



Daniel Santacruz

Res- puestas fáciles a pregun- tas difi- ciles

Guía de educación sexual
integral para familias



Save the Children

Res- puestas fáciles a pregun- tas difi- ciles

Coordinación:

Eulàlia Tort Bodro
Paloma García Berrocal

Ilustraciones:

Íñigo Navarro Dávila

Arte y maquetación:

Óscar Naranjo Galván

Edita:

Save the Children España
septiembre/2017



Introducción. ¿Por qué esta guía? ¿Para qué esta guía?

Esta guía es una herramienta dirigida a facilitar a las familias la educación sexual de sus hijas e hijos. Hablar de sexualidad nos suele costar, sobre todo con los niños y niñas y adolescentes; con este material, proporcionamos algunas claves válidas para mejorar la comunicación.

Aprender a hablar de sexualidad es contribuir a una Educación Sexual Integral, es decir, una forma de abordar la dimensión sexual de las personas de forma **positiva y saludable**, centrándose no sólo en las consecuencias negativas; **global**, porque incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales; y que no se reduce sólo a transmitir **información**, sino que también desarrolla **herramientas y actitudes**. Es una forma de invertir en su futuro, de ayudarles a desarrollarse como personas, de conocer y conocerse, de aceptar y aceptarse y de aprender a expresarse desde una sexualidad sana, coherente y satisfactoria.

En este documento se incluye qué se entiende por sexualidad y Educación Sexual Integral, cómo es el desarrollo sexual de las personas, cuáles son algunas de las dudas más frecuentes que los niños, niñas y adolescentes plantean, y de qué forma podemos utilizar esas preguntas para educar.

Antes de consultarla, ten en cuenta que:

- Esta guía da **claves** para hablar de sexualidad, no respuestas correctas, ni recetas sobre cómo responder, ni protocolos. Cada una/o debe adaptarlas a su estilo particular de hablar y educar a sus hijos/as.
- La guía está **dirigida a todas y todos**, sin importar sexo, género, identidad, orientación, origen, capacidades, diferencias, tipos de pareja ni tipos de familias. Así que, no se centrará en ningún colectivo en concreto, pero ofreceremos recursos específicos al final.

- Sus contenidos se basan en **datos basados en la evidencia**, pese a la enorme falta de investigación que todavía existe sobre sexualidad y educación sexual.

Te invitamos a que leas, explores y disfrutes de este documento. Te invitamos a que hables de sexualidad con tus hijos e hijas. Te invitamos a que enseñes y aprendas.



1. Sexualidad y Educación Sexual.

Desde nuestra concepción, entendemos la sexualidad como una dimensión inherente a todas las personas que define la forma única e irrepetible que tiene cada uno y cada una de vivir su sexo, es decir, su cuerpo, su género, su deseo, sus prácticas, sus genitales, su pareja o parejas, etc.

Habitualmente cometemos el error de entender la sexualidad como sinónimo de genitales o de las prácticas que se hacen con ellos, es decir, confundimos la parte con el todo. Esto es algo que suele generar reticencias al hablar con adolescentes, niñas y niños. No obstante, desde esta definición, hablar de sexualidad sería hablar de diversidad, de formas de ser, de formas de expresarse y de formas de relacionarse.

La educación sexual es la educación de los sexos, de mujeres y de hombres, así que toda educación es sexual. Tradicionalmente se entendía la “educación sexual” como hablar de genitales (de sus diferencias, de las prácticas genitales, de la prevención de riesgos de estas prácticas), pero no sólo es eso. En este texto nos referiremos a la educación sexual integral, un tipo de educación sexual que contempla las necesidades de cada individuo, valora positivamente la sexualidad y fomenta la autonomía de las personas sobre sus propias sexualidades.

La educación sexual es inevitable, no se puede no educar sexualmente, educamos con lo que hacemos, con lo que decimos y con lo que callamos. Cuando cambiamos la televisión al salir dos chicas besándose; cuando nuestro hijo nos pregunta “*qué es la regla*” y le contestamos “*pregúntale a tu madre*”; cuando le damos a nuestra hija unos preservativos; cuando nuestros hijos e hijas ven que son sus madres las que piden el día libre para acompañarles al médico... estamos educando sexualmente.

La educación sexual es necesaria, es un Derecho de todas las personas y es una herramienta vital para desarrollarse como persona. Sin una educación sexual de calidad aumentamos la probabilidad de exponernos a peligros, como el abuso o la transmisión de infecciones, pero también la insatisfacción con los encuentros o con la pareja.

La educación sexual es insustituible, es co-responsabilidad educativa de todos los agentes sociales; principalmente las familias, pero también los centros educativos, los servicios sanitarios, los medios de comunicación, los partidos políticos, las organizaciones de la sociedad civil, etc.

La educación sexual es...

1.- inevitable

2.- necesaria

3.- insustituible



2. El desarrollo sexual.

Todos somos sexo, mejor dicho, *sexuados*. Desde el momento de la concepción hasta el final de la vida nos construimos como hombres y como mujeres. La principal función de la sexualidad es crear diferencias, diferencias que generan el amor, el afecto, la atracción y el deseo. Las diferencias son positivas, las desigualdades que las personas construimos a raíz de esas diferencias no.

Como seres *sexuados* todos tenemos un desarrollo sexual general que puede ser muy diverso y que puede ir a distintas velocidades. A continuación, te presentamos un ejemplo de algunos de los hitos de este desarrollo, algunos son más o menos obligatorios y otros, más o menos opcionales.

Primera infancia (0-3/4)

- Establecemos el vínculo de **apego**, a través del contacto físico, se asientan las bases para querer y ser queridos, de la autoestima y del desarrollo emocional.
- Se nos asigna un sexo social (niño o niña) en función de nuestros genitales.
- Somos capaces de distinguir mujeres y hombres, y de clasificarnos en una categoría.
- Empieza la educación sexuada: nos tratan de forma distinta según nos consideren niños o niñas.
- Se inicia la educación de nuestras emociones más básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia...) y empezamos a desarrollar emociones más complejas (vergüenza, celos, orgullo...).

- Los genitales sienten placer, y es posible la respuesta de excitación (lubricación, erección y orgasmo).

Infancia (4/5-7/8)

- Mostramos preferencias por actividades y compañeros/as del propio sexo.
- Además, continúa la educación sexuada, acentuando diferencias en la forma de expresar emociones, de vestir y de moverse, en lo que se espera de nosotros/as, etc. Se interiorizan los **estereotipos sexuales** (“eso es de niños o de niñas”).
- Mostramos una gran **curiosidad** por los genitales, las diferencias corporales y las diferencia de roles. Es habitual que nos exploremos y también a los demás. Establecemos nuestros primeros límites.
- La identidad sexual (“soy un niño, soy una niña”) es estable y expresable, independientemente de los genitales.
- Prosigue el desarrollo de emociones y sentimientos más complejos, que incluyen pensamientos y creencias (felicidad, ansiedad, inseguridad, depresión...).
- El juego simbólico de roles (mamá y papá) se caracteriza por reproducir los roles sexuales de la familia, cultura, sociedad, etc.
- Se producen infatuaciones, algo así como enamoramientos platónicos de otros niños/as o de adultos/as.

Pre-adolescencia (8/9-12/13)

- Sigue la curiosidad, sobre todo por lo menos conocido (porno, reproducción asistida, prácticas eróticas). Puede aparecer auto-estimulación dirigida al placer.

- Los límites del propio cuerpo y del cuerpo de los demás suelen estar claros y definidos.
- Los estereotipos sexuales se extienden con más o menos rigidez a los rasgos de personalidad y los logros (“los niños son brutos”, “las niñas quieren cuidar”).
- Hemos interiorizado la moral sexual adulta (como que hay desigualdades entre hombres y mujeres, que da vergüenza hablar de sexualidad, que las parejas “hacen el amor”, etc.).
- El grupo de iguales (amigos) va ganando cada vez más importancia. Aumenta la autonomía de la familia.
- La educación sexuada continúa segregando actividades, colores u objetos como “de niños” o “de niñas”. Pueden ser más o menos flexibles, especialmente las niñas. Empieza a ganar importancia la identidad de género (“qué tipo de niño/niña soy”).

Adolescencia (12/13-17/18)

- Pubertad: los cambios del cuerpo y la mente infantil al cuerpo y la mente adultas. Comienza la capacidad reproductiva (menstruación y eyaculación).
- Se produce un interés desmesurado por la erótica: curiosidad, experimentación, obsesión con la penetración, comportamientos de seducción (ligar), masturbación, etc. Los encuentros eróticos están muy genitalizados.
- Somos conscientes de nuestras orientaciones del deseo (quién me atrae).
- Aparecen los primeros enamoramientos, las primeras parejas y los primeros encuentros. Empezamos a entender los encuentros eróticos como fuente de placer compartido, de comunicación y relación con otros.

