



Vuelta al Cole

¿Cómo hablar de sexo a nuestro hijos?

Cuando tenemos algún hijo o hija nos planteamos en muchas ocasiones cómo abordar el tema de la sexualidad en cualquiera de sus ramas. ¿Cómo explicarles lo que es el amor?, ¿el embarazo?, o ¿cómo prevenirles de posibles abusos?

La educación sexual
al igual que otros temas, ha de tratarse en la familia. Y aunque no seamos del todo conscientes, la estamos haciendo incluso antes de que nazca nuestra hija o nuestro hijo. No sólo ocurre con los biológicos, también con los adoptivos, puesto que antes de que lleguen a nuestros brazos ya estamos proyectando nuestras expectativas y nuestras historias de vida.

Si antes de que nazca el bebé, mediante la ecografía, sabemos el sexo de asignación, empezamos a educar de una manera o de otra, por tener un pene o una vagina. Seguramente no nos damos cuenta, pero empezamos a educar en género, y lo hacemos de una manera diferente sabiendo que será una niña o un niño. Esto que acabo de escribir puede incomodar, estimado lector o lectora, pero desgraciadamente, todavía no ha pasado una generación entera en la que se haya educado en igualdad de género, y por tanto todavía tenemos costumbres, ideas y alguna falsa creencia en lo que se espera por ser mujer o ser varón. Y educar en igualdad, también forma parte de la educación sexual.

¿Qué es la educación sexual?
La sexualidad forma parte de los seres humanos. Desde que nacemos hasta que nos morimos convivimos con nuestra propia sexualidad, tanto con nuestro cuerpo, como con nuestras creencias, como con las personas que están alrededor nuestro. La educación sexual consiste en transmitir los aspectos que conciernen a nuestra sexualidad en las diferentes etapas de nuestra vida. No necesitaremos la misma información sobre sexualidad a los tres años, que a los 15 años; ni viviremos nuestra sexualidad de igual manera a los 15, que a los 45 años.

Sería adecuado no poner nuestras propias trabas para educarles en sexualidad, por miedo a que podamos incitar, o darles a conocer aspectos demasiado tempranos. Una persona con una buena educación sexual, sana y tratada con naturalidad, suele tener relaciones coitales más tardías que una persona que no la ha tenido. Fomentar la educación sexual no ha de utilizarse para ese fin, pero lo cierto es que una persona bien informada desde bien temprana edad, con los recursos necesarios para saber dónde encontrar respuestas a sus dudas y con una buena comunicación con su familia para poder exponer sus miedos, tendrá más alternativas a la hora de enfrentarse a diferentes situaciones.

¿A qué edad podemos hablarles de sexualidad a nuestras hijas e hijos?
Nuestras hijas e hijos ya nos han oído hablar en innumerables ocasiones sobre sexualidad. Son temas que surgen constantemente en las opiniones y en las actitudes que tenemos, por ejemplo sobre el embarazo de unos adolescentes del barrio, del aborto natural de un familiar sobre el matrimonio

Teresa Ramos Díaz
Centro de Terapia y Psicología Palma Sordoga - Terapeuta de pareja
www.sexologateresamos.com

Título original: ¿Cómo hablar de sexo a los hijos o hijas?

Cuando tenemos algún hijo o hija nos planteamos en muchas ocasiones cómo abordar el tema de la sexualidad en cualquiera de sus ramas. ¿Cómo explicarles lo que es el amor?, ¿el embarazo?, o ¿cómo prevenirles de posibles abusos? La educación sexual, al igual que otros temas, ha de tratarse en la familia. Y aunque no seamos del todo conscientes, la estamos haciendo incluso antes de que nazca nuestra hija o nuestro hijo. No sólo ocurre con los biológicos, también con los adoptivos, puesto que antes de que lleguen a nuestros brazos ya estamos proyectando nuestras expectativas y nuestras historias de vida.

