

# ¿Hablamos de sexo?

La familia tiene una responsabilidad ineludible a la hora de explicar la sexualidad a los niños y a las niñas, una responsabilidad de la que no se pueden desentender ni delegar totalmente en otras personas, aunque estas sean profesoras o profesores.

## ¿Qué puedo hacer si me siento incomodo hablando sobre el sexo?

Siéntase acompañado(a). La mayoría de nosotros nos sentimos así y no debe sorprenderse:

- Muchos de nosotros aprendimos que el sexo era demasiado "sucio" para discutirlo.
- Muchos de nosotros tenemos miedo de no tener todas las respuestas.
- Para algunos es difícil admitir que nuestros niños son sexuales.
- Es mas, es difícil para algunos de nosotros admitir que nosotros mismos somos sexuales.
- Y algunos de nosotros tememos los sentimientos sexuales normales que existen entre nuestros niños y nosotros.

Pero puede hablar abiertamente con ellos acerca de sus sentimientos. Puede empezar diciendo algo como "Se me hace difícil hablar sobre esto. Mis padres y yo nunca discutimos estas cosas. Pero yo quiero que tu tengas a alguien con quien hablar sobre esto."

No trate de esconder sus sentimientos o evitar el tema. Eso solo lo hará peor. Empiece una conversación y siga conversando abiertamente desde el principio. Acuerde — que la información sobre la sexualidad es igual de importante como la comida, la protección y el cuidado amoroso.

## ¿Que es lo que necesitan saber?

### ¿Cuándo lo necesitan saber?

Lo que los niños quieren saber, es que si son "normales." Les podemos ayudar a entender que es "normal" que todos seamos diferentes. Es más, la lección más importante que podemos compartir con nuestros niños es eso mismo: El ser diferente es normal.

## De Tres a Cinco Años:

Cuando llegan a los tres años, los niños ya saben que las mujeres y los hombres tienen diferentes órganos sexuales. Hay que hablar sobre ellos de la misma forma que se habla de la nariz, los codos y los dedos. Siempre use los nombres correctos de los órganos sexuales. Debe usar "vulva," "pene," y "senos" en vez de palabras de familia o de la calle. De lo contrario puede ser que los niños se formen una idea que estas partes del cuerpo tienen algo de "malo."

Los niños pequeños tienen curiosidad sobre los cuerpos de sus padres y de otros niños. Pueden jugar de "doctor" para mirarse los órganos sexuales. Esto

es una forma muy normal para que los niños averigüen las diferencias y aprendan sobre su sexualidad. Usted puede decidir si quiere permitirlo o no. Pero no ayuda castigarlos por ser normales.

Los niños de tres años también desarrollan curiosidad en cuanto a “¿De donde vienen los bebés?” No tiene que describir lo que es la relación sexual en este momento. La respuesta debe ser sencilla en esta etapa. Puede decir algo como, “Los bebés crecen en un lugar especial adentro de la mamá.” A medida que van pasando los años puede agregar detalles cuando su niño(a) pueda entenderlos.

Los niños de cuatro años se apegan mucho a su padre o madre — aun si uno de ellos está ausente. Es más, pueda que el niño(a) sienta celos de la madre, el padre o la pareja de su madre o padre. Ellos pueden encariñarse con padres u otras personas que los cuidan sin importar el sexo de la persona. Ninguna de estas relaciones quiere decir que la niña o el niño sea homosexual o heterosexual. Debemos dejar que los niños se sientan cómodos con cualquier relación que formen. No debemos burlarnos de ellos si tienen “novio” o “novia.”

Los niños de cuatro años puede que quieran estar en la cama con sus padres u otras personas que los cuidan. Es posible que también quieran verlos sin ropa. Debemos de establecer límites que son cómodos para nuestras familias. Pero no debemos castigar a los niños por tener estos deseos.

#### De Cinco a Siete Años:

Los niños normalmente son menos apegados con los padres o con las personas que los cuidan a esta edad. Ellos están empezando a descubrir su propia feminidad o masculinidad. Y puede ser que solo quieren estar con personas de su mismo sexo. Por eso es muy común que digan que odian a los niños del sexo opuesto. Otra vez, es mejor no burlarse de ellos por esto.