- Las primeras parejas románticas (idealizadas, absortas, sin límites) suelen acabar en las primeras rupturas, y todo es un drama.
- Ganan peso las distintas formas de expresarse como hombres y como mujeres, el género es más variado, más flexible y habitualmente, menos respetado cuando se aleja de los roles tradicionales (normativos).
- El distanciamiento de la familia en pro de los iguales es abismal provocando conflictos de roles, de normas y responsabilidades, sensación de “nido vacío” en la familia, etc.

Juventud y vida adulta (18/20-55/60)

- Aparece la primera o primeras parejas “estables”. Muchas relaciones se basan en un amor maduro (confianza, compromiso, deseo, igualdad, negociación), pero muchas otras no.
- Muchas personas deciden mantener monogamias seriadas (varias parejas estables), otras deciden no tener pareja... Aparece una gran variedad de posibilidades.
- De nuevo, muchos/as eligen convivir (con pareja, con amigos, con familia).
- Surgen deseos de maternidad y paternidad que pueden llevarse a cabo de muchas formas.
- Ganan importancia las relaciones entre la pareja, la familia y los amigos.
- Los encuentros son más variados, menos genitalizados. A veces se producen rutinas, infidelidades, separaciones... otras no.
- La segregación sobre “hombres” y “mujeres” es más flexible.

Tercera edad (55/60-80/85)

- No se producen demasiados cambios en la respuesta de excitación, salvo enfermedad. Sí se alcanza el decrecimiento o fin de la capacidad reproductiva. Los cuerpos cambian y son menos aceptados socialmente.
- Los encuentros son cada vez menos genitalizados. Muchas personas dedican más tiempo a los encuentros eróticos y muchas otras pierden interés.
- Pueden aparecer enfermedades, afecciones o sucesos vitales importantes (mudanzas, jubilaciones, muertes, abandonos, niños vacíos...).

Vejez (80/85-...)

- Pueden aparecer cambios en la respuesta de excitación (erectión, penetración, lubricación).
- Los encuentros se siguen centrando en la expresión afectiva más que en la satisfacción sexual, aunque hay de todo.
- Se acrecientan sucesos vitales importantes. Gana importancia la compañía de familia y amigos.





3. Claves para hablar de sexualidad.

Ha llegado el momento de revelar una gran verdad de esta guía: no existen respuestas correctas ante las preguntas y dudas de sexualidad. Lo sentimos. Pero sí existen formas mejores o peores de abordarlas. **Recuerda que ignorar, alarmarse, evitar, incluso castigar este tipo de situaciones son una forma más de hacer educación sexual.**

A la hora de encontrarnos con una situación difícil (por ejemplo, entrar a la habitación y encontrarnos a nuestros hijo/a masturbándose), una pregunta complicada (por ejemplo, “*Mamá, ¿qué es ser virgen?*”) o una duda “sexistencial” (“*¿Como puedo saber si soy gay?*”), hay algunas consideraciones que pueden facilitarnos la comunicación.

La educación sexual no es distinta de educar en otras áreas (matemáticas o alimentación), pero sí en cuanto a contenidos y herramientas. Por lo tanto, se cometen errores y de ellos se aprenden, es necesario ensayar habilidades para dominarlas, algunas capacidades se generalizan y otras no, etc. También nuestra forma de educar en otras áreas (de expresar y resolver nuestros problemas, de ofrecer soluciones, de felicitar a otros por sus éxitos, de centrarnos en los fracasos) influye a la hora de hablar de sexualidad.

3.1. Primera infancia (0-3 años)



De los 0 a 3 años tienen lugar un sinfín de aprendizajes básicos para las personas, sobre todo en lo referente a la percepción, el movimiento y la introducción a los hábitos familiares. Además, se establece el apego, el vínculo que se crea con las figuras familiares de referencia, habitualmente las madres y los padres, pero también los abuelos/as, los hermanos/as... Las principales fuentes de educación son la experimentación y el modelado, es decir, los bebés comienzan a explorar su mundo poco a poco y las figuras adultas resultan modelos de sus comportamientos.

> “¿Puedo hacer educación sexual con mi bebé?” “Mi bebé no necesita educación sexual”. “¿Cómo va a ser posible? Tan pequeña/a...”

Pues claro que sí, ya hemos dicho que la educación sexual es inevitable. El primer paso, y probablemente el más crucial, del desarrollo sexual es el establecimiento de un apego seguro. Bajo el apego seguro resumimos todos esos comportamientos entre las figuras de referencia (madres-padres) y los bebés que establecen una relación, un vínculo o una unión entre ambas partes basada en la confianza. Cosas como atender al niño/a, alimentarle y nutrirle, proporcionarle cariño, mantenerle sano y protegido, fomentarle la exploración, fomentar su autonomía permitiéndole que explore, jugar con él/ella... serán indispensables para el desarrollo del resto de áreas. Incluida la sexual.

Claves. Cuidar al niño o niña. Evitar comportamientos que fomentan apegos inseguros como el abandono, la negligencia, la sobreprotección, etc.

Observaciones. El vínculo del apego se establece en esta primera infancia, sobre todo a través de la comunicación afectiva, pero habrá que mantenerlo durante toda la vida y adaptarlo a la edad: con 15 años fomentamos su autonomía la primera vez que le dejamos salir de noche; con 6 años, cuando le dejamos participar en tareas de la casa.

> “Le he quitado el pañal y pasa todo el día tocándose”. “Dice cosas como -Mira, tengo la cola dura-”. “La pillé tratando de introducirse un juguete”.

No pasa nada. Absoluta tranquilidad. Las niñas y los niños descubren sus cuerpos y el momento de retirar el pañal es un momento de acceso libre a los genitales. Los contactos con los genitales son exploratorios, no se están masturbando así que es recomendable normalizar la situación. Se puede describir lo que está haciendo, preguntarle cómo se siente y establecer los primeros límites (por ejemplo, “Eso se hace en la habitación cuando estás solo/a” o “No, bichito, con el juguete te puedes hacer daño”) e incluso reforzar las sensaciones positivas (“Es divertido, ¿verdad?”, “No pasa nada”).

Claves. No asustarse, no regañar. Aprovechar para establecer algún límite. Utilizar palabras formales y adecuadas para los genitales (vulva, pene) aunque se utilicen también términos más cercanos. Actuar del mismo modo cuando ocurra en otras ocasiones o situaciones. Reforzar las sensaciones positivas.

Observaciones. Aunque puede dar más corte, a ambas partes, es la misma estrategia a utilizar cuando le/la sorprendamos masturbándose o teniendo un encuentro con su pareja en la adolescencia o juventud. Si desde nuestra forma de entender la sexualidad, entendemos que no debe explorarse, también se puede dar esta instrucción, ¡pero de forma constructiva! Regañar o castigar nunca son buenas opciones. Esta situación preocupa especialmente cuando el niño/a tiene alguna discapacidad psicológica. En estos casos, la forma de reaccionar es la misma, pero se suele necesitar más tiempo para consolidar el aprendizaje (siempre en función de su grado de afectación).

> “Mi hijola me ha visto desnudola”. “Les pillé enseñándose los genitales”. “Me quiso tocar la vulva cuando estaba haciendo pis”.

De nuevo, tranquilidad. Este interés y esta curiosidad por el cuerpo también se extiende al cuerpo de los demás, ya sean otros niños y niñas, chicas y chicos mayores o las figuras adultas de su entorno. Sus comportamientos parten de la curiosidad, no del deseo. Al igual que en el caso anterior, se les puede describir el comportamiento, comentarle que a ti o al otro os molesta (y así ayudamos a establecer los límites).

Claves. Vigilar la reacción: recuerda que ni asustarse ni regañar ni dar un manotazo comunican tranquilidad. Aprovechar para establecer límites (por ejemplo, explicar que a nosotros no nos gusta que lo hagan) y para enseñar palabras para los genitales.

Observaciones. Obviamente, hay que estar atentos/as cuando hay una diferencia de edad o desarrollo, puesto que, si se trata de dos niños de diferentes edades, podrían no estar jugando a lo mismo. Y si se trata de un adulto, y el contacto no está justificado (médico, ayudarle a hacer pis), podría tratarse de un abuso.

