



Instituto de Estudios de la **Sexualidad**
y la **Pareja**

Educación afectiva y sexual

Orientaciones para padres y madres

Pere Font

Psicólogo. Director del Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja

Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja

Valencia, 317-319, 1-4
08009 Barcelona

Teléfono y Fax: (+34) **93 457 24 29**

Página web: www.ictnet.es/+iesp

E-mail: iesp@sct.ictnet.es

Educación afectiva y sexual

Orientaciones para padres y madres

Pere Font Psicólogo

pfont@copc.es

Algunos errores comunes

Para la mayoría de padres la educación sexual de sus hijos e hijas ha sido durante muchos años un tema preocupante y temido en algunos casos, y evitado en otros. La falta de conocimientos sobre como llevar a cabo una correcta educación de la sexualidad ha generado, en muchas familias, una importante dosis de inquietud a medida que los hijos han ido creciendo y han empezado a plantear toda una serie de cuestiones alrededor del sexo. El deseo de 'hacerlo bien' contrarrestando así la pésima educación recibida y la voluntad de establecer un diálogo sobre el tema, ha supuesto muchas veces para los padres el encontrarse en situaciones de las que por falta de orientaciones y recursos les ha costado de salir airosos.

Asimismo, los padres, al plantearse estas cuestiones, caen a menudo en una serie de errores, más fruto de una actitud social sobre estas cuestiones que no personal. Una revisión de algunos de los más frecuentes será necesario si queremos colaborar tanto en desmitificar algunas concepciones erróneas y como en ofrecer alternativas a las mismas.

Lo aprenden solos...

Son numerosas las familias que manifiestan un cierto desinterés hacia el tema, en la confianza de que si ellos aprendieron en su momento, con mucho mayor motivo lo harán sus hijos que disponen de mayores facilidades. En este sentido para muchos padres todo lo relativo con la sexualidad es algo que se puede aprender solo, pues es normal que los chicos y las chicas hablen de determinados temas e intercambien información y, además, en muchos casos estos temas son tratados también en la escuela con lo que los maestros les ahorran trabajo y preocupaciones.

Independientemente de algunas actitudes hacia la educación sexual, lo que sí es cierto es que todavía existe un elevado nivel de desinformación sobre cómo actuar desde la familia, lo que favorece que padres con pocos recursos personales se desentiendan en parte del tema. Es probable que los adolescentes aprendan muchas cosas por su cuenta, pero nadie va a poder garantizar que lo que aprendan sea correcto ni veraz.

Delante de los niños no

La mayoría de padres no son plenamente conscientes de que al igual que educan en muchos otros aspectos a sus hijos, también lo hacen en lo referente a la sexualidad. La expresión de afecto entre una pareja, un beso o un abrazo, el pasear cogidos de la mano, etc. pueden ser contemplados por los hijos como una muestra de cómo se comportan los adultos en relación a la afectividad y proporcionará un mayor número de probabilidades de que cuando estos crezcan se comporten de modo similar. Por contra, el evitar la expresión de afecto delante de los hijos, les priva de un importante aprendizaje que, a partir de la adolescencia es posible encuentren a faltar.

Los niños son aún muy pequeños

En relación al punto anterior, es conveniente por tanto aclarar que la educación sexual no es algo que se hace o no se hace, en el sentido de dar una clase de sexualidad a los hijos, o de responder a sus preguntas. Cuando los niños son pequeños y dado lo limitado de su capacidad de comprensión y razonamiento, aprenden no tanto por lo que oyen, sino por lo que ven. Por lo tanto, aunque no hablemos con un niño de tres años de sexualidad, no por ello no le estamos educando en este aspecto.

La transmisión de actitudes hacia la sexualidad es realizada a través de una gran cantidad de situaciones cotidianas a las que, en general, no damos importancia. Imaginemos a un niño de tres años que intenta entrar en el cuarto de baño cuando su padre está en la bañera: en función de que el acceso al mismo le sea impedido por el cierre de la puerta, o de que pueda no sólo acceder al interior sino que acabe bañándose con su padre la actitud que favoreceremos será probablemente diferente. En el primer caso puede pensar que no se debe ver a los adultos desnudos, que no es correcto, que no está bien, mientras que en el segundo caso, su sensación será de naturalidad, de espontaneidad. Afortunadamente son muchos los padres jóvenes que, sin especiales conocimientos sobre el tema, pero con una gran dosis de sentido común, facilitan a sus hijos una vivencia espontánea, gratificante y placentera de su propio cuerpo, aspecto que a lo largo del crecimiento estará relacionada con el desarrollo de la autoestima en el niño. Ello, evidentemente, no quiere decir que los padres deban bañarse con sus hijos; no existen obligaciones en este terreno, y más si pueden incomodar a los padres. Simplemente que el actuar con naturalidad en un momento determinado favorecerá que niños y niñas actúen también con naturalidad en estas situaciones.

La sexualidad comienza en la pubertad

Como la concepción general es que el inicio de la sexualidad es post-puberal, la mayoría de padres no se plantean seriamente el tema hasta que sus hijos, y especialmente sus hijas entran en la pubertad y deben afrontar el proceso de cambio que ésta comporta y algunas de sus manifestaciones tales como las poluciones nocturnas o la primera regla. La mayoría de las veces, para los hijos es un poco tarde, pues han tenido que averiguar por su cuenta aquello que deseaban conocer. Esto provoca que algunos adolescentes se muestren reacios entonces a establecer conversaciones sobre estos temas. A pesar de ello, en las familias en donde el diálogo abierto y franco haya sido una constante, el hecho de que la sexualidad no haya sido tema de conversación especial anteriormente no significará necesariamente que no pueda serlo ahora; por contra, en las familias donde el diálogo en general entre padres e hijos no se haya producido con una cierta frecuencia o fluidez, difícilmente se podrá empezar a tratar a estas edades de según qué cuestiones. Para que pueda producirse el diálogo entre padres e hijos con una cierta facilidad en la pubertad e inicio de la adolescencia, el diálogo entre estos debe haber sido una práctica corriente en la infancia.

De todas maneras, ningún niño o niña debería llegar a la pubertad sin una mínima información sobre los cambios que en esta etapa se van a producir y, aunque esta información pueda llegar a través de la escuela, es importante que los padres colaboren en esta tarea pues, en definitiva, dichos cambios no afectan sólo al adolescente, sino también a las personas que viven en su entorno.

Tienen toda la información que quieren

Un error habitual por parte de los adultos es el de pensar que hoy en día los adolescentes disponen de un mayor nivel de información sexual, lo cual, les desresponsabiliza en parte de actuar en relación a este tema. Si bien es posible que los adolescentes dispongan de un grado de información impensable en otras épocas, nadie puede garantizar que esta información sea correcta -y a menudo no lo es-, más si tenemos en cuenta los canales por los cuales esta información llega. Incluso cabría añadir que esta información a menudo va a producir un mayor grado de confusión, pues contiene en muchos casos datos que se contradicen y ante los cuales el adolescente no dispone de criterios para elegir convenientemente.

Sexualidad = reproducción

Para muchos adultos, aún es frecuente la asociación entre educación sexual y reproducción. Así, muchas de las explicaciones que los adultos damos a los niños y niñas sobre sexualidad se refieren a diversos aspectos de la reproducción, dándose la situación curiosa de que les enseñamos qué se hace para tener hijos, pero habitualmente no se les explica lo que hay que hacer para no tenerlos. Deberíamos considerar que para los adolescentes los temas que realmente son relevantes se refieren en mayor medida a los aspectos psico-sociales de la sexualidad, que no a los biológicos. Así, para un o una adolescente, puede ser más importante poder

hablar con alguien sobre la masturbación o sobre las primeras relaciones sexuales, que no recibir una clase de anatomía.

La educación sexual incita a la práctica sexual

Es frecuente también encontrarnos con grupos de padres que consideran que el hecho de realizar con los alumnos actividades de educación sexual tendrá como consecuencia el favorecer un mayor grado de interés hacia el tema y consecuentemente ello incitará a una precoz iniciación sexual, como si las actividades realizadas constituyeran una provocación a la experimentación. Nada más falso. Existe amplia documentación que demuestra que la educación sexual es una ayuda en el sentido de fomentar la responsabilidad de los adolescentes, más si tenemos en cuenta que el hecho de disponer de información adecuada sobre un tema permite que las decisiones que estos tomen estén basadas en el conocimiento de la realidad, de las distintas opciones posibles y de sus consecuencias.

Por ello, la educación sexual va a favorecer procesos de responsabilización en las propias decisiones, evitando en cierta medida algunas de las desafortunadas consecuencias que se pueden derivar de la práctica sexual:

Aunque las relaciones sexuales no son más frecuentes entre las jóvenes que han recibido educación sexual que entre las que no la han recibido, las primeras tienen menos probabilidades de quedarse embarazadas. (Instituto de la Mujer, 1986).

aspecto este muy a tener en cuenta, pues, si para algunos padres la forma de evitar que su hija quede embarazada es la vía de la represión de su sexualidad y el mantenimiento de la ignorancia sobre estos temas, quizá cabría reflexionar en que su postura sea, paradójicamente favorecedora de aquello que desean evitar, mientras que una correcta preparación, que pasaría por asumir el derecho a la sexualidad de los jóvenes -y formarlos adecuadamente-, sería probablemente, el mejor medio para favorecer el desarrollo de una sexualidad sana, libre de prejuicios, aunque no debemos olvidar que una mayor libertad sexual por parte de los jóvenes precisa de una mayor responsabilidad por parte de los adultos.

Solo piensan en el sexo

Un aspecto importante a desmitificar la creencia de que los y las adolescentes tienen una marcada tendencia a la promiscuidad y de que poco menos que pasan gran parte del tiempo pensando en el sexo. Si bien esto puede ser cierto en algunos adolescentes, no por ello es posible generalizarlo a su conjunto. Para la mayoría de los adolescentes la sexualidad va unida firmemente a una serie de valores que, aunque puedan ser algo diferentes de los de los adultos, no por ello son

descalificables. Por un lado, es cierto que manifiestan posturas más abiertas hacia la sexualidad, lo cual les evitará en su madurez gran número de conflictos innecesarios, por otro lado los adolescentes consideran que la sexualidad es más bien una cuestión de moralidad privada que pública, o dicho de otro modo, que está en relación a una ética y a una manera de hacer y pensar personal y, en tercer lugar, parece que en los últimos años los adolescentes asocian, con preferencia, la sexualidad a las relaciones mínimamente estables.

Un temor corriente entre los adultos es que una mayor libertad sexual dará lugar a un aumento de la promiscuidad, pero todos los datos apuntan en sentido contrario. Parece ser que los jóvenes de la presente generación, en lugar de aprobar las relaciones sexuales como 'mera diversión' prefieren considerarlas necesitadas de una estructura relacional que les proporcione un sentido.

A sexos diferentes, tareas diferentes

En la tarea de educadores, los padres han de ayudar a sus hijos a aceptar su sexo y a adaptarse al él. Esta tarea, sólo se puede llevar a cabo a través de una educación por igual para chicos y chicas que evite cualquier tipo de conducta discriminatoria. Ha sido frecuente en los hogares más tradicionales que se produjera un reparto de responsabilidades en función de los sexos, no sólo entre los adultos sino también entre los más jóvenes. Así, a menudo se exigía a las chicas que colaboraran en mayor medida en las tareas del hogar, del mismo modo que lo hacían sus madres, mientras que padres e hijos estaban relativamente disculpados de estas obligaciones.

Asimismo, también ha sido frecuente que a los chicos se les exigiera un mayor rendimiento en sus estudios dado que ellos habrían en el futuro de mantener una familia, mientras que para las chicas esta exigencia era menor dado que en el futuro probablemente se casarían y ello les llevaría a abandonar su trabajo y a cuidar de la casa y de los hijos. Aunque esta descripción pueda parecer poco acorde con los años noventa, son muchos los hogares españoles en donde se sigue manteniendo una diferenciación de las responsabilidades en función del sexo.

Una buena aceptación del propio sexo estará en parte fundamentada en que este no sea vivido con desventaja con respecto al otro. Así, cuando en el caso de la chicas, a estas les corresponden un mayor número de obligaciones que a sus hermanos de igual edad, cuando la hora de regreso a casa los días de fiesta es más temprana 'porque son chicas', mientras que sus hermanos gozan de mayor libertad de movimientos, y cuando las expectativas familiares hacia su futuro son limitadas, mientras que las de sus hermanos son potenciadas, es probable que una niña empiece a pensar que esto de ser chica representa mayores inconvenientes que ventajas, con lo cual se dificultarán algunos procesos importantes en su desarrollo como persona, especialmente la adecuada valoración de si misma.