Es posible que los niños en la escuela primaria tengan pena de hacer preguntas. Pero, eso no quiere decir que no tienen preguntas. La mayoría han oído acerca de cosas como el SIDA, la violación, y el abuso de niños. Así que siga hablando con ellos.

Las fantasías sexuales sobre miembros de la familia de los dos sexos también son comunes. Puede ser que los niños se sienten preocupados por estos pensamientos. Hay que asegurarles que el solo pensar o soñar en algo no hace que se vuelva realidad.

#### Aspectos esenciales:

- La educación sexual debe ser parte del proceso familiar, educativo y social de preparación para la vida.
- El ejemplo de nuestras actitudes tiene mucho más peso que nuestras palabras.

- En la medida de lo posible, no conviene contradecir lo que se dice en casa con lo que se afirma en el colegio. Los criterios han de ser comunes tanto en los contenidos como en el modo de darlos. Y si no lo son, hay que explicarles que algunas personas piensan de una forma y otras tienen una opinión distinta.
- Los padres, madres y educadores han de adquirir suficiente conocimiento sobre la sexualidad para transmitir ideas claras y precisas.
- Hemos de repasar nuestras actitudes y comportamientos sexuales, para evitar posibles conflictos entre lo que decimos y lo que hacemos.
- Nunca es demasiado tarde para aprender a disfrutar y a vivir la sexualidad. Muchas veces, la obligación de tener que educar sobre ella sirve para solventar dudas y ampliar conocimiento.
- Se requiere tiempo y paciencia para responder a las preguntas relativas al sexo.
- Hay que enseñar que toda conducta (sexual o no) que tenga que ver con los genitales ha de desarrollarse en la intimidad. No hay que impedir que la realicen, pero hemos de indicarles los lugares apropiados.
- Es importante que les enseñemos a conocer y apreciar su cuerpo y les ayudemos a satisfacer la curiosidad que les producen los cambios en su cuerpo y el de los demás.
- Si así se quiere, se pueden utilizar materiales de apoyo (películas, dibujos, láminas) o el propio cuerpo para explicar. No toda la información ha de ser verbal.
- Se debe adecuar la información al nivel madurativo del niño o niña, a su ritmo de aprendizaje y a las necesidades que se proyecten.
- Es beneficioso fomentar hábitos higiénicos, de autonomía y de responsabilidad en la vivencia de la sexualidad.

### **Bibliografía interesante:**

- ✓ Sexualidad padres e hijos: preguntas probables, respuestas posibles. Goldstein Beatriz. Ed: Albatros 2007
- ✓ Programa de educación sexual de 3 a 6 años. Everest. Giommi, Roberta
- ✓ Preguntas al amor: 5 a 8 años. Ed: Lónguez. Dumont, Virginie
- ✓ Preguntas al amor: 8 a 11 años. Ed: Lónguez.
- ✓ ¿A dónde vas Guille?. Beascoa. Allan Nicolas
- ✓ ¿Qué hace que nos amemos? Soldevilla. Ed: Montena

- ✓ ¿Cómo le explico eso?. Lorena Berdún. Ed: Aguilar
- ✓ Acéptate, aceptalo. Bob Powers. Ed: Paidós
- ✓ Tengamos el sexo en paz. Rame Franca. Ed: Hiru

#### Cuentos:

Ni un besito a la fuerza. Mebes Marian. Ed: Maite Canal  
¡Mama puso un huevo! O cómo se hacen los niños. Cole Babette. Ed: Destino  
Ane eta ahatetxoak. Manuel Lorenzo. Ed: a fortiori  
Pelos por todas partes o la hormona alborotada. Cole Babette. Ed: Destino  
Mamá no me contó... Cole Babette. Ed: Serres  
Izeko Mirenek lagun berria du. Goio Ramos. Ed: Ibaizabal.  
Tomás está enamorado. Vriens, Jacques. Ed: Edebe.

