

ALGUNAS PROPUESTAS PARA QUE LOS PADRES HABLEN DE SEXO CON SUS HIJOS ADOLESCENTES

¡PAPÁ, CORTA EL ROLLO!

ANA TORRES JACK
ORIENTADORA EDUCATIVA
anatjack@edu.xunta.es

Cuando se les pregunta a los adolescentes cuáles son sus fuentes de información sobre sexualidad, suelen responder por este orden: los amigos, la televisión e internet. Los padres, al igual que la escuela, o no aparecen en la lista o lo hacen en cuarto o quinto lugar. La parte más negativa de esta realidad es que, en general, los contenidos que les llegan a través de estos canales lo hacen en forma de productos de consumo asociados al morbo, al escándalo o incluso a la violencia. Es un sexo, pues, que se presenta artificialmente dissociado de otros conceptos como la ternura, la afectividad o la comunicación. Pero con esta avalancha de información los padres se acaban creyendo que sus hijos "ya lo saben todo". Y llegan a la conclusión de que no vale la pena hablar con ellos de este tema: "¡Pero qué les vamos a contar, si podrían darnos clase ellos a nosotros!", piensan. Sin embargo, esto no es del todo cierto. Veamos por qué.

PRIMERA IDEA: Intentar hablar de sexo con los hijos adolescentes, cuando nunca antes se ha mantenido con ellos una conversación de ese tipo, efectivamente es un fracaso anunciado... porque la conversación llega tarde. Es una realidad constatada que los alumnos de Primaria, sobre todo a partir de los 9 ó 10 años, hablan de sexo entre ellos. Son edades en las que, con cierta frecuencia, aprovechan la hora del recreo para contarse historias truculentas de violaciones, para hojear una revista porno o para pasarse una dirección web de una página "guarra". Así que creen que el sexo ya no tiene secretos para ellos. Y así se lo hacen saber a sus descolocados padres cuando, cumplidos los 15 años, se niegan a sentarse con ellos a hablar de sexo "en serio".

El momento termina por llegar. La charla sobre educación sexual tarde o temprano asoma por el salón. Entender su importancia, enfocarla positivamente y establecer lazos comunicativos edificantes son los objetivos de este artículo.



SEGUNDA IDEA: A pesar de la cantidad ingente de información sobre sexo que llega a los más jóvenes a través de la publicidad, revistas, cómics, televisión o internet, todas las investigaciones demuestran que los padres son los que tienen más influencia sobre

los hijos, muy por encima de otros canales sociales. Así que conseguir una vida emocional, afectiva y sexual equilibrada en la edad adulta depende, sobre todo, de los mensajes que transmiten los propios padres.

Por otro lado, los padres no

sólo deben informar para que los hijos aprendan a protegerse de los riesgos asociados a la sexualidad: abusos, agresiones sexuales, frustraciones, embarazo, enfermedades... sino que deben centrarse en los aspectos emocionales que implica mantener una relación sexual (saber respetar y hacerse respetar, amar y ser amado...).

Cualquier padre, al margen de sus valores, tiene que plantearse qué ideas quiere transmitir a su hijo adolescente acerca de la sexualidad. Hay tres conceptos que deberían guiar su mensaje:

ASÍ QUE LOS PADRES SE EQUIVOCAN CUANDO PIENSAN QUE...

- **ELLOS APRENDEN SOLOS.** Falso. Hoy en día, igual que antes, la información sexual de la 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 la escuela.
- **SE LO ENSEÑAN EN LA ESCUELA.** Depende. No todas las escuelas o institutos desarrollan programas de educación afectivo-sexual. En todo caso, 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.
- **TODAVÍA SON UNOS NIÑOS.** Falso. 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: 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 relacionados con las propias emociones y comportamientos.
- **YA ACTUAREMOS SI APARECEN LOS PROBLEMAS, ANTES NO ES NECESARIO.** Falso. Algunos padres y madres pueden tener la sensación de ser poco necesarios respecto a estos temas y piensan que sólo deben intervenir si sospechan que sus hijos mantienen determinadas conductas de riesgo. Pero entonces, casi seguro, será tarde para desarrollar un diálogo adecuado.

1. La sexualidad tiene muchas funciones, y con ella podemos buscar cosas muy distintas: placer, hijos, ternura, afecto, comunicación, compromiso, amor...

2. La sexualidad se vive de forma muy personal ya que cada persona es libre para escoger cuándo, con quién, cómo y qué hacer. Es decir, la libertad para decir sí o no a la actividad sexual es una característica propia del ser humano.

3. Esta libertad sexual hay que usarla de manera responsable y placentera.

A partir de estas tres ideas, el enfoque habrá que adaptarlo a los propios valores y creencias, sin comprometer la salud y el desarrollo sexual de los hijos. Para ello es mejor tener una actitud abierta y positiva, de forma que aquellos padres que consideren que la actividad sexual debe reducirse al matrimonio y con la finalidad de procrear deberán transmitir que ésta es una opción personal. Es decir, pueden (y deben) orientar,

aconsejar, fomentar... Pero nunca imponer y mucho menos engañar. Por ejemplo, una cosa es transmitir la idea de que la masturbación es una conducta inadecuada conforme a un determinado credo religioso, y otra muy distinta hablar de los problemas de salud o emocionales que puede acarrear.

