



Habla claro con tus hijos sobre el sexo: miedos y mitos

Desafortunadamente, muchos de nosotros tenemos dificultad a la hora de hablar sobre sexualidad con nuestros hijos debido a miedos, mitos, y a cuestiones religiosas y culturales.

La idea de mantener ocultos los temas relacionados con la sexualidad, parte de la falsa creencia que si los menores tienen mayor información, comenzarán a ejercer su sexualidad más rápido. Pero tarde o temprano nuestros hijos empezarán a hacer preguntas sobre sexo.

Como padres, deseamos que nuestros hijos vivan una vida saludable y gratificante, por eso, enseñarles sobre la sexualidad es muy importante. Así que deberíamos tomar el reto de hablar abiertamente con ellos aunque al principio nos dé vergüenza.

Los miedos

Siendo adulto debemos enfrentarnos a nuestros miedos con respecto a nuestro rol como el principal educador sexual. No es nada extraño que algunos de los siguientes temores se presenten en la mente de un padre o una madre o persona cargo de un menor, ansioso por la responsabilidad que esto conlleva.

∄ **Miedo a lo desconocido:** el tema de la sexualidad no es fácil de abordar para la mayoría de los adultos, particularmente cuando lo intentan con sus propios hijos. Incluso la experiencia de hablar de sexo con los niños puede resultar vergonzosa y sumamente incómoda para muchos padres. ¡Y esto tiene mucho sentido! Piénsenlo... Si nuestros padres nunca nos hablaron de sexo, o si los mensajes que recibimos sobre este tema en la niñez fueron negativos, ¡esta incomodidad es lógica, no debería extrañarnos! Pero no hay motivo por el cual tú no le puedas explicar estas razones a tu hijo. Si te sientes así, no dudes en decirle a tu niño "no estoy acostumbrado a hablar de sexo, porque mi mamá, tu abuela, no me hablaba de esto a mi. Pero creo que es importante que lo hagamos".



(2)

⚡Miedo a enfrentarse con sus propios

prejuicios: los miedos, prejuicios y dificultades forman parte de lo que somos, están ahí y no los podemos obviar. Reflexionemos sobre esos temas que nos generan dudas y confusión; no los esquivemos, sepamos que están presentes y abordemos los problemas de la manera más objetiva y analítica posible.

⚡Miedo a no saber la respuesta

correcta: no deberíamos avergonzarnos si entendemos que no tenemos el conocimiento para educar a nuestros hijos en todos los aspectos de la sexualidad. La mayoría de los adultos no ha recibido una educación sexual formal; y menos personas aun recibieron buena información sexual de sus padres. Recuerden que no es necesario ser expertos en la materia para ayudar a los niños a conseguir respuestas a sus preguntas. Lo que si es necesarios es que les dejemos saber que siempre pueden contar con nosotros.



(3)

⚡Miedo a equivocarse: no importa cuán bien informados estemos, *siempre* es posible equivocarse. Nadie es perfecto, ¡y nadie tiene que saberlo todo! En caso de una equivocación, se

recomienda ser absolutamente honestos ante el error. Un simple reconocimiento y disculpas sinceras, en casos que lo ameriten, es suficiente.

¶ Miedo de que al hablar de sexo se

otorgue permiso al sexo: es un concepto erróneo pensar que hablar sobre sexo quiere decir que se exhorta a la actividad sexual a temprana edad. Muchos padres temen que al discutir abierta y honestamente temas de sexualidad, sus hijos interpretarán que se les está dando rienda libre para hacer lo que quieran. ¡No es cierto! Se han realizado estudios que demuestran que los niños que reciben información sexual por parte de sus padres suelen retrasar el comienzo de la actividad sexual en comparación con aquellos cuyos padres nunca se ocuparon de ofrecerles tal educación. Más importante aun resulta que los niños que tienen buena información están más inclinados a usar métodos anticonceptivos, a protegerse de enfermedades de transmisión sexual y a evitar comportamientos de riesgo. En Suecia, donde la educación sexual es parte integral de la formación académica de todo estudiante, las estadísticas demuestran que el abuso sexual, la explotación sexual, el aborto,