Propuestas de actuación en el ámbito familiar

El planteamiento que sigue, está basado fundamentalmente en una sola premisa: educar la sexualidad no es, en esencia, diferente o más complicado que educar en otras cuestiones más o menos cotidianas. De hecho, cuando hablamos de la educación de niños y niñas en términos generales, hablamos también de la educación de la sexualidad, pues esta no es más que un aspecto en concreto de la educación global del individuo.

La esencia de la educación sexual es el diálogo a través de la verdad, la espontaneidad y la naturalidad, el respeto, y la creación de un clima de confianza y seguridad que permita la expresión de la natural curiosidad por estos temas, durante todo su proceso de desarrollo.

Favorecer un clima de confianza y seguridad

Para facilitar un ambiente familiar de confianza, que permita el hablar abiertamente de estos temas, será necesario que ya desde pequeños niños y niñas estén acostumbrados a oír hablar de estos temas en casa, de forma abierta y no dogmática. Para ellos será importante saber que cualquier tema es apto para la conversación o la pregunta, dado que en su hogar los temas de conversación son plurales. Esta actitud familiar será favorecedora de que a lo largo del crecimiento, niños y niñas puedan efectuar sus preguntas, a medida que su curiosidad se lo demande, con la seguridad de que no serán rechazadas ni evitadas. Difícilmente se va a producir este diálogo cuando a lo largo de los años los padres han evitado estas cuestiones al estar los hijos presentes. Ello no quiere decir que los niños deban estar presentes en absolutamente todas las conversaciones que se produzcan en el hogar respecto temas sexuales. Evidentemente habrá conversaciones que los padres mantendrán con otros adultos que podrían considerarse inadecuadas en presencia de niños, pero la mayoría de las veces este no es el caso. Es importante recordar que, cuando el diálogo sobre estos temas no haya existido previamente y los padres intenten iniciarlo, a menudo a partir de la pubertad, serán los propios adolescentes quienes lo rechacen en función de una sensación, harto incomoda pero lógica, de artificialidad.

Responder a las preguntas

Si conseguimos favorecer este clima de confianza, una cuestión importante que suele preocupar a menudo a los padres es como responder a las preguntas que los niños y niñas van a hacer. Veamos algunas normas elementales:

No evitar la respuesta.

Algunas veces los padres experimentan un cierto grado de inquietud ante las preguntas que les plantean sus hijos. Ello hace que en algunos casos intenten

quitar importancia a la pregunta calificándola de 'tonterías'; aplacen la respuesta : 'ya te lo contaré cuando seas mayor', 'ahora no tengo tiempo', etc.; remitan a la pareja para que sea esta quien responda: 'preguntale a mamá', o cualquier otro tipo de respuesta que, en definitiva, es recibida por el niño como una evitación del tema.

Contestar siempre a aquello que se pregunta, en el momento en que se pregunta.

Cualquier pregunta por parte de un niño o una niña debería obtener generalmente respuesta, en el mismo momento, si puede ser, en que es formulada y, si se diera el caso de que los padres no tuvieran la respuesta adecuada en ese momento, una buena solución podría ser la de intentar buscarla en colaboración con los hijos a través de algún libro u otro tipo de material didáctico. Una respuesta sólo debería aplazarse cuando dicho aplazamiento pueda suponer una mejora de la calidad de la misma.

Al contrario de lo que muchos padres creen, no es malo mostrar ignorancia ante un tema determinado, lo malo es no saber resolver la situación.

No adelantar las respuestas a las preguntas.

Algunos padres se adelantan a las preguntas de los hijos creyendo que con ello les prestan un gran servicio. Si bien en algunos casos puede ser así, también puede suceder que un exceso de detalles antes de tiempo pueda confundirlos o que sean asimilados de forma incorrecta. Un buen educador debería adaptarse al propio proceso evolutivo del niño, sin forzarlo ni avanzar acontecimientos para los cuales este no esté todavía preparado. Habitualmente, niños y niñas dan pistas más que suficientes para saber qué es de su interés y qué no lo es.

Las respuestas han de ser sencillas, breves y adecuadas al momento evolutivo del niño o niña que hace la pregunta.

No se ha de contestar a las preguntas con conferencias magistrales sobre el tema, las respuestas han de ser claras y concretas utilizando un vocabulario y un tipo de explicación que pueda ser comprendido.

