

# 12-18 años. Sexualidad: claves para el día a día



**LOURDES PÉREZ JIMÉNEZ**

**Sexóloga y psicóloga del Centro Sexológico Emaize**



En el artículo anterior planteaba una pregunta abierta, seguramente algunas de las claves que os voy a sugerir a continuación, hayan salido al contestar dicha pregunta: **“piensa y escribe todas las cosas que día a día estás 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”**

**- Importancia de hablar también de nuestros valores y creencias. La información es necesaria, pero no suficiente.**

No basta con informar, también **es importante compartir** sentimientos, valores, creencias, habilidades... hablando siempre en primera persona, como experiencia propia y no como imposición de lo que se debe sentir.

**- Seguir esforzándonos por comprenderles mostrando que pueden contar con nosotros.**

Cuando alguien siente cómo su cuerpo cambia o no cambia tan rápido como quisiera, cuando se enamora por primera vez, cuando vive su primer desengaño..., de poco sirve decirle “ya se te pasará”, “verás cómo no es para tanto”..., ya que percibirá a la persona adulta como “alguien que no es capaz de comprender lo que le pasa”. **Quizá lo que necesitan es saber que estamos ahí aunque sea en silencio.** Debemos tener en cuenta que ahora tienen más necesidad de espacio físico e individual.

**- Mostrarles respeto ante conductas como la masturbación:**

Sabemos que la masturbación puede iniciarse mucho antes de la adolescencia, sin embargo en esta etapa cobra nuevos significados, ya que empezará a estar acompañada de fantasías, mezcladas con atracción y deseos. **La masturbación no tiene efectos secundarios, pero no masturbarse tampoco**, por lo que el objetivo no es ni censurarla, ni prescribirla, sino que cada persona elija si lo quiere hacer o no.

**- Seguir valorando sus preguntas y escucharles activamente.**

Si nos planteamos responder es porque queremos que nos sigan preguntando, valoraremos sus preguntas como muestra de confianza. Ante sus preguntas, **en vez de responder directamente es aconsejable devolver las preguntas y que sean sus propias respuestas las que les ayuden a obtener la respuesta que buscaban.**

**- No limitarnos a esperar preguntas y encontremos momentos para enseñarles.**

**Es importante hablar con nuestros hijos e hijas de todo lo que preguntan, pero además también pode-**

**mos hablar de todo lo que consideremos importante o pensemos que viene a cuento**, al igual que hacemos en otros temas, ¿o sólo hablamos de lo que nos preguntan?.

Podemos contarles lo que sabemos y ofrecerles folletos, libros, películas... que completen la información, sin exigencias y dejando claro que lo que queremos es que tengan la información o que sepan dónde obtenerla, no inmiscuirnos en su intimidad.

**- No agobiarnos si no sabemos responder o sentimos incomodidad.**



**Nunca debemos mentir y en caso de equivocación**, debemos **rectificar** cuanto antes. Un padre o una madre que es capaz de reconocer que hay cosas que no sabe, que no se avergüenza de ello y que, además, hace todo lo posible para averiguarlo, es un buen modelo. **Los modelos “perfectos” no existen.**

Puede que nos hagan **preguntas sobre temas íntimos y sintamos incomodidad**, es importante que perciban que **no nos molesta su interés, si no el hablar sobre los sentimientos que nos produce dicha pregunta**, explicarles qué es la intimidad...

**- Eduquemos a nuestras hijas e hijos con las mismas oportunidades**

**Cada persona tiene sus propias características** y ello hará que nos relacionemos de diferente manera con cada una de ellas. **Una de esas características será la de ser hombre o mujer**, lo que conlleva peculiaridades personales. No hay “cosas de chicos o de chicas”, tanto unas como otros **tienen curiosidades, necesidades, responsabilidades, derechos...**

**- Reflexionemos sobre lo que queremos enseñar (hablar con la pareja, ensayar situaciones...).**

Nuestros hijos e hijas van creciendo y nos encontramos ante nuevas situaciones. Las partes implicadas podemos tratar de **imaginar preguntas o situaciones que podrían surgir en un futuro cercano y reflexionar** sobre ¿cual sería nuestra reacción, consecuencias, otras maneras de actuar...?

**- No nos olvidemos de hablar de los aspectos gozosos de la sexualidad.**

Si hablamos de la sexualidad como algo amplio, **hablaremos de todo lo positivo y también tendremos que hablar de lo negativo.** Pero si hablamos desde un concepto de sexualidad reducido, nos centraremos en lo negativo para evitar las consecuencias no deseadas y posiblemente olvidemos hablar de lo positivo. Muchas veces **se habla de lo urgente, de lo que hay que evitar ¡ya!, pero ¿qué hay de lo importante?**

# 12-18 urte. Sexualitatea: Egunerokotasunerako gakoak



**LOURDES PEREZ JIMENEZ**

*Emaize Sexualitate zentroko sexologia eta psikologia*



**A**urreko artikuluan galdera zabala planteatzen nuen. Ziurrenik hemen azaltzen ditudan gakoak, galdera hura erantzutean sortutakoak dira: **"egunero zure seme-alabak bere burua ezagutzeko, onartzeko eta zoriotsu izanik, bere erotika espresatzeko egiten ari zaren gauzak pentsatu eta idatz itzazu"**

**- Gure balore eta sinismenetaz hitz egitearen garrantzia. Informazioa beharrezkoa da, baina ez da nahikoa.**

Informazioa ematearekin ez da nahikoa, **oso garrantzitsua** da sentimenduak, baloreak, sinismenak, trebetasunak eta abar ere **konpartitzea**. Beti ere lehenengo pertsona hitz eginez, esperientzia propio bezala eta ez, sentitu behar duena edo ez duena, inposatuz.

**- Beraiek ulertzeko ahaleginak egiten jarraitu behar dugu, gu edozertarako hor gaudela erakutsiz.**

Norbaitek bere gorputza nahiko lukeen bezain azkar, edo ez, aldatzen sentitzen duenean, lehen aldiz maitemintzen denean, bere lehen de-sengainua bizitzen duenean... ez dio askotarako balio "pasako zaizu" edo "ez da horrenbeste" esatea, izan ere horrela irudituko zaio heldu horrek ez duela gaitasunik berari gertatzen zaiona ulertzeko. **Agian, behar duena gu hor gaudela jakitea da, gure isiltasunarekin bada ere.** Orain espazio fisiko eta indibidualaren behar handiagoa daukatela izan behar dugu kontuan.

**- Masturbazioa bezalako jokaeren aurrean errespetua adieraztea.**

Jakin badakigu masturbazioa nerabezaroa baino lehen hasi daitekeela, baina esanahi ezberdinak hartzen ditu aro honetan, fantasia, erakarpen eta desioz lagunduta agertuko baita. **Masturbazioak ez ditu albo-ondorioak, baina ez masturbatzeak ere ez.** Beraz, helburua ez da zentsuratzea, ezta derrigortzea ere. Pertsona bakoitzak erabakiko du zer egin nahi duen eta zer ez.

**- Beraien galderak baloratu eta aktiboki entzun.**

Erantzuten diegunean, galdetzen jarraitzea nahi dugula erakusten diegu. Beraien galderekin konfiantza erakusten digute. Galdera horien aurrean, **hobe da galderak beraiei bueltatzea, zuzenean erantzun ordez, eta aurkitu dezatela gakoak beraiek ematen dituzten erantzunekin.**

**- Ez gaitzen beraien galderen zain egon. Aurki ditzagun irakasteko uneak.**



**Garrantzitsua da gure seme-alabekin galdetzen duten guztiaz hitz egitea. Horretaz gain, harira datorren edo garrantzitsuak iruditzen zaizkigun gaietaz ere hitz egin dezakegu,** beste edozein gaiekin egiten dugun bezala. Edo, galdetzen digutenaz bakarrik hitz egiten al dugu? Dakiguna kontatu diezaiekegu eta foiletoak, liburuak, pelikulak... eskaini informazioa osatzeko. Exijentziarik gabe eta beraien intimitatean ez dugula muturra sartu nahi argi utziz, baizik eta informazioa eduki eta berau non lortzen den jakitea nahi dugula.

**- Ez dugu zertan larritu galderaren erantzuna ez badakigu edo deseroso sentitzen bagara.**

**Ez dugu inoiz gezurrik esan behar eta, oker erantzuten badugu, segituan zuzendu** behar dugu akatsa. Guztia ez dakiela onartzeko gai den guraso bat, horregatik lotsarik ez duena eta informazio hori lortzeko ahaleginak egiten dituen eredu ona da gazteentzat. **"Eredu perfektuak" ez dira existitzen.** Baliteke **gai intimoei buruzko galderak egin eta gu deseroso sentitzea.** Garrantzitsua da **argi uztea ez digula bere interesak molestatzen. Aldiz, galdera horrek sortzen dizkigun sentimenduei buruz hitz egin genezake,** intimitatea zer den azaldu...

**- Hezi ditzagun seme-alabak aukera berdintasunean.**

**Pertsona bakoitzak bere ezaugarriak ditu** eta horrek bakoitzarekin modu ezberdinean erlazionatzea eragiten du. **Horetako ezaugarri bat emakumezkoa edo gizonezkoa izatea** da, horrek berezitasun pertsonalak ekartzen baititu. Ez daude "nesken edo mutilen gauzak", bai batzuk, bai besteek **jakin-mina dute, beharrak, erantzukizunak, eskubideak...**

**- Irakatsi nahi dugunari buruz gogoeta egin (biko-tearekin hitz egin, egoerak entsaiatu...)**

Gure seme-alabak hazten doaz eta egoera berriekin aurkitzen gara. Denbora gutxira **sor litezken galderak edo egoerak imajinatzen saiatu gaitzeko eta, haien aurrean, gogoeta egin** dezakegu: zein izango da gure erreakzioa, ondorioak, ba al daude bestela jokatzeko moduak...?

**- Ez ahaztu sexualitatearen alderdi goxoez hitz egiteaz.**

**Sexualitateaz modu zabalean aritzen bagara, alde positiboaz hitz egingo dugu eta baita alde negatiboaz ere.** Izan ere, sexualitatearen kontzeptu mugatua hartzen badugu, orduan, alderdi negatiboan zentratuko gara eta saihestu nahi ditugun ondorioez bakarrik hitz egingo dugu. Sexualitatearen alde positibo guztia ahaztuko dugu, beraz. **Askotan presa duten gauzetaz arduratzen gara, berehala saihestu behar denaz, baina... eta zer gertatzen da garrantzia duenarekin?**