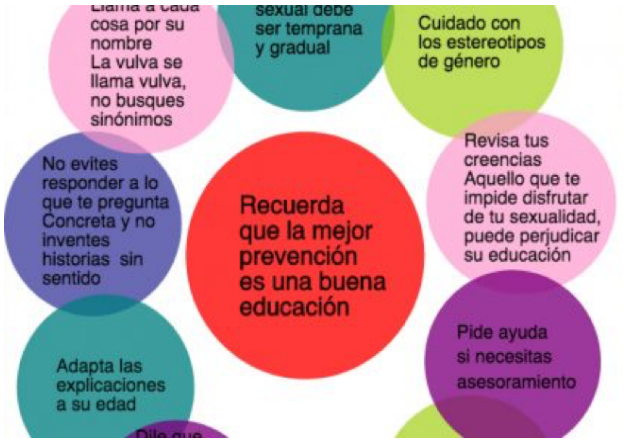
REVISTA con la a nº 59 HEROÍNAS

Educación sexual en las familias



Las formas de ver que se tiene en las familias sobre la sexualidad tienen una gran importancia a la hora de vivir tanto la sexualidad propia como de posicionarse respecto a los demás. Se trata de reflexionar sobre cuáles son sus opiniones, de favorecer actitudes de respeto y comprensión tanto hacia la pareja misma y lo que sienten como hacia las de sus hijos e hijas.

Las sexualidades son diversas, las formas de ver también. La sexualidad está relacionada con los afectos, las emociones, los sentimientos, las conductas y las vivencias. Y no se refiere exclusivamente a los genitales ni a determinadas conductas sexuales. Las vivencias y las expectativas sobre la sexualidad cambian a lo largo de la vida, según el momento y la propia biografía.

La sexualidad no está centrada en lo genital exclusivamente ni en que es una fuente de peligros y problemas, sino que es un aspecto que forma parte de las personas, importante para encontrarnos bien, para relacionarnos con las y los demás, y para sentirnos personas deseadas, aceptadas y queridas.

La sexualidad, por lo tanto, tiene que ver con el hecho de ser y sentirse hombres y mujeres, de relacionarse, de entenderse, aceptarse y quererse. Tiene que ver con las actitudes, las creencias, la influencia social, las ideas sobre la pareja, el amor y las relaciones. Tiene que ver con los cuerpos y los cambios que ocurren a lo largo de la vida, con los deseos, las fantasías, la erótica, las conductas, las habilidades y la comunicación.

Las familias ya hacemos educación sexual al transmitir modelos, ideas y valores sobre la sexualidad, aunque no seamos muy consciente de que lo estamos haciendo. La educación sexual forma parte de las formas de comunicación y educación que se dan en la familia.

Hacemos educación sexual cuando nuestros hijos e hijas ven las expresiones de afecto en casa, o cuando no hay expresiones de afecto, cuando hacemos valoraciones de determinadas

conductas sexuales, cuando respondemos o no a preguntas, cuando respetamos las diversidades y las diferencias a la hora de vivir la sexualidad; en definitiva, muchas cosas en casa hablan de sexualidad.

Tenemos miedo a abordar este tema porque pensamos, a veces, que la educación sexual puede ser una puerta a la promiscuidad o a que las y los jóvenes se inicien antes en la sexualidad. Sin embargo, comprobamos que un abordaje de la sexualidad desde la infancia, adaptada a la edad y las inquietudes de la persona, le aporta tranquilidad y seguridad a la hora de abordar las situaciones relacionadas con las conductas sexuales y a evitar situaciones que no se desean.

Todos, padres y madres, están capacitados para hacer educación sexual, pero estar dispuestos a hacer educación sexual es tal vez lo más importante. No es preciso responder como personas expertas, sino abordar con tranquilidad, decir lo que se sabe o lo que no se sabe, responder con honestidad y claridad. Se puede buscar ayuda, en otras personas, en películas, y en profesionales que nos ayuden a abordar estas cuestiones.

Las preguntas son oportunidades para abordar temas que inquietan o que generan curiosidad sobre la sexualidad en nuestras hijas e hijos en cada momento. Estar receptivos a sus preguntas es importante y esto suele ocurrir en la vida cotidiana.

Las inquietudes van a ser diferentes en cada momento de la vida (infancia, adolescencia, juventud…) y también van a ser diferentes en cada chico y chica. Se trata de ir más allá de la pregunta y tener en cuenta quién nos la hace y en qué momento está.

Los temores presentes en las familias por los peligros que piensan que sus hijas e hijos pueden correr también cambiarán. Comunicación, una educación sexual clara y cercana desde la infancia, una visión positiva de la sexualidad, una adecuada autoestima y habilidades de relación ayudarán a que las urgencias sean menores y se puedan prevenir conductas y situaciones no deseadas.

Crear un buen clima de comunicación, sin imponer el diálogo, cultivar la confianza, establecer un clima que no sea interrogatorio, trabajar la proximidad: saber escuchar, que las y los adolescentes perciban que lo que nos cuentan nos interesa, nos importa, sin juzgarles.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

García Ruiz M. Programa de Educación Sexual con las familias desde Atención Primaria. https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Promocion%20de%20la%20Salud/Programas%20de%20Educaci%C3%B3n/Educaci%C3%B3n%20afectivo%20sexual/EDUCACION%20SEXUAL%20PRIMARIA%201%20web.pdf

REFERENCIA CURRICULAR

Mercedes García Ruiz es Sexóloga. Doctora en Psicología. Educadora Social. Especialidad en Psicología Clínica. Máster -Experto en Drogodependencias y SIDA-. Formación en Arteterapia. Experta en Cooperación. Autora de programas de educación sexual con diversos colectivos: jóvenes, menores en protección, personas con discapacidad intelectual y diferentes asociaciones y ONGs. También ha colaborado en el diseño e implantación de programas de educación sexual en Nicaragua y en los campamentos de refugiados saharauis. Docente e investigadora sobre aspectos relacionados con la sexualidad, la educación sexual y la prevención del VIH. Autora de diversas publicaciones sobre esta temática.

Secciones: Con placer, Sexualidad