> **“Mírale, ¿no quieres darle un beso a...”. “Si no me das un abrazo y un beso, lloro”. “No seas malola, dale la mano a ...”.**

Expresamos nuestro afecto y cariño a través de lo que decimos, pero también de cómo lo decimos y sobre todo de lo que hacemos. Enseñar a dar y recibir afecto implica cómo reaccionar cuando no quieren mostrarlo. Es necesario respetar su derecho a dar besos y abrazos y también a no hacerlo. A veces, niños y niñas pequeñas experimenten sensaciones desagradables al expresar afecto a otros o cuando otros se lo expresan, o no quieren hacerlo en algunas situaciones. Es importante que en esos momentos se sientan comprendidos: explicarles la situación, aceptar que quieran o no quieran dar besos o abrazos, asumir que hay niños más o menos afectuosos, no cuestionarles sus comportamientos y ofrecerles una respuesta alternativa. Así también se aprende a establecer límites. Por ejemplo, una madre nos contaba en un taller de educación sexual que su hijo de 4 años se negaba a darle un beso a una amiga de su abuela, así que ella aceptó este comportamiento y le animó a que hiciera algo diferente:

– *“¿No quieres darle un beso? Bueno, pues le decimos adiós”.*

Después, habló con el niño sobre lo que había ocurrido:

– *“¿Por qué no le querías dar un beso?”*

– *“No quería”.*

– *“Está muy bien que no des besos si no quieres, pero tenemos que sonreír y decir adiós para ser educados”.*

Claves. Ofrecer un modelo coherente (mamá y papá deciden a quién saludan, a quién besan, a quién abrazan... y los niños/as también). No forzar, ni obligar, ni cuestionar cuando decidan no hacerlo. Al contrario, felicitar y elogiar decidan lo que decidan, es una forma de validar sus derechos.

Observaciones. Obviamente, esto depende de cada familia, en algunos se toleran unos gestos y en otras no. Recuerda actuar con coherencia y ser permisivo/a con tus propios errores.

> **“Mi hija no juega con coches/Mi hijo no juega con muñecas”.
“Quiere el disfraz de Frozen/Spiderman”. “Ella tiene que ser la mamá y él el papá”.**

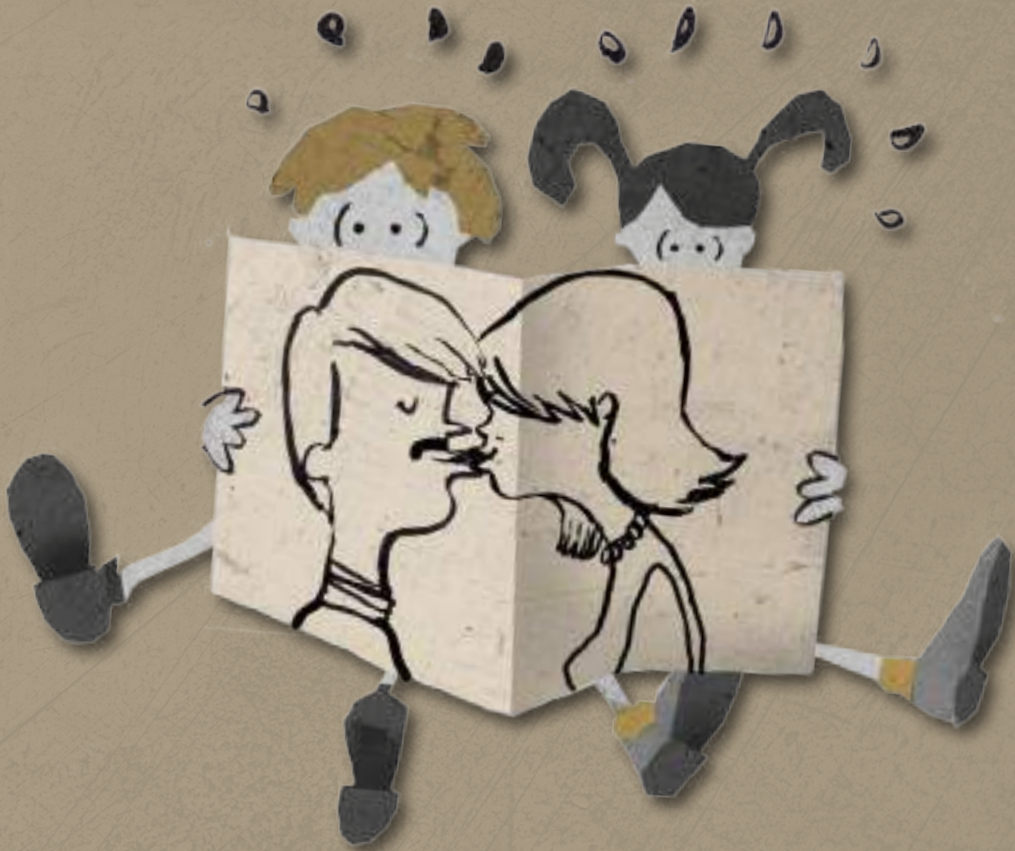
El juego es una de las principales formas que tienen los niños y niñas de aprender, sobre todo a partir del juego simbólico (como mamás y papás). No obstante, se puede empezar a flexibilizar los roles de género desde la infancia facilitándoles todo tipo de juegos y juguetes y permitiendo que ellas y ellos decidan con qué jugar; también ayudándoles a respetar todas las formas de jugar.

Claves. No regañar, castigar o impedir juegos o juguetes que se establecen como tradicionales para niñas o niños. Mostrarse coherentes enseñando que mamá/papá juegan con todo. Recuerda la idea de dar continuidad al aprendizaje, si desde pequeños/as empiezan a adaptarse a la diversidad, será más fácil cuando sean mayores.

Observaciones. Esto será también un aprendizaje más que sucede durante toda la vida. No hay cosas “de niños o niñas”, hay cosas “de niños y niñas” y quien mejor se lo puede enseñar es el núcleo familiar.



3.2. Educación Infantil (3-6 años)



A partir de los 3-4 años, niñas y niños alcanzan la capacidad simbólica, así que pensamiento, memoria y lenguaje experimentan un “boom” que les convierte en personas deseosas de conocimiento. Es la fase de los porqués y una etapa para asentar las bases de lo que será la sexualidad adulta: la gestión de emociones y sentimientos, la comunicación y la negociación, la interiorización de normas, etc. La propia experimentación y el modelado de adultos y de iguales van a estar mediados por el lenguaje y la representación mental.

> “Eso es de chicos. Eso es de chicas”. “Las mujeres son... y los hombres son...”.

Al igual que en la anterior etapa, surgen infinidad de situaciones en las que desmontar mitos sobre una única manera de ser hombre o una única forma de ser mujer. Cada persona se desarrolla de forma única e irrepetible, no hay hombres/mujeres puros/as, así que todas las posibilidades son válidas y positivas. Algunas buenas estrategias son: ofrecerles mensajes del tipo “*Los chicos y las chicas pueden jugar a lo que quieran*” frente a “*Los niños, a jugar al fútbol*” o “*Esa mujer me ha frenado en seco*” frente a “*Las mujeres no saben conducir*”; normalizar ejemplos de actividades frecuentemente asociadas a uno u otro sexo (por ejemplo, a papá le gusta cocinar, a mamá le gusta el fútbol, tanto mi hermano como mi hermana ponen y quitan la mesa) o mostrarles las contradicciones que contrastan sus mitos (por ejemplo, “*los chicos no se depilan las cejas ni se visten de rosa... ¿Y Cristiano Ronaldo?*” –o cualquier otro ejemplo–).

Claves. Insistimos en la continuidad, estos contenidos deben estar presente a lo largo de todo el desarrollo. Mostrarse coherente (por ejemplo, si en casa le explicamos que hombres y mujeres pueden hacer las mismas cosas, pero mostramos una actitud machista delante de amigos, nuestra actuación sería contradictoria). Respetar las formas de actuar de otras personas.

Observaciones. Entender otras formas de ser mujer/hombre no es incompatible con la propia forma de serlo y no es peligroso. Aprender que estas otras formas de actuar no merecen respeto sí puede traer consecuencias negativas.

> “Mamá, ¿qué es divorciarse?”. “Papá, yo de mayor me quiero casar contigo”. “¿Por qué mi amigo tiene dos mamás?”.

Estas situaciones pueden utilizarse para empezar a hablarles de los distintos tipos de familia que existen, las diferentes formas de ser pareja, las diferencias entre familiares, amigos, conocidos y desconocidos, etc. Aprovechamos los contenidos que tengamos (a lo mejor no sabemos explicarle por qué los padres no se pueden casar con sus hijos, pero sabemos que no se puede) y siempre acompañamos con una actitud

positiva y comprensiva. Lo principal, es reforzar la idea de que son los vínculos (quererse, mostrarse cariño, confiar) los que definen las relaciones de familia. Por tanto, existen muchas formas de ser familia: monoparentales, viudos/as, reconstituidas, homoparentales... y todas son válidas y positivas.

