

RECETAS PARA EDUCAR

Hablemos de sexo... con nuestros hijos

Nuestro hijo descubrirá las intimidades del cuerpo y capatará toda la información de su alrededor

Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Pues sí, es un tema del que debemos hablar, y no es fácil, porque ni se nos ha educado para ello, ni nos solemos encontrar cómodos tratando este asunto. Pero se acabó dejarse llevar por la vergüenza o el miedo a la hora de tener esta conversación.

Antes o después, nuestro hijo descubrirá las intimidades del cuerpo, propio y de los hermanos o compañeros, y sus ojos y oídos captarán toda la información que hay suelta por el ambiente. Oirán hablar de sexo en el patio del colegio, en internet, en los medios de comunicación o en sitios desconocidos para nosotros. En una situación ideal, cuando un adolescente tuviera preguntas sobre sexo, acudiría a sus padres a preguntarles; desgraciadamente, no siempre sucede así.

Para ilustrar los efectos nocivos de no preparar a los hijos sobre la sexualidad, Freud decía: "Al entrar la juventud en la vida con tan errónea orientación psicológica, la educación se conduce como si se enviara a una expedición polar a gente vestida con ropa de verano".

Y son los padres, advierte Castells, "los más indicados educadores de la sexualidad de sus hijos, como lo son también de su alimentación o de la calidad de su sueño."

Amber Madison, autora del libro 'Cómo hablar de sexo con los adolescentes... para que te escuchen', recomienda que:

△ **Sea un padre con presencia en la vida de sus hijos.** Si usted está implicado en la vida de sus hijos, tiene el 90 por ciento de la batalla ganada. No se puede aparecer de repente, ponerse a hablar con ellos sobre sexo y esperar que les escuchen, porque ellos pensarán: "¡Ah!, ahora quieres hablar, pues ahora no quiero saber nada". Por eso, lo primero que hay que hacer es abandonar la idea de posponerlo todo hasta que sus hijos empiecen a salir con su primera pareja. No hay forma de cubrir estos temas en una sola conversación.

△ **Elegir el momento.** Algo tan inocente como un enamoramiento con 13 años podría ser una buena oportunidad para hablar de lo que pasa cuando ese sentimiento no es correspondido y así construir la confianza necesaria sobre asuntos que tienen que ver con las relaciones sentimentales y la actividad sexual. Siempre es mejor empezar a hablar con adolescentes demasiado pronto que demasiado tarde.

△ **Supere la propia vergüenza.** No hablar de sexo con los hijos es una verdadera negligencia que traerá consecuencias en la vida real.

△ **Elija el tono.** Si son capaces de hablar de una forma serena y tranquila, la experiencia

será más cómoda para todos.

△ **Cómo sacar el tema.** Sentarse frente a frente es una situación intimidante. Espere a un momento que ayude a tener este tipo de conversación como, por ejemplo, un viaje en coche. Nadie puede levantarse y huir, y además tendrán la excusa perfecta para evitar el contacto visual.

△ **Formas de empezar la conversación:** Sea imaginativo. Si prestamos atención, podemos encontrar momentos cotidianos en nuestras vidas que pueden servir para iniciar conversaciones sobre estos temas, son los conocidos como "momentos útiles para la enseñanza".

A partir de una letra de una canción, tras ver una película, un anuncio, una noticia de la televisión, si nuestra vecina o amiga puede estar embarazada. e incluso recordando la propia juventud...

△ **Utilice terminologías acordes con la edad,** pero no les hable como niños pequeños, ni se ponga en el otro extremo y utilice su lenguaje. Ustedes son sus padres, no sus amigos. Procure no emplear (ni siquiera jocosamente) términos ofensivos para la salud o la sexualidad de otros. Hablemos de sexo con los niños las palabras que se usen deben ser las originales.

△ **Haga afirmaciones generales.** No personalice en la figura de su hijo, para no atacarle directamente. Así, no se pondrá a la defensiva. Si el niño se muestra interesado en entablar una conversación sobre sexualidad, conteste lo necesario. No se preocupe si tiene más preguntas, las hará. El ritmo de la conversación lo determinará el niño.

△ **Procure que sea una conversación, no un sermón.**

Animen a sus hijos a intervenir. Escuchen también los pensamientos de los adolescentes, así tendrán una idea más precisa de lo que les preocupa.

△ **No de respuestas apresuradas.** A veces ni un padre sabe la respuesta, y tiene que darse un tiempo para investigar o reflexionar y retomar el tema en otro momento. Pero no se olviden de la promesa y vuelvan sobre el tema.

Intente no hablar sólo de los aspectos potencialmente negativos de la sexualidad, como por ejemplo de las infecciones de transmisión sexual. Hable también de los aspectos positivos como la intimidad, el respeto mutuo, el placer sexual y también los beneficios que el sexo ofrece a la salud. Por ejemplo, puede hablar sobre la emoción de enamorarse de su pareja.

