

12-18 años. Sexualidad: hoy nos toca reflexionar



LOURDES PÉREZ JIMÉNEZ

Sexóloga y Psicóloga



Como profesionales de la sexología pensamos que la **educación sexual es una tarea a compartir**. Compartir desde diferentes ámbitos: escuela, familia y profesionales con formación en sexología.

Vuestra tarea como padres y madres puede ser **proponer y facilitar que en las aulas se trabaje por la educación sexual**, además de **informaros y colaborar** en ello. Pero no termina ahí, hay una parte que nadie la puede hacer por vosotros y vosotras. **Cada cual tiene su papel, complementario** pero no excluyente. No **se trata** de competir para ver quién educa más, sino **de sumar esfuerzos para educar mejor**.

De sobra es sabido que la **educación sexual es necesaria, porque vuestros hijos e hijas son personas sexuadas desde que nacieron y lo serán, al igual que vosotras y vosotros, hasta que mueran**.

El debate surge cuando os preguntáis *¿cuándo tenemos que empezar a educar?, ¿qué hay que contar?, ¿Qué lenguaje hay que utilizar?, ¿qué hacer ante determinadas situaciones?...* **Este debate puede ser eterno si antes no resolvemos dos cuestiones:**

- **¿de qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?**
- **¿para qué queremos hacer educación sexual?**

Dependiendo de la respuesta que demos a estas dos preguntas, cambiará nuestra forma de entenderla. Por ejemplo, no es lo mismo pensar que el objetivo de las relaciones eróticas es el orgasmo o que el objetivo sea el placer y el estar a gusto con lo que se ha hecho y con uno o una misma.

En un caso la idea de sexualidad es muy pequeña y en la otra muy amplia. En la amplitud cabe lo pequeño, pero es imposible incluir lo amplio en lo pequeño.

Con la educación sexual ocurre algo parecido. Hay quien cree que la educación sexual consiste en algo pequeño como es la prevención de embarazos (END) e infecciones de transmisión genital (ITG), especialmente el SIDA, reducimos la sexualidad, y la sexualidad tiene que ver con **algo tan amplio como el que todos y todas somos seres sexuados, que nos vivimos como sexuados y nos expresamos como tales. Que cada persona se va construyendo como hombre o como mujer a lo largo de toda su vida y cada proceso es único e irrepetible, que no hablamos de un único modelo de sexualidad, sino que hablamos de sexualidades en plural.**

Por ello, el verdadero objetivo que nos mueva en educación sexual debería ir dirigido a **que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aprendan a acep-**

tarse y aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices.

Aprender a conocerse significa aprender cómo somos, cómo funcionamos, cómo cambia nuestro cuerpo, ello incluye hablar de menstruación, de fimosis, de reproducción, cambios corporales,..., pero no sólo eso. Aprendemos los mecanismos de reproducción, pero también la fisiología del placer, aprendemos el por qué de los cambios corporales, pero también los sentimientos, pensamientos y tipos de relaciones que se van dando al mismo tiempo,...

No hay dos hombres iguales, ni dos mujeres iguales. **No hay dos sexualidades iguales.**

Aprender a aceptarse, se refiere a que la persona esté a gusto consigo misma. Que sienta que en sexualidad todo el mundo es único y peculiar y **hay infinitas maneras de vivirse como hombre o como mujer.**

Por último, **que aprendan a expresar su erótica, que aprendan a disfrutar**. Esto lo decimos desde la convicción de que **sólo se disfruta cuando se evitan las consecuencias no deseadas**. Disfrutar de la erótica es, disfrutar "antes", "durante" y "después" de las relaciones eróticas. **Sólo se disfruta con lo que se desea y es más fácil conocer y expresar los propios deseos cuando te conoces y te aceptas.**

Nuestra intención es haceros ver que **es más coherente**, y a la larga también más eficaz, **trabajar por lo que se quiere conseguir que únicamente por lo que queremos evitar**. Es mejor **hacer educación sexual desde lo positivo** que desde lo negativo. Quien consigue que los chicos y chicas se conozcan, se acepten y expresen su erótica según sus necesidades y vivencias, consigue también evitar los riesgos. Quien busca evitar riesgos, no siempre consigue que las personas se conozcan, se acepten y vivan su erótica de forma satisfactoria.

Para reflexionar sobre ello, lanzamos una sugerencia: aceptando los límites, los miedos,..., que todos y todas tenemos, PIENSA Y ESCRIBE TODAS LAS COSAS QUE DÍA A DÍA ESTAS HACIENDO PARA QUE TU HIJO Y/O HIJA APRENDA A CONOCERSE, APRENDA A ACEPTARSE Y APRENDA A EXPRESAR SU ERÓTICA DE MODO QUE SE SIENTA FELIZ.

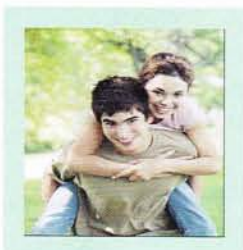
Bibliografía recomendada:

BERDUN, Lorena. ¿Cómo le explico eso? Ed. Aguilar

Plantea las claves básicas para transmitir a niños y jóvenes nociones de sexualidad. (13,80€)

La Educación Sexual de los hijos. Ed. Pirámide(11,40€)

Guía práctica dirigida a padres y madres.



12-18 urte. Sexualitatea: Gaur gogoeta egingo dugu



LOURDES PEREZ JIMENEZ

Sexologoa eta Psikologoa



Sexologiako profesionalak garen aldetik, **hezkuntza sexual guztion artean egiteko lana** dela uste dugu. Guztion artean diogunean, eskola, familia eta sexologiako presakuntza espezifikoa duten profesionalak ari gara.

Guraso bezala, eskoletan heziketa sexuala lantzea proposatu eta eska dezakezue, baita horri buruz **informazioa lortu eta partehartzea** ere. Baina ez hori bakarrik, izan ere badira hainbat gauza, guraso bezala, zuek bakarrik egin ditzakezuenak. **Bakoitzak bere lana dauka, osagarria dena**, ez baztertzaila. Hau ez da lehiaketa bat, norik hezten duen hobekien, **ahaleginak batzea da kontua, hobeto hezteko.**

Hezkuntza sexuala beharrezkoa dela gauza jakina da. **Gure seme-alabak, gu geu bezalaxe, pertsona sexudunak direlako** jaio direnetik eta horrela izango dira hil arte.

Gurasoen eztabaida, horrelako galderak sortzen direnean hsten da: noiz hasi behar dugu gai horretan hezten?, zer kontatu behar zaie?, zein hizkuntza erabiliko dugu?, zer egin hainbat egoeren aurrean?... **Amaitezina izan daiteke eztabaida, aurretik bi galdera hauek erantzuten ez baditugu:**

- **Sexualitateaz ari garenean, zertaz ari gara zehazki?**
- **Zertarako egin nahi dugu heziketa sexuala?**

Bi galdera hauei ematen diegun erantzunaren arabera, askoaldatako da heziketa sexuala ulertzeko modua. Esate baterako, ez da gauza bera harreman erotikoen helburua orgasmoa lortzea dela pentsatzea edo helburua, plazerra eta egindakoarekin, nahiz gure buruarekin, gustura egotea dela pentsatzea.

Kasu batean sexualitatearen ideia oso murriztua da eta bestean, aldiz, oso zabala. Zabaltasunean sartzen da murriztua, baina murriztuan ez da zabala den zerbait sartuko.

Hezkuntza sexualarekin antzeko zerbait gertatzen da. Badira pentsatzen dutenak hezkuntza sexuala gauza txikiak direla: esaterako, haurdunaldien eta sexu bidezko gaixotasunen prebentzioa, IHE-SA adibidez. Horrela pentsatuta, murriztu egiten dugu sexualitatea eta **sexualitatea oso zabala da. Guztiok gara izaki sexudunak eta, beraz, modu sexudunean bizi eta espresatzen gara. Pertsona bakoitza gizon edo emakume bezala osatzen da bere bizitza osoan eta prozesu bakoitza bakarra eta errepikaezina da. Ez dago sexualitateko eredu bakarra; sexualitate ereduez, pluralean, hitz egin behar da.**

Beraz, zein da hezkuntza sexualaren berariako helburua? **Gure seme-alabak, zoriontsu izateko, bakoitzak bere burua ezagutu, onartu eta duten erotika espresatzen ikastera bideratutako hezkuntza egitea.**



Norberaren burua ezagutzen ikasteak, honako hau dena esan nahi du: nolakoak garen, nola funtzionatzen dugun eta gure gorputza nola aldatzen den ikastea. Horrek hilerokoaz hitz egitea esan nahi du, fimosiaz, ugalketaz, gorputzeko aldaketek... baina ez hori bakarrik. Ugalketa mekanismoak ikasteaz gain, plazerraren fisiologia ikasten dugu, gorputz aldaketen zergatia, baita sentimenduak, pentsamenduak eta ematen diren harreman motak ere...

Ez daude bi gizon berdinak ezta bi emakume berdin ere. **Ez daude bi sexualitate berdin.**

Gure burua onartzen ikasteak, norbera bere buruarekin gustura egotea esan nahi du, sexualitatean norbera bakarra eta berezia dela sentitzea, eta **emakume edo gizonezko izanda, bizitzeko milaka modu daudela jakitea.**

Azkenik, ikas dezatela beraien erotika espresatzen, gozaten ikastea. Jakin badakigu, **desiratu gabeko ondorioak saihestuta bakarrik goza al dezakegula.** Erotikaz gozatzea harreman erotikoak baino "lehen", "bitartean" eta "ondoren" gozatzea da. **Desiratzen denarekin bakarrik gozaten da eta, norberak bere burua ezagutu eta onartzen duenean, errazagoa da bakoitzaren desioak ezagutu eta espresatzea.**

Gure helburua hemen hau da: **koherenteagoa dela, eta luzarora eraginkorragoa, saihestu nahi ditugun jokabideak bakarrik lantzea baino, lortu nahi dugunagatik lan egitea.** Hobe da **hezkuntza sexuala ikuspuntu positibotik egitea** eta ez negatibotik. Gazteek, beraien behar eta bizipenen arabera erotika espresatzea eta beraien buruak ezagutu eta onartzea lortzen duenak, arriskuak ekiditea ere lortzen du. Arriskuak saihestea bakarrik nahi duenak berriz, ez du pertsonak beraien burua ezagutu, onartu eta erotika propioa modu osasuntsuan bizitzea lortzen beti.

Gaiari buruz gogoeta egiteko proposamena luzatzen dizuegu: denok izan ditzakegun mugak eta beldurrak kontuan izanik, **EGU-NERO ZURE SEME-ALABAK BERE BURUA EZAGUTZEKO, ONARTZEKO ETA ZORIONTSU IZANIK, BERE EROTIKA ESPRESATZEKO EGITEN ARI ZAREN GAUZAK PENTSATU ETA IDATZ ITZAZU.**

Liburu gomendatuak:

BERDUN, Lorena. ¿Cómo le explico eso? Ed. Aguilar
Haur eta gazteei sexualitate gaiak planteatzeko oinarriko proposamenak.

La Educación Sexual de los hijos. Ed. Pirámide.
Gurasoei zuzendutako gida praktikoa.