Claves. Mostrarse disponible y natural; esto significa que si no se sabe cómo contestar a algo, se puede dejar para otro momento y buscar más información o derivar a otra fuente como la tía, el primo o la amiga psicóloga (por ejemplo, “No lo sé, déjame que investigue y te cuento”, “¿Le preguntamos a [...] y que nos aclare?”, “Venga, vamos a buscar en Internet juntos”).

> “¿Qué es hacer el amor?” “¿De dónde vienen los niños/as?”.

Quizá dos de las preguntas más temidas por las familias cuando las hace un niño o niña pequeña. El primer paso es reflexionar y decidir si se puede explicar; si no, podemos derivar a otra fuente de información. A continuación, podemos preguntar a la niña o niño qué sabe, qué cree, qué ha oído, y a partir de ahí, elaborar nuestra respuesta. Dependiendo de la edad, de lo que ya sepa el niño/a y de lo que decidas contarle, se puede ser más o menos explícito. A algunas personas les basta con “papá y mamá hacen un bebé”, mientras otras, explican ya que “un óvulo/ una semilla de mamá se unió con un espermaluna semilla de papá”. En muchas ocasiones, tocará explicar también formas distintas de tener hijos/as como la adopción o la reproducción asistida. Siempre es importante subrayar el peso de la decisión conjunta y el amor mutuo a la hora de formar una familia.

Además de la función reproductiva, también es importante comenzar a explicar el resto de funciones que tienen los encuentros: una forma de mostrarse amor, de decirse “te quiero” entre los adultos, de darse mimos solo entre la pareja, de pasárselo bien, etc. De nuevo, haciendo hincapié en la importancia de la comunicación afectiva de las conductas eróticas. También se puede explicar que todas las conductas eróticas entre una pareja tienen un significado distinto (no es lo mismo un beso al hijo/a que a la pareja) puesto que las niñas/os son conscientes de esto. Es una oportunidad para seguir validando las distintas formas de expre-

sar afecto y cariño, las distintas orientaciones del deseo, las distintas formas de ser pareja y familia, etc.

Claves. Mostrarse naturales (por ejemplo, decidiendo qué queremos contar). Devolver la pregunta (“*Tú qué crees*”, “*¿Qué has oído?*”). Adecuarse a la edad y capacidades del niño o la niña. Acompañar de material gráfico, en el apartado de recursos ofrecemos algunos libros útiles.

Observaciones. Las relaciones eróticas y la reproducción serán una cuestión importante que irá saliendo paulatinamente y que se irá ajustando a los conocimientos de los niños. Más adelante se podrá hablar de espermatozoides y óvulos, incluso de genes o cromosomas, pero a esta edad no suelen comprender por completo estos conceptos.

> “¿Por qué no quiere jugar conmigo?”. “Un niño/a de clase me ha llamado ... y no me gusta”. “Mi hija se enfadó con la profesora y la insultó”.

Los conflictos forman parte de la vida, tanto de niños como de adultos, y aunque parezca extraño, son una oportunidad única para aprender a negociar. El objetivo es aprender formas de negociación satisfactorias, positivas y equitativas; es decir, sin evitar o desestimar los conflictos ni utilizar la agresividad o la violencia. Una habilidad fundamental cuando más adelante seamos pareja. En lugar de ofrecer una respuesta fácil e irreflexiva (por ejemplo, “*Pues no juegues con él/ella*”, “*Dile tú que es un/una...*”, “*La profesora tendrá la culpa*”) se trata de pedirle más información y presentarle el problema al niño/a, preguntarle cómo le hubiera gustado actuar, proporcionarle soluciones alternativas, etc. Siempre tratando de llegar a la cooperación entre las partes implicadas para solucionar o resolver el conflicto (“*¿Y a qué podríais jugar los dos?*” “*¿Le podrías decir a ese niño/a lo que te ha molestado y que deje de decírtelo?*” “*¿Qué ha pasado? ¿Has pedido disculpas a la profesora?*”). Por ejemplo, un padre hablaba así con su hija, enfadada porque no le habían dejado jugar al fútbol en el parque, y les ayudaba otra de las madres:

- “Papá, que dicen que no me dejan jugar al fútbol”
- “¿Por qué cariño? ¿Qué te han dicho?”
- “Que las niñas no podemos jugar con ellos”.
- “¿Y tú quieres jugar? ¿Sí? ¿Qué les podrías decir para jugar con ellos?”
- “No sé”.
- “¿Les podrías decir que a lo mejor tienen miedo de que les gane una chica?”
- “¡Mira qué buena idea!”

Claves. Ayudar a analizar la situación (“¿Qué más pasó?” “¿Por qué crees que hizo eso?”). Exponer el conflicto con un lenguaje concreto y adecuado (“La profesora tendrá la culpa” vs. “¿Dijo tu profesora algo que te molestara?”). Ofrecer soluciones más o menos cooperativas y tratar de elegir una que se lleve a cabo. Promover la autonomía en la toma de decisiones –no resolverles siempre la papeleta, vamos– y dar continuidad a esta habilidad a lo largo de la infancia.

Observaciones. La educación sobre las habilidades sociales, la solución de problemas y las técnicas de negociación durante esta primera infancia serán la base sobre la que se construirán estas mismas habilidades en la adolescencia y en la etapa adulta.

Por otro lado, no se trata de que todos los problemas se solucionen de forma mágica o feliz, si hay emociones negativas implicadas (enfado, tristeza) también habrá que explicarlas y animarles a que las superen (por ejemplo, “Veo que estás enfadado/a conmigo, yo me he enfadado también, dentro de un rato hablamos”).

> “¿Por qué está tan gordola?”. “¿Por qué tiene los pechos más grandes?”. “¿Por qué va en silla de ruedas?”. “¿Qué le pasa a esa niña?”.

Las situaciones que propician preguntas sobre diversidad en los cuerpos, en las formas de actuar, en las parejas o en las familias siempre son una buena oportunidad para que el mensaje que obtengan nuestras hijas/os de nosotros sea constructivo. Es útil enseñar a validar y apreciar la belleza de los distintos tipos de cuerpo, por ejemplo, diciendo cosas positivas sobre ellas y ellos, sobre nosotros/as como familia, pero también sobre la gente (en el calle, en televisión) y evitando la crítica constante. Igualmente, enseñar a respetar las diferencias, ofreciendo materiales sobre diversidad (libros, cómics, películas) o buscando siempre las ventajas de los aspectos que nos diferencian (“¿Qué tiene de bueno ser chico/a?”). Por último, otra estrategia eficaz suele ser ofrecer una actitud coherente en estas situaciones (por ejemplo, no vale decir que unos pechos grandes son igual de válidos y bonitos que otros pechos y luego criticar a quien los tiene pequeños o grandes).

Claves. Comenzar a resaltar lo positivo de la diversidad para que se interiorice como valor desde la infancia. Ofrecer mensajes constructivos (elogios, felicitaciones, aprobaciones) y evitar la crítica y queja constante sobre ellas/os, nosotros/as o los demás. Facilitarles materiales gráficos que den valor a las diferencias.



3.3. Primaria (6-12 años).



Aunque los aprendizajes formales (matemáticas, lengua, educación física) parecen acaparar la Educación Primaria, en realidad, es una etapa muy importante para los roles de género, la educación emocional y la consolidación de un vínculo de apego seguro entre familia e iguales. La influencia del grupo de iguales compite en relevancia con la de la familia, y se incorpora el uso de las nuevas tecnologías. Las niñas y niños desarrollan y utilizan su imparable curiosidad y comienza el desarrollo de su pensamiento científico.

> “¿De dónde vienen los niños?”. “¿Qué es hacer el amor?”. “¿Qué es una “mamada”?”.

Es absurdo esperar más, toca explicarlo. En clase les explicarán todo lo relativo a la reproducción, pero actualmente, éste no es el motivo principal por el que las personas tenemos encuentros eróticos, ¿no?. Además de explicar de dónde vienen los niños, será necesario explicar por qué tenemos relaciones. Dependiendo de si hemos hablado previamente de sexualidad, tendremos el camino más o menos fácil. Según las claves que ofrecíamos anteriormente, sería recomendable considerar qué nos está preguntando, qué sabe u opina ya y qué queremos contarle.

Ya no suele ser suficiente con contarles que “papá y mamá hacen un bebé”, habrá que explicarles la función de los genitales, la existencia de las células especializadas (óvulos y espermatozoides), el embarazo o las formas de reproducción alternativas.

