placentera. La educación sexual no represiva no tiene absolutamente nada que ver con el libertinaje ni con el descontrol. La libertad tiene que ir siempre unida a la capacidad de actuar de modo responsable y sólo se puede adquirir responsabilidad si se disfruta de libertad.

En síntesis:

"Aquellos padres que no reprimen la sexualidad de sus hijos y que han vivido ellos mismos una relación armoniosa dentro de la pareja, ofrecen a sus hijos las mejores condiciones para el desarrollo de una vida sexual satisfactoria"³.

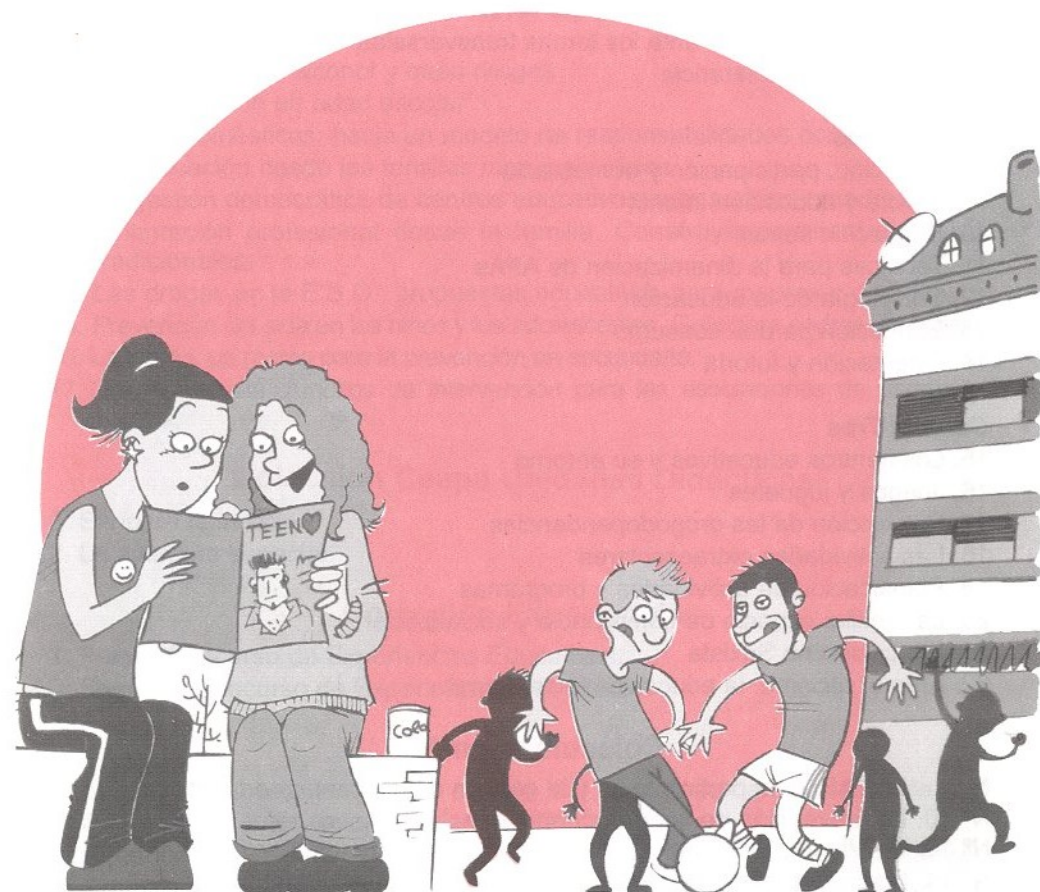
La escuela:

Hace poco leí que la inexperiencia es el factor que mejor explica por qué se prodigan los embarazos entre las adolescentes⁴. Démosles la información, las herramientas y los espacios para que se enfrente a su sexualidad de la mejor forma posible.

En esta tarea no deberíamos de estar solos. Padres y madres tenemos que exigir a las autoridades educativas que pongan los medios necesarios para que nuestros hijos e hijas reciban una educación sexual de calidad, como parte de la educación integral de la persona. Que ésta comience desde la educación infantil y que continúe a lo largo de toda su escolarización. Una educación que transmita a los niños una idea positiva y erotofílica de la sexualidad, sin imposiciones morales o ideológicas, adaptando los contenidos a su proceso evolutivo. Que inculque el respeto a las diferentes opciones sexuales y fomente la responsabilidad en su comportamiento sexual. Que, llegado el momento, aporte la información necesaria, contrastada científicamente, sobre cómo poder disfrutar en las relaciones sexuales sin que se pongan a riesgo de tener un embarazo que no se ha planificado o de cruzarse en el camino del Sida o de cualquier otro problema de salud y que, además les aporte las habilidades necesarias para que sean competentes en la adopción de medidas de prevención, como es el que sepan decir no a tener una relación cuando no quieran o que sepan utilizar un preservativo y sean capaces de defender su

3. McBride W, Kentler H.
4. Informe Juventud en España 2000. Injuve.

uso frente al compañero o compañera sexual. En definitiva, debemos exigir una educación sexual que les ayude a crecer como personas felices y responsables.



PUBLICACIONES DE CEAPA

Revista P/Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 11.500 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

- Nº 1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
Nº 10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
Nº 13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
Nº 14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
Nº 15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
Nº 16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género

2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales.
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres.
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres.
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria.
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres.

Colección Ceapa Unidades Didácticas

1. El río de la salud.
2. La aventura espacial.

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas.
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas.

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos.
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar.
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente.
- ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos?

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

C/ Martínez Villena, 14 3º
02001 Albacete
Tel. 967 21 11 27
Fax 967 21 26 36
fapa@albfapa.com

FAPA ALICANTE

Av. Maisonnave, 9, Esc.2-1º
03003 Alicante
Tel. 96 512 27 89
Fax 96 512 04 92
fapa.alicante@mx3.redestb.es

FAPA ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel. 950 22 09 71
Fax 950 22 28 31
fapace@larural.es
codapa.al@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA ARAGON

C/ San Antonio Abad, 38
Centro de Participación
Educativa "Rosa Arjó"
50010 Zaragoza
Tel. 976 32 14 30
Fax 976 46 04 16
faparj@teleline.es

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel. 98 522 04 86
Fax 98 522 90 97
fapa.virgos@terra.es

FAPA AVILA

Apdo. de Correos 60
05080 Ávila
Tel. 920 25 27 10
Fax 920 25 45 35
fapa-avila@confapacal.com

COAPA BALEARES

Gremio Tintoreros, 2
Polígono San Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 20 84 84
Fax 971 75 18 63
fapamallorca@infonegocio.com

FAPA BENAHOARE

C/ Tres Picos, 5 D
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel. 922 42 06 90
Fax 922 41 36 00
fapalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel. 947 22 28 58
Fax 947 22 78 99
fapabur@teleline.es

FAPA CADIZ

Calle Larga 6-2º
11402 Jerez de la Frontera
Tel. 956 32 56 01
Fax 956 34 52 50
gmoren2@alerce.pntic.mec.es

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel. 942 23 99 00
Fax 942 23 99 00
fapacan@teleline.es

FAPA CASTELLON

C/ Maestro Caballero, 2
12004 Castellón
Tel. 964 25 42 16
Fax 964 25 03 60
fapacs@arrakis.es

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel. 93 435 76 86
Fax 93 433 03 61
fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel. 93 278 21 43
Fax 93 278 12 97
FAPAES@pie.xtec.es

FAPA CIUDAD REAL

Apdo. de Correos, 272
13080 Ciudad Real
Tel. 926 22 67 29
Fax 926 22 67 29
alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CORDOBA

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel. 957 40 06 42
Fax 957 40 06 42
codapa.co@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA CUENCA

