

Miedos y mitos al hablar de sexo con nuestros hijos

Los miedos

Siendo adulto debes enfrentarte a tus miedos con respecto a tu rol como educador sexual principal. No es para nada extraño que algunos de los siguientes temores se presenten en la mente de un padre o una madre ansioso/a 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 sobre sexo con los niños puede resultar vergonzosa y sumamente incómoda para muchos padres. ¡Y esto tiene mucho sentido!

Piénsenlo... si sus padres nunca les hablaron de sexo, o si los mensajes que recibieron 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 la abuela no me hablaba de esto a mí. Pero creo que es importante que lo hagamos”.

- ✓ **Miedo a enfrentarte con sus propios prejuicios:** los miedos, prejuicios y dificultades forman parte de lo que somos, están ahí y no los podemos obviar. Reflexionen sobre esos temas que les generan dudas y confusión; no los esquiven, sepan que están presentes y aborden los problemas de la manera más objetiva y analítica posible.
- ✓ **Miedo a no saber la respuesta correcta:** no deberían avergonzarse si entienden que no tienen el conocimiento para educar a sus hijos en todos los aspectos sexológicos. La mayoría de los adultos no ha recibido una educación sexual formal; y menos personas aún 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 sí es necesario es que les dejen saber que siempre pueden contar con ustedes.
- ✓ **Miedo a equivocarse:** no importa cuán bien informados estén, *siempre* es posible equivocarse. Nadie es perfecto ¡y nadie tiene que saberlo todo! En caso de una equivocación, siempre recomiendo que sean absolutamente honestos ante el error. Un simple reconocimiento y disculpas sinceras, en casos que lo ameriten, suelen ser suficientes.
- ✓ **Miedo de que al hablar de sexo se otorgue permiso para el 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 muchísimos 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 aún resulta que los niños que cuentan con buena información son más propensos 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, la estadística demuestra que el abuso sexual, la explotación sexual, el aborto, el suicidio, los embarazos adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual existen en menor medida que en los Estados Unidos y Puerto Rico. Recuerden que “el conocimiento es poder”. ¡La buena información ayuda a tomar decisiones correctas! Si ustedes no hablan con sus hijos sobre sexo, les aseguro que alguien lo hará; y el mensaje que esa persona les dé puede ser incorrecto, confuso e inconsistente con los valores familiares que ustedes tratan de inculcar.

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 sólo 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 qué dirán”:** no todos compartimos los mismos valores en materia sexual; lo que es aceptable para algunos, tal vez sea inadecuado para otros. El parámetro en educación sexual siempre tiene que ser información completa, correcta y veraz, en concordancia con nuestros valores; pero jamás debe ser “el temor al qué dirán”. Muchos papás sienten miedo de que la educación sexual que les dan a sus hijos esté en disonancia con la que les dan otros padres en el colegio o en la comunidad y que eso provoque choques o rechazos.

En esos casos debes ser fiel a la verdad y a tus valores. Explíquenle a su hijo que hay personas que piensan diferente, que no están de acuerdo, y que ellos deben respetar esas otras posturas, pero nunca dejen de presentar y priorizar sus propios principios.

Los mitos

- ✓ **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 quieran 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 crees que debe saber en ese momento:** la verdad es que los padres suelen subestimar lo que el niño debe saber. No se le puede decir demasiado porque sólo va a absorber o entender lo que está preparado para procesar. Aun si se le da una respuesta completa, no debe esperarse 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. ¡Permítanla e incentívenla!
- ✓ **El papá debe hablarle sobre sexo al niño, la mamá a la niña:** ¡de ninguna manera! El mejor escenario incluye a *ambos* padres cómodamente dispuestos a comunicarse con hijos de ambos géneros. No existe razón para que un padre

no pueda explicarle el proceso de la menstruación a su hija, o una madre no pueda hablar con su hijo sobre las poluciones nocturnas.

- ✓ **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 para adultos. La verdad es que toda persona es un ser sexual desde su nacimiento hasta su muerte. 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 en la adultez.

El conocimiento sexual no pasa por una mera acumulación de datos, sino que brinda herramientas emocionales y afectivas, un conocimiento que les 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 suelen 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 pueden darles a sus 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, sino con el desarrollo normal y saludable de cada ser humano.