Quizá lo más complicado, porque no suele hacerse nunca, sea explicarles que las personas tenemos relaciones para disfrutar y disfrutarnos, para comunicarnos y relacionarnos. Que son prácticas que parten del amor y del deseo mutuos, una forma de sentirse que experimentarán cuando sean mayores; y de la decisión de ambos/as, una forma de actuar libre de presiones y obligaciones.

Además, suele ser frecuente que empiecen a preguntar por todo tipo de prácticas eróticas (masturbación, estimulación buco-genital) o que les sorprendamos utilizando estas palabras de forma despectiva o sin saber muy bien qué significa. En estos casos, nuestra tarea será evaluar qué queremos contarles y hasta dónde. Algo básico suele ser explicarles que hay muchas formas de “hacer el amor” y que todas las prácticas pueden ser placenteras si son deseadas y decididas. Por ejemplo, una madre le explicaba así a su hija de 8 años que le había preguntado qué era hacerse una paja:

- *“Es una forma de llamar a la masturbación. Masturbarse es tocarse los genitales para sentir placer y pasárselo bien. Lo hacen los chicos y las chicas, sobre todo cuando son mayores que tú. Pero no es obligatorio, hay gente que decide hacerlo y gente que no”.*
- *“¿Y se tocan con la mano?”*

- “Sí, casi siempre.”
- “¿Pero por qué?”
- “Bueno, porque la gente disfruta haciéndolo”.
- “Aaaaah...”

Claves. Mostrarse disponible, coherente y con una actitud positiva (no asustarse, no evitar el tema, no regañar). Tratar de explorar qué sabe para adecuar la respuesta a la edad. Por ejemplo, si la niña del ejemplo anterior tuviera 12 años, podríamos añadir algo sobre placer y orgasmo, o sobre la propia decisión de masturbarse. Resaltar la importancia de la relación (es decir, la responsabilidad de ambos a la hora de mantener prácticas) frente a las relaciones abusivas, en las que sólo decide uno/a.

Observaciones. Las preguntas sobre prácticas suelen ser las que más vergüenza da contestar. Recuerda tu naturalidad, si consideras que no es adecuado contestarles todavía o que es una información que obtendrán de otras fuentes, es algo totalmente válido; pero acuérdate de comunicarlo también con tranquilidad y proporcionar recursos alternativos.

> “¿Cuándo me va a bajar la regla?”. “Yo no quiero que me salga barba”. “¿Por qué hay diferencias entre hombres y mujeres?”.

También ha llegado el momento de anticiparse a la adolescencia y prepararles para los cambios que van a pasar en unos años. Se pueden explicar todas las diferencias físicas, dando valor positivo a la diversidad y recordándoles que cada uno/a llevará su ritmo de desarrollo. Se les puede explicar además que la forma de pensar y de entender el mundo también va a cambiar lo que les generará más conflictos con la familia, los amigos y el colegio. Se pueden empezar a re-negociar normas como el tiempo de ocio, las tareas de casa o la intimidad en su cuarto. Y también, se puede hablar de las diferencias entre hombres y mujeres como motor del deseo y del atractivo.

Claves. Mostrar disponibilidad para tratar este tema. Acompañar de documentación gráfica para explicar los cambios biológicos. Investigar conjuntamente dudas.

Observaciones. La edad de pubertad (cambios físicos) se está adelantando en cada generación y puede que con 10-11 años pueda bajar la primera regla por ejemplo, por eso es importante adelantarse y manejar el tema con naturalidad.

> “He pillado a mi hijo viendo porno en su habitación”. “Mi hija subió a su Instagram una foto un poco...”. “He escuchado a sus amigos hablando de sexo”.

¡Normal! Todo lo relacionado con la erótica va a empezar a despertar mucha curiosidad y las relaciones no dejan de ser otro área más sobre la que investigar. Estas situaciones pueden ser oportunidades para abordar distintos temas y las actitudes que queremos transmitirles como familia acerca de ellos: lo que significa el porno, los riesgos de compartir fotos en redes públicas, lo que pensamos sobre el uso del cuerpo en publicidad, el uso de anticonceptivos, etc. No conviene asustarles ni negarles información. La sexualidad puede tener consecuencias negativas y no queremos que les ocurran a nuestras hijas e hijos, ¡pero habrá que prepararles ante ellas! Una vez más, mostrarse disponibles, comprensivos, facilitar respuestas o recursos son herramientas básicas para afrontar estas situaciones.

Claves. Ver conjuntamente películas o series que traten algunos de estos temas e intentar conversar con ellos/as. Buscar conjuntamente información que les ayude a resolver dudas o a obtener más información.

Observaciones. Cuando ocultamos información sobre sexualidad, esquivamos hablar de ciertos temas o mostramos una actitud de disgusto o rechazo, también estamos haciendo educación sexual. En esos casos, promovemos una visión de todo “lo sexual” como oculto y prohibido, ajeno al resto de áreas vitales, cuando sabemos que esto no será así.

> **“Tengo ganas de llorar pero no me sale”. “¿Qué puedo hacer para no enfadarme”. “Me ha dicho que ya no quiere ser mi amiga...”**

Si hemos trabajado previamente la gestión de las emociones y la resolución de problemas, nuestros hijos/as ya dispondrán de ciertas habilidades que habrá que adaptar a nuevas situaciones, potenciar y reforzar. Si no, es el momento de hablarles de emociones y sentimientos válidos, útiles y positivos (enfado, tristeza, alegría) y aquellos que no (depresión, ira, euforia). Podemos buscar información sobre estilos de comunicación –asertividad, inhibición y agresividad– o sobre inteligencia emocional, y tratar de aplicarlos a ejemplos prácticos. Algunas situaciones frecuentes a estas edades pueden ser: las reacciones ante enfados (en lugar de regañarles, obligarles o enfadarnos nosotros/as también, tratar de describirles cómo se sienten, respetar ese enfado –“Te has enfadado porque no hacemos lo que tú quieres, y tienes derecho a hacerlo, pero ahora es hora de...”–, y animarles a que busquen como des-enfadarse) o la gestión de un conflicto (en lugar de quitarles importancia o ridiculizarles –“Anda ya, que tontería”–, escucharles, acogerles, preguntarles por soluciones o proponérselas –“Entonces, estás nervioso/a porque mañana te toca hablar delante de la clase, ¿qué puedes hacer para relajarte?”–).

Claves. Buscar conjuntamente información sobre inteligencia emocional, incluso acudir a formaciones sobre el tema. Ver películas y series que planteen estos problemas y charlar sobre cómo los resuelven.

Observaciones. En esta etapa todavía es frecuente que niñas y niños comenten con sus familiares la resolución de ciertos problemas. Es el momento de no juzgar ni cuestionar lo que sienten, pero tampoco de resolverles el conflicto. Se trata de animarles a que sean autónomas y autónomos, apliquen una solución y asuman las consecuencias con nuestro apoyo.

> “Creo que mi hijola es homosexual”. “Sólo le gusta hacer cosas de chicas/de chicos”. “He oído que llamaba “marica” a otro niño y no me gusta”.

Muchos padres y madres pueden preocuparse cuando sus hijos se comporten o muestren intereses por ciertas cosas asociadas socialmente con uno u otro sexo y lleguen a conclusiones sobre su orientación. Error. Es tan sencillo como entender que la forma de comportarse, las aficiones, las capacidades, los juegos... no definen la orientación del deseo. Aunque algunos chicos y chicas son conscientes de su orientación desde muy pronto, la gran mayoría no se descubrirá hasta bien entrada la adolescencia. Por tanto, nuestra respuesta más adecuada será la de acoger y aceptar la forma de ser única e irrepetible que tiene nuestra hija/o, y animarle a que sea él/ella misma.

Claves. Recuerda la necesidad de continuidad: hay que seguir ofreciendo mensajes de aceptación hacia cualquier persona, insistir en que no hay cosas de chicas o de chicos, explicar que hay muchas formas de ser hombre, ser mujer, ser pareja, ser familia, etc. Corregir el uso de palabras como “marica” o “marimacho” como insultos. Anticipar el apoyo incondicional (“*No me importa como seas, te voy a querer igual*”). Mostrarse coherente entre lo que se dice y se hace (por ejemplo, relativizar o defenderse ante mensajes contradictorios que les pueden llegar por otras fuentes de confianza, como una madre que, en una ocasión, nos contaba cómo tuvo que “corregir” a su padre por decirle a su hijo que no ayudara a lavar los platos porque eso era cosa de mujeres).

Observaciones. La diversidad de orientaciones e identidades quizá sea uno de los temas más desconocido para las familias hoy en día. Anímate y explora, leyendo sobre el tema, conociendo a personas con perspectivas distintas... descubrirás que no hay nada que temer.

3.4. Secundaria (12-18 años).



En esta etapa tiene lugar la pubertad y la adolescencia así que nuestros/as hijos/as empiezan a ser adultos/as. Esto no suele ser fácil ni agradable. Ten siempre en mente tu propia adolescencia. El cuerpo cambia y eso traerá problemas, sobre todo relacionados con la imagen y la autoestima; y el cambio psicológico se materializará en una mente adulta, que entiende el mundo de otra forma, que concibe las normas como flexibles y negociables, que contempla el largo plazo y alimenta el egocentrismo. Paciencia. No es fácil ser adolescente ni madre/padre de un adolescente.

> **“No me gusto”. “¿Por qué engordo?” “¿Por qué crezco?” “¿Por qué no crezco?”.**

El cuerpo cambia inevitablemente y todas las chicas y chicos tendrán quejas sobre sus propios cambios corporales. Si llevamos tiempo enseñándoles a aceptar la diversidad corporal, mediante mensajes positivos, tendremos medio camino andado. Pero si no, será el momento de animarles a que descubran esa diversidad, de dar valor a sus propias características, de argumentar sus falsas creencias (“*Que te sientas feo/a no significa que lo seas*”, “*Cada persona tiene un ideal de belleza*”) y de reforzar sus virtudes. También es importante recordarles que durante la pubertad y la adolescencia cada persona sigue un ritmo distinto y que existirán grandes diferencias entre sus compañeros y amigos. Otra forma de combatir el rechazo por el cuerpo puede ser ayudarles a identificar los mensajes de los medios que llevan a crear ciertas imágenes corporales colectivas. No obstante, en algunas ocasiones, esto puede no ser suficiente y requerirse ayuda especializada externa.

Claves. Anticiparse, empezar a hablarles de los cambios corporales y la presión sobre la imagen antes de que éstos sucedan. Mostrar actitudes coherentes (por ejemplo, evitando criticar el aspecto físico de todo el mundo). Reforzar ejemplos publicitarios, cinematográficos, musicales, literarios... que se alejen de los estereotipos.

Observaciones. Esta etapa en general, y lo relacionado con el propio cuerpo en particular, tendrá un especial peso para las personas con identidades, orientaciones o capacidades diversas.

> **“En la tele han dicho “un francés” y me pregunta que qué es”. “He pillado a mi hijola besándose con su pareja en la calle”. “Salió una escena de sexo en la película y cambié rápidamente”.**

Generalmente a esta edad ya se conocen los básicos de la reproducción, pero a menudo faltan otros aspectos importantes de los encuentros: los eróticos, los afectivos y relacionales, los comunicativos, etc. Por tanto, suele ser absurdo explicar a estas alturas de dónde vienen los niños, pero no será tan absurdo hablarles de los aspectos afectivos y relacionales de los encuentros eróticos (como la intimidad con la pa-

reja, la forma de dar y recibir sensaciones positivas, la responsabilidad compartida en las decisiones, etc.) y de la respuesta de excitación (excitación, orgasmos, placer, eyaculación...).

Ante este tipo de dudas, muchas veces se elige pasar la pelota a otra fuente de información (los amigos y amigas, el porno). Otras veces, será la propia experiencia quién marcará este aprendizaje. No obstante, también es recomendable que éste sea un tema que se pueda hablar en familia. Puede que dé un poco de corte explicar cómo tenemos relaciones, pero es una buena oportunidad para hablar de los diferentes ritmos de cada persona, de la importancia de decidir conjuntamente y del deseo mutuo a la hora de mantener prácticas o del aprendizaje que nos ayuda a crecer como personas y como parejas.

Claves. Recordar la naturalidad (también la de los propios adolescentes) y evitar asustarse o criticar. Anticiparse, utilizando por ejemplo situaciones de la televisión o la música para explicar lo relativo a la erótica.

Observaciones. El cambio de la importancia que se le da al grupo de iguales frente a la familia tendrá ciertas ventajas, como que algunas parcelas de la educación sexual suelen ser mejor enseñadas por los iguales (por ejemplo, ligar). Esto nos da manga ancha para decidir qué preguntas o qué dudas queremos contestar, y cuáles podemos dejar a la propia experiencia y al grupo de amigos/as.

> “Yo ya le he dejado una cajita de condones en la mesilla”. “Mi hija me ha dicho que se quiere tomar la píldora”. “Eso ya se lo cuentan en clase”.

El área de la prevención ha sido la más abordada históricamente puesto que se entendía la educación sexual como la educación ante las prácticas que podían dar lugar a dos consecuencias temidas: la transmisión de infecciones y los embarazos no planificados. Y esta educación es necesaria, pero tiene que ser complementada. Es decir, el entorno familiar también debe enseñar sobre estos temas, si no es contando cosas cómo qué son los anticonceptivos o las infecciones, al menos facilitando recursos que lo permitan. Negar la realidad de que las personas tienen relaciones y, a veces, relaciones desprotegidas es absurdo.

Además, se puede aprovechar la oportunidad para hablar de otras consecuencias negativas de los encuentros eróticos como las emociones y sensaciones negativas que pueden convertir un encuentro en un “desencuentro”. Explicar cosas como que no existen encuentros sin implicación emocional, que no existen encuentros perfectos, que a veces nos hacen sentir bien, otras mal y otras ambas; que las personas también sentimos miedo ante lo desconocido en la erótica, que a veces nos equivocamos, otras veces hacemos cosas de las que nos arrepentimos, etc., pueden ser buenas estrategias para propiciar una conversación.

Claves. Mostrarse disponible y con una actitud comprensiva. Actualizar –o directamente adquirir– conocimientos básicos sobre prevención. Compartir recursos gráficos y prácticos. Ten en cuenta la actitud ante ciertas preguntas o situaciones: no regañar ni rechazar, sino mostrar apoyo ante los problemas.

Observaciones. Afortunadamente, el ámbito sanitario suele atender maravillosamente todo lo relacionado con la prevención y nuestra/o médica/o o enfermero/a podrá resolver dudas.

> “Le quiero hablar de la primera vez”. “Le he pillado un whatsapp hablando con su novia de hacerlo”. “Me gustaría hablar con él/ella para que esperara un poco antes”.

Durante la adolescencia, es frecuente que se produzca el primer encuentro erótico y especialmente, el primer encuentro con penetración vaginal, que suele preocuparnos más, por el tema de los embarazos o las infecciones. En primer lugar, es absurdo negar una realidad, y es que en todas las encuestas realizadas, la mayoría de personas mantienen estos encuentros en torno a los 15-16 años de media. La iniciación en la erótica genera placer, curiosidad e incluso cierto estatus entre los iguales. Por lo tanto, será necesario preparar el tema si tenemos oportunidad e insistir en el hecho de que las personas mantenemos encuentros eróticos cuando nos sentimos preparadas, cuando nos deseamos mutuamente y cuando lo decidimos de forma conjunta. Así mismo, habrá que hablarles de la posibilidad de echarse para atrás, de que a veces nos guste y otras no, de que a veces lo pasemos mejor que otras, etc. También puede pasar que a estas alturas, se nieguen a hablar con nosotros/

as de este tema, no hay que preocuparse, si hemos preparado el terreno previamente, estaremos disponibles para cualquier duda o problema; y si no, siempre podemos derivar a otras fuentes de información. Por último, también es útil informarles de que no todas las personas eligen esta edad para mantener encuentros y prefieren esperar a ser mayores, incluso hay quien elige esperar al matrimonio. Y todas las opciones son válidas y buenas cuando existe deseo y se decide entre ambas partes.

Claves. Naturalidad, recuerda mostrarse disponible para hablar de este y otros temas y de abordarlo de forma positiva y constructiva, aunque te sorprenda. Aportar recursos, quizá sea el momento de recordarles la anticoncepción.

Observaciones. Es de suponer que la mayoría de personas deciden mantener sus primeros encuentros eróticos independientemente de lo que piensen o les digan sus padres; y sabemos que los índices de embarazos, de transmisión de infecciones y de interrupciones de embarazo son más bajos a estas edades que a otras (por ejemplo, a los 20-25, 25-30 o 30-35 años), por lo que nos tocará aceptar esta situación y mostrarles nuestro apoyo. ¡Tienen que seguir creciendo!

> “Es que todas las chicas/todos los chicos son iguales”. “Ten cuidado con los hombres, que siempre quieren lo mismo”. “Ten cuidado con las mujeres que todas son malas”.

La identidad de género (la forma única de ser mujer y hombre que cada uno desarrolla) se va consolidando a esta edad; y nuestro trabajo consiste en continuar flexibilizando la idea de una única forma de ser para hombres y para mujeres. Este tipo de frases alimentan las desigualdades entre géneros y ayudan a crear expectativas irreales de mujeres y de hombres. Durante la adolescencia, estos estereotipos ganan fuerza y su alcance se extiende a la erótica y a la pareja. La forma de actuar ante ellos es similar a lo que hemos hablado en anteriores etapas. Es útil relativizar, puesto que estos comentarios suelen referirse a experiencias concretas (“Los hombres son” vs. “Este hombre es”). Resulta útil obtener más información y describir a qué se está refiriendo el chico o la chica (“¿A qué te refieres?”, “O sea, ¿que se rieron de ti por llevar esa camiseta?”). También es importante ofrecer una respuesta que intente desmontar

estos mitos (“*No todos los chicos/las chicas piensan y quieren lo mismo*”). Por último, insistimos en mostrarse coherente entre lo que se quiere transmitir y lo que se hace como adulto (por ejemplo, evitando comentarios del tipo “*Todas conducen igual*” o “*Todos piensan en lo mismo*”).

Claves. Continuidad, si hemos gestionado esto desde que eran pequeñas/os, ahora no será tan complicado. Mostrarse disponibles, escuchar y ampliar la información con preguntas abiertas. Ofrecer actitudes coherentes.

Observaciones. Una de las dificultades que nos podemos encontrar frecuentemente entre adolescentes es que no quieran escuchar o conversar. A veces es un indicador de que no hemos establecido un vínculo de confianza en las etapas anteriores. Otras veces, de que el chico o la chica tienen algún problema. Otras, de que no es el momento adecuado, porque le da vergüenza, porque no está preparado/a, etc. Y otras muchas, un completo misterio. En todos estos casos, la clave es sencilla: disponibilidad. Es importante que nosotras/os saquemos los temas de conversación y demos consejos, aunque la actitud de nuestra hija/o sea de rechazo (“*Ay, mamá, qué pesada eres*”, “*Pero déjame en paz*”, “*Si de eso sé yo más que tú*”). Muchas veces, el simple hecho de ver que nosotros/as hablamos de todo, hace calado y nos tendrán como fuentes de información y confianza.

> “¿Por qué se enfada con nosotros/las?”. “Mientras vivas bajo mi techo...” “Está insoportable, discute por todo”.

A lo largo de la adolescencia, la función de la familia cambia: no será la única fuente de ocio, apoyo, confianza... Es más, serán los iguales (amigos/as y pareja/s) quiénes irán ganando este terreno, y es algo normal. Sin embargo, esto suele plantear problemas de gestión con tareas de casa, con planes de futuro, con límites de la intimidad o con el dinero entre otros. No existe una manera perfecta de manejar estas situaciones conflictivas con los y las adolescentes, pero sí hay algunos consejos para hacerlas más manejables. Por un lado, el rol de la familia continúa siendo apoyar y escuchar, por lo que habrá que seguir mostrándose disponible, reaccionando de forma comprensiva, intentando no enfadarse ante errores, reforzando las cosas positivas, etc. Por otro lado,

la familia también debe continuar marcando reglas y límites. Ahora, el/la adolescente va siendo una persona adulta, así que su papel en la negociación es mayor; ya no funcionará el “porque sí” y será necesario que ambas partes conversen y cedan para llegar a un acuerdo, por ejemplo, a la hora de establecer cosas como el tiempo de estudio, la hora de llegada, la paga, las tareas de casa o si se pone un cerrojo en la habitación. Por ejemplo, una psicóloga intenta mediar entre una madre y su hija de 15 años:

- *“...¡Es que yo quiero un cerrojo en mi cuarto! ¡Lo ves como mi madre no entiende nada!”*
- *“Lo entiendo perfectamente, pero yo no quiero ponerte un cerrojo”.*
- *“¿Por qué no quieres que tenga cerrojo?”*
- *“Por si le pasa algo, por si me oculta algo... No sé, yo nunca tuve cerrojo en mi cuarto.*
- *“¿Y tú? ¿Por qué quieres tener un cerrojo?”*
- *“Pues por mi intimidad. Porque no quiero que cotilleen, ni que entren sin mi permiso. ¡Que no tengo nada que ocultar!”*
- *“Bueno, las dos tenéis derecho, así que nos toca negociar. ¿Habéis pensado en poner un cerrojo y que sólo esté echado cuando ella esté en casa? ¿Y el resto del tiempo que la puerta esté abierta? O también podríais empezar a llamar antes de entrar ¿Os parecería a las dos?”*

Claves. Las ya consabidas continuidad (haber negociado desde pequeños) y disponibilidad (escuchar lo que dicen). Naturalidad, recuerda que cada familia negocia sus límites y normas, y serán más o menos transigentes en el poder que delegarán sobre sus hijos/as.

Observaciones. “Negociar” incluye la habilidad de ambas partes para ceder en sus demandas. Atrincherarse en la propia opinión y no acercarse a lo que piensa el otro no sólo resultará ineficaz, sino que estará predicando con el ejemplo.

> “¿Qué hago si me dice que es homosexual?” “Me ha preguntado cómo saber si le gustan los chicos o las chicas”.

La orientación del deseo (quién nos atrae) se va a consolidar durante esta etapa, y la mayoría de chicas y chicos serán conscientes de su deseo, descubrirán quién les atrae y de quién se enamoran, incluso entablarán sus primeras relaciones de pareja. Ante dudas o conflictos con la orientación, la respuesta que más éxito nos asegura es la aceptación. No es estrictamente necesario comprender la orientación de tu hijo o hija (“¿Por qué es heterosexual/homosexual/bisexual?”, “¿Será una fase?”), para mostrarle apoyo. Nuestra tarea será asumir que su sexualidad es suya y tiene su propio desarrollo, independiente del nuestro. En ocasiones, nos habremos creado nuestras propias expectativas (“Se casará con un hombre/una mujer”, “Tendrá hijos/as”) que pueden no ser lo que nuestro hijo/a desea, y toca aceptarlo. Por otro lado, informarnos sobre lo que desconocemos o nos resulta extraño también puede ayudar. Por último, seguir comportándonos igual con ellas y ellos también les comunicará nuestro apoyo y cariño.

Claves. Mostrar una actitud de apoyo, aunque no sepamos bien qué decir o cómo actuar, simplemente estar ahí sin juzgar les ayuda. No asustarse, no regañar, no enfadarse ni tratar de impedir el desarrollo sexual de nuestros hijos/as.

Observaciones. Por cierto, un buen punto de partida es entender que la orientación del deseo no tiene nada que ver con la forma de hablar, de moverse, con intereses, gustos, aficiones, etc. Tiene que ver con qué personas nos atraen, excitan y enamoran.

> **“No me gusta su novio/a”. “Me parece que no se tratan bien entre amigas”. “Creo que se está equivocando con su relación de pareja”.**

Cuando nos disgustan ciertos comportamientos de él/ella, de su pareja, de sus amigo/as (por ejemplo, la forma en que tienen de hablar de “las chicas”, cómo le trata su novio/a, como él/ella trata a su novio/a) es aconsejable armarse de valor y abordar el tema, aunque eso suponga un conflicto. Intenta recopilar toda la información posible para tratar de describir qué es lo que te está molestando, cómo te hace sentir y cuáles son las consecuencias para ti o para los demás y mostrar siempre una opción alternativa (por ejemplo, *“Ayer cuando os escuché hablando en casa de vuestras compañeras de clase, oí como llamabas a una chica “guarra” por como se vestía. No me parece adecuado para ti, es injusto para ella y ayudas a crear una imagen negativa de la chica. Me gustaría que dejaras de hacerlo”*). A veces decidirán cambiarlo, otras no.

Claves. Tratar de abordar el conflicto desde una actitud comprensiva. Tratar de evitarlo o resolverlo desde el enfado o la crítica no suele beneficiar a nadie.

Observaciones. Muchas personas prefieren evitar el conflicto a afrontarlo. Suele ser mala idea, el conflicto es el motor del cambio y de la negociación.



Como ves, algo que en principio parecía complicado, puede no serlo tanto. Hablar de sexualidad es más fácil de lo que piensas, sobre todo, si empiezas pronto y preparas bien el terreno. Recuerda algunas de las tácticas que hemos repetido durante la guía:

- **Educamos con todo lo que hacemos y no hacemos, lo que decimos y callamos.** La educación sexual es inevitable. Tú y el resto de personas estamos constantemente haciendo educación sexual, ¿qué modelo quieres ofrecer? La coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace es fundamental para lograr nuestros objetivos.
- **No tienes que dar una clase, tienes que hablar con tus hijas e hijos.** Para ello, tu propia naturalidad será la mejor arma. Te puede dar vergüenza, puedes no tener pelos en la lengua, puedes tardar unos días en encontrar la respuesta... pero se trata de que les atiendas.
- **Escuchar es una habilidad compleja,** que incluye mostrarse dispuestos a escuchar, no hacer juicios ni dar por supuesto, preguntar para ver qué está entendiendo la otra persona, asegurarse de que te has explicado, etc.
- **Intenta anticiparte al desarrollo de tus hijas e hijos.** Tranquilidad, que no vas a incitar a nada, la información tranquiliza y además, transmitirles que contigo pueden hablar de todo, te asegurará el éxito en el futuro.

Una **buena educación sexual** permite que las personas se desarrollen de forma positiva, sana y equitativa, maximiza la posibilidad de obtener consecuencias positivas de sus vivencias y reduce la probabilidad de consecuencias negativas.



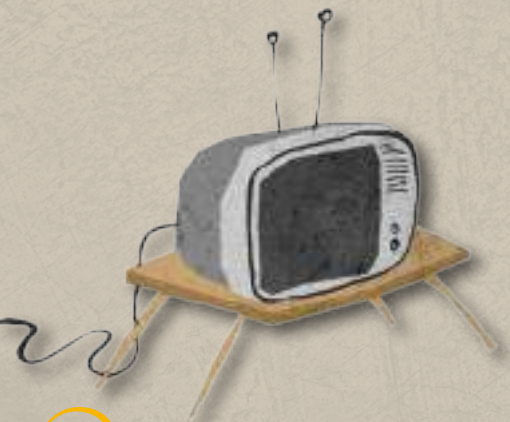
Recursos

Sobre Educación Sexual Integral.

Prácticamente de cualquier material (cuentos, libros, películas, series, programas de TV) pueden desprenderse situaciones sobre las que hablar de sexualidad. Dos textos: *La Educación Sexual* (Félix López, 2006) y *Educación sexual desde la familia* (Carlos de la Cruz, María Victoria Ramírez y Ana Belén Carmona, 2008) son la base para abordar esta materia. Además, el programa *Hablar de sexo con papá y mamá* (que emitió Antena3 y que puede verse en la web de Neox) es un perfecto complemento.

Sobre Educación Sexual en la primera infancia.

Apego y sexualidad (Javier Gómez Zapiain, 2009) hace un recorrido por los tipos de apego y su futura relación con la sexualidad adulta. Cuentos infantiles como *Ni guau ni miao* (Blanca Lacasa, 2017), *Por cuatro esquinitas de nada* (Jerome Reuillier, 2005), *Elmer* (David McKee, 1968), *¿De dónde vienen los niños?* (Usborne, 2016) y series infantiles como *Peppa Pig* (Neville Astley y Mark Baker, 2004-...) ofrecen las primeras historias sobre diversidad.



Sobre Educación Sexual en la etapa de Infantil.

Existen libros y guías específicos para estas edades como ¿Cómo se lo explico? La educación sexual en la infancia (Manuela Mateo-Morales, 2007) o Educación Sexual para niños: una tarea sencilla (Carlos de la Cruz y Verónica Fernández, 2010) dirigidas a familias y profesorado. Para ellas y ellos siguen siendo útiles los cuentos adaptados como los del apartado anterior o ¿De dónde venimos? (Peter Mayle, 1974), No le cuentos cuentos (Carlos y Mario de la Cruz, 2011); La educación sexual de la primera infancia (editado por el Ministerio de Sanidad) o Así nacemos (Gus, 1991). También puede ser una oportunidad para un primer manual de sexualidad para niñas y niños como Sexualidad contada a niños y niñas (VVAA, 2014) o El gran libro de la sexualidad (Pilar Migallón, 2001).

Algunas películas y series permiten también empezar a hablarles de diversidad y tipos de familias como en Fantastic Mr. Fox (Wes Anderson, 2009), Kubo y las dos cuerdas mágicas (Travis Knight, 2016) o Steven Universe (Rebeca Sugar, 2013-...); o incluso sobre reproducción como en Érase una vez la vida (el capítulo 19 está dirigido al nacimiento).



Sobre Educación Sexual en la etapa de Primaria.

Trabajar con material gráfico como películas y series suele ser más fácil a esta edad porque estas actividades ganan importancia en su ocio. Algunas apuestas interesantes pueden ser las clásicas Quiero ser como Beckham (Gurinder Chadha, 2002) y Billy Elliot (Stephen Daldry, 2000) para explorar roles de género; Del revés (Pete Docter y Ronnie del Carmen, 2015), El alucinante mundo de Norman (Chris Butler y Sam Fell, 2012), Moonrise Kingdom (Wes Anderson, 2012) para hablar de temas relacionales o la ya nombrada Steven Universe (Rebeca Sugar, 2013-...). La saga de libros y películas Harry Potter (J.K. Rowling, 1997-2007), y las colecciones Los diarios de Carlota (Gemma Lienas, 2001-...) y Flanagan (Andreu Martín y Jaume Ribera, 1994-2014) son muy recomendables al presentar personajes que evolucionan desde la infancia a la adultez.

Existen cuentos y libros específicos para este tramo de edad como ¡Es alucinante! (Robie H. Harris, 2005) o No es la cigüeña (Robie H. Harris, 2006); la serie de Preguntas al amor (Virginie Dumont, 2005), Cuentos para educar en familia (Carlos de la Cruz, María Victoria Ramírez y Ana Belén Carmona, 2009), ¡Mi cuerpo es mío! (Dagmar Geisler, 2015), El libro rojo de las niñas y El libro dorado de los niños (Cristina Romero, 2014), El libro de la regla (Karen y Jennifer Gravelle, 1999) o La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años (editado por el Ministerio de Sanidad).

Por último, la divertida serie noruega Pubertet que se puede encontrar en Internet se anticipa a la pubertad sin tapujos.

Sobre Educación Sexual en la etapa de Secundaria.

Existen libros dirigidos a hablar de sexualidad exclusivamente con adolescentes como *Padres desesperados con hijos adolescentes* (Juan Fernández y Gualberto Buena-Casal, 2007), *De sexo también se habla* (Jacqui Bailey, 2004) o *Guía sexual para adolescentes* (Alicia Gallotti, 2000). Dirigidos a las chicas y chicos adolescentes son recomendables *¡Ser chico es guay!* (Pedro Pires, 2006), *¡Soy chica y me encanta!* (Áurea de Ataíde, 2009) o *Este libro es gay* (James Dawson, 2015).

Por otro lado, ver algunas películas y series puede dar lugar a conversaciones importantes y necesarias con los/as adolescentes, como *La chica de mis sueños* (Jason Alexander, 1999) o *Ruby Sparks* (Valerie Faris y Jonathan Dayton, 2012) sobre la idealización de la pareja; *Virgen a los 40* (Judd Apatow, 2005) o *Dime con cuántos* (Mark Mylod, 2011) sobre los encuentros eróticos, *Fucking Amal* (Lukas Moodysson, 1998) o *Krámpak* (Cesc Gay, 2000) sobre orientación del deseo; *Tomboy* (Céline Sciamma, 2011) o *Mi vida rosa* (Alain Berliner, 1997) sobre identidad; *Te quiero, tío* (John Hamburg, 2009), *Chicas malas* (Mark Waters, 2004) o *La boda de mi mejor amiga* (Paul Feig, 2011) sobre roles de género; o series como *Modern Family* (2009-...), *Transparent* (2014-2016), *Orange is the new black* (2013-...) o *Girls* (2012-...) que ofrecen distintos modelos de sexualidad, parejas y familias.

Recursos específicos.

Existen entidades y asociaciones que pueden ampliar tu información sobre aspectos específicos de la sexualidad. Algunas de ellas son:

En Chrysallis se dedican a trabajar con menores transexuales.

www.chrysallis.org.es

La FELGTB reúne distintas organizaciones que trabajan por los derechos de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales.

www.felgtb.org

FPFE se dedica a la defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

www.fpfe.org

La asociación Sexualidad y Discapacidad se especializa en la atención a la sexualidad en personas con distintas capacidades.

www.sexualidadydiscapacidad.es

En Apoyo Positivo puedes encontrar más información acerca de la infección por VIH.

www.apoyopositivo.org

Por último, la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología y la Federación Estatal de Sociedades Sexológicas pueden ponerte en contacto con profesionales de la educación, el asesoramiento y la terapia sexual.

www.aeps.es

www.fess.org.es