C.P. San Antonio
Prolong. Álvaro de Luna, 11
16003 Cuenca
Tel. 969 23 19 53
Fax 969 23 19 53
fapacuenca@terra.es

FAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel. 924 24 04 53
Fax 924 24 02 01
freapa@navegalia.com

FAPA FUERTEVENTURA

Guadiana, 20, 1º Izda
35600 Puerto del Rosario
(Fuerteventura)
Tel. 928 85 11 84 / 928 53 09 05
Fax. 928 53 22 82

FAPA GALDOS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran
Canaria
Tel. 928 38 20 72
Fax 928 36 19 03
fapagalDOS@teleline.es

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel. 981 20 20 02
Fax 981 20 19 62
confapa@teleline.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel. 922 14 61 08
Fax 922 14 61 08
fapagarajonay@saludalia.com

FAPA GRANADA

Las Tablas, 2
18002 Granada
Tel. 958 52 28 36
Fax 958 26 53 80
irodri15@alerce.pntic.mec.es
codapa.gr@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA GUADALAJARA

Resid. Univ. "Los Guzmán"
C/ Doctor Creus, 1
19005 Guadalajara
Tel. 949 24 81 78
Fax 949 24 81 79
fapagu@teleline.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 100
38900 Valverde - El Hierro
Tel. 922 55 00 10
Fax 922 55 14 70

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel. 959 26 12 03
Fax 959 26 12 03
FAPA-HUELVA@terra.es
codapa.hu@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA JAEN

Apdo. de Correos 129
23700 Linares
Tel. 953 65 06 25
Fax 953 69 71 99
codapa.ja@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2º B
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 80 00 89
Fax 928 80 20 44
iherna12@alerce.pntic.mec.es

FAPA LEON "6 DICIEMBRE"

C.P. Cervantes
C/ San Antonio s/n
24008 León
Tel. 987 23 86 46
Fax 987 23 98 02
fapa6dediciembre@hotmail.com

FAPA TIERRAS LEONESAS

Apdo. de Correos, 705
24080 Leon

FAPA MADRID

Reina Mercedes, 22
28020 Madrid
Tel. 91 534 58 95
Fax 91 535 05 95
info@fapaginerdelosrios.es

FAPA MALAGA

C/ Pelayo, 16
C.P. Bergamin
29009 Málaga
Tel. 95 261 33 18
Fax 95 261 28 18
codapa.ma@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA MURCIA

Puente Tocino, 1
Travesía Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel. 968 23 91 13
Fax 968 24 15 16
faparm@teleline.es

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel. 948 24 50 41
Fax 948 24 50 41
herrikoanavarra@terra.es

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás
Castellanos, 10, 2º
34001 Palencia
Tel. 979 74 15 28
Fax 979 70 22 61
pelices@alerce.pntic.mec.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel. 941 24 84 80
Fax 941 25 52 11
faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel. 923 12 35 17
Fax 923 22 36 55
fapahelmantike@tiscali.es

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos, 179
40080 Segovia
Tel. 921 44 46 13
Fax 921 44 46 13
jgonza92@alerce.pntic.mec.es
FAPA SEVILLA
Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41006 Sevilla
Tel. 95 493 45 68
Fax 95 466 22 07
fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

C/ Campo, 5
42001 Soria
Tel. 975 22 94 24
Fax 975 22 94 24
fapa@numancia.net

FAPA TENERIFE "FITAPA"

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 66 25 25
Fax 922 65 12 12
ffd@step.es

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 231
45080 Toledo
Tel. 925 21 22 25
Fax 925 21 22 25
fapatogtellez@navegalia.com

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel. 96 373 98 11
Fax 96 333 00 77
fapavalencia@ctv.es

FAPA VALLADOLID

C/ Gamazo, 22
47004 Valladolid
Tel. 983 39 21 14
Fax 983 39 21 14

FAPA ZAMORA

Apdo. de Correos, 508
49080 Zamora
Tel. 980 52 47 01
Fax 980 52 47 01
mloren5@alerce.pntic.mec.es