Si antes de que nazca el bebé, mediante la ecografía, sabemos el sexo de asignación, empezaremos a educar de una manera o de otra, por tener un pene o una vagina. Seguramente no nos daremos cuenta, pero empezamos a educar en género, y lo hacemos de una manera diferente sabiendo que será una niña o un niño. Esto que acabo de escribir puede incomodar, estimado lector o lectora, pero desgraciadamente, todavía no ha pasado una generación entera en la que se haya educado en igualdad de género, y por tanto todavía tenemos costumbres, ideas y alguna falsa creencia en lo que se espera por ser mujer o ser varón. Y educar en igualdad, también forma parte de la educación sexual.

¿Qué es la educación sexual?

La sexualidad forma parte de los seres humanos. Desde que nacemos hasta que nos morimos convivimos con nuestra propia sexualidad, tanto con nuestro cuerpo, como con nuestras creencias, como con las personas que están alrededor nuestro. La educación sexual consiste en transmitir los aspectos que conciernen a nuestra sexualidad en las diferentes etapas de nuestra vida. No necesitaremos la misma información sobre sexualidad a los tres años, que a los 15 años; ni viviremos nuestra sexualidad de igual manera a los 15, que a los 45 años.

Sería adecuado no poner nuestras propias trabas para educarles en sexualidad, por miedo a que podamos incitar, o darles a conocer aspectos demasiado tempranos. Una persona con una buena educación sexual, sana y tratada con naturalidad, suele tener relaciones coitales

más tardías que una persona que no la ha tenido. Fomentar la educación sexual no ha de utilizarse para ese fin, pero lo cierto es que una persona bien informada desde bien temprana edad, con los recursos necesarios para saber dónde encontrar respuestas a sus dudas y con una buena comunicación con su familia para poder exponer sus miedos, tendrá más alternativas a la hora de enfrentarse a diferentes situaciones.

¿A qué edad podemos hablarles de sexualidad a nuestras hijas e hijos?

Nuestras hijas e hijos ya nos han oído hablar en innumerables ocasiones sobre sexualidad. Son temas que surgen constantemente en las opiniones y en las actitudes que tenemos, por ejemplo sobre el embarazo de unos adolescentes del barrio, del aborto natural de un familiar, sobre el matrimonio homosexual de unos compañeros de trabajo, etc. Por tanto, a la hora de hablarles de algunos temas ya sabrán nuestro posicionamiento y lo que se espera también de él o de ella. Y es más, habrán percibido, mucho más por nuestras actitudes que por nuestras palabras, qué temas son tratados como tabús o como negativos.

Aun así, hay cuestiones que podemos ir tratando a medida que vayan surgiendo. Por ejemplo, si a nuestro hijo le llama mucho la atención su pene erecto cuando lo bañamos, podemos aprovechar para explicarle que es natural que su pene se ponga erecto, y que además su cuerpo, incluido su sexo, irá siendo cada vez más grande a medida que crezca.

Pero además, podemos ir incluyendo temas adelantándonos a lo que podrá venir próximamente. Es decir, si nos damos cuenta de que nuestra hija se empieza a fijar en que tiene vello por las piernas, le podemos comentar cómo nuestra sociedad trata el tema de la belleza en las mujeres, y le podemos adelantar que el crecimiento del vello por su cuerpo (piernas y axilas) suele ir relacionado con la reproducción, incluida su menstruación. Es como si de cada tema que surja, o que queremos que surja, nos adelantáramos un paso más.

¿Cómo le hablo?, ¿qué vocabulario empleo?

Hay que utilizar un lenguaje claro a su edad y utilizando un vocabulario correcto, sin diminutivos ni metáforas. Se deben emplear palabras adecuadas como vulva o pene, evitando otras como “cosita” o “flor”, de esta manera no tendrá confusiones, y no damos más importancia a unas partes del cuerpo que a otras. Podremos hablarle de cualquier tema relacionado con la sexualidad, tanto de la masturbación, como del amor, o del divorcio. Cuanto más claro lo exponamos, mejor lo entenderá; y cuanto más tempranas sean sus edades, más cortas han de ser las frases con las que le contemos las cosas, al igual que le hablaríamos de las verduras, las profesiones de las personas adultas, o de las ciudades de otros países.

