

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Marcos Mesa Sam Wordley

Cómo hablar de sexo con nuestros hijos

20 enero 2020 22:19 CET

Muchas familias encuentran difícil tratar el tema de la sexualidad con los hijos. Es un asunto todavía mitificado y controvertido del que surgen múltiples preguntas. Como para cualquier aspecto de la vida, es importante disponer de información bien documentada que oriente en ese camino nada sencillo para los padres.

Saber diferenciar el significado de los términos que se van a utilizar puede ayudar a padres y a hijos a una mejor comunicación y entendimiento. Por ejemplo, **sexo**, **identidad sexual** y **sexualidad**.

Si hablamos de sexo, en realidad nos referimos a un aspecto biológico, es decir, anatómico y fisiológico, que identifica a la persona en el momento del nacimiento como masculina o femenina. Actualmente, se diferencia de género, que es un aspecto construido social y culturalmente. Depende de las creencias y los comportamientos que atribuimos como sociedad a hombres y mujeres.

A lo que siente la persona respecto al género se le denomina identidad de género, que puede coincidir o no con el sexo anatómico-fisiológico con el que nace. Para la Organización Mundial de la Salud, la igualdad de género garantiza los derechos y la igualdad de oportunidades, que **influirán** en el bienestar y en la salud.

Autor



María Cruz Molina Garuz

Profesora Titular de Promoción de la Salud y Pedagogía Hospitalaria, Universitat de Barcelona

Fantasías, deseos, roles...

El término sexualidad se refiere a un aspecto central del ser humano presente durante toda la vida que se expresa mediante pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. La educación desde la familia contribuirá a que las vivencias relacionadas con la sexualidad se perciban de forma satisfactoria, sea cual sea la inclinación de cada persona. Es importante que la educación sexual se realice desde la familia y desde la escuela en continuo diálogo para un objetivo común que son los hijos.

Las evidencias muestran que la educación sexual tiene importantes beneficios si se desarrolla desde la primera infancia y tiene continuidad a lo largo de la vida. Contrariamente a algunas creencias de que aumenta las relaciones sexuales promiscuas, se puede afirmar que, por el contrario, mejora la salud afectiva y sexual en los adolescentes y reducen las conductas de riesgo.

La educación sexual es un derecho

La educación sexual integral es uno de los derechos sexuales promulgados por la Asociación Mundial para la Salud Sexual, aunque esto no es asumido en todos los países, como sucede en algunos en los que puede llegar a ser considerado delito la inclusión de la educación sexual en las tareas escolares.

La educación sexual efectiva requiere una comunicación entre padres, madres e hijos basada en la confianza, el respeto y el diálogo. Es un tema que hay que plantear de forma sencilla y natural en las conversaciones y en la cotidianidad, acompañando en las decisiones que deberán tomar, igual que en otras áreas de la vida, cada vez con mayor autonomía.

Desde muy pequeños podemos ayudarles a decidir con responsabilidad, valorando con ellos los efectos inmediatos y las consecuencias positivas o negativas que puede tener cada acción. En relación con la sexualidad es preferible elegir la situación y el momento propicios para conversar.

Deben sentirse seguros

Es importante hablar del tema cuando surge la oportunidad, especialmente cuando los hijos preguntan. Uno de los elementos que más influirá en ellos para tomar decisiones es la presión de su entorno, por influencia de sus iguales, de los medios de comunicación o de las redes sociales. Cuanto más seguros se sientan y más asertivos, es decir, según sus propias decisiones, menos se dejarán influir. Se ha constatado que la asertividad sexual es clave y ejerce un efecto de protección ante conductas sexuales de riesgo.

La forma de comunicarnos y los temas sobre los que conversar variarán según la edad. Dado que sexualidad no se considera sinónimo de reproducción, la educación sexual debe contemplar la afectividad, las emociones y los sentimientos, y debe iniciarse ya en los primeros años de vida.

La aportación de los padres consiste en transmitir mensajes que favorezcan la valoración y estima de los niños, la expresión de emociones y una relación con los otros basada en el respeto a las opiniones y opciones sexuales. De este modo, contribuiremos también a su bienestar.

Progresivamente, será necesario ir contemplando con los hijos otros temas relacionados con sus experiencias y vivencias más próximas a su edad y a su desarrollo, como por ejemplo las relaciones sexuales, la prevención de embarazos o las infecciones de transmisión sexual.

Por ejemplo, a partir de la pubertad podemos ofrecer orientaciones para poder entender los cambios corporales y psicoemocionales, con paciencia y mucha atención, pues se hace difícil también para los padres y madres comprenderlos. En estos momentos resulta más difícil la comunicación y el diálogo. Los hijos e hijas, en general, prefieren a sus amistades para este tipo de conversaciones.

En todos los casos resulta útil escuchar sus comentarios y sus preguntas, a las que se debe responder siempre con información sincera y honesta, adoptando una actitud de comprensión y de confianza, mostrando interés en sus actividades y opiniones sin juzgar ni mostrar prejuicios, de forma que se sientan acompañados, apoyados y seguros.

No es necesario responder como si fuéramos expertos ni sentirnos incómodos por no tener respuesta a todo. Es suficiente con mostrar disponibilidad para atenderlos y, si se requiere, para buscar información en medios a nuestro alcance.

Prestar más atención en la adolescencia

Estas acciones preparan para la etapa de la adolescencia, donde es necesario prestar atención como padres respecto a situaciones especialmente significativas como el enamoramiento y desenamoramiento, las primeras relaciones sexuales, el uso de medios preventivos, la orientación sexual, las relaciones interpersonales y de grupo, la opiniones de los compañeros y amigos, entre otros.

La interacción con los hijos debe ir encaminada a procurar que las vivencias relacionadas con la sexualidad se den bajo criterios de responsabilidad, para evitar insatisfacciones, tensiones y se reduzcan riesgos de embarazos no deseados o tempranos o infecciones de transmisión sexual. Se debe evitar que las aportaciones de los padres sean hechas única y exclusivamente desde una perspectiva que asocie la sexualidad a los riesgos, pues ello les restará credibilidad.

Debe ponerse de manifiesto que la sexualidad es también algo que forma parte de la plenitud vital y es un componente de la felicidad. En muchas ocasiones los hijos adolescentes se niegan a conversar con los padres por vergüenza, por miedo o por falta de hábito de comunicación sobre estos temas en la familia, o porque necesitan sentirse más independientes y desvinculados de las relaciones con los adultos. En estos casos debemos respetar esta opción, sin dejar de estar atentos, haciendo notar que estamos presentes y dispuestos a ayudarles cuando lo necesiten, pero sin que se sientan fiscalizados.

Sexualidad y adolescencia: demasiado porno y poca educación

Las diversidades sexo-genéricas en el aula

Por qué el porno puede crear adicción entre los jóvenes

La doble moral en los videojuegos: sí a la violencia extrema, no al sexo