

Asociación de formación y psicoterapia Egregora

RESUMEN:

Cómo educar en Sexualidad y afectividad a los hij@s

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

Thomas Gordon

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

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

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

Partiendo de este marco quisimos que la charla “Como hablar de sexualidad y afectividad con los hijos” además de facilitar información sobre esta temática, permitiese que cada uno de los asistentes pudiese revisar la vivencia que él o ella tenían en torno a la sexualidad.

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

Cerramos esta dinámica, ofreciendo una definición de lo que es la salud sexual:

"Salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. Salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso para la sexualidad y relaciones sexuales, como también la posibilidad de tener experiencias sexuales seguras y llenas de placer; estar libre de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual pueda obtenerse y mantenerse, los derechos sexuales de las personas deben ser respetados, protegidos y mantenidos/ garantizados".

(OMS, 2002)

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

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

Todo esto permite clasificar las distintas actitudes educaciones que los padres y madres pueden tener a la hora de educar a sus hijos:

A. Actitud conservadora: el sentido fundamental de la sexualidad es la procreación, considerando legítimas aquellas conductas que, teniendo lugar dentro del matrimonio, están directa o indirectamente orientadas a tener hijos. Admiten una educación sexual para el amor, entendida como una educación para el matrimonio.

B. Actitud conservadora integrada: adoptan posiciones con numerosos temas y aceptan positivamente la sexualidad como una dimensión

humana que tiene sentido dentro del sistema de relaciones afectivas estables. La sexualidad no solo busca gozar del placer, también adquiere un sentido no renunciado a la descendencia, fruto de ese amor.

C. Actitud liberal: la visión de la sexualidad no es reducida a la procreación. Buscar placer evitando la procreación se considera legítimo. La sexualidad es entendida como una dimensión humana con múltiples posibilidades, placer, procreación, ternura, comunicación... que el individuo o pareja pueden vivir como consideren más conveniente. Defienden la necesidad de estudios sobre sexualidad y educación sexual que ayude a los adultos y niños a superar la ignorancia y les haga vivir más libres.

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

A modo de pinceladas:

De cero a cinco años:

- Empezamos a emitir mensajes relacionados con la sexualidad desde antes de que nazca el bebé, desde que conocemos su sexo.
- El contacto piel con piel, el beso, la caricia significan seguridad
- Los niños nacen con impulso sexual, vinculado al placer.
- Enseñar por su nombre todas las partes del cuerpo.
- Se educará en la aceptación y valoración de las distintas partes del cuerpo.
- Los niños de dos años se contentan sólo con los nombres, alrededor de los cuatro años la mayoría de los niños deberían conocer esos órganos y sus funciones
- El niño mostrará curiosidad:
 - A través de preguntas, que siempre hay que contestar.
 - A través de conductas, querrá ver y mirar. Educar en el respeto y la intimidad

- Juegos de exploración con otros niños, es natural para los niños, pero difícil para los padres.
- Primera enseñanza sobre el abuso sexual (a los cuatro años). Si se lo cuenta, nunca dudar del menor, hágale saber que NO es responsable de lo que ha sucedido.

De seis a ocho años

- Adquisición de los roles sociales
- Contestar siempre, de forma inmediata, si no sabe la respuesta decírselo con franqueza, si no es el momento decírselo, pero contestarla en cuanto se pueda. Si no se hace se convierte la sexualidad en algo oculto, misterioso, prohibido o morboso.

Proceso evolutivo de la sexualidad en la adolescencia

- Aceptación de la nueva imagen corporal:
 - Enfrentarse a los estereotipos sociales de belleza (TV, moda...).
 - Diferencias cronológicas de desarrollo.
- Identificación sexual.
 - Significado de "ser mujer/hombre".
 - Aceptación del cuerpo que tengo y del cuerpo que soy.
- Desarrollo de la inteligencia y el pensamiento abstracto
- La afirmación de la personalidad.
 - De ideas e ideales propios.
 - Frecuente choque con los padres.
 - Rechazo de la autoridad.
- Repliegue sobre sí mismo. "Narcisismo".
 - Necesidad de ser él mismo. Descubrir su propia realidad.
 - Ampliación del grupo de amigos: