

EDUCACIÓN SEXUAL

CONSTRUYENDO SEXUALIDADES, o cómo educar la sexualidad de las hijas y de los hijos

Carlos de la Cruz
Juan Carlos Diezma



Carlos de la Cruz
Juan Carlos Diezma

Confederación Española de Asociaciones de
Padres y Madres de Alumnos

CONSTRUYENDO SEXUALIDADES, o cómo educar la sexualidad de las hijas y de los hijos



Autores:

Carlos de la Cruz

carlosdelacruzmr@gmail.com

Juan Carlos Diezma

juan.diezma@salud.madrid.org

Coordinan:

Lola Abelló, Fernando Martín, Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA, Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid

Tel. 91 701 47 10. Fax 91 521 73 92.

E-mail: ceapa@ceapa.es Web: www.ceapa.es

Primera Edición:

Marzo 2008

Depósito legal:

Diseño Gráfico:

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA:

Lola Abelló, Pedro Rascón, Encarna Salvador, José Antonio Puerta, Juan José Fornovi, José Pascual Molinero, Francisco Redruello, Fernando Martín, Adelmá Méndez, Juan Antonio Vilches, Antonio López, Fernando Vélez, Jesús Fernández, José Luis Sánchez, Sara Inés Vega, José Luis Pazos, Ginés Martínez, Valle Ballano, Francisco Martínez y Rosa Giménez

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el
25 de Julio de 1995

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. EMPEZANDO POR EL PRINCIPIO, PARA DESPUES SÓLO CONTINUAR	7
El Hecho Sexual Humano	9
El Objetivo de la Educación Sexual	11
Cuándo empezar	13
Los afectos siguen	15
Niñas y niños ¿iguales o diferentes?	16
Naturalidad es mostrarte como eres	17
Primeras preguntas y primeras respuestas	20
Otras familias	23
Cuando no hay preguntas	24
Cuando se tocan los genitales	25
Si son dos los que se tocan	26
Nada se duerme	27
Rompiendo el silencio	29
Aprendiendo a hablar	30
Un paso por delante	32
Dónde está la homosexualidad	33
CAPÍTULO 2. AYUDANDO A RESOLVER DUDAS, AYUDANDO A AFRONTAR SITUACIONES	35
A nuestro favor	39
Con la familia se puede hablar de sexualidad	40
CAPÍTULO 3. TRATANDO DE ENTENDER A CHICOS Y CHICAS ADOLESCENTES	51
CAPÍTULO 4. ALGUNAS COSAS QUE PODEMOS CONTARLES	59
Pinceladas informativas	61
Algo sobre los métodos anticonceptivos	64
CAPÍTULO 5. HABLAR DEL SIDA Y DE EDUCACIÓN SEXUAL	67
El SIDA y la Educación Sexual	70
Prevención, educación sexual y centros educativos	71
En cuanto a la Atención en Sexualidad	73
CAPÍTULO 6. A MODO DE RESUMEN	77
LISTADO DE PUBLICACIONES FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA	85

EDUCACIÓN

INTRODUCCIÓN

Este texto pretende ser una invitación a que las familias asuman el papel que les corresponde en la educación sexual de sus hijos y de sus hijas. Sinceramente creemos que el objetivo merece la pena y que todas las familias pueden contribuir y están capacitadas para ello.

No se nos olvida que en otros momentos y en otros foros nos tocará reclamar que la Educación Sexual sea una realidad en el sistema educativo, de modo que todo chico y toda chica que acabe su escolarización obligatoria lo haga habiendo recibido una adecuada educación sexual en las aulas y a lo largo de las distintas etapas educativas. Sin embargo ahora queremos prestarle atención a la que también es la tarea de lo padres y madres.

Educar las sexualidades es contribuir a que las sexualidades de nuestras hijas e hijos se vayan construyendo de tal manera que el resultado final sea el de unos hombres y mujeres que se conozcan, que se aceptan y que sepan expresar su erótica de modo que les haga ser feliz. Construyéndose como seres únicos, únicas y peculiares.

Este objetivo que puede resultar muy ambicioso y complejo trataremos de desmenuzarlo de forma que todas las familias se sientan preparadas para trabajar en esa dirección. Probablemente todo resulte mucho más sencillo de lo que parece, bastará con buena disposición, con aprender a hablar sin tener que examinarse, con respetar, con recordar que no sólo educamos con las palabras... en fin pequeñas claves que son las que andan detrás de los grandes logros.

La sexualidad no es sólo la reproducción o el coito. Por tanto la educación Sexual que proponemos irá más allá de famoso cuento “de la semillita” cuando son pequeños o de hablarles del preservativo cuando son mayores. Hablamos también de emociones, sentimientos, coherencias y, por supuesto, de todo el cuerpo, de la orientación del deseo, de la satisfacción...

PAIDRES

El terreno de juego que proponemos es un terreno donde caben todas las familias y todas las sexualidades, donde el plural de los hombres incluye a todos los hombres y el de las mujeres a todas las mujeres. Homosexuales, heterosexuales, con distintos valores y creencias, distintas edades, distintos modelos de belleza, con pareja o sin pareja, personas con discapacidad...

Por último quisiéramos señalar que esta invitación para mejorar la educación sexual de nuestros hijos e hijas es también una invitación para revisar nuestra propia educación sexual. Seguimos estando a tiempo de aprender a conocernos, a aceptarnos y a expresar nuestra erótica de modo que nos resulte satisfactoria.

MADRES

CAPÍTULO



EMPEZANDO POR
EL PRINCIPIO, PARA
DESPUÉS SÓLO CONTINUAR



modos de comunicación

expresar su erótica

debates

la masturbación

informativos

los genitales

sexo

¿qué lenguaje emplear?

Revistas

¿cuándo empezar?

películas

o permitido, lo prohibido ella y él

EDUCACIÓN

La Educación Sexual en la familia tiene su sitio. No creemos que nadie lo discuta. Quizás haya dudas sobre cuándo empezar, qué se debería incluir, o cómo resolver determinadas situaciones. Sobre el lenguaje más adecuado o sobre cómo empezar a hablar de determinados temas. Pero, en cualquier caso, en lo esencial estamos de acuerdo. Las familias han de contribuir a la educación sexual de sus hijos e hijas.

Otro punto de acuerdo es que la sexualidad no es sólo eso. Por tanto la educación sexual no debe reducirse a informar solo sobre eso. Y, evidentemente por eso entendemos la reproducción, el coito, los genitales o los peligros. Por tanto, si la sexualidad son muchas más cosas, la educación sexual sí que deberá abarcar muchas más cosas.

Sin embargo, en muchas ocasiones, cuando se discute sobre sexualidad o sobre educación sexual no se sabe muy bien de qué se discute porque puede que cada uno o cada una esté dando distintos significados a las palabras. Por eso y porque no queremos caer en los mismos errores, este texto quiere empezar por el principio. Situándose frente a la sexualidad y frente a la Educación Sexual.

Una vez situados ya podremos hablar sobre qué hacer y cómo hacerlo, temas que son el verdadero sentido de este libro.

El Hecho Sexual Humano

No es éste el sitio para desarrollar una gran argumentación teórica, pero sí al menos el de dejar claro de lo que hablamos que es algo más que la reproducción, los genitales o el coito. Hablamos de sexualidad y, por tanto, de todas las personas pues todas las personas son sexuadas, se viven como tales y expresan esta característica de un modo u otro.

PADRES

Por supuesto, entendiendo que “ser sexuados” es algo más que el resultado de un cromosoma, o del aspecto externo de los genitales. Es un proceso que no se detiene en el momento del nacimiento sino que acaba con la muerte y que en cada caso es único e irrepetible. Hay dos sexos, hombre y mujer, pero muchas maneras de “construirse” como hombre o como mujer.

Esto es mucho más importante de lo que parece. Se trata de reconocer y aceptar que ni todas las mujeres, ni todos los hombres han de ser necesariamente iguales porque sencillamente no lo son. Y esto en ningún caso puede suponer que alguien esté mejor o peor construido.

En la misma dirección, hay muchas maneras de vivirse como hombre o como mujer. Y si antes aludíamos a estructuras más o menos objetivables y, aún así, concluíamos que la diversidad es absoluta, ahora que hablamos desde lo subjetivo, con más razón. No siempre se vive uno o una como hombre o mujer del mismo modo, se evoluciona, se cambia, se acompaña de distintos significados y valores. Además de que también vendrá aderezado con otras posibilidades, vivirse como homosexual o como heterosexual.

Sucede por otra parte que no todo el mundo se valora así mismo con agrado. Quien piensa que para ser hombre hay que parecerse a determinado modelo, lo pasará mal si percibe que no coincide con este modelo. Con las mujeres sucede igual, o peor. Pues con demasiada frecuencia los modelos con quien se compara son de más difícil acceso. Hablamos tanto respecto al aspecto físico como a ciertas características que se consideran o bien propias de un sexo o bien propias del otro.

Por último, las peculiaridades vuelven a asomarse en los modos de expresión, surgirán deseos, aparecerán conductas o fantasías. Puede que muchas o puede que pocas. Evidentemente variarán de

EDUCACIÓN

una persona a otra, y en una misma persona en épocas o momentos distintos. Los valores, las creencias o la moral no serán ajenas ni a los deseos, ni a las conductas.

Todo esto nos lleva a hablar de sexualidades (en plural), de que hay muchas maneras de ser, de vivirse y de expresarse. Y que esto es verdad, insistimos, para todas las personas y en cualquier momento evolutivo. Dando por supuesto que entendemos que cada momento tiene sus propias peculiaridades y lo que es más importante, sus significados.

Ejemplo: un niño de cuatro años naturalmente que es, que se vive y que se expresa, pero ni es, ni se vive, ni se expresa igual que un adolescente o una persona adulta. Aunque haya conductas que pueden parecerse como es la de estimularse los genitales, que pueda tener presencia en las distintas etapas, en cada etapa suele tener distintos significados. Cada persona es cada persona, pero también cada momento es cada momento.

Aunque debería resultar evidente, no obstante queremos explicitarlo: en el caso de personas con discapacidad física, psíquica o sensorial hablamos de lo mismo, naturalmente son, se viven y se expresan con sus propias peculiaridades. Están en el mismo “terreno de juego”, en el de las sexualidades, sin jerarquías y sin categorías. Hombres y mujeres, todos únicos y peculiares.

El Objetivo de la Educación Sexual

Desde estos postulados el objetivo de la Educación Sexual debe dirigirse, y así, al menos, este texto lo pretende, en una triple dirección a que nuestros hijos e hijas aprendan:

- # PADRES
- a conocerse,
 - a aceptarse y
 - a expresar su erótica de modo que resulte satisfactoria

Como se ve este objetivo es más grande y ambicioso que otros y además no excluye a ninguno. El objetivo no es otro que el que sean felices.

Si, por el contrario, redujéramos la educación sexual sólo a “evitar”, por ejemplo, el embarazo no deseado, puede que llegáramos a lograr chicos y chicas suficientemente “eficientes” en el manejo de la anticoncepción, pero ¿eso garantizaría que serían realmente felices con su erótica? Puede que sí pero también puede que no. Una cosa es evitar embarazos y otra, y a veces muy distinta, sentirse satisfecho o satisfecha de lo que se hace. Lamentablemente, no siempre coinciden ambas cosas.

Como padres y madres tenemos derecho a ser ambiciosos y parece que el desear que nuestros hijos e hijas sean felices es una ambición sensata. Alguien que es feliz con su erótica, es alguien que disfruta con lo que hace, y disfruta, porque lo que hace, a parte del mucho o poco placer, le hace sentirse bien porque es coherente con sus valores y su forma de pensar. Por supuesto también es feliz porque no tiene consecuencias no deseadas, léase embarazos, transmisión de enfermedades u otros “malos rollos”.

La idea de este texto es ver que es más coherente y, a la larga también más eficaz, trabajar por lo que se quiere conseguir que sólo por lo que se pretende evitar. Que es mejor hacer educación sexual desde lo positivo que desde lo negativo. Insistimos “quien consigue” (que no es precisamente igual que “quien hace”) evita riesgos, “quien evita”, desde luego, no siempre consigue. Y la pregunta es ¿de qué se trata? ¿de posibilidades o de dificultades? ¿de valores o de miserias?

EDUCACIÓN

El objetivo está claro “conocerse, aceptarse y expresarse con coherencia”. A partir de ahí se trata de echarse a andar en esa dirección. Y eso nos lleva a incluir puntos que no siempre se incluyen en lo que se llama Educación Sexual, así como a restarle importancia a otros que a los que habitualmente se le presta en demasía.

Para este viaje que proponemos hacen falta pocas cosas. Tenemos un buen objetivo y tenemos la “alforja” llena, porque nosotros y nosotras partimos de una idea: todos los padres y todas las madres están “perfectamente capacitados” para hacer “educación sexual de calidad” con sus hijos e hijas. Todos y todas. Y esto no es un farol o un truco. Sinceramente lo creemos.

Cuándo empezar

Lo habitual es que un padre o una madre no considere que es necesario plantearse la necesidad de la Educación Sexual hasta que surgen “las primeras preguntas”, o hasta que descubre a su hijo o hija acariciándose los genitales. Es entonces cuando de forma inevitable se plantean que algo hay que hacer y cuando, consiguientemente, surgen las dudas sobre si mucho o poco, si permitir o reprimir.

Sobre esas dudas volveremos, pues, como es evidente, según se conteste o se actúe estaremos educando en una dirección u otra. Pero antes queremos detenernos en otro detalle: la educación sexual no estaba por empezar, la educación sexual ya había empezado. Además, y muy probablemente, de la mejor de las maneras posibles.

No estamos hablando ahora de la vieja idea (por otra parte, cierta) de que “siempre se educa” y de que es imposible no educar, de que se educa con lo que se habla y con lo que se calla, con los gestos tanto

PADRES

como con el silencio, con el ejemplo... Ahora, y puesto que hablamos de Educación Sexual, nos referimos a que se educa con los abrazos, con las caricias, con las muestras de afecto, con el contacto piel con piel... y esto se empieza a educar en la cuna. Mucho antes de las preguntas o los “tocamientos”.

Cuando a un bebé se le toma en brazos está empezando a aprender a querer y ser querido, a tener seguridad en los demás, y a expresar emociones y reconocer las ajenas ¿hay algo que sea más necesario para la educación sexual que todo esto? Se puede ser muy feliz sabiendo poco de los genitales o del proceso de fecundación, pero todos y todas sabemos que es muy difícil ser feliz sin saber expresar lo que se siente. Por eso, lo realmente importante va por ahí. Precisamente por un lugar por el que casi todos pasamos sin ser demasiados conscientes de lo que significa.

Por tanto, lo que habría que procurar es que el paso de los años no vaya eliminando las muestras de afecto en los hogares. Y que niños y niñas puedan seguir expresando sus sentimientos a sabiendas de que esa persona adulta que les quiere va a hacer todo lo posible por entenderles y acogerles. Por las mismas, si esas personas adultas expresan también sus sentimientos estarán siendo “buenos modelos”. Y recordamos que el objetivo era “conocerse, aceptarse”, vamos en buena dirección.

Dando todo esto por cierto ya tenemos otro punto de partida. Ya no se trata de empezar a hacer Educación Sexual, se trata de continuar lo que, casi con toda seguridad y como ya hemos dicho, hemos sabido empezar de la mejor de las maneras posibles.



MADRES

Los afectos siguen

Como es lógico, con el paso de los años las muestras de afecto van a ir cambiando. Queremos decir que no sería raro que un niño o niña a partir de los primeros cursos de primaria ya no sea tan “efusivo o efusiva” en sus demostraciones, por ejemplo a la salida del colegio, es decir delante de sus compañeros o compañeras. Por el mismo motivo, es probable que ese niño o niña “parezca” que rechaza ciertos besos o cariños si se los propinamos en la puerta del colegio.

No pasa nada por aceptar sus modos. Aunque desde el mundo adulto nos parezca que no es justo. Pero seguramente ese mismo chico o chica al que parece que le “molestan” los besos o que le digas que le quieres, cuando te cuidas de hacerlo en público y sí se lo muestras o se lo dices en casa, en intimidad ¡lo agradece! Incluso lo buscará y lo reclamará no sólo en primaria sino que también mucho después. Y es que las caricias y los achuchones de tu padre o de tu madre siempre serán especiales.

Lo importante es que los afectos puedan expresarse. Por eso no hay que tomarse como algo malo que “el dónde” pueda ir cambiando o limitándose. Lógicamente ¡siempre y cuando se siga disponiendo de un espacio! Al fin y al cabo es lo mismo que sucede en el ámbito de la pareja, que aprendemos a distinguir entre lo público y lo privado. No todas las parejas son iguales, tampoco todas las familias, por eso hay distintos límites y se trata de que todos y todas se encuentren a gusto con los suyos.

Todo lo que estamos contando es verdad para niños y niñas. Pues unos y otras tienen las mismas necesidades afectivas. Subrayamos esta obviedad porque, a veces, la realidad es que nos comportamos de manera distinta con niños y niñas. ¿Seguro que se dicen las mismas palabras cuando es un niño el

PADRES

que llora y reclama abrazos que cuando es una niña? ¿Se le abraza del mismo modo? ¿Sucedé igual a todas las edades? ¿Nos permitimos ser iguales con las chicas que con los chicos?

Niñas y niños ¿iguales o diferentes?

Está comprobado que cuando las personas adultas interaccionan con un “bebé niño” lo hacen de un modo y con un “bebé niña” de otro. Son matices, pero importantes. Al bebé-niño se le habla con adjetivos que resaltan su fortaleza, al bebé-niña su fragilidad, lo que también se traduce en cómo se coge a uno o a una. Los superlativos son frecuentes con el niño, los diminutivos con la niña y es así incluso en los casos en que ambos pesen lo mismo. Insistimos, sabemos que son sólo detalles. Pero ahí están.

Sería mucho suponer que de estas breves interacciones se pudieran sacar conclusiones sobre lo que el futuro podría deparar a unos bebés u otros. Tan sólo queremos destacar una cosa. Que enseguida se suele abrir la puerta a los comportamientos diferenciales, al doble proyecto educativo, y a lo que es peor, a la desigualdad entre los géneros y es ahí donde reside el conflicto y asimetría que establecemos con las personas. Por eso es tan importante ser conscientes de estos detalles y tratar de evitarlos, si de lo que se trata es de educar en el respeto y para la igualdad de derechos y responsabilidades de todas y de todos.

Niños y niñas son distintos, por eso unos son niños y otras niñas, lo que es absolutamente compatible con que desde la familia, o las educadoras y los educadores, se ofrezcan a unos y otras las mismas posibilidades para que puedan desarrollarse. Por eso las mismas muestras de afecto, la misma información, los mismos juguetes, las mismas alternativas de ocio, el mismo lenguaje... ¡Bastantes estereotipos hay ya en la sociedad como para encima propiciarlos también desde la familia!

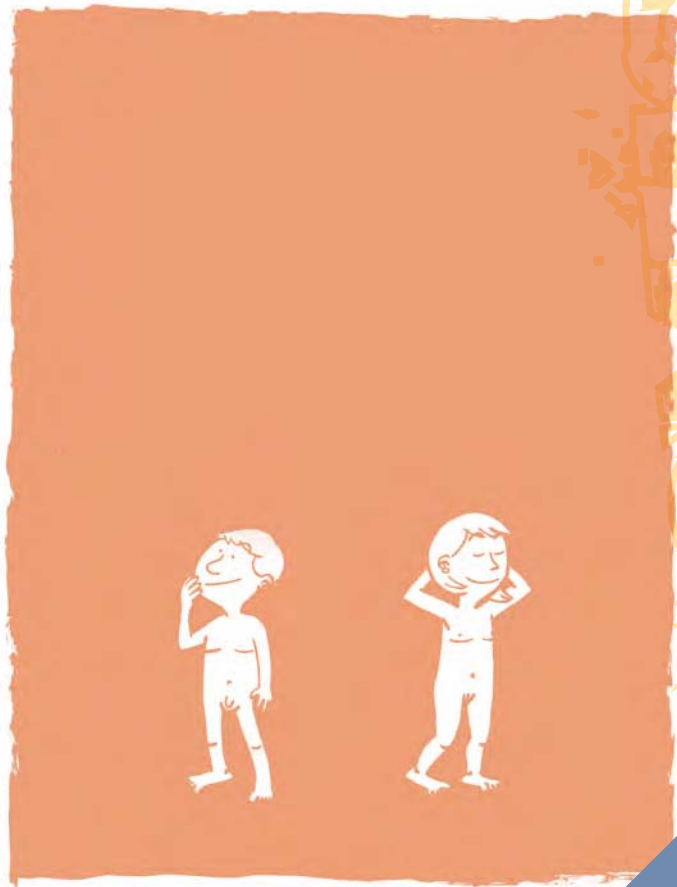
MADRES

Las interacciones con el bebé, o con el niño o la niña, tienen su peso pero, lógicamente, también lo tiene el cómo interaccionan las personas adultas del entorno entre sí. ¿En igualdad? ¿Hay superiores e inferiores? ¿Qué dirección tienen las normas o las obligaciones? ¿Hay orientaciones superiores?.... Podrá sonar exagerado pero todo esto ayuda a construir cimientos en una dirección u otra.

En esto, como en muchas otras cosas, se educa más con los gestos que con las palabras. Por eso es importante recordar que educamos incluso cuando pensamos que no lo hacemos.

Naturalidad es mostrarte como eres

Hablar de los genitales y ponerles nombre no es lo más importante de la Educación Sexual, sin embargo hay muchas veces que esto que debería ser sencillo, lo convertimos en complicado. Bastaría con tener claro que lo importante es que todo tenga nombre y que este nombre no resulte ni grosero, ni soez si no queremos que los genitales resulten groseros o soeces. Evidentemente que aprendan que también se llama pene, vagina o vulva resulta tan inevitable como necesario.



PADRES

Dentro del desarrollo evolutivo la curiosidad por los genitales y por las diferencias entre los del niño y la niña o con las personas adultas, es absolutamente lógica. Y aquí es precisamente donde empiezan los consejos que casi siempre empiezan por la palabra “naturalidad”.

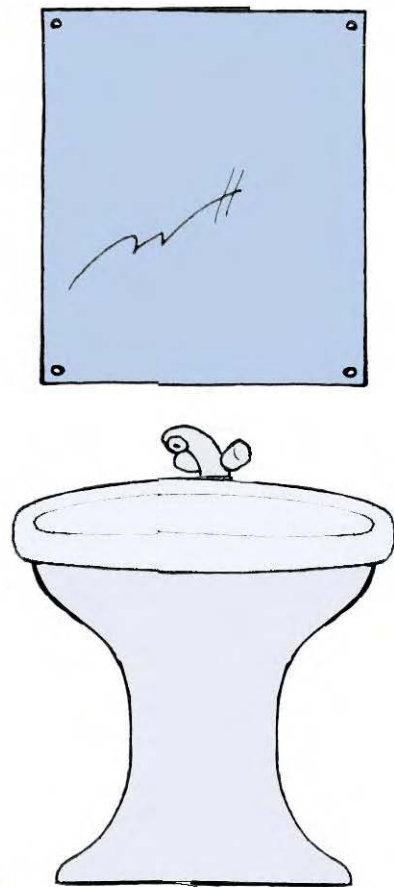
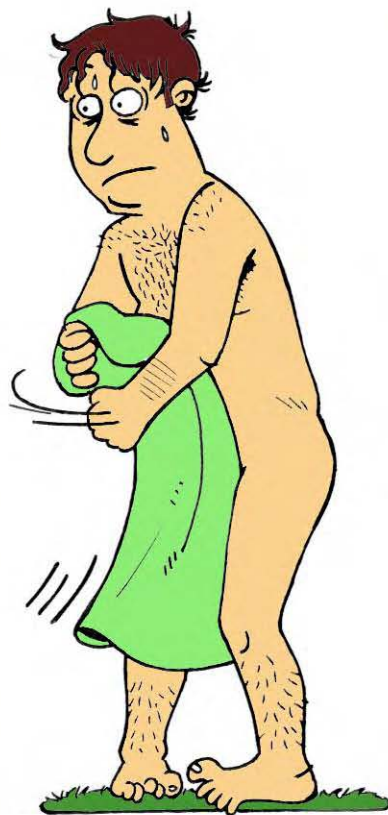
Naturalidad, naturalidad, naturalidad, de tanto repetirlo hemos acabado por no saber que significa. Así casi siempre suele interpretarse “ser naturales” con ser capaces de estar desnudos o de desnudarse delante de los hijos o de las hijas. Se considera que así se contribuye a no alimentar el tabú, ni sobre el cuerpo en general, ni sobre los genitales en particular, a la vez que se está dando respuesta a la curiosidad antes, incluso, de que se presente o de que surja la demanda. Y no le falta razón a quien así argumenta, sólo que olvida una cosa que hay padres y madres que sienten pudor, que tienen “vergüenza” y que no se sienten a gusto estando desnudos delante de sus hijos o hijas.

En realidad esto no les pasa sólo a un pequeño grupo, les pasa prácticamente a todos y a todas. El pudor no es algo que se tenga o no se tenga en términos absolutos. Es mucho más relativo. Más o menos, cada cual tiene el suyo. Por eso, y porque todos los padres y madres están “perfectamente capacitados para la educación”, volvemos sobre la palabra naturalidad.

“Ser naturales” significa mostrarte como eres. ¿Recuerdan el objetivo de la Educación Sexual? ¿Hay mejor “modelo”, que ser naturales, para lograr ese objetivo? Naturalmente, que lo que queremos decir es que es legítimo “reconocerse” como cada uno es. El que tiene pudor, lo tiene y el que no, no. Que aunque puede ser bueno esforzarse por cambiar, lo que suele salir mal es hacer teatro. Esto es, fingir lo que no se es.

Si se tiene pudor, se hace Educación Sexual “de calidad”, acogiendo la curiosidad y reconociendo que “a mí me da pudor”. Reconocer que hay otros padres y madres que no les importa, incluso que, a lo mejor,

MADRES



te gustaría que a ti tampoco te importara. Pero que hoy por hoy sí y por eso ahí pones el límite. Que como es fácil entender cada cual tiene el suyo propio.

Si un padre o una madre acepta y entiende la curiosidad, se muestra como es y explica, además, como se siente. Está enseñando, a su vez, a que su hijo o su hija se pueda mostrar como es y, muy probablemente, a aceptarse. ¿No era, acaso, este el objetivo? Que no se nos olvide que las curiosidades se pueden resolver de muchas maneras y que lo importante sigue siendo lo importante.

Un padre o una madre que se muestra como es, que se acepta, que no se enfada por lo que se le pide y que trata de explicarse está ofreciendo un modelo muy sensato. En definitiva ¿no parece lógico tratar de comportarse del mismo modo que pretendemos que acaben comportándose ellos o ellas? Naturales, aceptándose, razonando...

Primeras preguntas y primeras respuestas

Ya sabemos que la Educación Sexual no puede quedar reducida a transmitir información. Y que el formato pregunta-respuesta tiene poco recorrido, pero es verdad que las preguntas surgirán y que depende de cómo las afrontemos dejaremos el paso abierto a nuevas preguntas o, por el contrario, lo cerraremos, empezaremos a cultivar una idea de sexualidad u otra. Por tanto, preguntas habrá que responder.

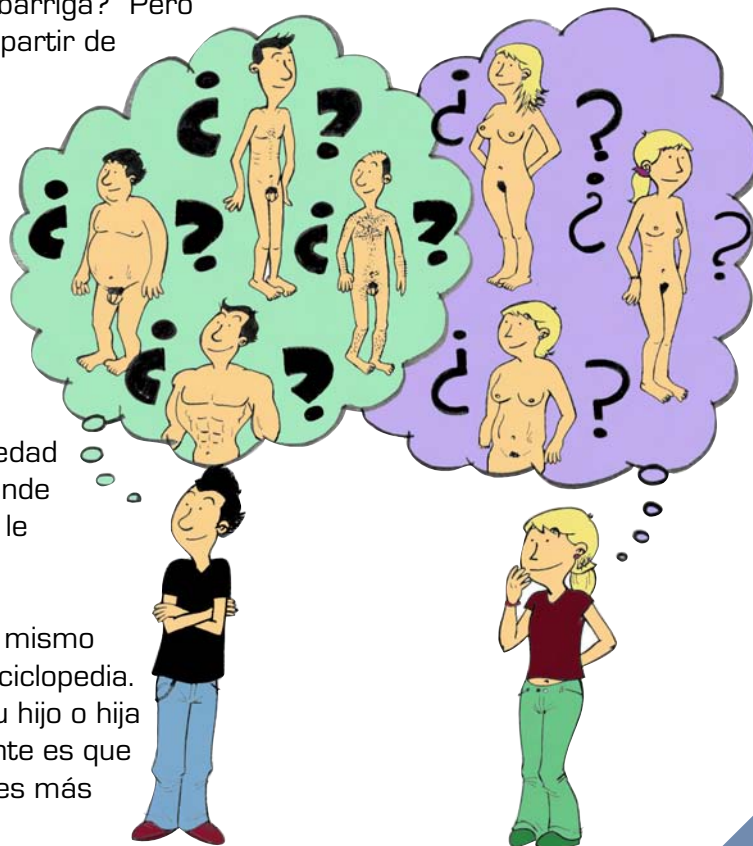


EDUCACIÓN

La primera es fácil: “diferencias entre niño y niña o entre papá y mamá”. Con la segunda empiezan los sudores “¿por dónde salen los bebés que están en la barriga?” Pero cuando las cosas se complican verdaderamente es a partir de la tercera “¿por dónde entran?”

Antes que nada sería bueno tener clara una cosa. Si nos planteamos responder es porque queremos que nos sigan preguntando, queremos que nos tengan confianza y que seamos sus referentes también para estos temas. Si alguien prefiriese que no le preguntara o no ser referencia, lo tiene sencillo: bastaría con no responder o con hacerlo de malos modos. Evidentemente, que después no se queje. Tanto en la infancia como en la adolescencia (o en la edad adulta) se procura buscar respuestas en quien te atiende bien, en quien se interesa y en quien te transmite que le importas.

Recordemos que el papel de la familia no ha de ser el mismo que el de un profesional de la sexología o el de una enciclopedia. Lo que hay que procurar garantizar no es tanto que tu hijo o hija aprenda todo lo que le cuentas, lo realmente importante es que aprendan que cuentan contigo. E insistimos para ello es más importante cómo lo cuentas, que lo que cuentas.



PADRES

De lo anterior se desprende la primera clave: lo importante es la buena disposición. Que el niño o la niña perciba que le quieres responder y que lo que te interesa es él o ella y no sólo la pregunta. Si titubeas, tardas en encontrar las palabras o te pones colorado, poco importa. Al contrario, te estás mostrando como eres y estás haciendo esfuerzos por responder, ¡un buen ejemplo! Quizás así tu hijo o tu hija aprenda que merece la pena hacer esfuerzos por preguntar y por mostrarse como es, y que los titubeos, tardar en encontrar las palabras o ponerse colorado está permitido. Buena cosa si somos conscientes de que no siempre resulta sencillo preguntar “lo que se quiere preguntar”.

Recuerda que por ahí andaba el objetivo realmente importante y que las preguntas, de nuestro hijo o hija, no nos las formula ningún tribunal examinador. Pero que nadie interprete que decimos que es mejor titubear que no hacerlo. Lo adecuado es que cada uno se muestre con su naturalidad, ni de más, ni de menos. Igual que sucedía con el pudor. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas.

Pero volvamos a las respuestas adecuadas. Si no queremos que nos mientan, no debemos mentir. Ya sabemos que al igual que las personas adultas, niños y niñas se cuentan sus “averiguaciones”, y del mismo modo en un caso y en otro se deja de preguntar a quien sospechamos que nos engaña.

Entonces la cosa es clara, como sabemos las respuestas a las tres preguntas, sabremos darlas. Por cierto, si creemos que la sexualidad es algo más que la reproducción, no nos conformemos con hablar sólo de cómo se juntan las semillitas (no una, sino dos, que la mujer también pone una) o los penes y las vaginas. Muchas veces, a parte de eso, también se juntan afectos, compromisos, deseos, amor, placer, ilusiones... así que éste puede ser un buen momento para contar más cosas, sobre todo cuando es verdad que se juntaron, y así no quedarnos únicamente en “lo fisiológico-reproductivo”.

MADRES

Otras familias

En educación sexual una de las claves importantes es procurar contar al niño o la niña todo lo que quiera saber, pero yendo un poco más allá, contándole también todo lo que necesite saber. Justo lo mismo que hacemos con el resto de temas.

Por eso y volviendo al ejemplo de “dónde viene los niños o las niñas” hay más cosas que se necesitan saber. Por ejemplo, que a veces hay que ayudar a la semillita a juntarse o que no siempre quienes ponen las semillas son quienes ayudan a crecer al niño o a las niñas, quienes son sus padres o sus madres.

Si de verdad nos creemos que todas las familias son familias y que ni la paternidad o la maternidad se reducen a los aspectos biológicos tendremos que ir haciéndolo visible.

Siguiendo con esto, es probable que muchos niños o niñas otorguen categoría de familia sólo a aquellas “que lo parecen” y que les cueste entender que también es una familia quien vive con dos papás, o con sus dos mamás, o sólo con su papá o sólo con su mamá, o quien pase temporadas con uno y con otra. ¿Cómo podrán ser papás? ¿cómo podrán ser mamás?

Esto evidentemente será más frecuente entre quienes vivan en familias con un formato más clásico, aunque no exclusivamente pues la influencia de las películas, las series, los cuentos... llega prácticamente a todos los rincones.

De nuevo la tarea consistirá en flexibilizar. En esta ocasión ese concepto de familia. Con diálogo, con ejemplos, y sobre todo con información. Las distintas posibilidades para tener un bebé y las distintas

PADRES

posibilidades de familias. Ya se sabe, una historia con más argumentos que las dos semillas y la consanguinidad

Naturalmente que lo que aquí se propone no se logra en un día. Lo que no es exclusivo de este tema. Acaso ¿algo que se explica a un niño o niña de estas edades lo aprenden en un día? Conclusión: si se trabaja puede que se logre, sin intentarlo desde luego no.

Quando no hay preguntas

En alguna ocasión alguien dejó dicho que las preguntas hay que ir respondiéndolas según las vaya formulando el niño o la niña. Que son ellos o ellas, dependiendo de sus intereses los que van marcando el ritmo del aprendizaje. Lo cual suena sensato y puede que sea cierto. Pero sin duda no es la única verdad.

Acaso, ¿sólo hablamos de las cosas que nos preguntan? Sabemos que no. Que el diálogo en las familias no está basado únicamente en el formato pregunta-respuesta. Les hablamos de los que nos preguntan, lógicamente, y tratamos de hacerlo de la mejor manera posible, pero también les hablamos de muchas otras cosas que no nos preguntan. Y lo hacemos sencillamente porque creemos que lo necesitan saber. ¿por qué la sexualidad debería ser una excepción?

Además no olvidemos que no se pregunta sólo con palabras y que evidentemente es más fácil preguntar de sexualidad a alguien a quien se le ha oído hablar del tema.

Cuando se tocan los genitales

Una situación con la que, en ocasiones, se disparan las alarmas en la persona adulta es cuando observa que la niña o el niño de 3, 4 o 5 años “se toca”. Por cierto, estas alarmas suelen hacer más ruido cuando es la niña que cuando es el niño ¿por qué será? La realidad es que en ambos sucede lo mismo y por lo tanto la reacción debería ser similar. ¿Quién sabe? A lo mejor es que todavía no está del todo resuelto eso de las expectativas frente a la sexualidad del hombre y de la mujer, todavía hay una sexualidad que asusta más.

De todos modos el padre o la madre enseguida sienten que algo hay que hacer y se debaten entre “dejar hacer” o “reprimir”. Cuando, en realidad, no se trate de una cosa, ni de otra. La mayoría de padres y madres saben que los tocamientos ni acarrearán consecuencias futuras, ni predicen comportamientos, ni alteran el desarrollo. Todos y todas sabemos que esa conducta tiene que ver con conocerse, con explorarse y, sobre todo, con procurarse sensaciones agradables.

A estos tocamientos podemos llamarlos masturbación, pero sabiendo que esta masturbación infantil no es igual a la masturbación que se da a partir de la adolescencia. Entonces además de caricias hay significados, hay atracción, hay fantasías, hay imágenes... ahora solo hay estímulos y respuestas, caricias y sensaciones.

Si todo eso está claro, una nueva clave será “no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas”. Ahora el placer no se acompaña como hemos dicho de significados, ahora todo es más sencillo. Por tanto habrá que replantear la cuestión. No se trata de situarse a favor o en contra, ni de juzgar si es bueno o malo, sino de valorar si la conducta se presenta de forma adecuada o inadecuada.

No es igual, ni debemos actuar igual si la masturbación se realiza en el autobús, un restaurante o un parque público que si lo hace a solas en su cuarto. En los primeros casos se le podrá decir “esto aquí o ahora no se hace, cuando estés tú solo, tú sola”. De este modo se dan criterios, no se juzga, y se dan alternativas. También se le podría haber dicho “esto no” y no añadir nada más. Pero los resultados entonces serán otros, aunque parezca lo mismo.

En un caso y en otro la conducta desaparecerá de lo público, aunque puede que se mantenga “a solas”. Por ejemplo en su cuarto. Pero aunque parezca lo mismo, no es igual. El objetivo no es que el niño o la niña acabe acariciándose en su cuarto. En el primer caso, con criterios, el niño o la niña acabará en el cuarto y lo vivirá desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con “juicio sumarisimo”, también acabará en el cuarto pero ahora lo vivirá desde la esfera de lo prohibido y, por tanto, con culpa. ¿Es o no es lo mismo? Es evidente que la primera opción nos acerca a nuestro objetivo, mientras que la segunda nos aleja.

Si son dos los que se tocan

Mantenemos la misma clave, aunque ahora con mayúsculas “NO VER CON OJOS ADULTOS LO QUE HACEN NIÑOS O NIÑAS”. Los peligros de hacer interpretaciones precipitadas o de poner significados adultos son ahora mayores. Probablemente porque también son mayores los “fantasmas”, y otra vez, aún más, si son niñas, o si los implicados son del mismo sexo.

La curiosidad, el juego o querer imitar lo que creen que hacen los adultos suele estar detrás de estas prácticas. Tratan de pasarlo bien y no parece que lo que pretendan sea buscar algún tipo de gratificación erótica o sexual. Otra vez, ni deseo, ni orientación, ni fantasía, ... No hay significados eróticos, y no los habrá salvo que la persona adulta a fuerza de preguntas, gestos, o comportamientos extraños acabe otorgándoselos.

EDUCACIÓN

Aunque, evidentemente, como sucedía con la masturbación tampoco vale todo, ni todo se ha de consentir. El juego podrá resultar más o menos adecuado, como decíamos antes, según se presente en espacios públicos o privados, pero además habrá que atender otras consideraciones.

Es imprescindible que ambos quieran jugar a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado. Lo mismo que si alguno no se lo pasa bien. Hay que aprender a decir que no a lo que no nos gusta, del mismo modo que aceptar que alguien no quiera jugar contigo.

La edad también es importante. Generalmente se procura que ambos tengan más o menos la misma edad, para asegurarnos así que los dos están jugando “a lo mismo”.

No obstante, otro punto a tener en cuenta es la propia visión que sobre el juego tiene la persona adulta. Pues podemos pensar en juegos muy distintos y con frecuencias muy diversas. Quizás, por eso y por que cada uno es como es, en algunos casos llegue el momento en que haya que decir “a papá o a mamá no le gusta que juegues tanto a... porque...” Es importante argumentar, decir “porque...” para ir dando criterios, para que nos vayan conociendo como somos y para que se den cuenta que no decimos las cosas por decir. Por cierto, los que además de semillitas aprovecharon para hablar de otras cosas que también se juntaron, ahora quizás lo tengan más fácil.

Nada se duerme

El paso de los años va haciendo que niños y niñas interioricen la “moral más o menos dominante” en el mundo adulto. Y por eso ya serán pocas las muestras en público de conductas inadecuadas. Además muchas preguntas ya estarán resueltas y puede que muchos y muchas hayan ido aprendiendo que estos

PADRES

temas no siempre resultan fáciles hablarlos con el padre, con la madre o con la persona adulta de referencia.

En definitiva, por unas cosas o por otras, da la sensación que “lo sexual” se esconde. Lo que en muchos casos lleva a afirmar que se entra en una especie de “etapa de latencia” de la que se saldrá en la adolescencia. Sin embargo “lo sexual” sigue estando presente. Por tanto, no parece sensato que padres o madres utilicen esta aparente ausencia de interés como coartada, ya sea de modo consciente o inconsciente, para dejar el tema aparcado durante un buen tiempo.

Sin embargo, es precisamente ahora cuando la Educación Sexual puede cobrar una dimensión más auténtica, lejos de los primeros agobios y todavía distante de los miedos que, como padre o como madre, surgirán a partir de la adolescencia. Sin nada “urgente” de por medio, resulta más sencillo y más coherente trabajar por lo importante. Y no se nos olvida que lo importante es “conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo que resulte satisfactorio”.

Los niños y las niñas no han dejado de hablar de sexualidad a su modo, con sus chistes, repitiendo cosas oídas y contando todo lo que consideran novedad. Y, desde luego, no dejan de ser receptores de cientos de mensajes con relación al tema. Basta con prestar atención a todo lo que se dice en los programas de televisión que se emiten en los horarios en los que ellos o ellas suelen tener la “tele” encendida. Por no hablar de los programas que en teoría están fuera de su horario pero que consideran propios. Lógicamente todo lo que allí aparece se comenta después en el patio o en el parque.

MADRES

Rompiendo el silencio

Si el padre o la madre queda a la espera de que surjan nuevas dudas, queda a la espera de que le pregunten, puede que se equivoque. Aunque tenga buena intención, aunque tenga aprendido que lo importante es la buena disposición, responder con naturalidad, sin fingir, contando lo que sabe y mostrándose como es. Todo eso correcto, salvo una cosa, que las preguntas no siempre llegan, y mientras el niño o la niña seguirá recibiendo muchos otros mensajes y puede que no precisamente en la dirección que quisiéramos.

En el resto de temas no esperamos a que nuestros hijos o hijas nos pregunten para hablar de ellos. Puede que seamos nosotros quienes saquemos el tema del consumo, la violencia, el tabaco, el racismo, la política, el colegio,... y los abordamos cuando consideramos que es oportuno hacerlo. Cuando hay algo que nos anima a ello. Cuando hay una oportunidad que no queremos dejar pasar y porque queremos que no entiendan esos temas de cualquier manera.

Un ejemplo, una madre observa con su hija un programa de televisión en el que, de un modo u otro, se habla de sexualidad, un testimonio, un consultorio o ciertas imágenes. Seguro que a la madre se le pasan por la cabeza muchas cosas que quisiera decir a su hija para que entendiera bien lo que se está diciendo. Seguro también que a la hija se le ocurren algunas dudas al hilo de lo que está viendo u oyendo. Pero la madre no habla porque la hija no pregunta, y la hija no pregunta porque la madre no habla. Resultado, nada de nada, o peor. Igual que a hablar se aprende hablando, a callar se aprende callando. Dejar pasar una oportunidad es ponerlo más difícil para la siguiente. Al fin y al cabo parece que a lo que estamos aprendiendo es que “cuando lo sexual se asoma hacemos como que no vemos”. Mal asunto.

¿Cuesta tanto romper el silencio y decir algo? Cada cual lo que quiera decir, sobre lo que falta, lo que sobra, lo oportuno o inoportuno de los comentarios o de las imágenes. Cada cual desde sus criterios o desde sus valores, por supuesto razonándolos y explicándolos. Se trata de que esa madre transmita a su hija, además de cierta información o de algunos criterios, que con ella se puede hablar de sexualidad, porque ella habla de sexualidad.

Aprendiendo a hablar

El diálogo no puede ser impuesto, no basta con la buena voluntad de una de las partes. A dialogar también se aprende. Y desde luego insistir con “ahora dime tú lo que piensas”, “tu qué has oído” “qué te han contado” “a ti qué te parece”... De esas frases, y sobre todo de su insistencia, el diálogo no tiene pinta de que brote.

Otro ejemplo, cuando el chico o chica preadolescente empieza con los cambios corporales no es infrecuente que le surja el pudor. Hasta entonces no le importaba que su padre o su madre le vieran desnudo, pero



EDUCACIÓN

ahora puede que le empiece a importar, se gira mientras se cambia, espera que salgas del cuarto, cierra la puerta... Como es lógico los padres sienten una legítima curiosidad por ver como va el desarrollo corporal de su hijo o hija, pero como también es lógico respetan su pudor y a ninguno se le ocurre “tirar de la toalla” para verles el cuerpo desnudo.

Esto, que se ve con claridad al hablar del cuerpo, sin embargo no se ve con la misma claridad al hablar de las ideas. Recordad las insistentes frases del tipo “ahora dime tu”, pues están actuando como si “tiráramos de la toalla de las ideas”. Y es que al adolescente, igual que le cambia el cuerpo, le cambia la forma de pensar.

Si un chico o chica adolescente no se le presionó para que mostrara su cuerpo desnudo, puede que más adelante vuelva a quitarle importancia al desnudo, cuando sienta que su cuerpo ya está maduro. Pues con las ideas sucede algo parecido, quien ha aprendido a que se le respetaba el silencio, puede que pierda el pudor a mostrar como piensa. Eso sí, habrá que tener paciencia.

A dialogar se aprende, y esto quiere decir, que para aprender a hablar, primero hay que aprender a escuchar y eso lleva implícito que padres y madres respeten los silencios. Ante una situación donde el padre o la madre sienten la necesidad de comentar algo, por supuesto que deben hacerlo. Es más, si no lo hicieran, ya sabemos que lo que estaría aprendido es a no hablar y a hacer “como que no vemos”.

Insistimos en la idea, si padres o madres cuentan a sus hijos o hijas algo es porque les parece oportuno y porque les parece importante que lo sepan. No para que, después, ellos o ellas te cuenten a ti. Si fuera así sería trampa. Además, cuando uno o una sabe que no le van a insistir, que le van a respetar el silencio es cuando empezará a escuchar. Primer paso para aprender a dialogar.

Un paso por delante

Hace un momento hemos hablado de la preadolescencia y de cómo en esa etapa puede surgir el pudor. Ahora queremos volver a utilizar esa etapa como ejemplo. Junto al pudor surgen muchos miedos, probablemente el pudor sea consecuencia de alguno de ellos. ¿Creceré bien? ¿tendré mucho o poco pecho? ¿mis genitales crecerán lo suficiente? ¿me vendrá la regla pronto o tarde? ¿cuándo aparecerá la eyaculación? ¿los granos? ¿la voz? ¿el sudor? ¿los hombros? ¿las caderas? ... Sobre todo preocupa los significados que se dan a cada uno de esos cambios ¿seré un verdadero hombre? ¿seré una verdadera mujer? ¿acabaré estando preparado para el afecto, el placer, la reproducción o las relaciones eróticas?

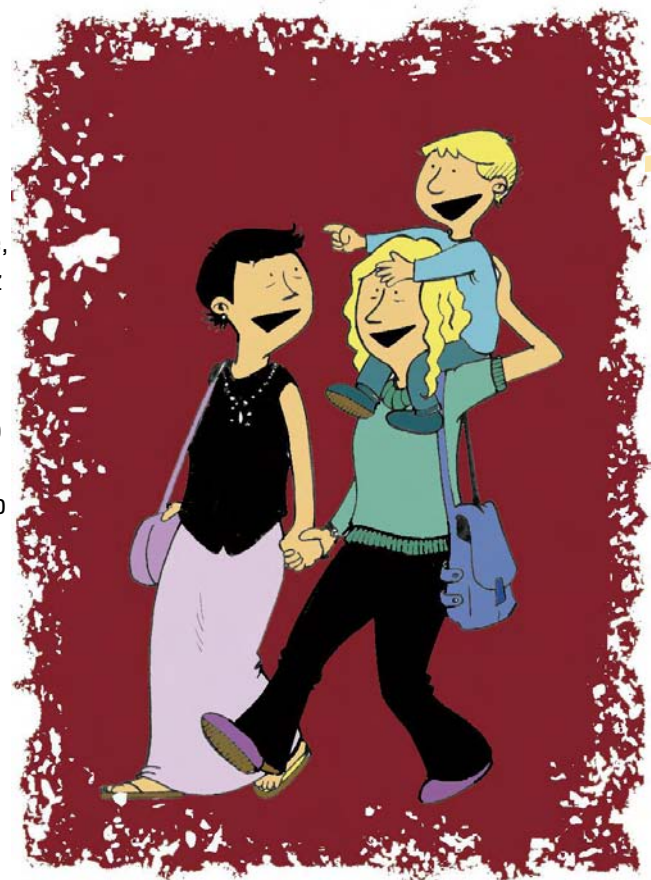
Como personas adultas sí que tenemos algunas de esas respuestas, sabemos que ninguna chica ni ningún chico se queda sin madurar, sabemos que hay distintos ritmos, pero que no los hay mejores o peores. ¡Vaya! Que da igual tener la regla a los 11 o a los 15 años o empezar a eyacular a los 12 o a los 14. También sabemos que sea cual sea el resultado, este será el de un cuerpo, por supuesto, preparado para los afectos, el placer, las relaciones eróticas y, salvo excepciones, para la reproducción. Que no hay cuerpos más preparados que otros. Todo, y otras cosas más, las sabemos, y sin embargo no siempre las decimos o las decimos tarde.

¿No sería más sensato contarlas antes de que sucedan? ¿Con qué cara les vamos a decir “no te preocupes”, si ya llevan dos o tres años preocupados? Los cambios corporales, cómo se producen, qué significan y cómo concluyen, o se cuentan antes de que sucedan o llegamos tarde. Si el chico o la chica tiene información previa entenderá qué está pasando, por qué hay distintos ritmos y que no es una competición. Es verdad que no se espantan todas las preocupaciones, siempre quedará la de “cómo será el resultado”, pero quitarles “significados” a ese resultado es quitar muchas preocupaciones.

Dónde está la homosexualidad

Si contemplamos las sexualidades, las contemplamos todas, homosexuales y heterosexuales. Si no fuera así, significaría que no nos hemos acabado de creer que no hay mejores, ni peores, que cada cual es cada cual, y que todos y todas somos únicos y peculiares. Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo que se sea feliz es un objetivo tanto para homosexuales como para heterosexuales.

Hasta que no surja la atracción no sabremos si un chico o una chica siente su orientación del deseo de un modo u otro, incluso cuando esta atracción surja puede que no sea definitiva. Por tanto no se trata de hacer un tipo de educación en un caso o en otro. Se trata de educar de modo que, sea cual sea la orientación se pueda ser feliz. En todos los puntos anteriores están contempladas las distintas orientaciones. Y aunque recordar esto es una obviedad, a veces es necesario hacer explícito que cuando hablamos de todas las sexualidades, efectivamente son todas las sexualidades. ¿Cómo se podrá sentir “normal” un chico o chica que ha oído hablar de todo, pero nunca de la homosexualidad?



PADRES

¿Cómo sincerarse con su padre o su madre si nunca les oyeron hablar en buen tono de este tema, si encima las únicas referencias familiares fueran los chistes o los comentarios homófobos?

MADRES

CAPÍTULO

2

AYUDANDO A RESOLVER
DUDAS, AYUDANDO A
AFRONTAR SITUACIONES



EDUCACIÓN

¿Falla mucho el preservativo? ¿Cuántas eyaculaciones puede aguantar el hombre en un coito? Con entrenamiento, ¿alcanzas mayor vigor sexual? ¿Por qué tienen diferente predisposición las chicas? ¿Qué cambios suceden después de la primera vez? ¿Qué es el punto G? ¿Dónde está? ¿Son importantes los tamaños para el placer? ¿Cómo evitar el contagio de SIDA? ¿Cuánto dura un coito? ¿Son recomendables las caricias y los juegos antes y después del coito? ¿Cuál es la forma adecuada de ponerse un condón?, ¿cómo se sabe si se rompe? ¿Qué es más efectivo el preservativo o la píldora? ¿Qué pasaría si en una relación sexual uno de los dos no se excita? ¿Cuál es la mejor manera de disfrutar del sexo? ¿Se puede hacer el amor cuando la chica está con la regla? ¿Tiene consecuencias masturbarse muchas veces? ¿Es bueno masturbarse? ¿Salen granos? ¿A qué edad se puede hacer el amor? La primera vez, ¿siempre duele? ¿Es importante la higiene? Los homosexuales ¿tienen que usar siempre el preservativo, aunque ninguno tenga el SIDA? ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo para jóvenes? ¿Por qué las chicas tienen tanto miedo a las relaciones sexuales? ¿Quién llega antes al orgasmo? ¿Por qué se produce la impotencia, vaginismo, eyaculación precoz...?

Todas estas son algunas de las dudas que plantean chicos o chicas en torno a los 14 años cuando se les permite “preguntar lo que quieran” sobre sexualidad. Aunque antes de responder estaría bien que reflexionáramos ¿Qué cosas hacíamos cuando teníamos la edad de nuestros hijos e hijas? ¿cómo pensábamos? ¿eran éstas nuestras dudas, temores, deseos?

Pensando en nuestra propia infancia, en todas aquellas experiencias clave que han conformado nuestra vida o pensando en nuestros modelos de comportamientos positivos y en las personas que resultaron importantes para nosotros y nosotras, quizás podamos tener una idea más clara de lo que nos hubiera gustado oír cuando éramos jóvenes: ¿cuándo nos sentimos comprendidos? ¿qué es lo que entonces queríamos saber? ¿qué errores cometimos? ¿qué errores cometieron las personas adultas de nuestro entorno?

PADRES

Tal como se dijo en el capítulo anterior, todas las personas somos seres sexuados.

Ya sabemos, ser sexuados significa que en el momento en que nacemos, iniciamos un proceso evolutivo, único e irrepetible, que durará toda la vida y que formará parte de nuestra identidad como individuos particulares. Significa igualmente que la sexualidad es algo consustancial a la condición humana y un derecho de toda persona, con independencia de la edad. Padres y madres podemos facilitar a nuestros hijos e hijas que ejerzan ese derecho, y no de cualquier forma sino en las mejores condiciones.

Creemos que el camino empieza por el respeto. Tanto a las ideas y elecciones elegidas por nuestros hijos e hijas, como al proceso de búsqueda y aprendizaje iniciado por ellos y ellas. Un respeto que, por supuesto, debe ser mutuo y que no debe impedir trabajar con nuestros hijos e hijas las confusiones, las dudas, etc.

El papel de las familias está muy cerca de los valores. Por tanto todo lo que sea explicar las cosas de manera razonable y razonada será muy útil. Porque evidentemente antes las discrepancias pretenderemos que chicos y chicas actúen de igual modo: razonablemente y razonando. Respetar no significa que todo lo demos por bueno.

El camino hacia la edad adulta es complejo y, en ocasiones, lleno de dudas y de angustias. La adolescencia es un periodo caracterizado por profundos cambios físicos y psíquicos y por la necesidad de la experimentación, lo que va a suponer en ocasiones que nuestros chicos y chicas preadolescentes, adolescentes y jóvenes se tengan que enfrentar a situaciones que requieran decisiones difíciles de tomar, con relación al sexo y a su propia identidad sexual. Entendemos que no podemos permanecer como meros espectadores de este proceso, pero que quede claro que aunque no siempre se requiere de

EDUCACIÓN

nuestra “intervención”, sí que es necesaria por nuestra parte una actitud que les ayude a lograr los objetivos de conocerse, aceptarse y expresarse como seres sexuales.

A nuestro favor

Cualquier padre o madre está capacitado para hacer Educación Sexual de calidad. No es necesario ser experto o experta, basta con la información de la que cada cual disponga, y también con no dejarse llevar por nuestros miedos, tabúes, etc.

Como padres o como madres no debemos pretender suplir a los especialistas, la información es importante pero lo es más aún, que aprendan que “cuentan” con nosotros. Es más la información se la podremos aportar con libros o folletos, pero demostrarles que nos interesan, que nos tienen a su disposición, que les queremos tal y como son... eso no podríamos resolverlo ni con libros, ni con especialistas.

