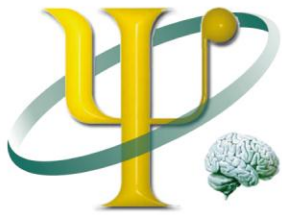
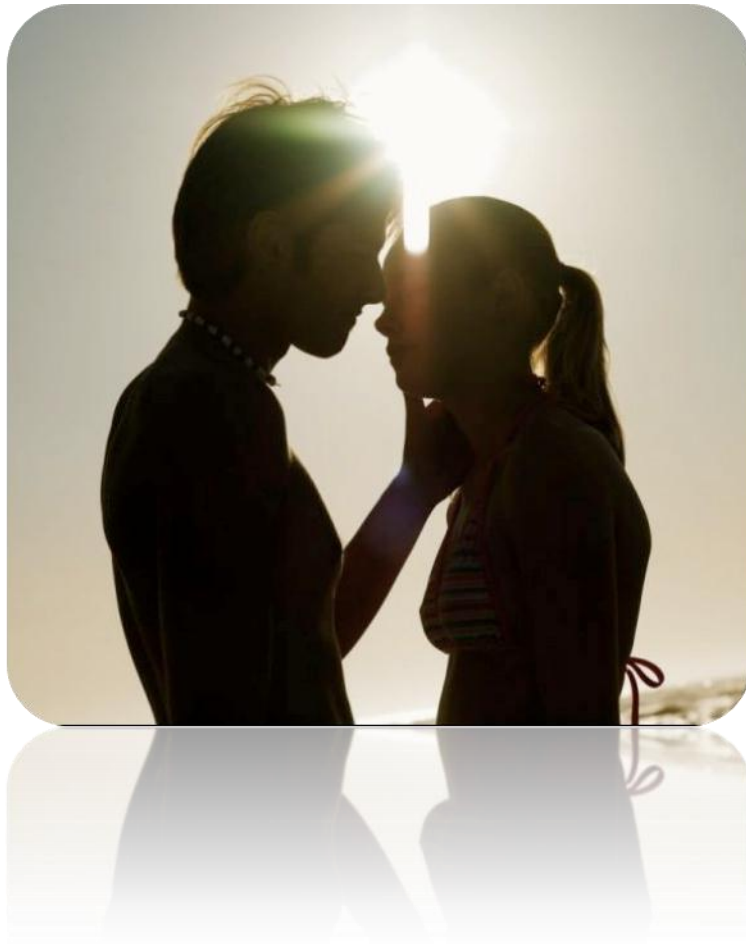


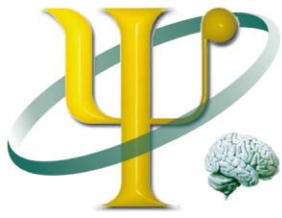
CAPYDHA



**Centro de Atención Psicológica y
Desarrollo de Habilidades**

**CÓMO HABLAR DE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS
ADOLESCENTES**

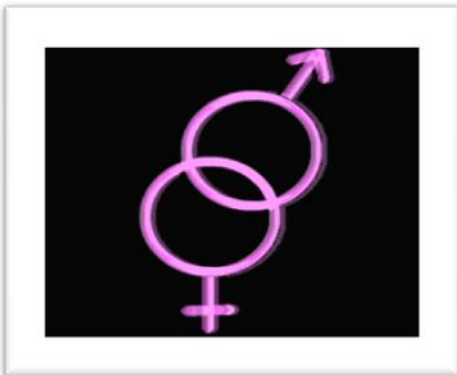




La sexualidad y la afectividad son dos aspectos muy importantes en la educación de nuestros hijos, tanto a lo largo de su infancia como en su adolescencia. Pero a veces, padres y madres no sabemos muy bien cómo actuar ni qué decir por miedo o por desconocimiento, y entonces es frecuente dejar de lado este tema confiando en que los adolescentes lo resuelvan por sí mismos o, en el mejor de los casos, en la escuela.

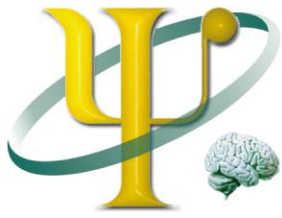
Todavía es bastante habitual oír en algunas reuniones de padres y madres ideas parecidas a éstas:

- *¡Hoy en día tienen toda la información que quieren!*
- *¿Y qué les vamos a contar?, ¡Si nos podrían dar clases ellos a nosotros!*
- *¡Pero si son todavía unos niños!*
- *¡Yo ya le he dicho a mi hijo lo del preservativo!*



Comentarios como estos son ilustrativos de cómo padres y madres tienen, todavía hoy en día, notables dificultades para enfrentarse a un tema como el de la educación sexual de sus hijos. Una de las posibles causas de ello es que no son capaces de cuestionar el modelo de educación sexual que recibieron, caracterizado fundamentalmente por la falta de información o

por una información que cuando existía estaba centrada en los aspectos higiénicos o reproductivos, y por la consideración de que prácticamente todo lo relacionado con la sexualidad era malo o pecaminoso. Así, muchos padres y madres saben el tipo de educación sexual que no quieren para sus hijos, pero no han encontrado un modelo alternativo que les permita abordar este tema de una manera con la que se sientan competentes como educadores.



