

# EDUCACIÓN SEXUAL: ¿CÓMO Y CUÁNDO EMPEZAR?

---

## ¿CUÁNDO APARECE LA SEXUALIDAD?

Aunque la sexualidad es algo que nos interesa a todas las personas, nos resulta muy difícil decir algo sobre ella. Una de las razones es porque antes no se podía hablar de estas cosas. Por eso, ni hemos hablado, ni hemos escuchado mucho sobre sexualidad. Así hemos pensado cosas como que la sexualidad era algo sucio y feo. O era sólo, o sobre todo, los genitales. O era sólo para adultos casados, o para tener hijos.

Con esta revista pretendemos, en último término, promocionar un concepto positivo de salud, en el cual el fomento de las relaciones interpersonales comunicativas, placenteras, afectuosas, igualitarias, libres, responsables, adquieran una vital importancia, puesto que la sexualidad es uno de los ejes centrales en torno al cual gira nuestra vida cotidiana.

## ¿CUÁNDO APARECE LA SEXUALIDAD?

Desde que nacemos somos sexuados. La sexualidad NO es algo que nos podamos quitar o poner. Tenemos intereses y comportamientos sexuales en todas las edades, en la infancia, en la adolescencia, en la edad adulta y en la vejez. Cada edad es diferente y se vive de forma distinta, pero en todas ellas es importante.

Las niñas y los niños pequeños sienten curiosidad por todas las cosas que tienen cerca. Una de esas cosas es su propio cuerpo. Se tocarán para conocerse y porque les produce sensaciones de placer; observarán el cuerpo de las demás personas y harán preguntas sobre él.

Es muy importante responder con naturalidad a sus preguntas y permitirles que se toquen, que se miren, que se quieran, pues así estamos ayudando a que desarrollen de forma adecuada su sexualidad.

## EDUCACIÓN SEXUAL EN LA INFANCIA

### ¿CÓMO SE LO CUENTO CUANDO SON PEQUEÑOS/AS?

A partir de los 7 u 8 años y hasta la adolescencia, los niños y las niñas dejan de hacer preguntas sobre estos temas y, por este motivo, creemos que ya no les interesa. Lo que sucede en realidad es que se han dado cuenta de que sobre estos temas no se puede hablar con las personas adultas, y, además han entendido (en la casa, en la calle..) que la sexualidad es algo prohibido....

Es por esto por lo que es tan importante esforzarnos en favorecer en casa un clima de confianza y seguridad, donde los niños y niñas puedan preguntar libremente sobre este tema u otros. Pero a los padres y las madres nos preocupa saber hasta dónde debemos contar cuando nos preguntan. Por ejemplo, un día viene nuestra hija de 4 años y nos pregunta qué hacemos en la habitación cuando cerramos la puerta algunos sábados por la noche. Es en ese momento cuando saltan todas nuestras alarmas y empezamos a balbucear toda una serie de explicaciones incongruentes a las que nuestra hija

responde con cara de interrogación. Aquí caben tres respuestas:

- Darle una clase sobre relaciones sexuales adultas y cómo se llevan a cabo entre aita y ama. Esto tiene el riesgo de que la niña se pregunte qué tendrá que ver con lo que ella ha preguntado
- O podemos decirle que aita y ama cierran la puerta de su habitación cuando quieren estar a solas porque les apetece estar juntos, tal y como ella hace cuando se encierra en su habitación. Y si no sigue preguntando será suficiente

Con esto lo que queremos decir es que hay que responder exactamente a lo que nos preguntan, no a lo que creemos nosotros que nos están preguntando. Y, por supuesto, hay que hacerlo en el momento en el que nos lo están preguntando, no al cabo de dos días, cuando ya hemos decidido lo que queremos responderle.

Por supuesto hay que responderles siempre con la verdad (lo de los niños que vienen de París ya no se usa), pero adecuándolo a su nivel de comprensión. Es evidente que no le contaremos lo mismo a un niño o niña de 4 años que a uno/a de 10. Cuando les hablemos de temas sexuales a cualquier edad, es importante que utilicemos los nombres correctos de los órganos genitales (pene, testículos, vulva,...) nada de apelativos que se usan en la calle.

Tampoco debemos escondernos sino mostrar, siempre que nos apetezca, gestos de cariño y de afecto delante de los niños y niñas.

También puede ocurrirnos que no sepamos algo de lo que nos preguntan, pero no debemos preocuparnos, nadie lo sabe todo. Es el momento de buscar información en libros u otras fuentes, para después poder responderles adecuadamente.

