

## Cómo educar en sexualidad y afectividad a los hijos e hijas

“A los padres se les culpa, pero no se les educa”

Thomas Gordon

Ser padres y madres es una de las tareas más delicadas y gratificantes que se puede emprender; implica asumir la responsabilidad de educar a los hijos e hijas, de forma que se conviertan en personas autónomas, responsables e integradas en la sociedad. ¿Qué tarea hay más difícil y más exigente que ésta? ¿Quién ayuda a los padres y a las madres?

Una de las funciones más importantes de los padres y madres es la educativa, ya que son los primeros agentes socializadores de los hijos e hijas. Además, al sistema educativo oficial siempre se le ha pedido que aportara a los niños tres cosas: conocimientos, actitudes y valores; pero la verdadera función educativa ha residido siempre en la labor diaria de los padres, debido al comportamiento mimético de los hijos en el seno de la familia.

Centrándonos en la educación afectivo- sexual, los que nos formamos en éste área, somos conscientes de la dificultad que acarrea. En ocasiones existe la tentación de omitir el tema, de mantenerse al margen y hacer como si fuésemos seres asexuados o simplemente limitarnos a dar una información escueta y a ser posible rápida, en ocasiones con el objetivo de “no mojarnos mucho”; pero esto es imposible, no se puede no educar, no comunicar, no transmitir; aún el silencio más absoluto está transmitiendo un determinado mensaje, nuestras actitudes transmiten directa o indirectamente un tipo de valores, de comportamientos, ejemplos a seguir para las personas a las que educamos y para las cuales somos modelos. Es por ello importante poder partir de la vivencia que cada uno tiene de la sexualidad ¿Cómo vivo yo la/mi sexualidad?, ¿Qué información tengo?, ¿Qué mitos manejo?...

Por ello, como punto de partida, se propone una lluvia de ideas que tiene como objetivo ir definiendo lo que para este grupo de padres y madres significa la sexualidad. Desde este principio de realidad, resulta posible empezar a incorporar aspectos que se obvian o se omiten pero que son componentes fundamentales de la sexualidad y que permiten obtener una visión de la sexualidad integral, enriquecedora y positiva. Una visión, por tanto, acorde con la realidad de la persona, en la que se atiende todas las dimensiones que nos constituyen como tales: la física, la psicológica (emociones, pensamientos y conductas) y la social.

### La salud sexual:

*“La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y potencien la personalidad, la comunicación y el amor”.*

*“Salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. Salud sexual*

*requiere un acercamiento positivo y respetuoso para la sexualidad y relaciones sexuales, como también la posibilidad de tener experiencias sexuales seguras y llenas de placer; estar libre de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual pueda obtenerse y mantenerse, los derechos sexuales de las personas deben ser respetados, protegidos y mantenidos/garantizados”.*

**(OMS, 2002)**

Continuamos invitando al grupo a que participase descubriendo los mitos sexuales con los que solemos manejarnos en nuestra vida. Una forma lúdica de comenzar a discriminar entre información correcta e incorrecta que introducimos en nuestros discursos. Algunos mitos que se trabajaron:

### **MITOS**

- “La sexualidad empieza a los 14 años”.
- “Algunas preguntas de los niños/as es mejor NO contestar por no adelantar “etapas”
- “Si hablamos mucho de sexualidad, pueden despertar antes al “deseo sexual” y tener más relaciones sexuales”.
- “Poco le puedo yo contar que no sepa”.
- “Los adolescentes saben más que nadie de sexualidad”.
- “Los padres tenemos que saber TODO en relación a nuestros hijos”.

Además, el significado que para cada uno tiene la sexualidad, es fruto de las ideas y mensajes que hemos recibido en relación a este tema a lo largo de nuestras vidas, a veces de forma muy directa y en otras ocasiones sin palabras, pero el mensaje se ha transmitido. Tomar conciencia de todos estos mensajes, permite empezar a reflexionar sobre las actitudes personales que tenemos en relación a la sexualidad ¿Con qué me quiero quedar de todos estos mensajes? ¿Qué quiero transmitir a mis hijos?

Es importante ampliar los conocimientos básicos acerca de cómo transmitir la educación sexual, de forma más sana y adecuada y acorde a la edad de los niños/as; es decir poder enmarcar la afectividad y la sexualidad dentro del proceso evolutivo propio de cada etapa:

### **Desarrollo afectivo sexual en infantil y primaria:**

- Somos desde el inicio seres sexuados
- Mayor autonomía
- Control de esfínteres
- Identificación sexual como niño/niña (alrededor de los 3 años)
- A partir de los cinco o seis años se da la adquisición de la permanencia en la identidad sexual y la diferenciación entre características anatómicas estables e incambiables y de rol que son sociales y cambiantes.
- Separación de la madre
- Celos de padre/o madre
- Curiosidad sexual (exploración)

### **De los cero a los cinco años:**

- Empezamos a emitir mensajes relacionados con la sexualidad desde antes de que nazca el bebé, desde que conocemos su sexo.
- El contacto piel con piel, el beso, la caricia significan seguridad
- Es fundamental que todo niño/a sea deseado, aceptado, querido, protegido, cuidado y acariciado, estando los padres disponibles para consolarlos en la aflicción y gozar de la intimidad afectiva con ellos sin otro límite que el incesto y el abuso sexual (López, 2001).
- Los niños nacen con impulso sexual, vinculado al placer.
- Enseñar por su nombre todas las partes del cuerpo (sin saltarse lo genitales)
- Se educará en la aceptación y valoración de las distintas partes del cuerpo.
- Los niños de dos años se contentan sólo con los nombres, alrededor de los cuatro-cinco años la mayoría de los niños deberían conocer esos órganos y sus funciones
- El niño mostrará curiosidad:
  - A través de preguntas, que siempre hay que contestar.
  - A través de conductas, querrá ver y mirar. Educar en el respeto y la intimidad
- Juegos de exploración con otros niños, es natural para los niños, pero difícil para los padres.

- Primera enseñanza sobre el abuso sexual (a los cuatro años). Si se lo cuenta, nunca dudar del menor, hágale saber que NO es responsable de lo que ha sucedido.

#### De seis a ocho años

- Adquisición de los roles sociales
- Contestar siempre a sus preguntas, de forma inmediata, si no sabe la respuesta decírselo con franqueza, si no es el momento decírselo, pero contestarla en cuanto se pueda. Si no se hace se convierte la sexualidad en algo oculto, misterioso, prohibido o morboso.
- Conseguir dar una visión positiva de la sexualidad en todas las respuestas.

#### **Los juegos sexuales infantiles (López, 2001):**

- a) Los juegos sexuales entre menores de similar edad, si participan voluntariamente son, en general, saludables y tienen buen pronóstico para la salud sexual posterior.
- b) Sólo tiene sentido la intervención de los adultos si:

- 1 • Hay una clara asimetría de edad o nivel de desarrollo entre los menores, de forma que unos puedan ser manipulados por los otros.
- 2 • Unos menores imponen estos juegos a otros que no desean participar. En este caso siempre tiene razón el que no quiere.
- 3 • Van acompañados de obsesión continua con la sexualidad, que se transfiere de unos menores a otros.
- 4 • Imitan conductas sexuales claramente propias de adultos (sexo oral, por ejemplo), que han debido aprender de la pornografía o en situación de abusos.
- 5 • Entrañan peligro de daño físico (por ejemplo introducción de objetos en la vagina).
- 6 • El contenido es sexista o agresivo (por ejemplo, imitar una violación).

#### **Masturbación como parte del momento evolutivo o como problema (López, 2001):**

- La capacidad de autocontrol, de forma que puedan posponer la conducta si lo desean.
- El practicarla en la intimidad (no en público, ni de forma exhibicionista), a partir de los tres o cuatro años.
- El que resuelvan la tensión excitación-sexual, de forma que no necesiten repetir una y otra vez esta conducta durante largos periodos de tiempo.
- El que lo hagan en condiciones de higiene y sin usar objetos que entrañen peligro.
- El que no instrumentalicen sus fines para llamar la atención o como respuesta que sigue a los conflictos.
- El que no sea la respuesta a un prurito o infección.