Pero hable, no todos los niños preguntan, y eso no quiere decir que no deseen saber. Algunos niños interpretan el silencio de sus padres, como un mensaje de que "ése" es un tema prohibido.

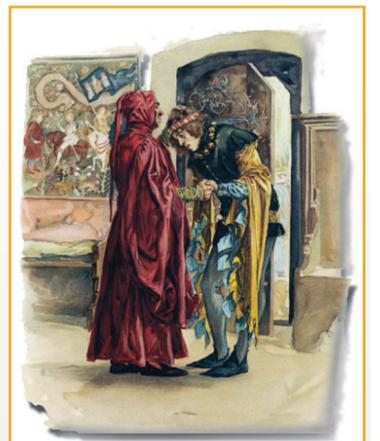
Solo usted determinará a qué edad debe hablarle del sexo, pero lo importante es entender que hacerlo es proteger su salud e integridad y nadie mejor que sus padres para hacerlo. Hablar del sexo a temprana edad no es hablar del acto sexual, sino por el contrario es hablar del cuerpo y sus funciones.

Los niños tienen diferentes dudas sobre el sexo según su edad. También su capacidad para comprender los conceptos es distinta, como ocurre con la capacidad de concentración. Si su hijo de cinco años le pregunta: "¿Qué significa dar a luz?", es posible que su respuesta sea: "Cuando un bebé sale de la barriga de la mamá". Si su hijo de diez años le hace la misma pregunta, su respuesta será más detallada y probablemente comience diciendo: "Después de que un bebé crece durante nueve meses en el útero de la mujer..."

Entre 18 meses y tres años: Es importante enseñar los nombres correctos de cada parte del cuerpo. Inventando nombres para algunas partes puede dar la idea de que hay algo malo con el nombre verdadero. También es importante enseñarle a identificar partes del cuerpo que son privadas.

Entre cuatro y siete años: Puede comenzar a demostrar interés en sexualidad básica, tanto en la propia como la del género opuesto. Tal vez pregunte de dónde vienen los bebés, quiera saber por qué son diferentes los cuerpos de niños y niñas, quiera tocar sus genitales e incluso los de otros niños.

Estas inquietudes son normales, pero es importante enseñarle qué es correcto hacer y qué no. Por ejemplo, el interés en los órganos genitales es saludable y natural. El nudismo y los juegos sexuales en público no son correctos. Nadie más, ni siquiera amigos cercanos o parientes pueden



Consejos de Polonio a su hijo Alertes

Procura imprimir en tu memoria estos pocos preceptos:

- No publiques con facilidad lo que pienses, ni ejecutes cosa no bien premeditada primero.
- Debes ser afable pero no vulgar en el trato.
- Une a tu alma con vínculos de acero aquellos amigos que adoptes después de examinada conducta; pero no acaricies con mano pródiga a los que acaban de salir del cascarón y aún están sin plumas.
- Huye siempre de mezclarte en disputas; pero una vez metido en ellas, obra de manera que tu contrario huya de ti.
- Presta el oído a todos y a pocos la voz.
- Oye las censuras de los demás; pero reserva tu propia opinión.
- Sea tu vestido tan costoso cuanto tus facultades lo permitan, pero no afectado en su hechura, rico, no extravagante; porque el traje dice por lo común quién es el sujeto, y los caballeros y principales señores franceses tiene el gusto muy delicado en esta materia.
- Procura no dar ni pedir prestado a nadie; porque el que presta suele perder a un tiempo el dinero y el amigo. Y el que se acostumbra a pedir prestado falta al espíritu de la economía y buen orden que nos es tan útil.
- Pero sobre todo, usa de ingenuidad contigo mismo y no podrás ser falso con los demás, consecuencia tan necesaria como que la noche suceda al día. Adiós y que Él permita que mi bendición haga fructificar en ti estos consejos.

Shakespeare. "Hamlet"

tocar las "partes privadas". La excepción son los doctores y enfermeras, y los padres cuando intentan determinar el origen de alguna molestia en la zona genital.

Entre ocho y 13 años: En esta edad, es importante hablarle sobre la importancia de esperar a ser mayor para tener actividad sexual, y sobre métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual, especialmente el Sida. Asegúrate de que entiendan cómo se propagan estas enfermedades y cómo evitar el embarazo.

Un niño que se siente cómodo y con confianza de poder hablar de temas sexuales con sus padres, es más propenso a comunicarse con ellos en el caso de que exista un comportamiento abusivo de parte de otro adulto.

Los pedófilos suelen victimizar a niños que no saben nada de sexo... niños a los que pueden manipular e intimidar para que no le digan "nada a nadie". El conocimiento es la única herramienta que pueden darle a sus hijos para protegerse ante estos casos.