Educar y atender la sexualidad del chico o de la chica es también poner a su disposición los recursos que sobre estos temas haya por el barrio, pueblo, ciudad... Creemos que naturalmente merece la pena dedicar algo de tiempo a conocer con qué contamos por si fuera oportuno derivarles para que sean informados y/o atendidos.

Por cierto si ahorauviéramos que recomendar una asesoría, un teléfono de información sexual o un libro, ¿sabríamos responder? Si la respuesta es no, queda clara cual debería ser la primera tarea en cuanto dejes de leer este manual.

PADRES

Con recursos es más fácil perderle el miedo a las preguntas, aunque es probable que muchas de ellas no lleguen y a que con muchas otras cuestiones nuestra tarea sea más la de ayudar a encontrar la respuesta, aportando nuestros criterios y nuestra experiencia, que la de ofrecerla sin más. Estamos hablando de educar y no de adoctrinar.

Con la familia se puede hablar de sexualidad

Pero “siempre para poder pescar habrá que acercarse hasta el mar” o lo que es lo mismo si queremos recoger diálogo primero habrá que sembrar confianza. ¿Cómo? Con claves muy similares a las que propusimos desde la infancia, en realidad estamos hablando de cosas muy parecidas:

Una atmósfera positiva hacia la sexualidad y hacia todo lo que la rodea

Si creemos que la sexualidad es positiva debemos procurar transmitirlo, aunque en ocasiones haya aspectos con los que podamos ser críticos. Pero una cosa es una parte y otra cosa es el todo. Debemos poner interés en que aunque no nos guste una escena de una película, un comentario, o nos parezca que lo sexual tiene demasiada presencia en algunos ámbitos, eso no significa que consideremos mal a la sexualidad. Eso sí, en cualquier caso, las críticas deberán ser explicadas y razonadas.

De esto modo si un padre o una madre, si una persona adulta, se muestra positivo y con confianza se está ofreciendo la posibilidad al adolescente para que se muestre del mismo modo: positivo y con confianza.

Sinceridad

Ni los hijos, ni las hijas examinan, así que con contestar lo que sabemos es suficiente y además diciendo toda la verdad (se supone que es lo que también esperamos por su parte) Es más quizá en otro momento alguien pudiera defender que hay cosas que no se deben contar, pero ahora con todas las posibilidades de acceder a la información que tiene los y las adolescentes, una mentira nos dejaría fuera del circuito. Pero de todos modos la verdadera razón para no mentir es la del “sentido común”. Mentir está feo.

Respetar la intimidad

Chicos y chicas adolescentes necesitan sus espacios de intimidad, del mismo modo que necesitan tener sus secretos u otros interlocutores, además de la familia, para hablar de estos y de otros temas.

Es importante que respetemos su intimidad, pero también que entendamos que aunque no nos hagan preguntas o aunque busquen repuestas en otros sitios, eso no significa que necesariamente hayamos dejado de importarle o que ya no sea necesario que sigamos aportando nuestros criterio y nuestra opinión.

Hablar de nosotros, de nosotras y de nuestra sexualidad

Hablar de sexualidad en primera persona con nuestros hijos e hijas significa aceptar la nuestra y quizás también mostrar disposición a hablar de estos temas, a compartir las dudas e inquietudes (por cierto, tanto las suyas como las nuestras).

PADRES

Por supuesto no debemos hacerlo de forma forzada. Menos aún si el tema nos incomoda, también tenemos derecho a no contar o hablar de determinados temas, nuestra intimidad es también importante. Pero que nuestros hijos e hijas conozcan nuestras propias experiencias, temores, dudas, muchas veces supone un gran alivio para ellos y ellas. ¡¡Sus madres y sus padres han sentido cosas parecidas alguna vez!!

Intercambio de ideas

Con el diálogo y el intercambio de experiencias, en el fondo, de lo que se trata es de obtener una imagen más clara de uno mismo y una idea más realista del mundo. De esta forma los y las adolescentes estarán más preparados para tomar decisiones, éstas serán más pensadas y ellos y ellas serán más responsables hacia su propia vida sexual y, en última instancia, podrán protegerse mejor contra los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión sexual y la violencia.

Por si acaso recordamos que en este intercambio de ideas no es estrictamente necesario que ambas partes cuenten lo mismo, puede que hay quien hable mucho o quien opte por callar a casi todo. No importa. El intercambio de ideas es sobre todo una actitud que supone reconocer al otro como interlocutor, con todo lo que eso supone.

Imponer no es educar

Lógicamente hay que establecer normas en las casas, muchas de ellas puede que parezcan extrañas y con las que el adolescente, ya sea chico o chica, puede que no esté de acuerdo: formas de vestir, dinero, ocio, horario, actividades...

EDUCACIÓN

En cualquier caso las normas, insistimos, deben ser “razonadas y razonables” y sin olvidar que una cosa son las normas y otras los valores. No podemos imponer los valores, proponerlos sí, ofrecerlos y por supuesto, explicarlos. Pero los valores para que sean precisamente eso han de brotar desde dentro. Tendremos que aceptar que el hijo o la hija no estará de acuerdo en todo con nosotros o nosotras.

Mostrar atención, interés, mostrar que te importa.

Hay que saber escuchar y tener buena disposición. Escuchemos a nuestros hijos e hijas con la misma atención que esperamos recibir de parte de ellos o de ellas. Si estamos hablando y observamos que desean hablar, detengámonos y dejémosles intervenir. Prestemos toda nuestra atención.

Hay que escuchar “con el oído y la mirada”. Casi siempre la queja es que el o la adolescente hablan poco, así que no se puede desaprovechar esas ocasiones para que quede claro “que les escuchamos”.

Compartir dudas sin transmitir prejuicios

Nuestra experiencia puede ser de una gran ayuda para nuestros hijos e hijas si sabemos situarla en el lugar debido. Pero debemos estar vigilantes y reflexionar cuidadosamente, sobre todo si llega el momento de recriminar. Hay que procurar por todos los medios no proyectar a nuestros hijos e hijas las frustraciones y las más que probables falta de oportunidades que pudimos sufrir en nuestro “proceso sexual”.

Compartir y reconocerles que como personas adultas también tenemos fases de dudas y de incertidumbres puede suponer una contribución importante a su proceso de autoconocimiento. Al explicar a nuestros hijos e

hijas cómo superamos los errores y cómo construimos a partir de ellos, les demostramos también que “hacer el ridículo”, por ejemplo, no es el fin del mundo, aunque en ese momento así lo sientan.

Hablarles de lo que necesitan

Creemos que a muchos chicos y chicas adolescentes les gustaría que les hubieran hablado de que todos los cuerpos maduran, que nadie se queda sin hacerlo, a pesar de que haya quien vaya muy rápido o de quien vaya lento. De que puede ser normal que los cambios empiecen en torno a los 12 años, quizás antes o quizás después. Que siempre habrá alguien que será el primero y alguien que será el último, pero esto no es una carrera, **no** hay ni premios, ni castigos.

Quisieran que cuando se les hable de cambios no se les hable sólo de la menstruación o del tamaño del pene, quisieran saber sobre los granos, los hombros o las caderas que se ensanchan, las voces que pueden volverse roncas, los cuerpos que se vuelven angulosos o redondeados, la distribución del vello y hasta del aumento del sudor, entre otros. También de que los deseos y emociones son particulares y que eso las convierte en “personales e intransferibles”.

Hablarles cuando lo necesitan

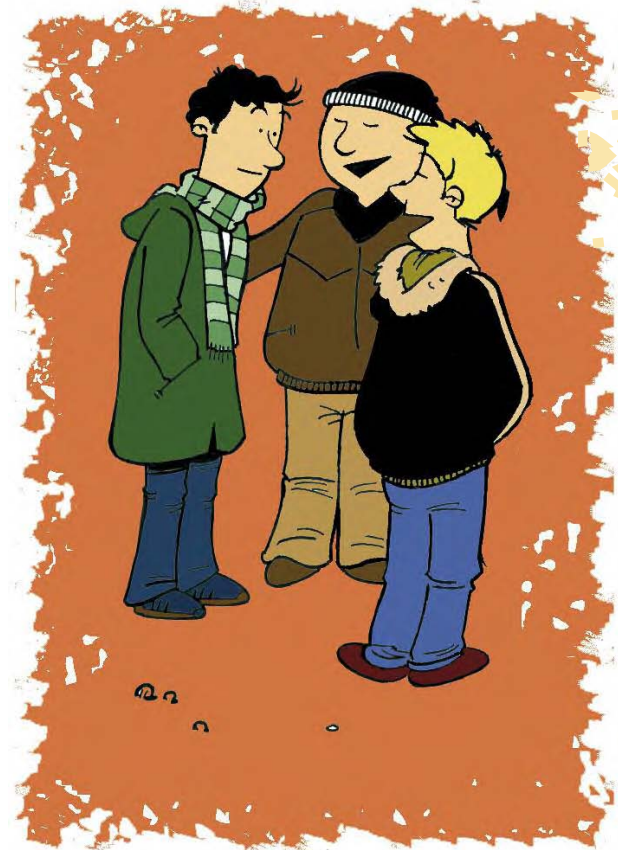
Dos ejemplos. El primero. A la chica que tiene la regla por primera vez a los 15 años le hubiera gustado saber desde el principio que existía esa posibilidad y que carece de importancia. Y no, que esto se lo empezaran a contar cuando ya su preocupación era demasiado evidente, ¿cómo va a recuperar ahora todo lo invertido en preocuparse y, además, en que no se lo notaran? ¿Cuánto tiempo, quizás años, pudo durar esa situación?

El segundo. Al chico que eyaculó por primera vez de forma involuntaria, mientras dormía, le hubiera gustado saber, que esa situación no sólo es normal, si no que es hasta esperable. Así se habría ahorrado pensamientos del tipo, “soy raro”, “no me funciona”, “no valgo”, “estoy muy salido”, ... Pensamientos, todos ellos, que generalmente el chico no comparte, que se queda con ellos y que le hacen sentirse mal.

Pero hay más ejemplos, el vello que crece mucho o poco, el pecho, los pezones, el pene, la estatura, los muchos o pocos anhelos, emociones, fantasías... Hablar de todos estos cambios o de todas estas cosas una vez que han sucedido ayuda poco. Habría que hablar antes y sobre todo tratando de comprender sus preocupaciones, sus incertidumbres y sus dudas. Sin frivolizarlas, ni minimizarlas.

Hablarles de lo importante

Seguro que chicos y chicas adolescentes, además, estarían encantados de oír que, sea cual sea el resultado de esos cambios, el resultado será el de un cuerpo preparado para el afecto, el placer y la reproducción (obviando las pequeñas excepciones).



PADRES

Por otra parte nosotros o nosotras estaremos encantados si además de información les contamos muchas más cosas ¿qué habría que tener en cuenta para poder disfrutar de las relaciones eróticas? ¿para que resulten satisfactorias en todos los planos? Es importante que nos hagamos estas preguntas y que tratemos de hablar sobre todo ello con hijas e hijos, es una de nuestras tareas. Y como es evidente, cada cual desde su opinión.

No hablar sólo de problemas

Es verdad que hay que hablar de algunos aspectos relacionados con las relaciones eróticas (y en concreto de los coitos) antes de que estos se produzcan, pero no olvidemos una educación sexual excesivamente “medicalizada”, “problematizada” puede producir rechazo si se impone al mundo de las fantasías e idealizaciones que se dan en la adolescencia, un mundo que todos hemos necesitado para poder avanzar hacia la vida adulta. Hay que ser prudentes y con sentido común.

Ni como padres, ni como madres, ni como personas adultas, deberíamos de empezar a hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas preadolescentes o adolescentes, para contarles el peligro de un embarazo o sobre la adquisición de una enfermedad de transmisión sexual como el SIDA.

Otro error sería evitar empezar por ahí pero acabar haciéndolo de manera casi exclusiva. Si al hablar de sexualidad sólo hablamos de sus peligros resulta evidente que estaremos transmitiendo la idea de que la sexualidad es un peligro ¿Creemos que lo es? Si les hablamos sólo del coito ¿qué será lo único importante?

MADRES

Vigilar los roles de género.

Desde que nacemos se nos ha ido inculcando una forma de ser según nuestro sexo. El mundo adulto nos ha ido premiando o censurando según cómo nuestros comportamientos se han ido adaptando a lo que ellos han esperado de cada quien, según fuéramos niño o niña:

- A través de la cultura y valores inculcados.
- A través de los cuentos que nos han contado.
- A través de los juegos que nos han enseñado.
- A través de...

Todo esto va configurando una forma de ser peculiar y distinta en el niño y en la niña. Es el “rol de género”, según el cual la sociedad espera de cada uno de nosotros y de nosotras, determinadas formas de comportamiento.

Este “rol” dificulta y a veces impide que nos manifestemos de forma diferente a la esperada. De alguna forma todos, hombres y mujeres, somos víctimas de este juego limitador de nuestra personalidad. Es lo que hemos llamado el “doble proyecto educativo” y que habitualmente sitúa a la mujer en situación de desigualdad.

Igualdad de oportunidades

Debemos vigilar nuestras actitudes sexistas con nuestras hijas y nuestros hijos. Reflexionar sobre lo que toleramos en una hija y en un hijo, lo que les permitimos a una y a otro, lo que les enseñamos... Estas

PADRES

cuestiones son tremendamente importantes para su futuro. También lo son para que puedan desarrollar sus capacidades, habilidades... Nosotros y nosotras como inevitables modelos de referencia, con nuestra actitud y conducta, tenemos que tender a “neutralizar” los roles, que transmiten buena parte de la sociedad, para aprovechar plenamente las potencialidades de unos y de otras.

Es deseable que chicos y chicas tengan las mismas oportunidades. Lo que, desde luego, incluye también los comportamientos preventivos. Por ejemplo, ponerse o no un preservativo pasa muchas veces por la capacidad que se tenga de hablar de ello y de llegar a un “acuerdo”. Está claro que el rol tradicional de “pasividad” que la sociedad asigna a las chicas en estas cuestiones, no las favorece, situándolas en inferioridad de condiciones.

Educar en libertad y con responsabilidad

Nuestras hijas, nuestros hijos deben aprender a decidir sobre las cosas que más les afectan. Gozar de libertad es clave para madurar y no significa que “todo vale”.

Lejos de ser excesivamente “protectores”, nuestra actitud tiene que ir en el sentido de reforzar la capacidad que todo joven tiene para tomar decisiones. Tenemos que vencer nuestros miedos y dar un margen de confianza lo suficientemente amplio a nuestros hijos e hijas como para que ellos y ellas se vean reconocidos como capaces de gobernar su vida. De hecho, a pesar de que se mueven en un mundo reglado, que impone límites y normas (como nos pasa a los adultos), constantemente están tomando decisiones que para ellos y ellas son importantes, como el tipo de música que escuchan o con qué amigos o amigas salen.

MADRES

EDUCACIÓN

Hay que ayudarles a comprender, si es que lo necesitan, que las decisiones que están acostumbrados a tomar diariamente ante situaciones cotidianas, tendrán que adoptarlas en otras más particulares y más complicadas, como son el consumo o no de drogas o si tener o no relaciones eróticas, de qué tipo y cómo tenerlas. Hay que dejarles claro que, siempre que la requieran, tendrán nuestra ayuda, nuestros consejos, pero que, en última instancia, corresponderá a ellos y a ellas tomar una decisión, la que elijan, pero además, y esto es lo verdaderamente importante, hay que hacerles ver que nosotros y nosotras estamos convencidos de que tienen plena capacidad para ello.

Hay que depositar en ellos y ellas el grado de responsabilidad que corresponde a su edad, porque sólo así madurarán, y adoptar comportamientos que les protejan eficazmente de las enfermedades de transmisión sexual y del Sida sólo es posible si se sienten responsables de sus actos.

Atendiendo todas las sexualidades

Un error que podríamos cometer es pensar, o decidir, que hay quien requiere más atención que otros u otras. Por ejemplo quien tiene pareja frente a quien no, quien pregunta mucho frente a quien lo hace poco, quien busca y rebusca sobre esto temas por Internet frente a quien sólo le interesa la música o el deporte. Todo lo que hasta ahora



PADRES

se ha dicho es tan sensato que lo es, precisamente, porque puede aplicarse a todas las sexualidades, a todas las chicas, a todos los chicos. Es más, si no fuera así, entonces, es que no sería sensato.

Con los chicos y chicas con discapacidad sucede lo mismo, aunque la discapacidad sea intelectual, parece bueno que les hablemos cuanto más mejor y, sobre todo, que logremos que aprendan que cuentan con nosotros o nosotras también en este tema. Que les consideramos hombres y mujeres. Al fin y al cabo queremos lo mismo: que se acepten tal y como son y que si expresan su erótica de algún modo, que lo hagan de modo que resulte satisfactorio.

MADRES

CAPÍTULO

3

TRATANDO
DE ENTENDER A CHICOS
Y CHICAS ADOLESCENTES



EDUCACIÓN

La adolescencia comienza con la pubertad y con todos los cambios que para el organismo supone ésta. Es frecuente que este periodo conlleve cierta inestabilidad, provocada por la brusquedad de los cambios y la lógica readaptación a los mismos. De ahí que la llamada “crisis de la adolescencia” no resulte rara y que, por el contrario, resulte mucho más extraño pasar por la adolescencia como si tal cosa.

Los cambios corporales van a cobrar un gran protagonismo, aunque no es lo único que sucede. De hecho ese protagonismo, en muchas ocasiones, en demasiadas, se vuelve excesivo para el chico y, sobre todo, para la chica adolescente, que se ve sometida a demasiada presión. Probablemente de esa presión todos y todas seamos algo responsables o cómplices y, por tanto, algo habremos de hacer para mitigarla.

Las hormonas sexuales, testosterona y estrógenos, van a volver a actuar, después de muchos años de tranquilidad y reposo, provocando toda una serie de cambios en los cuerpos:

- El crecimiento se dispara (talla, peso, musculatura...): el típico “estirón”.
- Los genitales aumentan de tamaño y adquieren el aspecto y las funciones adultas.
- Se presenta la primera regla (menarquia) y la primera eyaculación.
- Aumenta el sudor.
- A veces, aparecen granos en la cara.

- Los caracteres sexuales secundarios:

- En la chica:

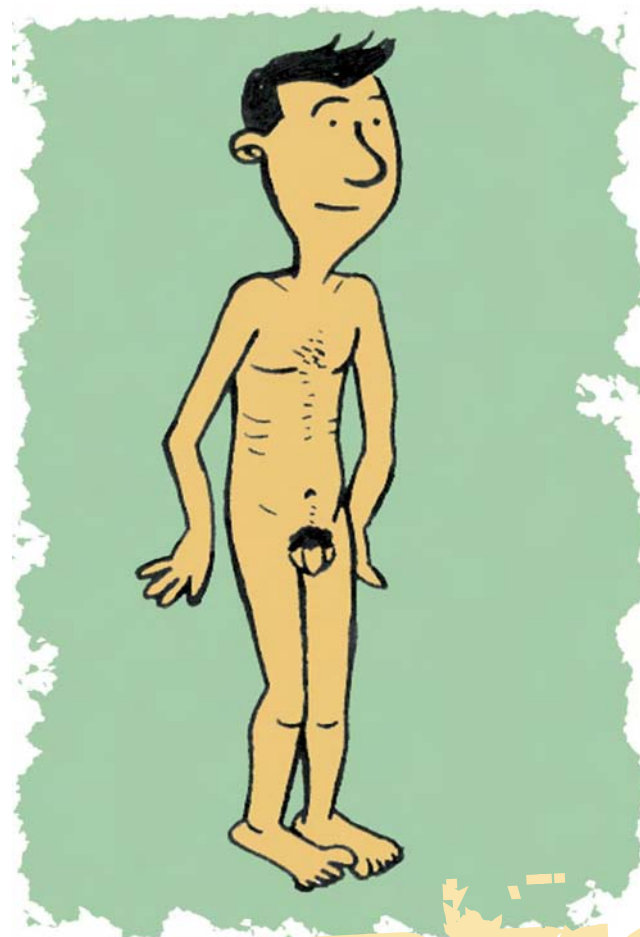
- Aumento de los pechos.
- Ensanchamiento de las caderas
- Vello en el pubis y axilas...

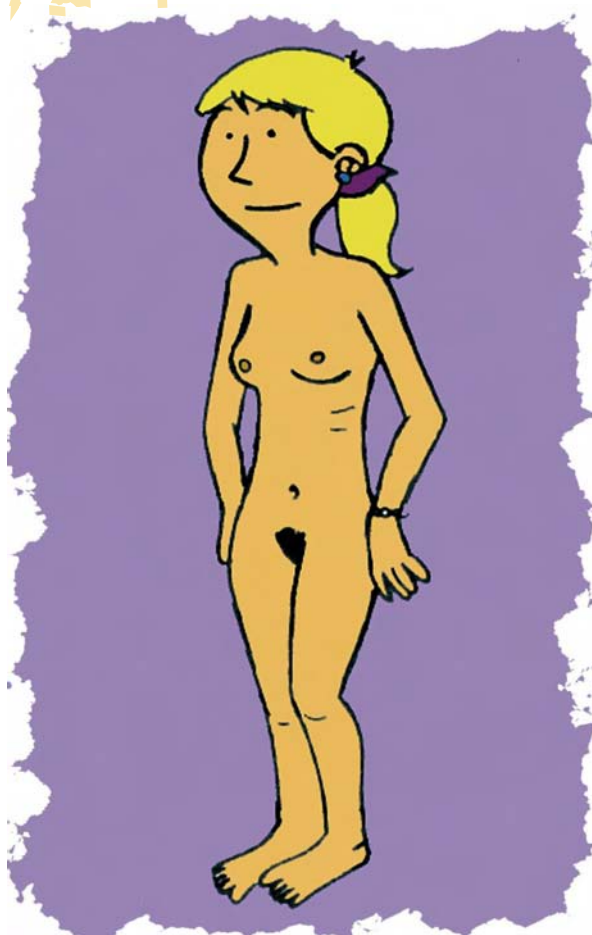
- En el chico:

- Aumento de la musculatura.
- Vello en la cara y el cuerpo.
- La voz se hace más grave...

¿En la chica? ¿En el chico? En realidad todos los cambios se producen en ambos sexos, la diferencia es que estos cambios habitualmente se dan con más intensidad y más probabilidad en uno de los sexos que en el otro. Pero no son cambios exclusivos. La eyaculación y la menstruación sí, el resto...

El chico y la chica adolescente, además, buscan que los cambios que se producen en su cuerpo confirmen su identidad sexual. Como si el ser hombre o mujer dependieran de los tamaños o las





formas. Se manejan en la creencia de que para ser verdaderamente hombre o mujer hay que ser de una determinada manera y con unos determinados rasgos. De ahí que si queremos trabajar estos temas, y ahora estamos hablando de los cambios corporales, no baste con trabajar aspectos informativos, contando que la edad de la primera regla o la primera eyaculación varía. Habrá que trabajar también los aspectos actitudinales y los significados que se dan a los cambios.

En la adolescencia no sólo se ocasionan cambios físicos, también se produce un gran desarrollo intelectual. Se adquiere la capacidad de diferenciar y reflexionar sobre lo real y lo posible y, por lo tanto, el chico y la chica adolescente van ser capaces de cuestionar todo el mundo adulto.

Cuando hablábamos de la infancia, apuntábamos la importancia que tenían el padre, la madre y el resto de figuras de apego. Pues bien, ahora las cosas van a variar; todos ellos pasarán a un segundo plano, teniendo que compartir su protagonismo con la pandilla.

El prestigio social muchas veces se asocia a la figura corporal, de ahí su importancia. De hecho, incluso cuando esto no es cierto, el chico o la chica adolescente habitualmente lo perciben así. Más aún en lo que respecta a su grupo. Por eso, y porque siente su figura corporal en constante cambio, pasan por momentos de mucha inseguridad e inquietud.

El caso de las mujeres es mucho más evidente en cuanto a exigencia y a dificultades. Que la anorexia sea más frecuente entre las mujeres que entre los hombres no parece ajeno a todo esto que estamos planteando. Evidentemente el modelo social de belleza es sólo un invento de las modas y ha variado notablemente según épocas y culturas.

A partir de la adolescencia la orientación del deseo empieza a manifestarse. Aunque no siempre lo hace de un modo tan claro como desearía quien lo vive. Así que aunque el chico o la chica quieran una respuesta inmediata, ésta no siempre es posible. La expectativa de heterosexualidad, la deseabilidad social, el miedo al rechazo y la presión de grupo, no son, precisamente, buenos aliados.

Además ni la homosexualidad, ni la heterosexualidad son compartimentos estancos. La orientación suele expresarse en términos de mayor o menor preferencia y no tanto en exclusividad, por eso, y más a estas edades, pueden abundar las zonas intermedias. No nos olvidemos por tanto de la bisexualidad. De ahí que si entendemos la orientación también como algo dinámico, podemos entender la confusión como parte del proceso.

Desde prácticamente el inicio de la pubertad todo lo relacionado con lo sexual se convierte, en cierta medida, en algo “prestigioso”. O, mejor dicho, eso es lo que creen la mayoría de los chicos. Entre los grupos de chicas

EDUCACIÓN

las cosas no son exactamente igual, pero tampoco son ajenas a la competición y, desde luego, no lo son a la búsqueda de ese “supuesto prestigio”.

El desarrollo muchas veces se vive como fuente de reconocimiento. Pero no sólo es el cuerpo, también cree encontrar “eco” en el grupo quien es capaz de otro tipo de demostraciones. Así, chicos y chicas rivalizarán entre sus grupos de iguales para conseguir ese reconocimiento, alardeando de ciertos logros. En unos casos chicos y chicas manejarán los mismos criterios y en otros serán distintos. La sociedad, los estereotipos y los roles darán muchas pautas. Pero precisamente por eso ni siempre son las mismas, ni afectan a todos los chicos ni a todas las chicas por igual.

Todo sería distinto si chicos y chicas en vez de competir y puntuar, por ejemplo los coitos y “lo que se hace” o “lo que se aparenta”, aprendieran a valorar la necesidad de conocerse y de conocer al otro, la necesidad de sentir, la de descubrir y permitir que afloren los deseos, la de experimentar sin obligaciones, la de permitirse amar y ser amado, la de hablar de los propios sentimientos y la de escuchar hablar a los demás, el aprender a estar juntos, a tocarse, a pasear, a respetar los ritmos, a besarse...

En definitiva se trata de aprender que los únicos criterios o, al menos los más importantes, son los criterios personales. Pero los que se construyen con información y reflexión. Los que ayudan a dar significados a lo que se hace, y que, por tanto, aportan la coherencia que permite disfrutar. Por supuesto, también de los coitos.

Es fácil caer en la cuenta de que la erótica es muy rica y de que son muchas las posibilidades. Pero después casi siempre se acaba con la sensación de que “todo eso está muy bien, pero que al final lo único

PADRES

que importa realmente es el coito. De ahí que luego de la impresión de que chicas y, sobre todo, chicos andan obsesionados con el coito. Pero ¿no estaremos alimentando esa obsesión?

Eso es lo que hacemos cuando aceptamos “relaciones sexuales” como sinónimo de coito. Cuando hablamos únicamente de una “primera vez” sabiendo que las posibilidades de relación erótica son muchas y, por tanto, muchas las primeras veces. También cuando hablamos de “preliminares” o de la importancia del “antes” como si lo único importante fuera el “después”: el coito.

MADRES

CAPÍTULO

4

ALGUNAS COSAS
QUE PODEMOS CONTARLES



Pinceladas informativas

Es necesario desterrar mitos que señalan que hay cuerpos más preparados para las relaciones eróticas que otros. Cuando la realidad es que todos los cuerpos de todos los chicos y de todas las chicas están igualmente preparados para dar y recibir placer, para compartir afectos y, muy probablemente para la reproducción.

No es mejor ni peor madurar o haber madurado antes que después. Ya que esto no es una competición y que nadie se queda sin madurar. Por tanto, que la edad de la primera regla o de la primera eyaculación carece de importancia. Con el resto de cambios que se producen en la adolescencia sucede igual. Cada cual tiene su propio ritmo y no hay otro significado.

El hecho de que hombres y mujeres puedan reproducirse es un valor, y lo que habrá que hacer es conocer como funciona el aparato reproductor y cómo se puede producir la fecundación. Ahora, probablemente, ayudará a evitar un embarazo no deseado, pero puede que, más adelante, permita lograr uno sí deseado.

Si queremos contribuir a que se conozcan podemos hablar lo que sepamos sobre la regularidad de las reglas, el papel del endometrio, el significado del moco cervical, las gónadas, las hormonas, la composición del semen, los espermatozoides y su movilidad, ... [aunque recordemos que ni nuestra calidad de madres o padres, ni la calidad de la educación sexual dependen exclusivamente de la "cantidad" de información].

Un ejemplo: En el líquido preseminal, el que se expulsa antes de eyacular, ya hay espermatozoides vivos y, por tanto, con capacidad de fecundar. Lo que, a efectos prácticos, significa que si el pene y la vagina

PADRES

entran en contacto, aunque no se produjese la eyaculación, ya habría que afirmar que teóricamente existiría alguna posibilidad de embarazo.

Otro ejemplo. Los días fértiles de la mujer suelen ser pocos, el lío está en que es difícil saber cuáles son. Porque aunque lo habitual es que la mujer ovule aproximadamente a la mitad del ciclo menstrual, puede suceder que ovule mucho antes o mucho después, o incluso que ovule dos veces. Las emociones fuertes, alegrías o disgustos, la ansiedad o los cambios en la alimentación pueden influir, igual que la propia predisposición de cada mujer. Esto nos lleva a concluir que, otra vez en teoría!, la mujer podría ser fértil cualquier día del ciclo menstrual.

Desmontar falsas creencias o mitos como que “la primera vez que se practica el coito no pasa nada”, “si lo haces de pie tampoco”, “si te lavas la vagina inmediatamente después eliminas a los espermatozoides”.

No todo es reproducción, así que también es necesario aprender la fisiología del placer. Aprender que la sensibilidad tienen que ver con toda la piel. Aprender sobre la importancia del tacto y del resto de sentidos. Sobre la diferencia entre el orgasmo y los otros placeres. La importancia del clítoris. Los cambios que se producen en todo cuerpo con la excitación sexual, y, entre ellos, cómo se produce y qué significa la erección del pene o la lubricación de la vagina.

Poca relación guarda “los tamaños” con el placer, salvo su efecto psicológico. Todos los penes, todos los cuerpos y todos los pechos están igualmente preparados para dar y recibir placer. Encontrarse a gusto, hacer lo que se desea y con quien se desea, dar con el momento adecuado, ser coherente ... son claves independientes del tamaño y que sin embargo sí influyen en que los placeres se incrementen.

MADRES

EDUCACIÓN

La información puede ayudar también a desterrar viejos mitos asociados a la masturbación como: “salen granos” “afecta al desarrollo” “provoca esterilidad”, “es exclusiva de la adolescencia”, “es cosa de quien no tiene pareja” ... Sin embargo para desterrar otros mitos hace falta cambiar la actitud y creerse que no hay una sexualidad, sino que hay sexualidades. Hablamos de mitos como “quien no se masturba está reprimido o es tonto o tonta” “quienes la practican están salidos” o “es más hombre o más mujer quien más veces lo hace”.

La masturbación, es lo que es y nada más. No indica otra cosa. Si es buena o mala, adecuada o inadecuada, dependerá de quien la practique, de sus valores y de sus coherencias. Es evidente que hay quien la practica y es feliz, tanto como que hay quien no la practica y también lo es. Como ya sabemos la cantidad nunca es el criterio.

Estos mismos planteamientos sirven para otras formas de expresar la erótica, masajes, sexo oral, algunos juegos ... “Otras formas” que tampoco son mejores ni peores. Ni mucho menos obligaciones. Hay a quien le gustan y a quien no. A quien no le importa experimentar y probar, y quien no siente ninguna necesidad de hacerlo. En sexualidad cada hombre y cada mujer son únicos, por eso cada cual es como es y así hay que quererle, respetarle y aceptarle.

La mala información, los prejuicios y, en muchas ocasiones, el silencio han contribuido a que sobre la homosexualidad se formen mitos: “siempre van buscando”, “en sus relaciones imitan los coitos”, “uno o una hace de hombre y el otro de mujer”, “quieren cambiarse de sexo”, “se les nota”, “es una enfermedad” ... Gays y lesbianas, al igual que el resto, tienen muchos y pocos deseos, relaciones eróticas de distinto tipo, cada uno hace de sí mismo ... y en definitiva procuran ser felices y disfrutar de su erótica. ¡Cómo cualquiera!

Algo sobre los métodos anticonceptivos

Métodos hay muchos, porque son muchas las circunstancias. Lo importante es que el escogido, a parte de eficaz, sea aceptado conscientemente por la pareja. Para eso es importante conocer cómo funciona, porque puede fallar y que se podría hacer en esos casos.

La Píldora. Entre otras cosas, bloquea la producción de óvulos. Por lo que los espermatozoides, aunque lleguen a las trompas, no encontrarán qué fecundar. Son importantes y necesarios los controles médicos, así como advertirlo cada vez que se vaya al médico, si se es usuaria, porque puede interactuar con otros medicamentos, disminuyendo bien la eficacia de estos o la de la propia píldora. Por supuesto, hay que evitar los olvidos.

No es raro oír que tiene efectos secundarios, hay algunos que son los lógicos del primer mes de ingesta y otros que sólo se presentan en algunos casos. La cuestión es simple, si una mujer considera que la píldora le esta “sentando mal”, lo lógico es volver a la consulta, contar lo que le pasa y solucionarlo: cambiando de píldora o de método.

El preservativo. Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina. Su eficacia depende de su correcto uso: colocarlo antes de cualquier contacto entre pene y vagina, con el pene en erección y evitando que quede aire en su interior. También es importante saber “comprarlo” y saber “guardarlo”, de modo que pueda garantizarse que está en buen estado. Si a pesar de todos los cuidados el preservativo se rompiera queda la alternativa de la anticoncepción de emergencia.

EDUCACION

Hay quien dice que disminuye el placer. Probablemente el roce entre el pene y la vagina no sea igual si entre ambos media una funda de latex. Pero, el placer no depende únicamente del roce. La tranquilidad incrementa las sensaciones y el placer. Es más, la tranquilidad de los días siguientes, sabiendo que no hay embarazo, es también placer.

Anticoncepción de emergencia. Generalmente reducida a la llamada píldora del día después. Evita el embarazo, retrasando la ovulación o impidiendo la “anidación” de un posible óvulo fecundado en el útero. Sólo puede prescribirla el personal médico y es imprescindible acudir a solicitarla antes de que pasen 72 horas desde el coito no protegido.

Esta píldora no debe usarse de manera habitual, tan sólo cuando de manera excepcional haga falta. Son hormonas que evidentemente alteran el ciclo normal de la mujer y parece lógico que cuantas menos veces se recurra a ello más y mejor se cuidará la propia mujer.



PADRES

Otro métodos. Diafragma, Espermicidas, Dispositivos Intrauterinos, los llamados métodos naturales, quirúrgicos, ... Lo importante es saber que hay más, que merece la pena conocerlos y que las decisiones sobre cual es el más adecuado suele ser más acertada cuanto más reposada y pensada sea. Para eso hace falta más información y saber dónde buscarla.



MADRES

CAPÍTULO



HABLAR DEL SIDA
Y DE EDUCACIÓN SEXUAL



EDUCACIÓN

Hablar del Sida con un chico o una chica adolescente o joven nos debería llevar a tratar no sólo cuestiones como la sexualidad y las drogas. Deberíamos incluir también la pobreza, prostitución, marginalidad, desigualdades, cuestiones relativas al género..., cuestiones todas fuertemente relacionadas con la forma de expandirse la epidemia.

Si nuestros hijos o hijas no nos dan pie, hay muchas formas para establecer un diálogo: un programa de TV, un artículo en una revista, algo que ha surgido en la escuela, etc. El Sida forma parte de nuestro mundo y seguro que se nos presentan muchas oportunidades para hablar del tema.

Tomar precauciones, pero “sin perder el norte”.

Una de las aportaciones más valiosas que podemos dar a nuestros hijos e hijas, llegado el momento, es despejar sus dudas sobre cómo protegerse de problemas como los embarazos o las enfermedades de transmisión sexual. Es normal que enfatizamos sobre las bondades de los diferentes métodos que conozcamos, siempre y cuando dispongamos de información contrastada, pero sin llegar a distorsionar la realidad.

Estudiemos, por ejemplo, lo que suele suceder con el preservativo:

Nadie discute que el condón o preservativo es el mejor método actual para la prevención del Sida, una vez que se ha decidido tener relaciones sexuales coitales, y que este método anticonceptivo es el único capaz de ofrecer una doble protección, contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, lo que lo convierte en un método especialmente relevante en la prevención de estos problemas. Pero muchas veces deseamos tan vehementemente que los jóvenes lo utilicen que tendemos a decir cosas que no se

PADRES

atienden a la verdad, como por ejemplo, que hacer el amor con condón no altera en absoluto las sensaciones, que se siente exactamente lo mismo. Por no hablar de la exigencia de utilizarlo siempre, presentada como algo sencillo y que no se corresponde con lo que las propias personas adultas, en muchas ocasiones, hacen.

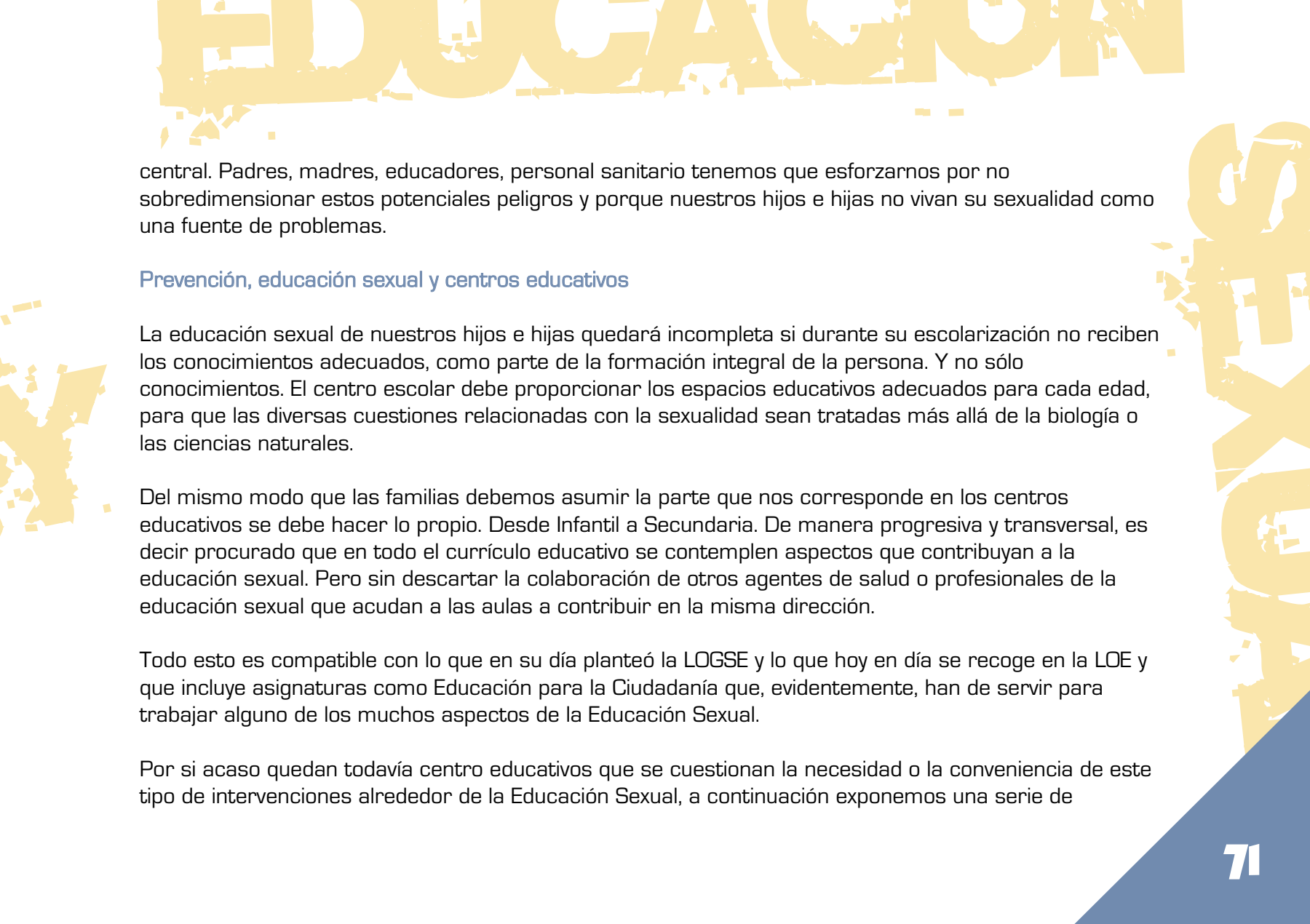
Este tipo de afirmaciones merman la credibilidad de quien las dice porque los y las jóvenes fácilmente pueden averiguar, por sí mismos o por “terceros”, que en muchos casos y/o para mucha gente, es lo contrario.

El SIDA y la Educación Sexual

La irrupción del Sida, a principios de los ochenta, provocó en nuestro país que la sexualidad “saliera del armario”. Administración y sociedad, todos, nos vimos en la obligación de hablar, “en voz alta”, de cuestiones tales como la homosexualidad, los preservativos, la prostitución, las diferentes prácticas eróticas, etc., que hasta ese momento habían permanecido más o menos ocultas. Además, dejó al descubierto un grave déficit en la Educación Sexual que aún todavía estamos padeciendo.

Si lo primero fue positivo pues provocó que hablar de sexualidad dejara de ser un “tabú”, el Sida también ocasionó su “medicalización” y “problematización”, especialmente la de los y las jóvenes. Las urgencias del Sida han hecho que su prevención, en demasiados casos, se haya erigido en el objetivo central de la educación sexual. Y éste, como ya hemos visto, no es el mejor enfoque.

Sabemos que la sexualidad es demasiado importante en el desarrollo de las personas como para que sólo nos acordemos de ella ante el peligro de enfermedades o de un embarazo no deseado. La Educación Sexual tiene que contemplar la prevención de estos problemas pero debemos evitar que ocupen un lugar



central. Padres, madres, educadores, personal sanitario tenemos que esforzarnos por no sobredimensionar estos potenciales peligros y porque nuestros hijos e hijas no vivan su sexualidad como una fuente de problemas.

