

¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos?

Juan Carlos Diezma
Carlos de la Cruz



Autores:

Juan Carlos Diezma
Carlos de la Cruz

Coordinan:

Eulalia Vaquero
Pedro Salguero
Leonisa de Rodrigo
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:

Abril de 2002

Depósito Legal:

Diseño Gráfico:

Gregorio Chacón

Ilustraciones:

Nacho Peinado

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Eulalia Vaquero, Joan Amezaga, Manuel Galey, Leonisa de Rodrigo,
Juan Ignacio Fernández, Pablo Castel, Jose Manuel Resch, Esther
Sosa, Pura Toste, Carlos García, Fernando Velez, M^a Isabel Sánchez,
Paco Montañes, Joaquina López, Francisco Silvosa, M^a Teresa Pina,
Gines Martínez, Clara Rosas, Pedro Salguero, Vicent Agusti.

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

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO 100%

Índice

PRESENTACIÓN	5
CAPÍTULO I	
PADRES, MADRES Y EDUCACIÓN SEXUAL	9
El Hecho Sexual Humano	10
El Objetivo de la Educación Sexual	11
Cuando empezar	13
El pudor y el cuerpo desnudo	14
Las primeras preguntas, ¿las repuestas?	16
Cuando se tocan	19
Si son dos los que se tocan	20
Nada se duerme	21
Rompiendo el silencio	22
Aprendiendo a hablar	24
Un paso por delante	25
Dónde está la homosexualidad	26
CAPÍTULO II	
1. ALGUNAS REFLEXIONES PREVIAS	31
Somos seres sexuados, únicos y peculiares	32
Cosas a tener en cuenta	33
2. CON NOSOTROS/AS SE PUEDE HABLAR DE SEXUALIDAD	35
Hablar de sexualidad	36
El diálogo, una forma de ayudarles a crecer	37
3. A LA HORA DE HABLAR CON NUESTROS HIJOS Y NUESTRAS HIJAS	38
No vale la imposición	38
El afecto y el cariño son básicos para adquirir confianza y seguridad	38
Naturalidad	39
Mostrar atención, interés, mostrar que te importa	39
Mantener una actitud positiva	39
Será importante hacer un esfuerzo de comprensión para saber interpretar	39
Cuándo y cómo hay que empezar a hablar	40
Las preguntas no siempre llegan	42
4. LO IMPORTANTE DE NUESTRA ACTITUD	42
Vigilar los roles de género	42
Libertad y responsabilidad	43
Cuidado con hacer de la sexualidad un problema	45
¿Hay cosas buenas y cosas malas?	46
5. HABLAR DEL SIDA	47
¿Cómo iniciar la conversación?	47
"Tomar precauciones"	47
Prevención sí, pero "sin perder el norte"	48
La importancia de adquirir un código ético	49
Sobre la identidad sexual	49
El Sida, ¿Eje vertebrador de la Educación Sexual en los adolescentes?	50
6. LOS PADRES Y LOS CENTROS EDUCATIVOS	52
7. A MODO DE RESUMEN	55
No podemos ser ajenos a la Educación Sexual	55
Sobre el rol familiar de padres y madres	56
Se dicen más cosas con el cuerpo que con la palabra	57
ASPECTOS LEGALES DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN MENORES DE EDAD	57
UNA FUNDAMENTACIÓN ÉTICA DE LOS DERECHOS SEXUALES Y DE LA SALUD REPRODUCTIVA A PARTIR DE LAS DECLARACIONES DE LOS DERECHOS HUMANOS	61

PRESENTACIÓN

5

Aunque no seamos conscientes de ello, educamos sobre sexualidad a nuestros hijos continuamente. Educamos a través de nuestros pudores, nuestras caricias, nuestros silencios u opiniones. Transmitimos valores y actitudes que van a definir la forma en que van a vivir su sexualidad en el futuro.

Por ello, es necesario que asumamos nuestro protagonismo y aceptemos que la educación sexual es algo más que hablar de preservativos o contar de donde vienen los niños.

Una Educación sexual de calidad debe dirigirse a que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su sexualidad de modo que sean felices.

Y todo ello partiendo de una premisa que debemos tener muy clara; todos los padres y madres estamos perfectamente capacitados para transmitir una educación sexual de calidad

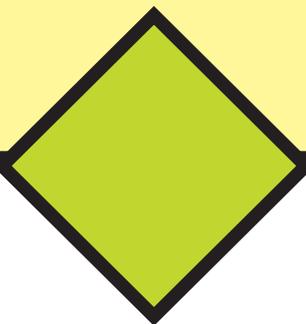
El objetivo de esta publicación es convencernos de ello y aportarnos algunas ideas sencillas que nos sirvan de guía para educar sobre sexualidad a nuestros hijos e hijas

Queremos agradecer su colaboración a los autores de este documento, Carlos de la Cruz de la Delegación de Juventud y responsable del Plan Local de Educación y Atención a la Sexualidad del Ayuntamiento de Leganés y Juan Carlos Diezma, Técnico Superior de Salud Pública de la Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Esperamos que esta publicación sea de utilidad y que nos ayude a recapacitar y mejorar nuestro papel educativo ante el derecho de nuestros hijos e hijas a llevar una vida sexualmente satisfactoria.

Capítulo I

**PADRES, MADRES
Y EDUCACIÓN SEXUAL**



PADRES, MADRES Y EDUCACIÓN SEXUAL

9

Como padres y madres sabemos que no podemos ser ajenos a la Educación Sexual de nuestros hijos. Independientemente de lo que hagan los demás, para nosotros la educación sexual no puede ser simplemente un tema más o algo que se pueda delegar. O nos quedamos con la parte que nos toca o nadie la va a hacer por nosotros.

Así las cosas el debate queda zanjado, hay que hacer Educación Sexual desde la familia. Otra cosa será si nos preguntamos ¿cuándo empezar?, ¿qué debemos incluir?, ¿qué hacer ante determinadas situaciones?, ¿qué lenguaje emplear?, ¿qué hacemos ante el pudor, las preguntas, los tocamientos, el desarrollo, la orientación del deseo, la masturbación,? Muchos temas que pueden tener cabida dentro de la Educación Sexual, y de los que de alguno de ellos hablaremos en breve.



Alrededor de estas cuestiones sí que vuelve el debate. A veces incluso el debate se vuelve eterno, cada cual en su trinchera y desde ahí a defender cada uno su postura. Los del mucho contra los del poco. Los del "desde aquí" frente a los del "hasta allá". Defensores contra atacantes. Lo bueno, lo malo. Lo permitido, lo prohibido... En definitiva, distintos planteamientos, distintas razones que pretenden imponerse. Olvidando que cuando "la razón" es impuesta deja de ser razonable.

Sinceramente creemos que esos debates nunca llegarán a ningún sitio ya que se parte de supuestos distintos. 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. A partir de ahí ya podremos hablar sobre qué hacer pero nunca antes.

El Hecho Sexual Humano

No es este el sitio para desarrollar una gran argumentación teórica, pero sí al menos el de dejar claro que de lo que hablamos es de lo que se suele llamar el Hecho Sexual Humano. Esto es, reconocer que todas las personas son sexuadas, se viven como tales y expresan su erótica de un modo u otro.

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.

Del mismo modo, 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.

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 variaran de 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, sus características, 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 ¡cuidado! Ni es, ni se vive, ni se expresa igual que un adolescente o un adulto. 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 haber 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, con sus propias peculiaridades, naturalmente son, se viven y se expresan. Están en el mismo "saco", 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 debería dirigirse, y así, al menos, este texto lo pretende, a que

nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aprendan a aceptarse y aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices. Como se ve este objetivo es más grande y ambicioso que otros y además no excluye a ninguno.

Si creyéramos que la educación sexual consiste sólo en "evitar", por ejemplo el embarazo no deseado, podríamos llegar a lograr chicos y chicas suficientemente "eficientes" en el manejo de la anticoncepción, pero ¿eso garantizaría que serían realmente felices con su erótica?

Como padres y madres tenemos derecho a ser ambiciosos y parece que el desear que sean felices es una ambición sensata. Alguien que es feliz con su erótica, es alguien que disfruta con lo que hace, y disfruta, por que 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 no 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?

El objetivo está claro "conocerse, aceptarse y expresarse con coherencia". A partir de ahí echar a andar en esa dirección. Y eso nos llevara a incluir puntos que no siempre se incluyen en la Educación Sexual, así como a restar importancia a otros que suelen tener demasiada presencia.

Para este viaje 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 para que sigáis leyendo el texto. Lo decimos porque lo creemos. Así que vayamos por partes y con algunos ejemplos.

Cuando 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 acariciándose los genitales. Es entonces cuando se plantean que algo hay que hacer y cuando 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 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 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 bebe 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 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 se 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 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.

El pudor y el cuerpo desnudo

De todos es sabido que parte de la educación sexual que "nos toca" es contribuir a que los genitales sean una parte aceptada de un cuerpo aceptado. Para ello es preciso que tengan su nombre, que estos no sean despectivos y que ayuden a distinguir cada una de las partes.

Queremos decir que se podrán utilizar nombres "familiares" pero, como es evidente, será necesario que aprendan que tam-

bién se llama pene, vulva, vagina, testículos... Por cierto la vagina y la vulva no son la misma cosa así que en unas ocasiones lo correcto será utilizar un término y en otras el otro.

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 hasta sensata. Además, si hemos sido capaces de "ponerles nombre" y de hablar de ellos, se vuelve casi inevitable. Y aquí es donde empiezan los consejos (muchas veces simples consignas) 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 "amí me da pudor". Reconocer que hay otros padres y madres que no les importa, incluso que, a lo mejor, 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.

Las primeras preguntas, ¿las repuestas?

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 los cimientos serán de un tipo u otro. Preguntas habrá que responder.

La primera es fácil: "diferencias entre niño y niña o entre papá y mamá". Con la segunda empiezan los sudores ¿por dónde

¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos?

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

17



referentes también para estos temas. Si alguien prefiriese que no le preguntaran o no ser referencia, con responder mal, lo tiene logrado. 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 a quien le importas.

De lo anterior se desprende la primera clave: lo importante es la 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 ¡ojo! Que nadie interprete 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. ¿Es eso lo que queremos?

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 conforme-

mos 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 no quedarnos en "lo fisiológico-reproductivo".

Cuando se tocan

Otro tema que puede hacer disparar las alarmas en la persona adulta es cuando observa que la niña o el niño "se tocan". Por cierto, estas alarmas suelen hacer más ruido cuando es la niña que cuando es el niño ¿por qué será?, si en ambos casos pasa lo mismo. ¿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.

De todos modos el padre o la madre enseguida sienten que algo hay que hacer y se debaten entre "dejar hacer" o "reprimir". Planteando, si es así como ocurre, la cuestión en términos equivocados. La mayoría de padres y madres saben que los tocamientos no acarrearán consecuencias futuras, no predicen comportamientos, ni alteran el desarrollo, saben que esa conducta tiene que ver en un primer momento con conocerse y más tarde con procurarse sensaciones agradables. Y también saben que aunque se llame masturbación, poco tiene que ver con la masturbación adolescente o adulta.

Si todo eso está claro, la clave primera iotra clave primera! es "no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas". Claro que hay placer, pero nada comparable con lo que vendrá después, no hay atracción, no hay deseo erótico, nada de fantasía, y habitualmente ni siquiera intención de "culminar" ¿Qué hacer entonces? Sencillo, replantear la cuestión. No se trata de situarse a favor o en contra, ni de juzgar si es bueno o malo, sino de valo-

rar 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 tu solo". 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". Y puede que en un caso y en otro padres y madres crean haber logrado lo mismo. Pero no. En el primer caso, con criterios, el niño o la niña vivirá ahora esa conducta desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con "juicio sumarisimo", la 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

Estamos en la misma "linde" que con el punto anterior, así que mantenemos la 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. Donde el objetivo suele ser pasarlo bien y está absolutamente lejos de buscar gratificaciones eróticas o sexuales. Otra vez, ni deseo, ni orientación, ni fantasía, ni "culminar", ... No hay significa-

dos eróticos, y no los habrá salvo que la persona adulta a fuerza de preguntas, gestos, o comportamientos extraños acabe otorgándoselos.

Además de considerar si el juego es más o menos adecuado por presentarse en espacios público o privados, ahora habría que considerar alguna cosa más. Entre otras que ambos quieran jugar a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado. O que tengan más o menos la misma edad, para asegurarnos que los dos están jugando "a lo mismo".

Otro punto a considerar 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, (y no todo el mundo es tan "hippy") 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 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 semi-lilitas 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. Casi todas ellas, además, ya habrán cogido o bien el camino de lo íntimo o de lo prohibido. Además muchas preguntas ya estarán resueltas y puede que muchos y muchas hayan ido aprendiendo que estos temas no siempre resultan fáciles hablarlos con el padre o la madre.

En definitiva, por unas cosas o por otras, pareciera que "lo sexual" se esconde. Lo que en muchos casos lleva a interpretar 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. ¿Sería posible que no lo estuviera? Sucede que muchos padres y muchas madres utilizan esta aparente ausencia como la coartada que necesitaban para dejar el tema apartado durante un buen tiempo.

Sin embargo, ahora es cuando la Educación Sexual cobra una dimensión más auténtica, lejos de los primeros agobios y todavía distante de los miedos, que como padre o madre, nos 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 se sea feliz".

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.

Rompiendo el silencio

El padre o la madre queda a la espera de que surjan nuevas dudas, está a la espera de que le pregunten y, entonces, procurará responder de la mejor de las maneras posibles. Sin fingir, contando lo que sabe y mostrándose como es. Todo correcto, salvo una cosa, que las preguntas no siempre llegan, y mientras

el niño o la niña sigue recibiendo mensajes, muchos, puede que demasiados, y no precisamente en la dirección que quisiéramos.

¿Seguiremos callados o calladas? En el resto de temas no esperamos a que nuestros hijos o hijas nos pregunten para hablar de ellos. Puede que seamos nosotros quienes saquen 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. ¿Por qué habría de ser diferente con lo sexual? ¿no habíamos quedado en que era un tema importante?

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, a parte de cierta información o de valores, 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 brota.

Otro ejemplo, cuando el chico o chica preadolescente empieza con los cambios corporales no es infrecuente que le surja el pudor. Y que si hasta entonces no le importaba que su padre o su madre le vieran desnudo, 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, no se ve con la misma claridad al hablar de las ideas. Recordad las insistentes frases del tipo "ahora dime tu", que actúan 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. Y, del mismo modo, que a quien se le respetó el pudor, puede que cuando sienta que su cuerpo "vuelve a estar presentable" deje, de nuevo, que le vean desnudo, así a quien no se le insistió hasta espantarle puede que, más adelante, acabe dejándose ver por dentro.

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. ¿Qué quiero decir? Que 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, les cuenten algo. Si fuera así sería trampa. Y, además, lo único que se lograría es que el chico o la chica estuviese más pendiente de lo que le iban a preguntar que de lo que le estuvieran contando. Sin embargo, cuando uno 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 suficientes?, ¿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 quedan 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.

Esto de la preadolescencia es un ejemplo, hay más ejemplos desde la primera infancia cuando decidimos no contar "hasta que nos entiendan", hasta bien entrada la adolescencia cuando preferimos no hablar de anticonceptivos "para no dar ideas". Sinceramente creemos que nosotros y nosotras también marcamos el ritmo, así hablaremos ipor supuesto del modo que sabemos! de todas las cosas que les interesan pero también de todo aquello que creemos que necesitan saber en cada momento, atendiendo, evidentemente, a sus capacidades.

Dónde está la homosexualidad

Si contemplamos las sexualidades, las contemplamos todas, homosexuales y heterosexuales, si no fuera así, sería que no nos habríamos 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.

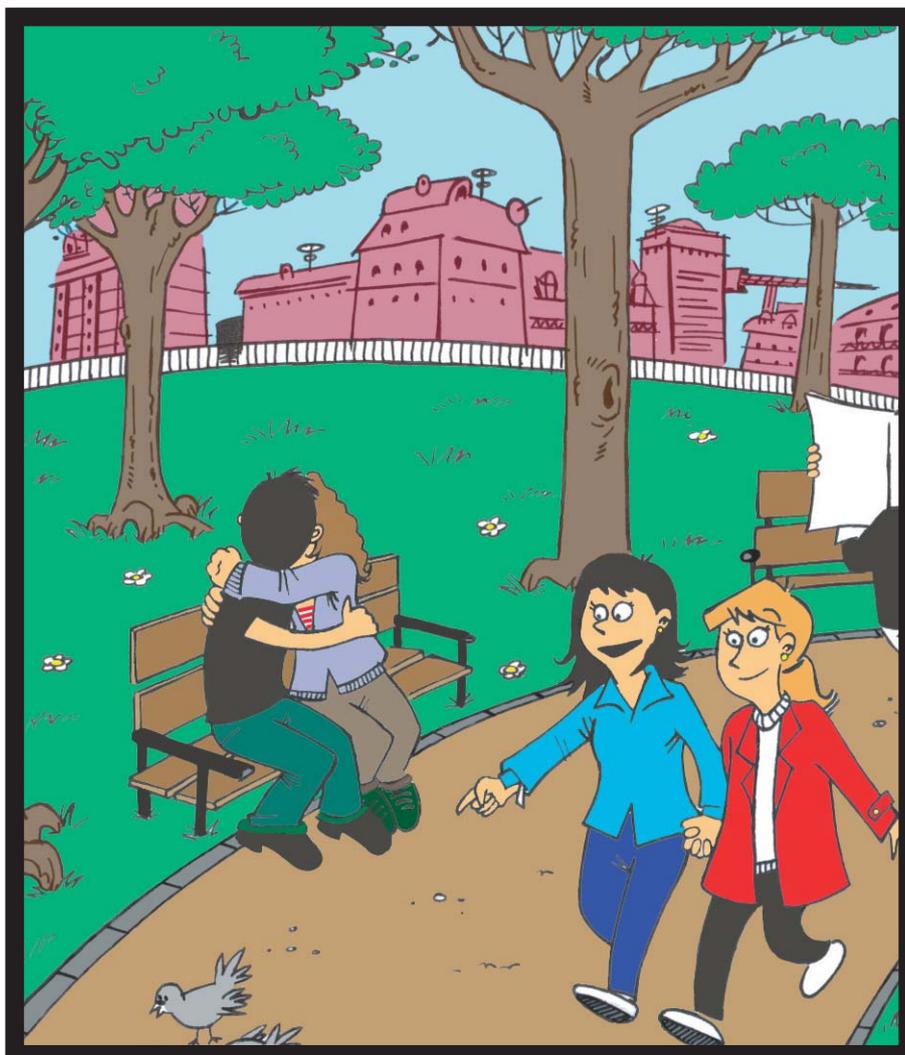
Hasta que no surja la atracción no sabremos si un chico o una chica siente su orientación del deseo de un modo u otro, incluso cuando esta atracción surja puede que no sea definitiva. Por tanto no se trata de hacer un tipo de Educación en un caso o en

¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos?

otro. Se trata de educar de modo que, sea cual sea la orientación se pueda ser feliz.

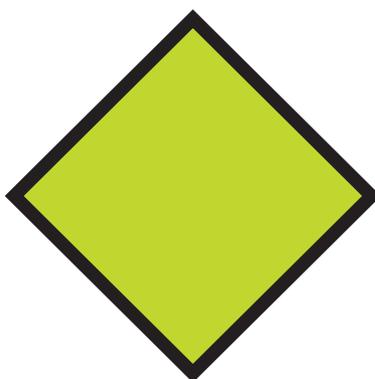
En todos los puntos anteriores están contempladas las distintas orientaciones. No necesariamente hay que nombrarlas para que estén presentes. En un pequeño texto se puede lograr, pero otra cosa es a lo largo de los años en una familia. ¿Cómo se podrá sentir "normal" un chico o chica que ha oído hablar de todo, pero

27



nunca de la homosexualidad? ¿Cómo sincerarse con su padre o su madre si nunca les oyeron hablar en buen tono de este tema? Si encima las referencias familiares fueran los chistes o los comentarios homófobos, como para "salir del armario". ¡Cómo para esperar que te lo cuenten!

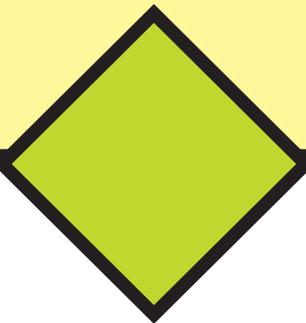
La homosexualidad es tan real como la heterosexualidad y por eso seguro que más de un hijo o hija de quienes lean este texto se vivirán y desearán expresar su erótica de modo homo sexual. Según hallamos ido hablando o no del tema, según los adjetivos con los que hayamos acompañado los comentarios y según las expectativas que de modo explícito hayamos depositado en nuestros hijos o hijas se lo pondremos más fácil o más complicado. Es verdad que como padres o madres no somos "toda la sociedad", pero para ellos o ellas somos una de las partes más importantes.



Capítulo II

**CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E
HIJAS ANTE LOS PROBLEMAS
RELACIONADOS CON SU SEXUALIDAD**

A PROPÓSITO DEL SIDA



1. ALGUNAS REFLEXIONES PREVIAS

¿Qué cosas hacíamos cuando teníamos la edad de nuestros hijos? ¿cómo pensábamos? ¿cuáles eran 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 los adultos?



Somos seres sexuados, únicos y peculiares

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

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.

Aquí, la palabra clave es respeto, a las ideas y elecciones elegidas por nuestros hijos e hijas, a lo diferente, respeto por el proceso de búsqueda y aprendizaje iniciado por ellos y ellas. Un respeto que debe ser mutuo y que no debe impedir trabajar con nuestros hijos las confusiones, las dudas, etc.

Ya se dijo en páginas anteriores, "es muy difícil ser feliz sin poder expresar lo que se siente". Y sólo se pueden expresar los sentimientos, y qué duda cabe que la sexualidad es una forma de expresarnos como seres humanos, en libertad, es decir, cuando percibimos que sea cual sea nuestra forma de entender y vivir nuestra sexualidad, no va a ser censurada. Nos expresaremos como somos cuando sintamos que podemos hacerlo.

Los padres hacemos lo que podemos, pero a veces no es fácil aceptar la sexualidad de nuestros hijos, de nuestras hijas y esto es un principio básico que hay que cumplir si queremos serles útiles.

Ambas cosas, aceptación y respeto, deben manifestarse desde la más tierna infancia. Es normal y saludable que ya en los juegos infantiles existan diversos elementos sexuales, que por lo general aparecen de forma inconsciente. Pero la mayoría de

esos juegos son secretos que deben permanecer secretos; y poco a poco, el niño y la niña empezarán a signar palabras y conceptos a cosas que han ocurrido y puede que se den cuenta de que los juegos de "médicos", las exploraciones y las múltiples fantasías que tiene lugar entre ellos/ellas les han ayudado a desarrollar una actitud positiva de cara a experiencias posteriores. Los padres y madres debemos saber, si es que no lo sabemos ya, la tremenda importancia que tiene este proceso de descubrimiento para la autoestima y el desarrollo infantil, lo que nos obliga a ser cuidadosos con las interferencias.

En el camino hacia la edad adulta, este proceso puede ser complicado y lleno de dudas y de angustias, sobre todo en la adolescencia, 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 no siempre se requiere de nuestra "intervención", y sí de una actitud que les ayude a lograr los objetivos de conocerse, aceptarse y expresarse como seres sexuados.

Igualmente estamos obligados a procurar que la vivencia de la sexualidad sea saludable en todos los sentidos: que sea una experiencia enriquecedora y que además, no tenga consecuencias perjudiciales para la salud.

Ante esto, ¿qué hacer?

Cosas a tener en cuenta

Quizás debiéramos tener en cuenta algunas cosas que no nos facilitan nuestra labor:

- ◆ Como ya hemos dicho antes, no es fácil aceptar la sexualidad de nuestros hijos y, sobre todo, la de nuestras hijas. Nosotros/as también tenemos nuestra sexualidad, nuestras propias vivencias, nuestra moral, nuestras incógnitas, nuestras contradicciones..., y esto que puede ser una ventaja a la hora de plantearnos cómo ayudarles, puede fácilmente volverse en contra. La imposición siempre es una tentación y no es sencillo aceptar modelos diferentes a los nuestros. ¿De verdad aceptamos igual que nuestro hijo o hija sea homosexual a que sea heterosexual?
- ◆ Es muy probable que de las cuestiones que les preocupan o de las que no saben, no seamos ni preguntados ni consultados.
- ◆ Las enfermedades de transmisión sexual y por supuesto el Sida, como pasa en general con cualquier otro problema de salud, son "invisibles" a los ojos de los jóvenes y adolescentes. Es normal, dado que el periodo comprendido entre los 5 y los 20 años es la etapa más sana de la vida y es casi inevitable sentir una cierta sensación de "invulnerabilidad". Para ellos y ellas estos temas, en el contexto de la sexualidad, son menos importantes y casi nunca se verbalizan. Probablemente nos pasó lo mismo a nosotros/as.

Pero también tenemos cosas a nuestro favor.

- ◆ Cualquier padre o madre está capacitado para hacer Educación Sexual.

No es necesario ser experto o experta, basta con conocer una buena información básica sobre los aspectos más relevantes y no dejarnos llevar por nuestros miedos, tabúes, etc. A veces es suficiente con saber qué recursos hay en el barrio, pueblo, ciudad adonde poder derivarles para que sean informados y/o atendidos/as.

No hay que tener miedo a las preguntas de nuestros hijos e hijas. Algunas veces no buscan una respuesta "académica" y sí una provocación, una forma de ver cómo reaccionamos. Otras puede tratarse de una invitación al juego, al diálogo.

Además, la solución no está en las respuestas que demos sino en las respuestas que ellos o ellas encuentren. Es el camino que tiene que recorrer hasta encontrar esas propias respuestas lo verdaderamente importante.

2. CON NOSOTROS/AS SE PUEDE HABLAR DE SEXUALIDAD

Si queremos hablar de sexualidad con nuestros hijos, conviene dejarles claro que con nosotros/as se puede hablar de sexualidad y que estamos dispuestos/as a hacerlo, si es que ellos/ellas también quieren.

Un aspecto importante de nuestra tarea es crear una atmósfera positiva, de confianza, para que los y las adolescentes se atrevan a hablar con franqueza.

Nuestra actitud frente a la/las primera/as pregunta/as va a condicionar la posibilidad de que en el futuro existan más. Si respondemos con naturalidad y sinceridad, estaremos favoreciendo el diálogo. Por el contrario, si no se responde, se dan evasivas, no se dan respuestas claras, estaremos cerrando las puertas a que se nos formulen nuevas preguntas. Cuidemos con mimo nuestra forma de responder. Pero, aún en el supuesto caso de que atendamos debidamente sus preocupaciones y dudas, esto no nos asegura que nos sigan preguntando, sobre todo durante la adolescencia.

Los padres tenemos que aceptar que una persona joven tenga secretos inviolables o que en una determinada etapa busque otros interlocutores para hablar de cuestiones relacionadas con la sexualidad. Pero debemos tratar de hablar de aquellas cosas que creamos son importantes.

Iniciado el diálogo, puede suceder que quede interrumpido unilateralmente y que nuestros deseos de seguir hablando se vean truncados o que nuestro hijo o hija dude o no valore nuestros consejos. No se desanime, antes de hablar tiene que asumir que esto puede suceder y sobre todo, no fuerce la situación y eluda la discusión. Cada cual debe decidir libremente cuánto "desea decir", y si alguien se mantiene en silencio, hay que aceptarlo y hacerle ver que no tiene importancia, que puede elegir tranquilamente el momento de hablar. Puede sugerir a su hijo o hija que contraste la información con otras fuentes e invitarle a hablar del asunto en otro momento.

Hablar de sexualidad

Si hay veces que las preguntas no llegan, otras sí. La vida amorosa de una persona es básicamente un viaje de descubrimiento personal y privado, pero las preguntas que los chicos y chicas adolescentes hacen, dejan entrever que desean que se les orienten en ese viaje.

Hablar de sexualidad con nuestros hijos/as significa aceptar la nuestra y quizás también estar dispuestos/as a hablar de ella, a compartir las dudas e inquietudes (las suyas y las nuestras).

Es probable que no nos resulte fácil hablar de nuestra sexualidad a nuestros hijos e hijas y no debemos hacerlo de forma forzada. También tenemos derecho a no contar o hablar de cosas que nos incomodan. Pero que nuestros hijos e hijas conozcan nuestras propias experiencias, temores, dudas, muchas veces supone un gran alivio para ellos y ellas. Alivio que viene del

reconocimiento de que también sus padres han sentido lo mismo alguna vez.

Dado que la sexualidad es una cuestión privada, a la hora de hablar con nuestros hijos sobre esta cuestión, podemos establecer límites que preserven la intimidad, tanto la suya como la nuestra. Este acuerdo, que no tiene por qué ser explícito, puede dar pie a crear un clima más cómodo que facilite el diálogo. Podemos demostrar a nuestros hijos/as que este tipo de conversaciones no tiene forzosamente que ubicarse en el plano personal ni tocar aspectos privados, si no se quiere.

También hay que tomar conciencia de que los adultos, incluidos cualquier padre y cualquier madre, tenemos nuestras propias limitaciones en cuanto a imparcialidad, talante y disposición para transmitir información. Ante una pregunta o confesión que nos violente, no debemos volverla contra quien la ha formulado. Equivaldría a cerrar la puerta del diálogo con nuestros hijos/hijas quizás para siempre. En lugar de rechazar este tipo de preguntas es preferible admitir nuestros límites y remitir a nuestros hijos/hijas a otras fuentes de información. Hay que ser honestos.

El diálogo, una forma de ayudarles a crecer

Desde las premisas señaladas en el punto anterior, hay que esforzarse por crear un diálogo, y un diálogo es un intercambio de ideas, no un "sermón".

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.

3. A LA HORA DE HABLAR CON NUESTROS HIJOS Y NUESTRAS HIJAS

Si elegimos el diálogo de mutuo acuerdo, a la hora de hablar con ellos/ellas:

No vale la imposición

Nuestra forma de entender la sexualidad y de ejercerla no tiene por qué ser la de nuestros hijos e hijas. No olvidemos que tienen el derecho de construir su propia identidad sexual, que puede ser incluso contraria a nuestros valores y creencias. ¿Significa eso que debemos asistir impasibles al desarrollo de este proceso? Por supuesto que no, solo que nuestras intervenciones tienen que partir desde esta idea. Es totalmente legítimo hacer saber a nuestros hijos e hijas cómo entendemos nosotros/as la sexualidad y seguro que, alcanzado un nivel de madurez, habrá un punto de encuentro y de mutua comprensión. Hay que ser pacientes con los hijos, necesitan tiempo, tiempo de búsqueda, tiempo para madurar, tiempo para "llegar a ser".

El afecto y el cariño son básicos para adquirir confianza y seguridad

Afirmación que es válida para cualquier edad, sólo varía la forma de manifestar nuestro afecto: caricias, abrazos o simplemente con las palabras, pero que nuestras hijas e hijos se sientan queridos y valorados. Puede ocurrir que ellos y ellas no sepan correspondernos o no lo hagan en el momento en que a nosotros/as nos gustaría o de la forma más "visible". No debemos darle importancia y sí a estar receptivos cuando ellos y/o ellas nos manifiesten su afecto.

Naturalidad

Debemos estar preparados para abordar los temas relacionados con la sexualidad, con naturalidad y con el mismo lenguaje que utilizamos para hablar de otras cuestiones. Se trata de hablar desde la cercanía.

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 ellos/ellas. Si estamos hablando y observamos que desean hablar, detengámonos y dejémosles intervenir. Prestemos toda nuestra atención. Hay que responder a todas las preguntas con sinceridad. Hay que escuchar "con el oído y la mirada".

Mantener una actitud positiva

Cuando se nos presente la oportunidad de hablar con nuestros hijos, debemos de evitar el tono crítico y el desacuerdo no razonado e irrespetuoso. Se trata de dar criterios, de dar alternativas. Hay que decir los "porqués" y tratar de no hacer juicios de valor.

Intentemos transmitir en todo momento que la sexualidad es algo gratificante.

Será importante hacer un esfuerzo de comprensión para saber interpretar

Nuestra experiencia puede ser de una gran ayuda para nuestros hijos e hijas si sabemos situarla en el lugar debido. La sexualidad no es un tema neutro en el que estemos "resguardados/as". Los

hijos, las hijas a menudo son espejos donde nos podemos ver reflejados/as, y esto que debería facilitar la comprensión a la que estamos apelando, puede volverse en contra nuestra y, en último término, en contra de ellos/ellas. Este "reflejo" puede hacernos recordar nuestros sueños y anhelos adolescentes que no siempre llegaron a buen puerto, provocar emociones difíciles de controlar. Una vivencia que puede ser dura y, de una forma inconsciente, dar al traste con la comprensión y tolerancia que tenemos que observar para con la sexualidad de nuestros hijos. Debemos estar vigilantes y reflexionar cuidadosamente, antes de recriminar, qué es realmente lo que nos molesta. 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 con nuestros hijos que, no ya como cuando fuimos adolescentes, sino como adultos/as también conocemos fases de dudas y de incertidumbres puede suponer una contribución importante a su proceso de autoconocimiento. Al explicar a nuestros hijos/as 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.

Cuándo y cómo hay que empezar a hablar

Antes de nada tiene que existir todo un proceso educativo que se debe iniciar en la niñez, consistente en el establecimiento de rutinas y normas familiares, en favor de la salud. Hay que crear una "cultura de la salud".

Los expertos afirman que muchas de las situaciones que los chicos y chicas viven entre los 12 y 21 años están condicionadas por experiencias de la infancia. Fomentar desde los primeros años hábitos saludables y la autoestima deben ser objetivos irrenunciables.

También hay coincidencia en que ciertos aspectos relacionados con las relaciones sexuales hay que abordarlos antes de que éstas tengan lugar. El comienzo de las relaciones sexuales ha experimentado un paulatino adelanto en las últimas décadas. Actualmente, en nuestro país, es igual de probable que una chica o un chico de 17 años haya o no mantenido relaciones sexuales.

Pero, cuidado, algunos expertos afirman que, a una edad temprana y todavía inmadura, 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.

Ni como padres, ni como adultos, ni como consejeros, debemos 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, y desde luego mucho menos para hablarles del Sida. Sería el peor de los comienzos.

Como tampoco es razonable hablar de la sexualidad entendida ésta como si su objetivo último fuera siempre "el coito". Esto supone una enorme distorsión y un reduccionismo de lo que es en verdad la sexualidad. En muchas ocasiones este enfoque obedece a los miedos, a veces obsesivos, de los adultos relacionados con la sexualidad juvenil, sobre todo si nuestros hijos e hijas ya han pasado la pubertad, a la falta de confianza en nuestros jóvenes y a un grave desconocimiento del "proceso evolutivo" que tiene lugar en ellos/ellas.

Cuando en la pubertad y prepubertad empieza la búsqueda del amor, el acto sexual queda lejos y no suele ser el objetivo principal.

Cuándo y cómo empezar no debe ser un problema, basta la observación. "Miremos" a nuestros hijos, ellos/ellas nos darán

las claves. Dejémosles espacio suficiente para que nos pidan y ellos nos pedirán.

Las preguntas no siempre llegan

Sobre todo en algunas fases de la adolescencia. En algunos temas no hay que esperar a que nos pregunten, pero hay que elegir el momento y la forma más adecuada.

La familia y la escuela no son los únicos medios a través de los cuales nuestros hijos e hijas reciben ideas e información sobre sexualidad, ni siquiera son los más importantes. Los amigos y amigas, la TV, el cine, las revistas juveniles y últimamente, internet, ocupan un lugar privilegiado y predominante como fuentes a las que ellos y ellas recurren.

4. LO IMPORTANTE DE NUESTRA ACTITUD

A pesar de nuestra insistencia a favor del diálogo, como un buen instrumento que puede ayudar a nuestros hijos/as en sus conflictos, dudas..., no siempre es posible y desde luego, no es lo más importante.

En cambio sí que lo es lo que a continuación se comenta:

Vigilar los roles de género

Desde que nacemos se nos ha ido inculcando una forma de ser según nuestro sexo.

Los adultos nos han ido "premiando"/"censurando" según cómo nuestros comportamientos se han ido adaptando a lo que ellos han esperado de nosotros/as, según fuéramos niño/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.

Por eso debemos vigilar nuestras actitudes sexistas con nuestras hijas y nuestros hijos. Reflexionemos sobre lo que toleramos en una hija y en un hijo, lo que les permitimos a uno y a una, lo que les enseñamos. Estas cuestiones son tremendamente importantes para su desarrollo futuro. También lo son para sus capacidades, habilidades. Nosotros/as, inevitables modelos de referencia, con nuestra actitud y conducta tenemos que tender a "neutralizar" los roles para aprovechar plenamente las potencialidades de unos y de otras.

Sería deseable que chicos y chicas tuvieran las mismas oportunidades para incorporar 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.

Libertad y responsabilidad

Nuestros hijos, nuestras hijas 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 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. Por eso 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 sexuales 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.

Cualquier decisión debe ser personal y no vale la de "terceros". Los amigos, siendo claramente referentes, lo mismo que los medios de comunicación social, no deben suplantar sus decisiones. Ésta debe ser una idea que, a la menor oportunidad, debemos reforzar. Pero eso también nos afecta a nosotros y nosotras. Por más que reivindicemos nuestro rol de padres y que apelemos a la famosa frase "yo sólo quiero lo mejor para mi hijo/a", tampoco tenemos derecho ni sería bueno para ellos y ellas, suplantar con nuestras decisiones, las suyas. Además, hay que dudar que tengamos este poder. Si nos paramos un momento a reflexionar, nos daremos cuenta que estamos condenados/as a "no estar" en los momentos en que ellos o ellas se

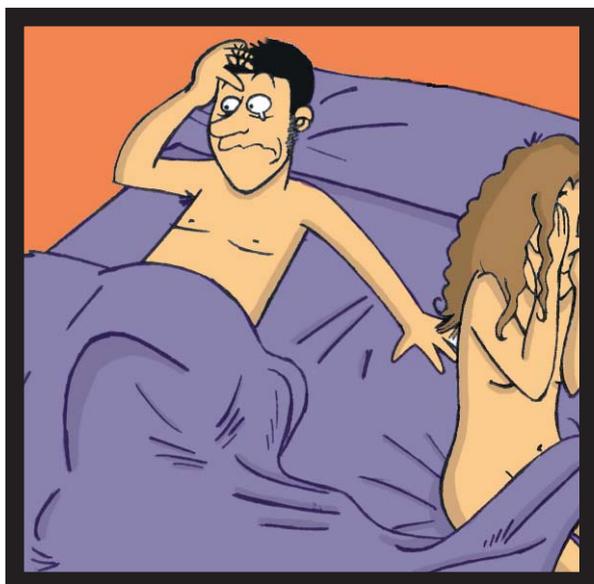
vean en la disyuntiva de decidir "sí" o "no". Preparémosles entonces para esos momentos. Hay que depositar en ellos y ellas el grado de responsabilidad que corresponde a su edad, porque sólo así madurarán, y adoptar comportamientos que les protejan eficazmente de las enfermedades de transmisión sexual y del Sida sólo es posible si se sienten responsables de sus actos.

Pero las decisiones traen consecuencias y no siempre los jóvenes entienden claramente la relación directa entre aquéllas y éstas. En este "escenario" donde se combinan libertad, responsabilidad, confianza y riesgos, merece la pena hacer un esfuerzo para que ellos y ellas comprendan que algunas decisiones requieren un mínimo de reflexión, pues sus consecuencias pueden hipotecar el futuro de sus vidas, como es el caso de un embarazo a una edad temprana, incluso siendo deseado, o infectarse con el VIH.

No tengamos miedo a que nuestros hijos e hijas expresen y ejerzan su sexualidad libremente. En contra de lo que se suele oír, los jóvenes que gozan de mayor libertad, normalmente suelen ser los más responsables, lo que se traduce en que también están más capacitados/as para, por ejemplo, elegir el momento oportuno para comenzar a tener relaciones coitales y además hacerlo incorporando medidas preventivas adecuadas.

Cuidado con hacer de la sexualidad un problema

Uno de los riesgos más comunes que corremos los adultos al hablar de la sexualidad de los jóvenes y de tratar este asunto con ellos y ellas, es presentarla como un problema, hasta el punto de que la gente joven no se reconozca en lo que estamos diciendo. Desgraciadamente, con excesiva frecuencia, padres, educadores, sanitarios y administración sólo hacemos referencia a los temas sexuales cuando hay que explicar cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual, el Sida o el riesgo de un embarazo.



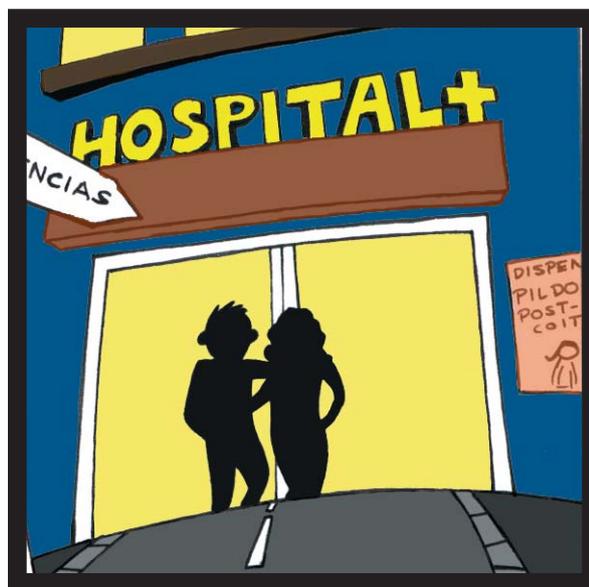
A muchos/as jóvenes les irrita que les hablen de una sexualidad centrada en problemas. Les molesta que les hagan preguntas, rechazan el exceso de peroratas y las angustiadas exhortaciones de los adultos.

Es excepcional que nuestros intereses estén en sintonía con los intereses y sentimientos de la gente

joven. De ahí la importancia de saber escuchar, de demostrar sensibilidad hacia la realidad de la persona joven, para que los mensajes que se quieren transmitir lleguen a ese mundo adolescente.

¿Hay cosas buenas y cosas malas?

En el contexto de la sexualidad hay muy pocas cosas que puedan definirse como "buenas" o como "malas", correctas o incorrectas. Casi todo está supeditado al propio proceso personal. Claro está que si nos referimos a cuestiones tales como la prevención del Sida, existe una información objetiva que



relativa a la sexualidad debe siempre referirse a la experiencia y a la identidad de cada persona. La capacidad de autoprotección pasa por tener una actitud positiva hacia la sexualidad y hacia sí mismo/a. Y la capacidad para vivir la sexualidad de una manera positiva se basa en el autorespeto y en la autoestima.

Prevención sí, 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 enfatice-mos sobre las bondades de los diferentes métodos que conozcamos, siempre y cuando dispongamos de información contrastada, pero sin llegar a la distorsión de 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 atienen 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, pre-



sentada como algo sencillo y que no se corresponde con lo que los propios adultos, en muchas ocasiones, hacen.

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

La importancia de adquirir un código ético

Como parte del proceso evolutivo que hemos llamado a "ser sexuados", en los chicos y chicas se van adquiriendo y desarrollando las propias convicciones sobre los diferentes aspectos de la sexualidad a los que se van enfrentando y que son la base de la educación sexual. Poco a poco se va creando una ética personal que dará paso, más adelante, a un verdadero código ético que servirá para valorar tanto las propias acciones como la de los demás. Estos fundamentos éticos nacen de la interacción con los amigos y amigas, con el profesorado, con los hermanos y hermanas, con la cultura, con los múltiples y variados mensajes que recibe la juventud a través de los medios de comunicación y también, de la interacción con los padres.

Los fundamentos éticos forman parte de la base donde se asienta la prevención del Sida, del resto de las enfermedades de transmisión sexual y de los embarazos no deseados y además resultan fundamentales para incorporar a la salud en nuestra escala de valores. La prevención pasa necesariamente por el respeto hacia uno mismo, antesala del respeto hacia los demás.

Sobre la identidad sexual

La confirmación de la propia identidad es condición previa para crecer. Puede decirse que todo nuestro entorno está repleto de

señales que confirman o cuestionan lo que somos. El entorno "nos construye". Pero estas señales se destinan a las mayorías. Por eso, los y las jóvenes homosexuales no ven reconocida su identidad y sus experiencias íntimas con la misma facilidad que los que son heterosexuales. Desde que perciben que estas señales y estos mensajes no son para ellos/ellas, hasta que consiguen vivir su vida de acuerdo con sus propias experiencias del amor y la sexualidad, puede pasar mucho tiempo. Generalmente es una etapa de dudas, de búsqueda, de soledad y de escasa autoestima a una edad en que la presión para uniformar "sexualidades" y conductas es muy fuerte.

Este a veces largo camino de "oscuridades", vivido en muchas ocasiones en la "clandestinidad", en tanto que se opone a la sexualidad predominante, convierte a sus protagonistas en más vulnerables al VIH.

Los padres podemos ser de gran ayuda a nuestros hijos e hijas, máxime si ellos o ellas son homosexuales en éste, a veces, difícil camino de la afirmación de su identidad. Es importante ofrecerles descripciones positivas del proceso de reconocimiento de la propia autoestima y de la propia identidad, y de las grandes semejanzas que existe entre el desarrollo heterosexual y el homosexual.

No dudemos en buscar asesoramiento profesional si ésta cuestión, como otras, nos produce conflicto o no nos sentimos capaces de afrontarla.

El Sida, ¿Eje vertebrador de la Educación Sexual en los adolescentes?

En una cultura como la nuestra donde durante décadas la religión ha tenido una influencia considerable, los asuntos relativos al sexo han estado más cerca del "pecado" que del placer

o de cualquier otra consideración positiva. Una de las consecuencias, que no la única, de todo esto ha sido que muchos de nosotros y nosotras hayamos vivido nuestra propia sexualidad, en algunos aspectos y momentos, con sentimientos de culpabilidad, y el que más y la que menos hemos echado en falta que alguien nos hubiera hablado con claridad y franqueza sobre el sexo, la sexualidad, las relaciones humanas, el erotismo, etc.

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 sexuales, etc., que hasta ese momento habían permanecido ocultas. Además, dejó al descubierto un grave déficit en la Educación Sexual que aún todavía estamos padeciendo.

Si lo anterior fue positivo ya que 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 no es el mejor enfoque.

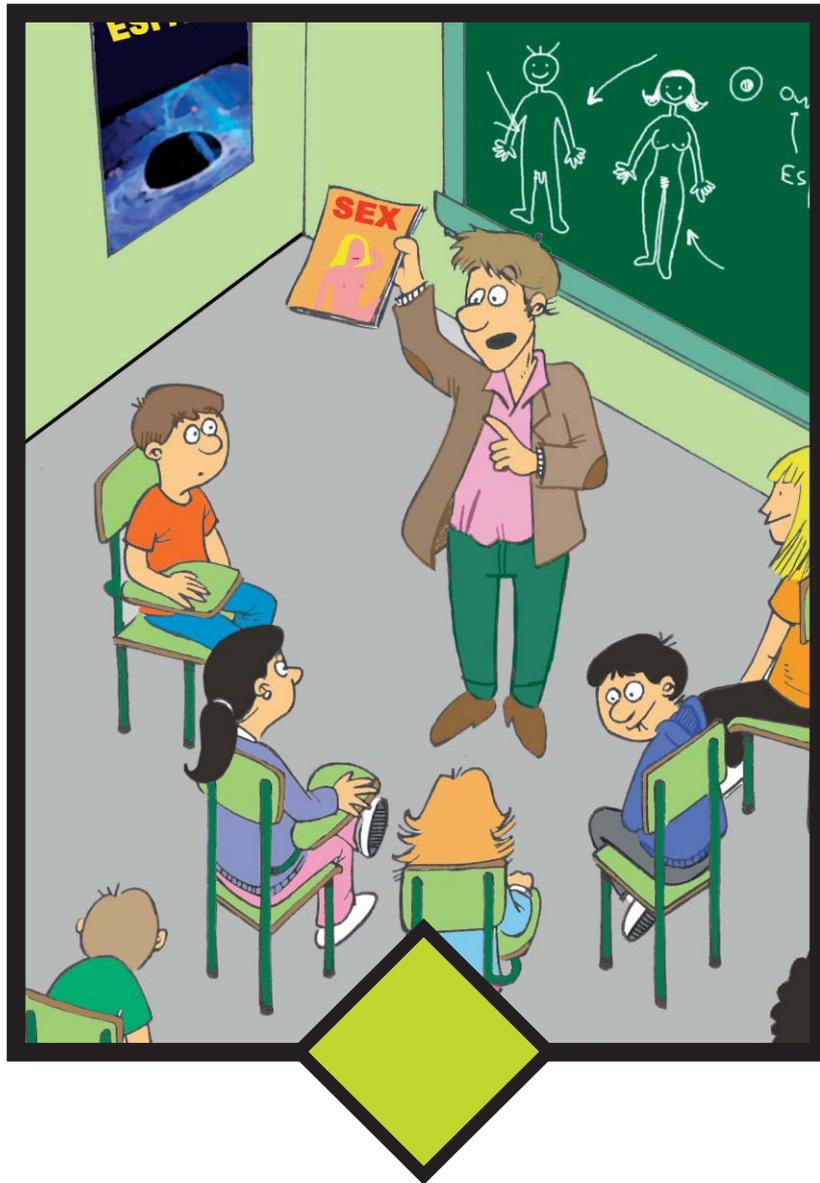
La sexualidad es demasiado importante en el desarrollo de las personas como para que sólo nos acordemos de ella ante el peligro de enfermedades o de un embarazo no deseado. La Educación Sexual tiene que contemplar la prevención de estos problemas pero debemos evitar que ocupen un lugar central. Padres, madres, educadores, sanitarios tenemos que esforzarnos por no sobredimensionar estos potenciales peligros y por que nuestros hijos e hijas no vivan su sexualidad como una fuente de problemas.

6. LOS PADRES Y LOS CENTROS EDUCATIVOS

La educación sexual de nuestros hijos quedará incompleta si durante su escolarización no reciben los conocimientos adecuados, como parte de la formación integral de la persona. Y no solo 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.

En contra de los argumentos que, inexplicablemente, todavía se esgrimen para que en nuestros colegios, que no en los de otros países, no existan programas de educación sexual, el máximo órgano de las Naciones Unidas para la lucha contra el Sida, ONUSIDA, elaboró, hace ya casi una década, una serie de recomendaciones y conclusiones que pasamos a exponer :

- ◆ 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.

Como individuos 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 Niño 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."

7. A MODO DE RESUMEN

Aceptar la sexualidad de nuestros hijos/hijas tal como ellos/ellas la viven y la expresan es un hermoso reto que nos exige respeto, tolerancia, comprensión, tacto, sensibilidad y mucho cariño.

¿Por qué no disfrutar del desarrollo sexual de nuestros hijos de igual forma a como lo hacemos, por ejemplo, cuando vemos cómo van creciendo o cómo van aprendiendo nuevas habilidades?

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.

Pero muchas veces, la verdadera barrera que nos separa a los padres de nuestros hijos e hijas es nuestra propia sexualidad. Hablemos de este tema con nuestra pareja.

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 las nuestras, desde el inicio de nuestra paternidad y maternidad.

Nadie las va asumir por nosotros/as..., y además, nuestra implicación es necesaria.

La información, nuestras indicaciones se tendrán que adecuar a la edad, al género, al desarrollo evolutivo, en una palabra, habrá que particularizar nuestra ayuda a las características específicas de nuestros hijos, y llegado el momento y antes de que empiecen a tener relaciones sexuales, habrá que explicarles que éstas pueden entrañar riesgos cuando se realizan sin una mínima reflexión y sentido de la responsabilidad.

Riesgos que pueden truncar el proyecto vital, los planes de futuro de nuestros/as adolescentes, como es la posibilidad de un embarazo no deseado o la adquisición de una infección de transmisión sexual, entre las que destaca, por su gravedad, el VIH/Sida, y que tendremos que asegurarnos que no son ignorados por nuestros hijos, como también habrá que tener en cuenta las tensiones, angustias..., que en la esfera de lo emocional puedan ocurrir y que del mismo modo requerirán nuestra atención.

Sobre el rol familiar de padres y madres

Padres y madres desempeñamos desde el inicio un papel básico, aunque no exento de limitaciones, en la educación sexual de nuestros hijos e hijas. Es tarea de los padres dar cariño y afecto, advertir contra los riesgos y establecer límites y normas a los hijos, pero debe haber una frontera que respete su intimidad. Los niños y niñas desarrollan sus primeros escauceos sexuales y sensuales con otros niños y niñas y estas primeras experiencias deben darse en un contexto de cierta privacidad con relación a los padres. Esta necesaria independencia se hace más acusada en la adolescencia. Sexualidad e independencia se refuerzan mutuamente. También hay que aceptar que la familia tiene un papel muy limitado como interlocutora de cuestiones "íntimas".

Se dicen más cosas con el cuerpo que con la palabra

57

Sin embargo, padres y madres 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, en tanto discurso teórico. De aquí que pongamos especial cuidado para que haya coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.

Es esperable y perfectamente normal (y además, sano) que en un momento dado de la adolescencia, cuando nuestros hijos/hijas empiezan a vivir nuevas inquietudes sexuales y tienen necesidad de hablar de ello, busquen otros interlocutores diferentes a sus padres. 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...).

¿Amigos, consejeros? Padres. Nuestros hijos/as necesitan un padre y una madre, rol que no tiene sustituto ni sustituta. Después vendrá cuál es la mejor forma de ejercer este rol.

ASPECTOS LEGALES DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN MENORES DE EDAD

Hay una serie de necesidades, inherentes a la sexualidad de los adolescentes, que requieren de ciertas prestaciones, no siempre bien vistas por los adultos, a las que tienen derecho.

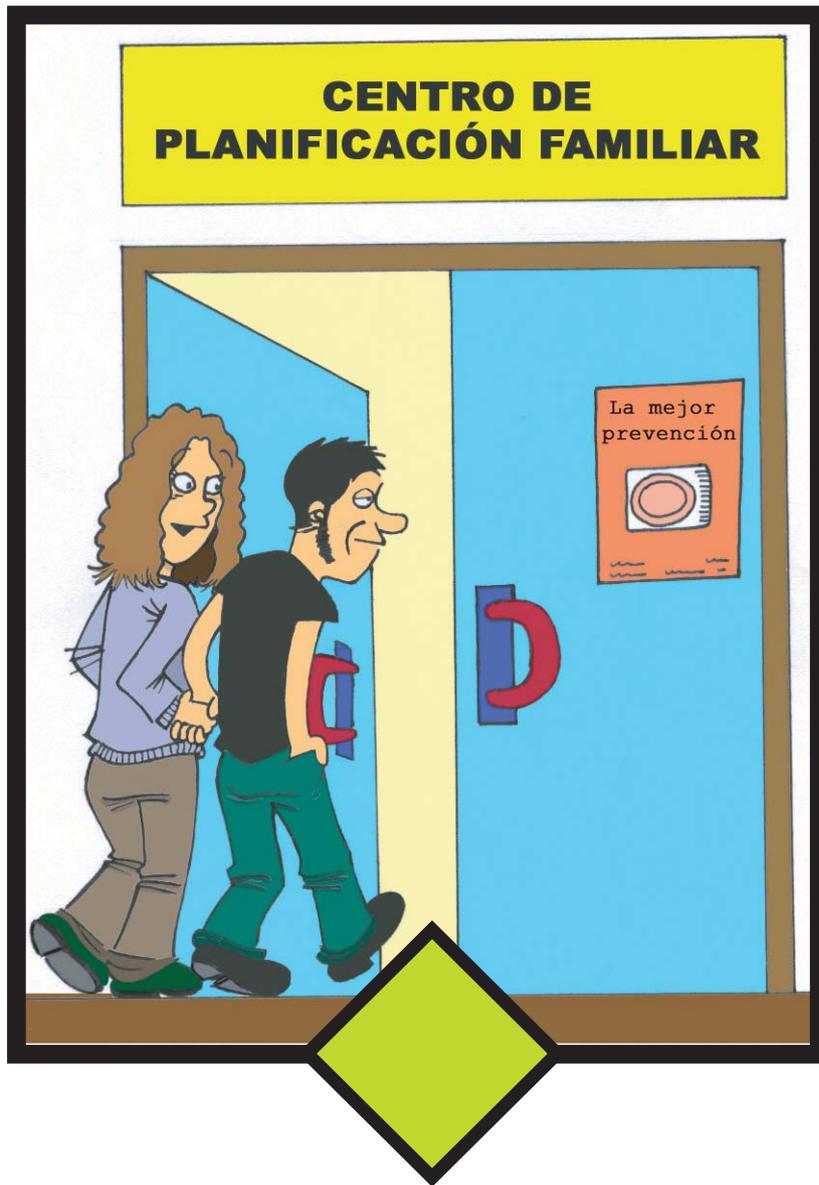
Las leyes vigentes en nuestro país reconocen la capacidad de obrar de los/las menores en aquellos actos considerados como

"relativos a los derechos de la personalidad y demás actos que el/la menor de edad, de acuerdo con las leyes y sus condiciones de madurez, pueda realizar por sí mismo/a" .

Las prestaciones de los centros sanitarios y de información juvenil relativas a información en materia de sexualidad y anticoncepción; prescripción y suministro de métodos anticonceptivos, e interrupción voluntaria del embarazo, constituyen actos de disposición sobre el propio cuerpo, orientados a la tutela de la salud, bien para la prevención de embarazos no deseados o de enfermedades de transmisión sexual, bien para la interrupción de un embarazo, indicado conforme a los supuestos contemplados por la ley. Estos actos la ley los considera parte del contenido específico de los derechos de la personalidad y los califica como actos personalísimos, por lo que la ley autoriza a los menores a obrar por sí mismos, salvo concreta prohibición legal y de acuerdo con sus condiciones de madurez. Desde el punto de vista de la relación entre el menor y los que realizan la prestación médica, ésta se configura como una relación obligacional de prestación de servicios, en este caso de atención médica, sin que el o la menor requiera, para recibir esta atención, la autorización o consentimiento de los titulares de la patria potestad o en su caso, del representante legal (es decir, de padres o tutores).

De todo lo anterior y analizando particularmente cada tipo de prestación, se desprende lo siguiente:

- ◆ En relación con las prestaciones relativas a la información en materia de sexualidad y anticoncepción y al suministro de medios anticonceptivos es de aplicación sin restricciones el principio de plena capacidad jurídica de los menores para solicitar y consentirlo, siempre que tengan suficiente juicio y madurez para ello. La valoración del grado de juicio y madurez corresponde al médico, en virtud de su derecho y deber de ejercicio profesional y en su modulación debe atenderse al sen-



tido y finalidad de la prestación que en este caso es, precisamente, el de evitar embarazos no deseados en la adolescencia, por lo que la prestación resulta indicada en cuanto el/la menor se encuentra en la edad fisiológica que da ocasión al riesgo de embarazo.

- ◆ Con relación a la práctica de la interrupción del embarazo la solución es la misma que en el caso anterior, si bien con modulaciones que derivan de la regulación legal de la materia y del hecho de que algunas de las indicaciones son de carácter esencialmente curativo y no meramente preventivo.

Así, en primer lugar, la interrupción del embarazo hoy solamente resulta autorizada en los supuestos contemplados en la ley, conocidos como indicaciones terapéutica (grave riesgo para la salud física o psíquica de la madre), ética (violación) y eugenésica (presentación en el feto de alteraciones genéticas o malformaciones en el desarrollo) y se requiere en todo caso el consentimiento de la mujer (menor de edad, joven o adulta). Fuera de tales indicaciones o, incluso dentro de ellas, sin el consentimiento de la mujer la práctica del aborto da lugar a responsabilidad penal. La mujer menor de edad, en la medida en que la decisión de continuar o no el embarazo en los casos de conflicto que integran las indicaciones legales, es un acto personalísimo, puede solicitar y consentir eficazmente, sin necesidad de autorización de padres o tutores, en la práctica del aborto si a juicio del facultativo tiene madurez suficiente para comprender los riesgos y naturaleza de este acto. El consentimiento de la "menor capaz" (suficientemente madura) es determinante frente a la voluntad de los padres. El médico sólo deberá poner en conocimiento de los padres la solicitud de aborto de la menor si así resultare indicado para su mejor atención médica y a ello no se opusiere la menor, pues de otro modo el médico incurriría en ruptura del obligado vínculo de confianza y secreto profesional.

En resumen

- ◆ Los/las menores de edad están legitimados/as para solicitar y recibir información, asistencia y medios anticonceptivos sin necesidad de autorización previa de los padres por parte de los facultativos y centros autorizados.
- ◆ Las mujeres menores de edad que a juicio del facultativo que les atienda fueren suficientemente maduras para conocer la trascendencia de su acto ("menores capaces") pueden solicitar y consentir por sí mismas la interrupción del embarazo en los supuestos de indicaciones previstas en la ley.

61

Sólo cuando la interrupción de un embarazo fuere indicada para evitar un grave peligro para la vida o la salud de la menor embarazada, no evitable de otro modo, prevalecerá la voluntad de los padres o representantes legales o en su caso del propio médico a favor de dicha interrupción.

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

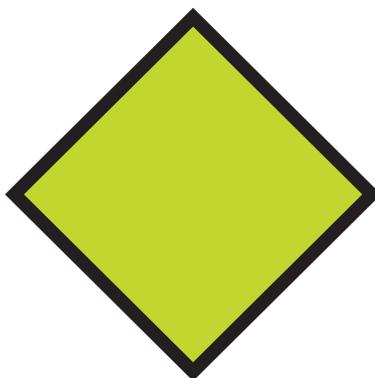
Este listado de derechos compete tanto a las personas adultas como a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes:

- ◆ **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, ni siquiera a los padres, sobre el método anticonceptivo recetado a una joven o si ha tenido un aborto.
- ◆ **El derecho a planificar la fertilidad y la maternidad**: incluye el acceso a todos los métodos preventivos disponibles, incluido el aborto en buenas condiciones. 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, aborto, 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.
- ◆ **El derecho a elegir,** que abarca tanto el derecho individual a tomar decisiones propias sobre la anticoncepción y el aborto, como 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, como individuos independientes.



PUBLICACIONES DE CEAPA

Revista P/Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 11.500 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 Cursos

- Nº 1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
- Nº 10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
- Nº 13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
- Nº 14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
- Nº 15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
- Nº 16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor

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

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 madres y padres.
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.

Colección Ceapa Unidades Didácticas

1. El río de la salud.
2. La aventura espacial.

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas.

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.

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/ Martínez Villena, 14 3º
02001 Albacete
Tel. 967 21 11 27
Fax 967 21 26 36
fapa@arrakis.es

FAPA ALICANTE

Av. Maisonnave, 9, Esc.2-1º
03003 Alicante
Tel. 96 512 27 89
Fax 96 512 04 92
fapa.alicante@mx3.redestb.es

FAPA ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel. 950 22 09 71
Fax 950 22 28 31
fapace@larural.escodapa.al@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA ARAGON

C/ San Antonio Abad, 38
Centro de Participación Educativa
"Rosa Arjó"
50010 Zaragoza
Tel. 976 32 14 30
Fax 976 46 04 16
faparj@teleline.es

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel. 98 522 04 86
Fax 98 522 90 97
fapa.virgos@terra.es

FAPA AVILA

Apdo. de Correos 60
05080 Ávila
Tel. 920 25 27 10
Fax 920 25 45 35

COAPA BALEARES

Gremio Tintoreros, 2
Polígono San Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 20 84 84
Fax 971 75 18 63

FAPA BENAHOARE

C/ Tres Picos, 5 D
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel. 922 42 06 90
Fax 922 41 36 00

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel. 947 22 28 58
Fax 947 22 78 99
fivas@netcom.es

FAPA CADIZ

Avda. del Perú s/n
C.P. Ntra. Sra. de la Paz
11007 Cádiz
Tel. 956 22 85 23
Fax 956 34 52 50
gmoren2@alerce.pntic.mec.esco
dapa.ca@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel. 942 23 99 00
Fax 942 23 99 00
fapacan@teleline.es

FAPA CASTELLON

C/ Maestro Caballero, 2
12004 Castellón
Tel. 964 25 42 16
Fax 964 25 03 60
fapacs@arrakis.es

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel. 93 435 76 86
Fax 93 433 03 61
fapac@fapac.net
<http://www.xtec.es/entitats/fapaes>

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel. 93 278 21 43
Fax 93 278 12 97
FAPAES@pie.xtec.es

FAPA CIUDAD REAL

Apdo. de Correos, 272
13080 Ciudad Real
Tel. 926 22 67 29
Fax 926 22 67 29
alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CORDOBA

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
TF 957 40 06 42
FAX 957 40 06 42
codapa.co@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA CUENCA

C.P. San Antonio
Prolong. Álvaro de Luna, 11
16003 Cuenca
Tel. 969 23 19 53
Fax 969 23 19 53
fapacuenca@terra.es

FAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel. 924 24 04 53
Fax 924 24 02 01

FAPA FUERTEVENTURA

Aptdo. de Correos, 456
35600 Puerto del Rosario
(Fuerteventura)
Tel. 928 85 11 84 / 928 53 09 05
Fax. 928 53 22 82

FAPA GALDOS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran
Canaria
Tel. 928 38 20 72
Fax 928 36 19 03
fapagaldos@teleline.es

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel. 981 20 20 02
Fax 981 20 19 62
confapa@teleline.es

FAPA GOMERA

García, 8 38830 Agulo-Gomera
Tel. 922 14 61 08
Fax 922 14 61 08
fapagara@teleline.es

FAPA GRANADA

Las Tablas, 2 18002 Granada
Tel. 958 52 28 36
Fax 958 26 53 80
irodri15@alerce.pntic.mec.es
codapa.gr@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA GUADALAJARA

Resid. Univ. "Los Guzmán"
C/ Doctor. Creus, 1
19005 Guadalajara
Tel. 949 24 81 78
Fax 949 24 81 79
fapagu@teleline.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 100
38900 Valverde - El Hierro
Tel. 922 55 00 10
Fax 922 55 80 46

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21006 Huelva
Tel. 959 26 12 03
Fax 959 26 12 03
FAPA-HUELVA
@terra.escodapa.hu@
averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA JAEN

Apdo. de Correos 129
23700 Linares
Tel. 953 65 06 25
Fax 953 69 71 99
codapa.ja@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 80 00 89
Fax 928 80 20 44
iherna12@alerce.pntic.mec.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel. 941 24 84 80
Fax 941 25 52 11
pnavar8@olmo.pntic.mec.es

FAPA LEON "6 DICIEMBRE" C.P.

Cervantes
C/San Antonio s/n
24008 León
Tel. 987 23 86 46
Fax 987 23 98 02
fapa6dediciembre@hotmail.com

FAPA TIERRAS LEONESAS

Apdo. de Correos, 705
24080 Leon

FAPA MADRID

Reina Mercedes, 22
28020 Madrid
Tel. 91 534 58 95
Fax 91 535 05 95
info@fapaginerdelosrios.es

FAPA MALAGA

C.P. Bergamín
C/ Pelayo, 16
29009 Málaga
Tel. 95 261 33 18
Fax 95 261 28 18
codapa.ma@averroes.cec.junta-andalucia.es

FAPA MURCIA

Puente Tocino, 1
Travesía Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel. 968 23 91 13
Fax 968 24 15 16
faparm@teleline.es

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel 948 24 50 41
Fax 948 24 50 41
dgarro1@alerce.pntic.mec.es

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás
Castellanos, 10, 2º
34001 Palencia
Tel. 979 74 15 28
Fax 979 70 22 61
pelices@alerce.pntic.mec.es

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel. 923 12 35 17
Fax 923 22 36 55
cmediavi@alerce.pntic.mec.es

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos, 179
40080 Segovia
Tel. 921 44 46 13
Fax 921 44 46 13
jgonza92@alerce.pntic.mec.es

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41006 Sevilla
Tel. 95 493 45 68
Fax 95 466 22 07
fapasevi@teleline.es

FAPA SORIA

C/ Campo, 5
42001 Soria
Tel. 975 22 94 24
Fax 975 22 94 24

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
ffd@step.es

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 231
45080 Toledo
Tel. 925 21 22 25
Fax 925 21 22 25
fapatogtellez@navegalia.com

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel. 96 373 98 11
Fax 96 333 00 77
fapavalencia@ctv.es

FAPA VALLADOLID

C/ Gamazo, 22
47004 Valladolid
Tel. 983 39 21 14
Fax 983 39 21 14

FAPA ZAMORA

Apdo. de Correos, 508
49080 Zamora
Tel. 980 52 47 01
Fax 980 52 47 01
mloren5@alerce.pntic.mec.es