(4)

el suicidio, los embarazos en adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual existen en menor medida. Recordemos que “*el conocimiento es poder*”. ¡La buena información ayuda a tomar decisiones correctas! Si no hablamos de sexo con nuestros hijos, podemos estar seguros que alguien lo hará; y el mensaje que esa persona les dé puede ser incorrecto, confuso e inconsistente con los valores familiares que nosotros tratamos de inculcarles.

En ocasiones, los adultos suponemos que si no hablamos sobre algo, no pasará. Es la idea incorrecta que lleva a este miedo del que les hablo. El silencio solo transmite el mensaje de que no se puede hablar de sexo con ustedes... ni de sexo, ni de ningún otro tema íntimo. Y eso es realmente un problema.

⚡ Miedo a no tener la misma opinión que los demás, “al que dirán”: no todos compartimos los mismos valores en materia sexual; lo que es aceptable para algunos, tal vez no sea adecuado para otros. El principio en educación sexual siempre tiene que ser información completa, correcta y veraz, de acuerdo con nuestros valores; pero jamás debe ser “el temor al qué dirán”.



Muchos padres sienten miedo de que la educación sexual que le dan a sus hijos(as) esté en desacuerdo con la que dan otros padres o la escuela y que eso cause choques o rechazos. En esos casos se debe ser fiel a la verdad y a tus valores. Explíquele a su hijo que hay personas que piensan diferente, que no están de acuerdo, y que ellos deben respetar esas posturas, pero que nunca dejen de presentar y darle prioridad a sus propios principios.

Los mitos

En nuestra sociedad existen varios mitos acerca de la sexualidad infantil. Es frecuente ver que los padres preferimos guardar silencio ante temas de sexualidad. Muchos adultos aprendimos de sexualidad en este “silencio sexual”. Si en la infancia no se obtiene una educación sexual adecuada, ni se tiene la posibilidad de comunicación con los padres, puede suceder que en el futuro el niño también prefiera mantener silencio en relación a temas de sexualidad con sus propios hijos.



(6)

⚠️ No se le debe hablar sobre sexo al niño hasta que pregunte: ¡¡¡error!!!
Desafortunadamente, no todos los niños preguntan... lo que **no** quiere

decir que no quieren saber. Por otra parte, para algunos el silencio de los padres se convierte en un profundo mensaje de que el tema está prohibido o es tabú. Otra posibilidad es que el niño ya haya escuchado información de parte de otra persona y esa información puede ser correcta o no. Hay que estar muy pendiente para poder corregirlo a tiempo.

¿Sólo hay que decirle al niño lo que cree que debe saber en ese

momento: la verdad es que los padres tendemos a subestimar lo que el niño debe saber. No se le puede decir demasiado porque sólo va absorber o entender lo que está preparado para procesar. Aun si se le da una respuesta completa, no debemos esperar que porque ya se comentó el tema el trabajo está hecho. ¡Es muy posible que el niño vuelva a repetir la misma pregunta varias veces hasta que capte por completo la respuesta! Por lo tanto, siempre deben mantenerse abiertas las puertas a la comunicación sexual. ¡Vamos a permitir las y a promoverlas!

¿El papá debe hablarle sobre sexo al niño, la mamá a la niña: ¡de ninguna manera! El mejor escenario incluye a



(7)

ambos padres dispuestos a comunicarse con hijos de ambos sexos. No existe razón para que un padre no pueda explicarle el proceso de menstruación a su hija, o una madre no pueda hablar con su hijo sobre las eyaculaciones nocturnas (*sueños mojados*).