¿Y si me paso informándole y lo que hago es confundirle más?

En el tema de la educación sexual, más es siempre sinónimo de mejor. Hay que valorar que no hay que mirar con ojos de persona adulta lo que les pasa a los niños y niñas. A lo mejor nuestra hija de seis años llega un día a casa y nos pregunta de repente qué significa “hacer el amor”. Tal vez nos sonrojemos, nos entren nervios, o incluso puede que sea tal nuestro bloqueo, que en vez de contestar la castigamos a su cuarto. Con esta actitud hacia nuestra hija le daremos a entender que hay temas que no hay que preguntar, y que será mejor que se lo pregunte a otras personas fuera de su entorno familiar, o quizá que no lo pregunte nunca a nadie.

En cambio, si me sonrojo, me entran nervios, y aun así le contesto que “hacer el amor es cuando dos personas, cuando son mayores y se quieren mucho, se acercan mucho para estar más unidas”, seguramente con esa respuesta ya le será suficiente.

Es necesario tener en cuenta que los niños y niñas a medida que crecen van teniendo incertidumbres distintas. Tal vez a los seis años no les interesó que les habláramos más sobre las relaciones sexuales, pero a los 10 pueden tener esa curiosidad. Por tanto, se trata de ir repitiendo los temas de manera intermitente. Es como cuando les contamos de manera recurrente por la calle que la luz verde de los semáforos es para pasar. Parece que no nos escuchan o que no están con la atención suficiente. Sin embargo, un día vas con prisas por la calzada, el semáforo se pone en rojo, y te dice tu hijo o tu hija: “Ahora no se puede pasar”. Ahí nos damos cuenta de que todo lo que les hemos ido diciendo lo han escuchado, lo han captado y lo saben poner en el contexto adecuado. Con la educación sexual pasa igual. No está de más ir informándoles de cómo funciona nuestra sociedad, cómo nos comportamos en casa, y cómo han de vivir su intimidad.

¿No sería mejor que estos temas los trataran en la escuela?

La mayoría de adolescentes solicitan y agradecen que la educación sexual se la den sus padres y sus madres, antes que sus amistades o el profesorado. La escuela aborda muchos otros temas como los valores, el medio ambiente, la alimentación, etc., y en la mayoría de colegios también abordan el tema de la sexualidad, dentro de los horarios que se pueden. Muchos centros educativos hacen charlas o talleres de dos horas a lo largo del curso. Esa información de un par de temas específicos les ayudará a aclarar algunas dudas, pero con eso no basta para decir que ya tienen toda la educación sexual necesaria, hay que hacerlo desde casa.

¿Quién puede asesorarme sobre educación sexual para niñas y niños?

Si necesita más información sobre el tema, puede recurrir a profesionales que tengan la especialidad en sexología, que le puedan ayudar a darle pautas para sus hijas e hijos, o incluso para explicarle a usted como padre o madre, algunos temas para que después pueda inculcar en casa. Además, algunas sexólogas ofrecen en Mallorca talleres específicos para familias para que acudan de manera conjunta con sus hijas e hijos, donde de manera pedagógica se transmiten diferentes temas sobre sexualidad, mediante dibujos, juegos o canciones, y se asesora con libros educativos.

©Teresa Ramos Díaz

Centro de Terapia y Pareja Palma

Sexóloga - Terapeuta de pareja

www.sexologateresaramos.com

Publicación para: BSB

Fecha de publicación: SEPTIEMBRE 2016

Contacto: info@sexologateresaramos.com

Enlace: <http://www.revistabsb.com/> (Pág. 30)