No debería extrañar a los padres que las mismas preguntas se repitan en momentos diferentes. Ello no quiere decir necesariamente que las respuestas no hayan sido satisfactorias, sino que a medida que se va creciendo se pueden captar matices diferentes en las respuestas. De todas maneras, si las preguntas se repiten, puede ser síntoma de que existe un buen nivel de confianza entre padres e hijos.

Vincular la respuesta a los aspectos afectivos.

Es importante que se establezca siempre que sea posible la conexión con los aspectos afectivos de la sexualidad, pues así se facilitará la integración paralela de los dos conceptos.

Las respuestas han de ser responsabilizadoras.

Las respuestas han de facilitar información de porqué suceden los acontecimientos y de las responsabilidades acerca de estos sucesos.

Conviene diferenciar que responsabilizar no es sinónimo de culpabilizar.

Si antes hemos señalado la importancia del diálogo, evidentemente no podemos desperdiciar las múltiples oportunidades de mantenerlo a través de las propias preguntas que hijos e hijas nos van a formular. Cualquier ocasión, cualquier excusa, va a ser válida para actuar pedagógicamente.

Naturalidad y espontaneidad

Es importante para el desarrollo del niño que este proceso se produzca en un ambiente exento de tensiones, relajado y natural en medida de lo posible; donde no tenga que sentir ni miedo ni vergüenza ante sus sentimientos ni comportamientos, donde el cuerpo no sea algo que se ha de esconder y que los demás esconden favoreciendo así que hayan partes del cuerpo que sean tabú. Educar bajo esta perspectiva va a favorecer un desarrollo sexual sano, natural, placentero y sin prejuicios.

Cualquier educador lo es de cualquier sexo

Otro aspecto a tener en cuenta es que cualquier educador lo es de cualquier sexo : deberíamos dejar atrás la idea de que los padres educan a los hijos y las madres a las hijas. Esta situación se ha producido generalmente porque en la educación de los hijos existen una serie de temas, generalmente relacionados con procesos biológicos, que se han asociado a la mujer. Así, preguntas relacionadas con la menstruación ha parecido más lógico que las respondiera la madre que no el padre, con lo que se ha reafirmado la percepción de que determinados temas 'son cosa de mujeres' y otros 'cosa de hombres'. Si bien es cierto que las hijas aprenden identificándose con la madre y los hijos con el padre, unas y otros necesitan de ambos progenitores para su educación y, aunque en algunas cuestiones concretas prefieran preguntar al padre o a la madre, han de saber que los dos están disponibles para abordar estos temas.

Todas estas cuestiones, y muchas más, van a ser factores importantes a tener en cuenta por los padres ante la educación sexual de sus hijos e hijas. Por todo ello, padres y maestros deberían trabajar en colaboración respecto este tipo de

enseñanzas -y no sólo en estas-; los primeros porque son los principales responsables de la educación de sus hijos, los segundos porque como profesionales pueden sugerir las orientaciones y pautas más adecuadas a seguir.

Extracto del libro

Pedagogía de la sexualidad

Ed. Graó, Barcelona, 1990

El Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja

El **Instituto de Estudios de la Sexualidad y la Pareja** es la denominación con la que trabajan un **equipo de profesionales** creado a final de 1998, con la finalidad de prestar diferentes tipos de servicios relacionados con la salud sexual y la de la pareja.

Este equipo está formado por profesionales de la psicología, la medicina, la educación, el trabajo social y el derecho, con una larga y notable experiencia de trabajo, tanto en el ámbito privado como en el público.

Nuestro equipo de trabajo está formado por un **grupo estable de profesionales** que son los que constituyen el núcleo central y operativo del Instituto, equipo que, según las necesidades y los proyectos se amplía temporalmente con otros **profesionales colaboradores**.

Áreas y servicios

Área clínica	Área educativa y comunitaria	Área profesional
Terapia sexual	Programa de Educación afectiva y sexual	Cursos de Formación de profesionales
Terapia de pareja	Escuela de padres y madres	Publicaciones
Mediación en separaciones y divorcios	Prevención del abuso sexual infantil	Foro de debate en internet
Orientación Familiar	Prevención del embarazo adolescente	

Visítenos en

www.ictnet.es/+iesp

o escribanos a

iesp@sct.ictnet.es