¿Los niños no deben saber sobre sexo, deben permanecer inocentes y disfrutar de su niñez: esta

manera de pensar denota un reflejo de la niñez del adulto, donde seguramente la información sexual era considerada sucia, secreta o tema exclusivo de adultos. La verdad es que toda persona es un ser sexual desde su nacimiento hasta su muerte. ¡Somos seres sexuados! Y los mensajes sexuales que se reciben a temprana edad pueden afectar la manera en que un niño se sienta con su cuerpo así como su sexualidad cuando sea adulto.



(8)

El conocimiento sexual no pasa por una simple acumulación de datos, sino que brinda herramientas **emocionales** y **afectivas**, un conocimiento que le permite a los niños proteger su salud

física y emocional y también protegerse contra terceras personas que quisieran manipularlos. Un niño que se siente cómodo al hablar con sus padres sobre sexo es mucho más propenso a comunicarse con ellos en caso de que exista algún comportamiento malicioso o abusivo de parte de otro adulto. Los pedófilos tienden a victimizar a niños que no saben nada sobre sexo, que se sienten incómodos con el tema. A los que pueden manipular e intimidar para que no hablen. El **conocimiento** es la única herramienta que podemos darle a nuestros hijos para protegerse y combatir estas posibles eventualidades. Ser víctimas de abuso sexual es perder la inocencia. En cambio, tener la información sexual correcta no tiene nada que ver con la inocencia del niño, sino con el desarrollo normal y saludable de cada ser humano.



Referencias

Planned Parenthood. (n.d.). *Hablar con nuestros hijos sobre sexo y sexualidad*.

Recuperado de: <http://www.plannedparenthood.org/esp/padres/hablar-con-nuestros-hijos-sobre-sexo-y-sexualidad-37962.htm>

(2014, February 20). Foro sobre la Educación Sexual en el Currículo Escolar. Realizado en

Escuela Graduada de Salud Pública, UPR-RCM, San Juan, PR.

Cruz, PhD, M. O. (Director) (2014, April 5). Conferencia: Sexualidad en Niños y

Adolescentes. Departamento de Psiquiatría, Escuela de Medicina UPR-RCM, San Juan, PR.

Enlaces

Videos youtube:

Frequency (2012, 12 agosto). Programa “Objetivo 5”: *El sexo sigue siendo un tabú entre padres*

e hijos. Recuperado de: www.frequency.com/video/miedos-y-mitos-al-hablar-de-sexo-con/56944403.

Sexualidad infantil (2012, 20 febrero). *Errores en la educación sexual de los niños*. Recuperado

de: <https://www.youtube.com/watch?v=N42JNy7JQhY>.

Socioeducación UC (2009, 26 noviembre). *Educación de la sexualidad desde los padres*.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zbK5aE3w6OY>

Imágenes Mafalda

1. Recuperado de: <http://marceeelaa.files.wordpress.com/2011/09/bienvenidos.gif>
2. Recuperado de: <http://www.rosaspape.com/art/emaafalda.html>
3. Recuperado de: http://jennifernavapsicologia.files.wordpress.com/2013/06/escucha_activa_mafalda.jpg
4. Recuperado de: http://http://es.tiching.com/uploads/contents/2013/09/18/106910_1379516950_m.jpgcaelimusica.wordpress.com/2013/09/12/bienvenidos
5. Recuperado de: <http://media-cache-ak0.pinimg.com/736x/18/40/2d/18402d3c7a473386e6a6db248b930e66.jpg>
6. Recuperado de: http://lh6.ggpht.com/_qfa9R8IbFoA/TMSyfyG68vI/AAAAAAAAABYE/Cut7beIoNxU/s150/13_0003.jpg
7. Recuperado de: http://frasesoimagenes.com/wp-content/uploads/2014/01/1374951_10151963162674316_28339533
8. Recuperado de: http://2.bp.blogspot.com/-e5W5rJI5djE/T031VS35Qil/AAAAAAAAATw/kzMo6cE6JPc/s400/mafalda_besito.jpg
9. Recuperado de: <http://marelita.tripod.com/mafalda.htm>.