## **EDUCACIÓN SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA**

### LA SEXUALIDAD Y LA ADOLESCENCIA, ¿Y AHORA QUÉ?

Es en esta etapa de la adolescencia donde se hace más necesario que nunca hablar sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas. Toda la información que nosotros como padres y madres no transmitamos, los adolescentes la obtendrán de manera manipulada a través de otras fuentes menos fiables. Evitar el "mal trago" de dialogar sobre temas sexuales puede ocasionar problemas mucho más serios (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, experiencias traumáticas...).

Al llegar a la pubertad (11 o 12 años) se viven cambios importantes en el cuerpo. Es conveniente que les hayamos informado adecuadamente antes de producirse estos cambios pues, de lo contrario, pueden llegar a confundirles y preocuparles. Nos referimos, por ejemplo, a la aparición de la menstruación en las chicas y de la eyaculación en los chicos.

A partir de ahora sentirán necesidades específicamente sexuales, viven la sexualidad "a flor de piel". Y se encontrarán con el conflicto entre lo que sienten y lo que se les prohíbe.

Es importante tomar conciencia de que la educación sexual no genera mayor interés y actividad sexual sino que, precisamente, aquello que desconocemos y que nos ocultan es justamente lo que más tendemos a buscar. Pero tampoco debemos tener la fantasía de que la educación sexual en la adolescencia se limita únicamente a facilitarles preservativos a nuestros hijos e hijas.

Hay una serie de aspectos básicos que debemos transmitir a nuestros hijos e hijas adolescentes. Entre otros son:

- La relación sexual no se reduce al coito vaginal (penetración del pene en la vagina). Los besos, las caricias, los abrazos... forman parte de la relación sexual y son tan importantes y satisfactorios como lo puede ser el coito.
- Cada persona tiene sus preferencias y éstas deben estar presentes al relacionarse, pero siempre teniendo en cuenta las necesidades de la otra persona.
- Tener un hijo o una hija es una de las posibilidades de su sexualidad a partir de ahora. Debemos ayudarles a valorar todos los factores que influyen en esta decisión de ser padre o madre para favorecer una toma de decisiones de forma responsable.
- Hay que prevenirles sobre el peligro de las enfermedades de transmisión sexual e informar sobre la forma de protegerse para favorecer la actitud responsable.

Explicarles que no sólo tienen necesidades biológicas, comer estar limpios... sino también sociales, afectivas y sexuales.

Tocar, abrazar, acariciar, mecer, mirar, sonreír, observar sus gestos y responder a ellos, es la mejor forma que tenemos de ayudarles

Hablar de sexualidad es hablar sobre muchas cosas más aparte de sobre sexo. La belleza, el atractivo, el enamoramiento, los celos, los problemas en las relaciones con los demás, la angustia, las preocupaciones, las dudas, también tienen que ver muchas veces con la sexualidad.

La Educación Afectivo-Sexual la podemos definir como un proceso cuyo objetivo básico es posibilitar que cada persona viva su sexualidad de forma sana, feliz y responsable.

Tenemos intereses y comportamientos sexuales en todas las edades, en la infancia, en la adolescencia, en la edad adulta y en la vejez.

Cada edad es diferente y se vive de forma distinta, pero en todas ellas es importante.

### ¿Cuándo y cómo empezar a tratar temas sexuales?

Cualquier edad es buena para empezar a hablar de sexualidad:

- Si el niño pregunta:
  - ✓ Favorecer un clima de confianza y seguridad.
  - ✓ Naturalidad y espontaneidad.
  - ✓ Puesto que están conociendo su cuerpo, sienten curiosidad por él y por las diferencias con el otro sexo. Tocarse y preguntar a cerca de ello son manifestaciones propias de su Edad, ante las que debemos actuar con naturalidad..
  - ✓ Responder a todas las preguntas (no contestar a una pregunta puede genera desconfianza).
  - ✓ No evitar la respuesta o delegarla en el otro progenitor (Ej: pregúntale a tu madre).
  - ✓ Contestar siempre a aquello que se pregunta en el momento que se pregunta (Ej: Ya te enterarás cuando seas mayor no es una respuesta adecuada)