Prevención, educación sexual y centros educativos

La educación sexual de nuestros hijos e hijas quedará incompleta si durante su escolarización no reciben los conocimientos adecuados, como parte de la formación integral de la persona. Y no sólo conocimientos. El centro escolar debe proporcionar los espacios educativos adecuados para cada edad, para que las diversas cuestiones relacionadas con la sexualidad sean tratadas más allá de la biología o las ciencias naturales.

Del mismo modo que las familias debemos asumir la parte que nos corresponde en los centros educativos se debe hacer lo propio. Desde Infantil a Secundaria. De manera progresiva y transversal, es decir procurado que en todo el currículo educativo se contemplen aspectos que contribuyan a la educación sexual. Pero sin descartar la colaboración de otros agentes de salud o profesionales de la educación sexual que acudan a las aulas a contribuir en la misma dirección.

Todo esto es compatible con lo que en su día planteó la LOGSE y lo que hoy en día se recoge en la LOE y que incluye asignaturas como Educación para la Ciudadanía que, evidentemente, han de servir para trabajar alguno de los muchos aspectos de la Educación Sexual.

Por si acaso quedan todavía centros educativos que se cuestionan la necesidad o la conveniencia de este tipo de intervenciones alrededor de la Educación Sexual, a continuación exponemos una serie de

PADRES

recomendaciones y conclusiones que el máximo órgano de las Naciones Unidas para la lucha contra el Sida, ONUSIDA, elaboró, hace más de una década [1993]:

- la educación sobre salud sexual y/o el VIH no incentiva la actividad sexual;
- los buenos programas contribuyen a retrasar la primera relación sexual y protegen a los jóvenes sexualmente activos de las ETS, incluido el VIH, y de los embarazos no deseados;
- el comportamiento responsable y seguro se puede aprender;
- es mejor empezar la educación sobre salud sexual antes del inicio de la actividad sexual;
- la educación tiene que ser sensible a las diferencias de trato por razón de sexo;
- en la salud sexual de los jóvenes influye un amplio abanico de fuentes de información;
- los jóvenes son un grupo heterogéneo desde el punto de vista del desarrollo y no se puede llegar a todos con las mismas técnicas.

Los estudios muestran, por añadidura, que los programas de educación eficaces:

- tienen planes de estudio precisos, en los que se especifican con claridad los objetivos comportamentales y se describen claramente los riesgos de las relaciones sexuales sin protección y los métodos para evitarlos;
- se centran en actividades que tienen en cuenta las influencias sociales;
- enseñan técnicas de comunicación y negociación y permiten que se hagan prácticas;
- alientan la franqueza en la comunicación sobre cuestiones sexuales;
- proporcionan a los jóvenes conocimientos prácticos y técnicas para decodificar los mensajes de los medios de comunicación y los supuestos e ideologías subyacentes.

EDUCACIÓN

Como padres o madres particulares o como miembros de una asociación de padres y madres de alumnos debemos de exigir a las autoridades educativas y sanitarias el desarrollo de programas de educación sexual, en los distintos niveles educativos, así como la atención sanitaria adecuada, relacionada con su sexualidad.

Estas exigencias están contempladas en la Carta Europea de Derechos del Niño¹ y se explicitan de esta forma:

"El niño deberá ser protegido frente a las enfermedades de transmisión sexual. A tales efectos deberá proporcionársele la información oportuna. Igualmente deberá proporcionársele una educación en materia sexual y las atenciones médicas necesarias con inclusión de las medidas dirigidas al control de la natalidad, dentro del respeto de las convicciones filosóficas y religiosas."

En cuanto a la Atención en Sexualidad

Nuestros hijos e hijas pueden hacer uso de los Centros Sanitarios para reclamar atención en materia de sexualidad y anticoncepción (incluyendo la anticoncepción de emergencia) y no será siempre necesario nuestro consentimiento.

En este sentido se hace preciso conocer al menos algunos aspectos legales que nos han de servir de referencia, por ejemplo la ley 41/2002 de Autonomía del Paciente (LAP) que establece que en relación con la autonomía y las decisiones en menores, hasta los 12 años son los padres, las madres o los

1. En este contexto se define como niño/a todo ser humano hasta la edad de 18 años

tutores legales quienes tiene la representación legal, defienden sus derechos y deciden en su beneficio; entre los 12 y los 16 años, las leyes reconocen el derecho al ejercicio de los derechos personalísimos (derecho a la vida, a la integridad física y moral, al honor, a la intimidad, a la salud, a la sexualidad y a la opinión) al menor maduro y capaz. De los 16 a los 18 años todos los y las menores tendrán consideración de menores maduros, existe mayoría de edad médica salvo para los supuestos de interrupción voluntaria del embarazo, reproducción asistida y ensayos clínicos.

Tener madurez implica tener capacidad para juzgar y valorar situaciones concretas, poseer inteligencia y voluntad suficientes como para realizar un acto válido y ejercitar un derecho y tener aptitud psicológica para manejarse con autonomía personal, expresando decisiones y defendiéndolas de manera consecuente con la propia escala de valores. Si el personal médico, por ejemplo, valora que una chica de 15 años



EDUCACIÓN

que le solicita la píldora postcoital le demuestra esta madurez, podrá recetársela sin exigirla que venga acompañado de su padre, madre o representante legal.

No son solamente las recientes leyes las que amparan los derechos de las y los menores, ya que en el apartado 1 del artículo 10 de la vigente Constitución Española (1978), se proclama que: *“La dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás son fundamento del orden político y de la paz social”*, completándose con el artículo 39.4, que declara que *“Los niños gozarán de la protección prevista en los derechos internacionales que velan por sus derechos”*.

Como padres o como madres también nos corresponde asumir que nuestros hijos e hijas crecen y que para muchos de sus actos ya no nos necesita, No obstante sí que suele ser necesario y conveniente ofrecerse para ayudar. No es lo mismo por ejemplo decir a la hija “cuando quieras ir al ginecólogo me lo dices y te acompaño” que “si prefieres que te acompañe al ginecólogo me lo dices pero si prefieres ir tu sola lo entendería”.

CAPÍTULO

6

A MODO DE RESUMEN



- Aceptar la sexualidad de nuestros hijos e hijas tal como ellos o ellas la viven y la expresan es un hermoso reto que nos exige respeto, tolerancia, comprensión, tacto, sensibilidad y mucho cariño.
- Favorecer el diálogo, crear un clima de confianza y comunicación; escuchar, hablar regularmente y estar disponibles; que ellos y ellas aprendan a razonar y a tomar decisiones, serán elementos claves dentro de la educación sexual que podamos ofrecerles.
- No podemos ser ajenos a la Educación Sexual. Con independencia de las responsabilidades que en relación con este tema recaigan en “terceras” personas o instituciones (profesorado, escuela, sanitarios, centros de información en sexualidad, Administración...), padres y madres tenemos nuestras responsabilidades, desde el inicio de nuestra paternidad y maternidad. Nadie las va asumir por nosotras o nosotros..., y además, nuestra implicación es necesaria.
- La información y nuestras indicaciones se tendrán que adecuar a quien tenemos delante a su edad, al desarrollo evolutivo, en una palabra, habrá que particularizar nuestra ayuda a las características específicas de nuestros hijos e hijas.
- Conocer y aceptarse. Es imprescindible que eduquemos a hijos e hijas en igualdad, con las mismas oportunidades y las mismas posibilidades de crecimiento, sin hurtar información y sin obviar que en ocasiones están en puntos de partida distintos.
- La educación sexual no se reduce a evitar riesgos, se trata de sentirse satisfecho o satisfecha, pero tendremos que asegurarnos de que los riesgos (pueden truncar muchas cosas) no son ignorados por nuestros hijos e hijas.

PADRES

- Tampoco se debe olvidar las tensiones, angustias, las preocupaciones, que en la esfera de lo emocional puedan ocurrir y que habitualmente necesitan de un espacio, que habitablemente es la casa, para expresarse y donde tener cobijo. Posibilitar ese espacio es absolutamente necesario.
- Padres, madres y personas adultas con niños o niñas al cargo podemos construir un marco de referencia con nuestra propia forma de comportarnos y de establecer las relaciones personales, donde lo implícito adquiere una extraordinaria importancia, en tanto relacionado con actitudes y comportamientos, frente a las limitaciones de lo explícito. De aquí que pongamos especial cuidado para que haya coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos. Se dicen más cosas con el cuerpo que con la boca.
- Es esperable y perfectamente normal que en un momento dado de la adolescencia, cuando nuestros hijos e hijas empiezan a vivir nuevas inquietudes y tengan necesidad de hablar de ello, busquen otros interlocutores diferentes a su familia. Entonces será importante que les facilitemos información sobre recursos existentes donde puedan acudir para obtener información y, llegado el caso, donde puedan recibir atención sanitaria (p. ej., para el uso de anticonceptivos, etc.).
- ¿Amigos, amigas, consejeros? Mejor sencillamente: padres o madres. Nuestros hijos e hijas necesitan un padre o una madre o alguien que haga esas funciones. Es difícil que ese papel se pueda jugar desde un espacio distinto a la casa o a la familia.



MADRES

UNA FUNDAMENTACIÓN ÉTICA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y DE LA SALUD REPRODUCTIVA A PARTIR DE LAS DECLARACIONES DE LOS DERECHOS HUMANOS²

Este listado de derechos compete tanto a las personas adultas como a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes:

El derecho a la libertad y a la seguridad personal: incluye el derecho a elegir la propia vida sexual y el derecho a decir sí o no a los servicios de salud que se ofrecen.

Derecho a la preferencia sexual, así como el **derecho a no ser sometida a ningún tipo de acoso sexual.** Incluye el derecho a vivir abiertamente la propia homosexualidad.

Derecho a no sufrir torturas ni malos tratos: incluye la condena de la explotación sexual de niños y niñas, y también la violencia contra las mujeres.

Derecho a no sufrir ningún tipo de discriminación: significa la condena de toda discriminación por razón de género, edad, orientación sexual o discapacidad mental o física. También se incluye la discriminación que pueden sufrir las mujeres embarazadas, como, por ejemplo, perder su empleo.

El derecho a la privacidad: incluye el asesoramiento sobre cuestiones de salud, también para la gente joven. El derecho a una vida privada significa la condena de toda forma de violación de la integridad de las personas. Este derecho obliga, por ejemplo, a las personas que asesoran sobre anticoncepción, a no divulgar información privada o datos personales.

2. Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF).

El derecho a planificar la fertilidad y la maternidad: incluye el acceso a todos los métodos preventivos disponibles, incluido la interrupción voluntaria del embarazo en los términos que permite la ley. Este derecho también engloba el derecho a un seguimiento médico del embarazo, a una edad mínima para casarse y al acceso a servicios de salud cuando exista una situación de riesgo, por ejemplo, debido a alguna enfermedad de transmisión sexual.

Derecho a la educación y a la información en materia de sexualidad y de salud reproductiva, con inclusión de información sobre los riesgos asociados. También estipula el derecho implícito a saber cómo llevar una vida sexualmente satisfactoria.

Derecho a la atención y a la protección de la salud: incluye, entre otros, el derecho a recibir asesoramiento e información objetiva e imparcial, sin ningún tipo de presión ideológica, en materia de anticoncepción y embarazo. Reconoce, así mismo, que la información sobre anticonceptivos, interrupción voluntaria del embarazo, enfermedades de transmisión sexual y salud materna se dará con respeto.

El derecho a los beneficios del progreso científico y técnico, como los avances en el campo de la anticoncepción y de la salud, también significa que la tecnología y los servicios de salud no deben ser patrimonio de unos pocos, sino que deben estar al alcance de todo el mundo.

Derecho a la libertad de pensamiento: toda persona tiene derecho a su propia opinión en estas materias. También significa que los movimientos religiosos o políticos no deben restringir a nadie la libertad de pensamiento.

EDUCACIÓN

El derecho a elegir, que abarca tanto el derecho individual a tomar decisiones propias sobre la anticoncepción y la interrupción voluntaria del embarazo en los términos que marca la ley, como el derecho a elegir pareja sexual.

Estos derechos constituyen una base ética donde se asienta la educación sexual, y estos fundamentos éticos, a su vez, están centrados en los derechos de las personas, de todas las personas, como individuos independientes.

LISTADO

PUBLICACIONES,
FEDERACIONES
Y CONFEDERACIONES
DE CEAPA

Revista P/Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. La asociaciones de padres y madres de alumnado

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para padres y madres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuestas para la familia y la escuela

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA [CEAPA/Editorial Popular, 1995]
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales [CEAPA/Edit. Popular. 1996]
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones
- Manual de APAS. Democracia participativa
- Y tú, ¿te apuntas a romper con el machismo?

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com
Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.fapagabrielmiro.es/>
Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org/
Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com/
Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org
Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org/
Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs
Email: fapacs@ono.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net/
Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net/
Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Apdo. de Correos 477
51001 Ceuta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com/
Email: alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com
Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es/
Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA "Galdós"

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org
Email: fagaldos@teleline.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapagu@teleline.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos, 129 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Email: flosolivos@telefonica.net

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN "Sierra-Pambley"

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID

"Francisco Giner de los Ríos de Madrid"

Reina Mercedes, 22 28020 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es/
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuérón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente 29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamálaga.org/
Email: info@fdapamálaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com/
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M^a. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net/
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: pelices@alerce.pntic.mec.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://fedampasegovia.unlugar.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA "Nueva Escuela"

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com/
Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

C/ Caro, s/n - Trasera C.P. Las Pedrizas
42001 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapaso@sissoria.com

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.org/
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Apdo. de Correos, 508
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Esta publicación pretende ser una invitación a que las familias asuman el papel que les corresponde en la educación sexual de sus hijos y de sus hijas. Sinceramente creemos que el objetivo merece la pena y que todas las familias pueden contribuir y están capacitadas para ello.

Educar las sexualidades es contribuir a que las sexualidades de nuestras hijas e hijos se vayan construyendo de tal manera que el resultado final sea el de unos hombres y mujeres que se conozcan, que se aceptan y que sepan expresar su erótica de modo que les haga ser feliz. Construyéndose como seres únicos, únicas y peculiares.

Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos