

El sexo es bueno, si es bueno

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR UNA CONDUCTA HIPERSEXUAL

Cuando era pequeño me prevenían contra la heroína, el cannabis, el SIDA... ¿por qué preocuparnos ahora de hablar con nuestros hijos sobre la sexualidad? Porque nuestros hijos son normales y están donde tienen que estar: en las aulas del instituto, en la calle, en las redes sociales, en los foros de adolescentes, en las fiestas con sus amigos.

A punto de terminar este artículo entra un correo en mi buzón. Un chico, de uno de los colegios a los que he ido a hablar de sexualidad, me consulta sobre unas cosas que ha hecho con una chica y no sabe si puede estar embarazada. Me alegra mucho que pueda preguntarme y me anima a seguir promoviendo la formación en la sexualidad. Las "nuevas tecnologías" para ellos no tienen nada de novedoso, en una mano el biberón y en la otra el iPhone. Vivimos en una sociedad de comunicación hipersexualizada, como en Roma y en Grecia antiguas, con unos medios distintos, que activan el sistema de recompensa de nuestro cerebro de forma más rápida e inmediata.

Formarnos para formarles

Esta situación es también una estupenda oportunidad para poder tratar estos temas con ellos. Tantas imágenes, mensajes y propuestas que nos llegan, nos facilitan poder hablar, escuchar su parecer y proponerles lecturas, vídeos, facilitarles que nos puedan preguntar, y darles la oportunidad de que sean sabios en temas de sexualidad y la puedan integrar en su proyecto vital. A la vez, es necesario que estemos al tanto para prevenir posibles dificultades en este aprendizaje. Un riesgo al que están expuestos es que la utilicen como un consumible más y se "enganchen" a una conducta sexual.

Un estudio en Dinamarca (2013) con 2.200 jóvenes entre 17 y 22 años reveló que el 3% de los chicos y el 1,2% de las mujeres presentaban conductas sexuales fuera de control, como consumo de pornografía,

relaciones sexuales consentidas con adultos o masturbación. Cuando esto ocurre no es sin más una forma liberal, placentera y sin moral de vivir la sexualidad, sino que se vive con sensación de pérdida de libertad y con consecuencias personales, sociales y familiares. Cuando esas conductas sexuales son esporádicas y dirigidas personalmente, no tienen por qué ser patológicas, aunque tengan implicaciones de salud, morales o sociales. Sin embargo, cuando se realizan de modo impulsivo, adictivo o compulsivo nos llaman la atención sobre algo que está ocurriendo.

También puede ocurrir que durante la infancia, adolescencia y juventud se desarrolle el hábito de emplearlas como estrategia de regulación emocional. Posteriormente, esas emociones son el estímulo que, de modo condicionado, activa la conducta sexual. Si pensamos en las clases del curso de nuestros hijos, de los 100 alumnos, al menos 2 caerán en esta trampa.

Podéis estar 'ahí' para cuando os necesiten

¿Qué puedo hacer para que mi hijo sepa mucho de sexualidad, la entienda como algo beneficioso, la integre en su proyecto vital y sea libre para dirigir su vida también en este ámbito? Para responder a esta pregunta consulté a varias personas que acudieron a mi consulta con problemas de hipersexualidad. Habían comenzado a padecerlo en la adolescencia y les pregunté: "¿Qué les dirías a los padres de los adolescentes de hoy para ayudarles? ¿Qué te hubiera gustado que hubieran hecho contigo para evitarte estos sufrimientos?".



Sofía, 25 años, soltera, familia estructurada, sin creencias religiosas, desde los 15 años hasta ahora ha tenido relaciones sexuales con muchas personas distintas y miles de veces con las mismas. La han perseguido hasta su casa, contagiado muchas enfermedades y dañado corporal y emocionalmente demasiadas veces. Fue una niña buena que se adaptaba adecuadamente a la guardería y al colegio. Al llegar la adolescencia comenzaron los problemas, las dificultades en las relaciones con los demás. El primer año de Universidad fue de desenfreno total:

"Quiero decirles que no es un juego. (...) La sociedad lo ha quitado como tabú, pero eso no significa 'que todo vale', no es así. Ante cualquier duda o miedo, deben buscar a alguien en quien se pueda confiar, como por ejemplo un padre. Un padre no es un amigo, pero si es un buen padre está ahí incondicionalmente, te respetará y te ayudará, te apoyará y te enseñará el camino. (...) Un padre está para escuchar, guiar para las correctas decisiones que un muchacho adolescente, normalmente, no puede tomar solo".



Un padre no es un espía
que tiene que estar
cuidando de todo lo que hacen
sus hijos. Esto empequeñecería
la figura del padre.

También Alejandro hubiera agradecido mucho ser escuchado: *"Dicen que hablando se entiende la gente, no estoy de acuerdo, la gente se entiende escuchando; (...) que escuchen mucho a sus hijos, que cuando estos les cuenten algo, lo que sea, no se asusten, no pongan caras raras ni les regañen por lo que han hecho"*. **Alejandro, 30 años, casado**, con hijos, su mujer no quiere acostarse con él porque consume pornografía y se masturba con frecuencia. Viene de una familia liberal y desestructurada. Aprendió todo lo que se puede hacer en materia de sexo de mano de su madre y sus amantes. Él propone que los padres sean modelo: *"...hay que dejarles ser autónomos y que aprendan a tomar ellos las decisiones. No se les puede marcar un camino fijo, ya que si no, cuando no estemos se guiarán por el que tengan al lado, hay que mostrar los caminos, dar ejemplo y que luego elijan. Sentirse seguros les vendrá muy bien para su vida"*.

Dar libertad, sin desentenderse

Dejar libertad y a la vez no ser ignorantes. José estaba un poco enfadado con sus padres: *"Que no sean perezosos a la hora de ayudar con este tema. Si el hijo no ve que sus padres creen en él y le ayudan como pueden, al final nos acabamos viniendo un poco abajo"*. **José, 19 años, familia cristiana y estructurada**, alto nivel cultural y de formación humana, consume pornografía varias veces todos los días, abandona actividades y se ha reducido mucho su red social. Él propone *"dar más libertad, no atosigar, pero estar alerta. No estancarnos en la idea de 'mi hijo está bien educado y está por encima de todo eso, él puede apañárselas', y poner a su disposición ayuda discretamente y los medios que el propio hijo vea necesarios."*

La hipersexualidad te roba la vida

Pedro, 29 años, soltero, tiene problemas con la pornografía y con la masturbación, no consigue tener novia porque *"he distorsionado cómo miro a las mujeres y me doy pena a mí mismo. No tenéis por qué creerme, pero la realidad es que la hipersexualidad te roba la vida. Todo comienza con una masturbación, a la que le sigue otra y otra... Intentas reflexionar al principio y lo achacas a la edad, a las amistades, a la falta o al exceso de afectividad, tal vez esa copa de más o esa novia de menos. Pasas por pensamientos y deseos que no puedes contener, y de los que te avergüenzas. Y cuando quieres darte cuenta ha pasado un año, y después otro... En este tiempo si no luchas contra ello, seguramente hayas buscado pornografía, prostitutas, ligues de una noche... hasta convertir tu problema en el de muchos otros"*.

Parece que los temas de sexualidad son complejos para ser tratados y demandan de nosotros estar muy bien formados, tener el lenguaje adecuado "utilizar un lenguaje que ellos entiendan, no llegar a ser soeces, pero sí que sea un lenguaje que entiendan y que utilicen"; ser muy sinceros y claros, saber integrar la fisiología con la moral, las creencias con la libertad, lo posible con lo bueno.

¿Qué esperan los hijos de nosotros?

José refiere que **necesitan que no nos escandalicemos**: "... ser realistas, pero no criticar, no hacer aspavientos ni cosas desesperadas, tipo... 'jahhhh! ¡le hemos pillado viendo porno!'. Esas cosas nos destrozan vivos y hacen que no confiemos en nadie. También nos gusta que nos ayuden, pero que no hablen de eso todo el rato".

Algo similar hubiera agradecido Alejandro: "Que sea lo que sea lo que han hecho, les '**premién**' por la **sinceridad**, aunque haya que decirles que lo que han hecho no está bien. Si puede ser, que no haya ningún tipo de castigo por esa acción que han contado".

En casa tenemos puertas, cerraduras y alarmas. En internet también podemos **poner un filtro**: "... que sepan siempre que los hay, pero que no se les diga que se ha puesto para que no vean determinadas cosas, sino **para protegernos todos**".

Libertad. Confianza. Educación. Formación: "Que se eduque a los hijos a **saber buscar las cosas buenas y a ignorar las que no lo son**. Un padre, no es un espía que tiene que estar cuidando de todo lo que hacen sus hijos. Esto empequeñecería mucho la figura del padre. Un padre es la persona, que tiene la misión de cuidar y ayudar a madurar correctamente a los hijos...".

En alguna ocasión **puede ser necesario consultar a un profesional**. Tiene mucho sentido porque en el 75% de las consultas por hipersexualidad, la raíz es una patología mental: depresión, déficit de atención con impulsividad, obsesiones o ansiedad. "Yo al principio veía que tenía que hablar con un profesional, dos personas que me conocían muy bien me dijeron que debería hacerlo, y fue lo que me llevó a pedirles a mis padres ir a un psicólogo" (José).

Tenemos por delante una tarea muy interesante y bonita: **cultivar los valores sexuales de cada persona** y enmarcarlos en personas con libertad, rostro y afectos, que nos permitan amar y ser amados, actuar conforme a lo que valoramos para desarrollarnos con virtudes.

Carlos CHICLANA ACTIS
Psiquiatra. Doctor en Medicina
www.doctorcarloschiclana.com

PARA PENSAR

¿Qué piden los adolescentes... aunque no lo parezca?

- 1 Escúchame.** Para que te hable una vez de cosas de fondo, necesito que me escuches cien veces sobre asuntos que parecen superficiales. Aunque te asustes, intenta ponerme una cara serena y de comprensión.
- 2 Dame formación y libertad,** confía en mí y déjame responsabilidad.
- 3 Facilitame historias que me hagan pensar.** Los sermones no me llegan. Historias de personas, historias de amor, eso es lo que me importa.
- 4 Complicáte la vida.** Fórmate tú. Lee. Piensa modos de hacerme llegar lo bueno.
- 5 Vive tú lo que quieras enseñarme,** así tendré un modelo en quién fijarme.
- 6 Sé diligente para ayudarme,** sé que no es un tema fácil. Siempre te lo agradeceré, aunque nunca te lo haga saber.
- 7 Observa y estate alerta,** evita espíarme. Los espías no son de fiar, los socorristas sí.
- 8 Valida mi interés por saber más cosas.** Refuézalo con contenidos sanos, sabrosos y enriquecedores.

Y ACTUAR

- 1 Adquiere formación en temas de sexualidad.** Léete algún libro, por ejemplo, "Como hablar a los jóvenes de sexualidad, amor y procreación", Ana Otte. Eiusa (2008); "Nuestros hijos quieren saber: 60 preguntas sobre sexualidad", Irala & Beltramo. Euisa (2013); "Atrapados en el sexo", Carlos Chiclana. Almuzara (2013); o haz uno de los cursos de www.teenstar.es
- 2 Conoce por dónde se mueven tus hijos,** con quién salen, videojuegos, series, internet, modos de vestir, música, bares, modas, viajes, gimnasios, playas. Alégrate de que sean normales. Ayúdalos a que sean mejores, que vivan con calidad, elegancia y excelencia.

Para saber más, en Ed. Palabra:

Jean Benoît Casterman,
"Cómo tener éxito en tu vida afectiva y sexual".

Mary Beth Bonacci,
"Tus preguntas y las respuestas sobre amor y sexo".