1er caso. Padres católicos y practicantes, fieles seguidores de la doctrina oficial, podrían decir: "Mira, ya sabes que somos creyentes y que para nosotros las relaciones hay que reservarlas para cuando uno tiene un compromiso tan serio como el matrimonio. Por tanto, nuestro consejo es que esperes a encontrar a esa persona, te comprometas y te cases. Pero, en cualquier caso, debes saber cómo se evitan los embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual...".

2º caso. Padres católicos no practicantes: "Ya sabes que antes estaba mal visto tener relaciones antes de casarse. Ahora las cosas han cambiado y mucha gente las tiene sin necesidad de pasar por el matrimonio. Pero lo que nos parece importante es que se tengan con alguien que se quiera de verdad y que se tengan sin riesgos. Ahora hay muchos medios para evitar embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual... (Este es un buen momento para explicar algún método anticonceptivo, en especial el preservativo). Bueno, tampoco debes de tener prisa, espera a ser mayor y a encontrar alguien especial de verdad."



3er caso. Padres que asumen que su hijo o hija tendrá pronto relaciones sexuales o que incluso ya las está manteniendo. "Mira, hijo, lo importante no es la edad sino hacerlo bien. En esto no puedes cometer errores ni asumir riesgos. Ya sabes que un embarazo inesperado o una enfermedad de transmisión sexual podría arruinar las cosas. Ya conoces el preservativo y el resto de los métodos. En el Centro de Información Afectivo Sexual te informan del mejor método anticonceptivo para vuestra situación y de muchas otras cosas que debéis saber. Ya sabes: cero riesgos y todo seguridad".

Éstas y otras muchas respuestas son legítimas. Lo importante es que los padres sean consecuentes con sus valores y creencias. Si son sinceros, sus hijos les tomarán más en serio.

Por último, analicemos tres conceptos clave en la educación sexual de niños y adolescentes:

1º LAS ACTITUDES

La actitud que se respira en casa hacia la sexualidad es tan importante como las conversaciones sobre ella. El enfoque más adecuado es el de la aceptación, es decir:

- Aceptar su identidad de hombre o de mujer, huyendo de las limitaciones o imposiciones por razón de género (eres una niña, no puedes ser tan atrevida; eres un niño, ino hagas esas cosas que pareces un mariquita!).
- Aceptar su orientación del deseo (heterosexual, homosexual o bisexual) como una diversidad compatible con la salud. Es normal que a unos padres les cueste aceptar que su hijo o hija pertenece a una minoría que aún hoy en día no es del todo aceptada en la sociedad. Pero deben reaccionar adecuadamente, aceptarle y ayudarle.
- Aceptar escarceos amorosos, ayudándoles a tener experiencias positivas y a evitar riesgos.
- Aceptar su forma de entender la pareja, sin obligarle a reproducir una forma determinada.



2º LAS PALABRAS

- HABLAR MUCHO CON LOS HIJOS.** En conversaciones cortas, casuales, no premeditadas. De nada en especial o de todo un poco. Es importante aprender a aprovechar diferentes ocasiones para crear un clima distendido y relajado que permita hablar de cualquier tema.
- EVITAR SERMONES Y CONFERENCIAS.** No llevan a ningún lugar y fomentan que se corten de raíz posibles conversaciones en el futuro. También hay que evitar las posiciones dogmáticas.
- ESCUCHAR A LOS HIJOS.** Hablar no significa exponer las propias opiniones o normas: exige intercambio de opiniones y escucha activa.
- NO TOMAR COMO REFERENCIA LO QUE SE HACÍA O PENSABA A SU EDAD.** No es una medida válida, ya que las experiencias y realidad social de una generación y otra no es comparable.
- FOMENTAR 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. Dar valor a su propia individualidad, con sus características únicas.
- MOSTRAR CONFIANZA.** Es muy importante que los hijos sepan que se confía en ellos. También es muy importante que ante cualquier duda o problema pueden confiar en sus padres.
- HABLAR SOBRE SEXUALIDAD MEJOR QUE SOBRE SEXO.** La educación afectiva y sexual tiene mucho que ver con la educación en valores y con las actitudes. Los aspectos fisiológicos seguro que los ven en la escuela.
- NO HAY QUE PREOCUPARSE SI NO SE CONOCE LA RESPUESTA A UNA PREGUNTA.** Saber o no la respuesta no es lo importante, lo importante es la actitud que se transmite.

3º EL MODELO

La educación afectiva y sexual no consiste sólo en explicar cosas: hay que dar ejemplo. Los progenitores, en su propia relación de pareja, muestran distintos grados de comunicación (complicidad, confianza), manifestaciones de afecto (abrazos, besos...) y diferentes actitudes (de respeto mutuo, igualitarias o por el contrario machistas y violentas...) que los hijos interiorizan con facilidad. Lo deseable es que este modelo de relación, con sus defectos y sus virtudes, transmita al adolescente una forma positiva de relación afectivo-sexual.

En definitiva, los padres pueden ofrecer a sus hijos informaciones contrastadas, valores y modelos para que estén bien informados, tengan experiencias positivas y no cometan errores en el terreno sexual. Y, sobre todo, representan, por encima de la escuela, el vehículo más adecuado para enseñar a niños y jóvenes a amar la vida en todas sus dimensiones.

PARA SABER MÁS:

-LOPEZ SÁNCHEZ, F., *La educación sexual de los hijos*, Ediciones Pirámide, 2005.