- El que no vaya acompañada de sentimientos de culpa.
- El que no haya sido aprendida en una situación de abuso sexual

### **El abuso sexual**

- Es una forma de maltrato infantil. Los abusos sexuales a menores se dan cuando un adulto involucra a un menor en actividades sexuales o cuando un menor obliga, bajo alguna forma de coerción a otro menor a prácticas sexuales.
- Abuso sexual: teniendo en cuenta todas las formas de abuso (desde las caricias hasta las más implicativas de coito):
  - ▣ Entre el 20-25% de las chicas } menores de 17 años han vivido este
  - ▣ Entre el 10-15% de los chicos } tipo de experiencias. (López, 2001)
- Decir a los niños que *"si alguien trata de tocarte el cuerpo y de hacerte cosas que te hacen sentir raro, dile que NO a esa persona y cuéntalo en casa enseguida"*
- Enseña a tu hijo/a que respetar a las figuras de autoridad y adultos no significa obedecer ciegamente a todo.
- Transmite confianza a tu hijo/a para hablar de cualquier tema.
- Habla claro con tu hijo/a sin tabúes ni prejuicios sobre sexualidad, siempre de manera adecuada a su edad.
- Explícale la diferencia entre expresión de cariño y caricia sexual
- Escucha sus dudas y responde su curiosidad

### **Proceso evolutivo de la sexualidad en la adolescencia**

- 1) Conseguir la madurez física y sexual. Aprender a querer el cuerpo que está cambiando.
  - a) Aprender a querer nuestro nuevo cuerpo, no dejarnos influenciar por los modelos de belleza. Querer y valorar la persona. Aceptación de la nueva imagen corporal
  - b) Enfrentarse a los estereotipos sociales de belleza (TV, moda...).
  - c) Diferencias cronológicas de desarrollo. Hablarles sobre los cambios que va a tener su cuerpo antes de que éstos ocurran. Cambios corporales, la menstruación y las primeras poluciones nocturnas (eyaculaciones).
  - d) Entender los deseos que sentimos con fuerza en la adolescencia:

- Deseo de ser felices.
- Deseo de estar juntos.
- Necesidad de ternura.
- Contar para alguien.
- Deseo sexual.

- 2) Desarrollar la individualidad. Sentirnos felices de ser nosotros mismos.
- 3) Separación, autonomía e incremento de responsabilidad.
- 4) Desarrollo del pensamiento crítico cuestionando los valores recibidos de los padres.
- 5) Afirmación de la personalidad: rechazo a la autoridad, ideales propios
- 6) Repliegue sobre sí mismo. "Narcisismo".
  - Necesidad de ser él mismo. Descubrir su propia realidad.
  - Ampliación del grupo de amigos

### **El papel de los padres con hijos adolescentes:**

- Respetar a los adolescentes para que puedan vivir su propia biografía afectiva y sexual
- Educarles en valores positivos sobre el cuerpo y la figura corporal que sean compatibles con la salud corporal y la autoestima
- Tomarse en serio sus afectos, especialmente los procesos de enamoramiento.
  - Ayudarles en los desencuentros y nunca banalizar estas experiencias
- Mostrarse cercanos y presentes para que puedan acudir con sus dudas, preocupaciones, buenas y malas noticias
  - Disfrutar de sus logros y socorrerles en sus aflicciones

## REFERENCIAS

López, F. (2001). Intervención en la sexualidad infantil y adolescente. IV Curso de Excelencia: "Actualización en Nefrourología Infantil y Medicina del Adolescente". *Boletín de la sociedad de pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León*, 41 (177), 275-293.

## BIBLIOGRAFÍA

- ❑ GONZÁLEZ RICO, Nieves. *"Hablemos de sexo con nuestros hijos"*. Fundación Desarrollo y Persona. Ed. Palabra 2011.
- ❑ López, F. (2005). *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- ❑ L. AGRELO, Vanesa Lara. *"La comunicación en familia"*. Ed. Síntesis. Madrid, 2005.
- ❑ Félix López y Campo Sánchez. *Prevención de abusos sexuales a menores: Guía para padres y educadores*. Ed. Amaru Ediciones.
- ❑ FABER, Adele & MAZLISH, Elaine. *"Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen."* Ed. Medici, 1997.