- ✓ Responder con la verdad, adecuando al nivel de comprensión del niñ@ (EJ: Los niños vienen de París, no es una respuesta real).
- ✓ No adelantar las respuestas a las preguntas (dejar que explique lo que quiere saber).
- ✓ Las respuestas han de ser sencillas, breves y adecuadas al momento evolutivo del niñ@ que hace la pregunta
- ✓ Utilizar los nombres correctos de los órganos genitales.
- ✓ Vincular la respuesta a aspectos afectivos (recordemos que la sexualidad no es simplemente el coito, sino también las caricias, el amor...)
- ✓ Cualquier educador lo es de cualquier sexo.
- En el caso de que el niño no preguntara:
  - ✓ Aprovechar diferentes momentos de la vida diaria para hacer referencia al cuerpo (Ejemplo: hora del baño, al hacer sus necesidades...).
  - ✓ Aprovechar diferentes situaciones cotidianas para empezar a tratar el tema de afectividad, sentimientos, etc. (Ejemplo: escena de televisión o de la calle, un embarazo cercano...).
  - ✓ Favorecer la confianza y la naturalidad es necesario para que el niño se inicie a hacer preguntas.
  - ✓ Mostrar gestos de cariño y de afecto delante de los niños por parte de la pareja.

## MIEDOS DE LOS PADRES

En muchas ocasiones, el temor de los padres es saber hasta dónde deben contar.

Consejo: Contestar únicamente a los aspectos concretos sobre los que están preguntando, sin entrar en otras detalles que ellos no están cuestionando.

También puede ocurrir que no sepamos algo de lo que nos pregunten:

Consejo: No te preocupes, nadie lo sabe todo. Es el momento de buscar la información en libros u otras fuentes, para después poder responder al niñ@.

El colectivo de madres y padres se caracteriza por tener unos determinados conocimientos sobre sexualidad y unas determinadas actitudes ante el tema, que varían en función de la edad, el sexo y del nivel sociocultural.

La historia que ha vivido casi la generalidad de este colectivo, explica que sus concepciones sobre sexualidad y sobre la Educación Afectivo-Sexual sean, la mayoría de las veces, negativas y estén llenos de dudas y creencias erróneas. Este hecho y la necesidad de que haya coherencia entre la escuela y la familia, hace imprescindible por un lado, la implicación de las madres y de los padres en el proceso de la educación afectivo-sexual de sus hij@s y por otro, su formación en esta temática, de modo que les oriente en cómo abordar este importante ámbito de la personalidad de sus hijos e hijas.

Tenemos que ser conscientes de que la falta de comunicación, de sinceridad, de tolerancia existente en torno a la sexualidad humana va a dificultar el carácter integral y coherente de su educación como personas. Por ello, es necesario:

- ✓ Aprovechar algunas situaciones cotidianas (película, documental, artículo de prensa escrita...) para empezar a abordar el tema.
- ✓ Entender la sexualidad como un componente más de la personalidad humana y como fuente de comunicación, afectividad, placer y reproducción.

- ✓ Posibilitar el cuestionamiento de creencias y tabúes existentes en torno al hecho sexual humano.
- ✓ Tener conciencia de que el hecho de ignorar el tema puede provocar que nuestros hijos vivan unas relaciones sexuales no del todo sanas. (No podemos olvidar que el porcentaje de adolescentes con embarazos no deseados y de enfermos por transmisión sexual sigue en aumento).
- ✓ Favorecer la comunicación con el adolescente.
- ✓ Guardar la confidencialidad sobre las cosas que nos confíen.
- ✓ Dar una información responsabilizadora (en cuanto a prácticas sexuales sin riesgo).
- ✓ Mostrar la tolerancia y respeto frente a sus vivencias y manifestaciones sexuales.

### Ten presente que:

Toda la información que nosotros como padres y madres no transmitamos, los adolescentes la obtendrán de manera manipulada a través de otras fuentes menos fiables. Evitar el "mal trago" de dialogar sobre temas sexuales puede ocasionar problemas mucho más serios (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, experiencias traumáticas...).

### RECUERDA QUE...

1. La educación sexual no genera mayor interés sexual (el interés existe desde los primeros meses de vida).
2. La educación sexual no genera mayor actividad sexual (Aquello que desconocemos y que nos ocultan es justamente lo que más tendemos a hacer).
3. La educación sexual no se aprende en la calle ( la información que se obtiene a través del grupo de amigos y los medios de comunicación no siempre es del todo real).
4. Los niños no aprenden solos (es necesaria una buena orientación de la familia y de la escuela para resolver todas las dudas que rodean a la sexualidad).
5. Los niños y los jóvenes no tienen toda la información que quieren ( la prueba está en que las estadísticas hablan de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual). Es mucha la información que tienen pero no siempre es la más fiable).
6. La educación sexual no es moral sexual. Se trata de educar sin emitir juicios sobre lo que "se debe hacer" y lo que "no se debe hacer" o "es pecado".
7. La sexualidad no comienza en la pubertad, sino que nacemos con ella.
8. Sexualidad no es igual a reproducción. Forman parte de ella también las caricias, los besos, el amor, el placer...