Curiosamente, esta dificultad educativa se manifiesta en mayor medida en un momento en el que el sexo es un tema que está muy presente a diversos niveles de lo cotidiano: revistas, cine, televisión, Internet, etc., creando una falsa impresión de normalidad y de disponibilidad de información sobre estos temas por parte de los adolescentes.

Así, algunos padres y madres pueden tener la sensación de ser poco necesarios respecto a estos temas y de que sólo deben actuar en caso de que crean que sus hijos mantienen determinadas conductas que les puedan inquietar o que asocien con un cierto grado de riesgo. En ese momento seguramente será tarde para desarrollar un diálogo adecuado.

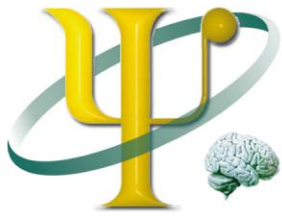


Evidentemente, algunas de estas actitudes derivan de una serie de creencias erróneas que han inducido a numerosos padres y madres a tomar un camino equivocado o a despreocuparse excesivamente.

Algunas creencias erróneas sobre la sexualidad y la información sexual de los adolescentes:

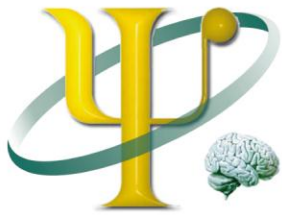
- **Lo aprenden solos.** Falso. Es verdad que la mayoría de nosotros hemos aprendido solos, pero también es verdad que la mayoría hemos aprendido poco y mal, y a veces con un

cierto coste personal. Hoy en día, igual que antes, la información sexual de que disponen los adolescentes la obtienen principalmente de sus iguales, por lo que nadie puede garantizar que esta información sea correcta, veraz o adecuada si no es contrastada con otras informaciones facilitadas por los padres o en la escuela.



- **Se lo enseñan en la escuela.** Depende. No todas las escuelas o institutos desarrollan programas de educación afectiva y sexual. Además, en caso de que así fuera, el hecho de que la escuela aborde estos temas no significa que los padres puedan despreocuparse. De hecho, sólo una tarea conjunta por parte de padres y escuela garantiza un proceso de formación adecuado en ésta y en otras áreas.
-
- **La educación sexual incita a la práctica sexual.** Falso. La educación sexual fomenta la responsabilidad y la adecuada toma de decisiones. Es más, la educación sexual evita que los adolescentes vivan su sexualidad con angustia o condicionados por informaciones erróneas, o con la idea de que todo lo que está relacionado con el sexo es potencialmente peligroso. **Lo que de verdad es peligroso es la ignorancia y el miedo.** Como dice una investigación del Instituto de la Mujer, del año 1986: *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.*
- **Todavía son unos niños.** Depende. La educación sexual debe llevarse a cabo de manera adecuada a cada edad pero desde la infancia. Es un error muy común pensar que la educación sexual debe dirigirse sólo a los adolescentes. En todo caso, lo que conviene conocer es que en cada momento del desarrollo los temas de interés serán diferentes: quizás en la infancia estarán más centrados en conocer aspectos relacionados con el propio origen, en la pubertad con los cambios corporales y en la adolescencia con una gran variedad de aspectos especialmente relacionados con las propias emociones y comportamientos.

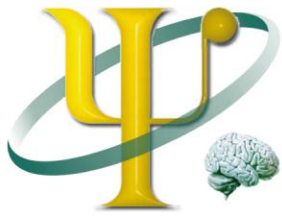




Pero no todas las dificultades provienen de concepciones erróneas, en algunos casos existen obstáculos de otro tipo que dificultan a los padres el abordaje de estos temas.

Otras dificultades

- Miedo a no saber responder las preguntas de los adolescentes. Está bastante extendida la idea de que la educación sexual de los adolescentes consiste simplemente en contestar sus preguntas, lo que obliga en principio a padres y madres a tener un amplio bagaje de conocimientos sobre este tema. Nada más falso. En realidad lo que quieren los adolescentes sobre estos temas es poder hablar, conocer lo que pensamos, cómo enfocamos determinadas cuestiones, que les ayudemos a situar los límites, etc. Lo que más interesa a la mayoría de los adolescentes sobre la sexualidad está ligado a las emociones y los sentimientos y sólo después, a la información más o menos específica.
- No saber cómo enfocar la conversación. Muchos padres no saben "sacar" estos temas sin que se convierta en una especie de asalto directo, que intuyen que el adolescente evitará, posiblemente porque no haya una experiencia anterior de diálogo sobre estos temas. Puede darse incluso la circunstancia de que del lado del adolescente esté pasando exactamente lo mismo, es decir, que exista el deseo de abordar estos temas, pero que no sepa cómo ni por dónde empezar.
- Sentimiento de vergüenza. A veces padres y madres evitan estos temas porque creen que los hijos les preguntarán sobre cuestiones de tipo personal. La intimidad de los padres, en tanto que pareja, no debe pertenecer más que a ellos y así se debe comunicar a los hijos si estos intentan adentrarse en este territorio. Ello no impide que se puedan comentar algunos aspectos generales de su relación, pero sin entrar en detalles que sólo pertenecen al ámbito de lo personal.



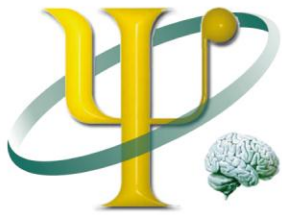
- Miedo a que el adolescente piense diferente. Algunos padres intuyen claramente que sus actitudes sobre temas de sexualidad y las de sus hijos adolescentes pueden ser bastante diferentes, por lo que hablar de ello sólo les conducirá a discusiones inútiles y al desgaste de la relación. Es evidente que hay diferentes cuestiones en las que padres e hijos pueden pensar diferente, pero evitar el tema sólo evidencia la incapacidad para el diálogo.

Hay que decir, llegados a este punto, que cualquier educador comete errores, de la misma manera que a menudo tiene dudas o incluso siente cierto desasosiego ante determinadas situaciones. Sin embargo, además de conocer lo que podemos evitar, también es importante conocer lo que podemos hacer.



Algunos consejos a tomar en cuenta son:

- ψ **Cuida tu relación de pareja.** La educación afectiva y sexual no consiste sólo en explicar cosas: en el ámbito familiar supone fundamentalmente ofrecer un modelo de lo que es una relación de pareja funcional que, con sus defectos y virtudes, permita aprender al adolescente de un modelo de relación que valore positivamente.
- ψ **Habla con tus hijos.** De nada en especial o si lo prefieres, de todo un poco. En conversaciones cortas, casuales, no premeditadas. Aprovecha las diferentes ocasiones en que un clima distendido y relajado permita cualquier tipo de conversación. La finalidad es, en primer lugar, conversar, y en segundo lugar favorecer que sea posible conversar sobre cualquier tema.



- ψ **Evita sermones y conferencias.** No llevan a ningún lugar y fomentan que se corten de raíz posibles conversaciones en el futuro. Mejor no asumas posiciones dogmáticas.

- ψ **Escucha a tus hijos.** Hablar con los hijos no es exponer las propias opiniones o normas. es dialogar, hablar y también escuchar. Es intentar entender el mundo de tu hijo y ayudarlo a construirlo.

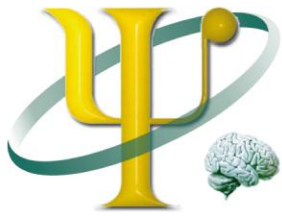
- ψ **Crea pequeños espacios improvisados en los que el diálogo sobre cualquier tema pueda fluir espontáneamente.** Aprovecha alguna pequeña gestión para pedir a tu hijo o hija que te acompañe y hablad de temas cotidianos que no sean objeto de confrontación entre vosotros, por ejemplo de deportes o de la preparación de alguna fiesta de aniversario de alguien de la familia...

- ψ **No tomes como medida lo que hacías o pensabas a su misma edad.** No es una medida válida, ya que las experiencias y el grado de desarrollo psico-físico de unos y otros no son comparables.

- ψ **Ayúdales a desarrollar su autoestima y su propia valía.** Un adecuado grado de autoestima es uno de los factores más importantes en la prevención de determinados comportamientos de riesgo.

- ψ **Haz saber a tus hijos que confías en ellos y que ellos pueden confiar en ti.** Es muy importante que tus hijos sepan que confías en ellos. También es muy importante que ellos sepan que ante cualquier problema pueden confiar en ti.

- ψ **Ayúdales a valorar y asumir sus propias responsabilidades.** La responsabilidad no se aprende en los libros, es un aprendizaje vital que, todo hay que decirlo, requiere de un modelo.



- ψ **Hablad sobre sexualidad mejor que sobre sexo.** La educación afectiva y sexual tiene mucho que ver con la educación en valores y con las actitudes. Para hablar de cuestiones más específicas lo más probable es que sus hijos prefieran hacerlo en la escuela.
- ψ **No te preocupes si no conoces las respuestas.** De lo que se trata es de si se puede hablar o no. O incluso de si se puede hacer alguna consulta a una tercera persona, pero juntos. Saber o no la respuesta no es lo importante, lo importante es la actitud que se transmite.
- ψ **Preocúpate por la educación sexual que sus hijos reciben en la escuela.** Individualmente, como padres o como asociación de padres, pedid a la escuela de tus hijos información sobre la educación afectiva y sexual que en ella se imparte. Si no hay programa de educación sexual, apoyad a la escuela para que lo ponga en práctica.
- ψ **No tengas reparo en pedir consejo cuando lo necesites.** Consulta con los profesores de sus hijos o con los responsables del programa de orientación de la escuela. Te ayudarán.

