



Hablemos de sexo

Si te mueres de la angustia cuando tus hijos te hacen alguna pregunta sobre el tema, no te preocupes tanto pero ocúpate. Aquí te ofrecemos una guía para que aprendas a explicarles la información más relevante según la edad. Es primordial que seas tú quien les dé explicaciones en vez de que la reciban de otras fuentes dudosas. **POR VANESSA PETIT**

Muchos padres creen que a los chicos se les debe hablar de sexo cuando sean más grandes, quizás adolescentes, o esperan a que ocurra algo relevante en sus vidas —como la primera menstruación de una de sus hijas—, para iniciar esta conversación. Otros esperan a que los chicos les hagan preguntas más directas o que los varones vengán a pedir algún consejo, o se resignan a no tocar nunca el tema diciendo

(y diciéndose: “La vida es la mejor maestra”). Lo cierto es que estas estrategias constituyen o una postergación o una negación del tema, y ninguna de las dos opciones es beneficiosa para los niños.

Claro que ningún padre realista puede creer que la única fuente de información sexual que recibirán los niños se originará en ellos. Por lo pronto, la invasión es feroz: los medios de comunicación bombardean la prensa escrita y las pantallas con imágenes provocativas y mensajes contradictorios. De pronto,

los chicos escuchan mensajes de prevención del SIDA pero simultáneamente son expuestos a cuerpos semidesnudos masculinos y femeninos con subtextos de sensualidad o sexualidad. Sus amiguitos de la escuela también juegan un rol fundamental para crearles un concepto determinado de qué es el sexo y la sexualidad. Por lo tanto, es urgente que los papás salgan al cruce con los mensajes apropiados en los momentos adecuados para crearles un filtro efectivo que los ayude a interpretar la información.





Aunque hoy el tema se ventila con más amplitud, para los hispanos sigue siendo problemático hablar de sexo con sus hijos. Las barreras culturales y de lenguaje, la falta de seguro y asesoramiento médico y la discriminación no facilitan la tarea. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la tasa de embarazos que no son planeados por mujeres latinas casi duplica la de las mujeres blancas; el 52 por ciento de

adolescentes latinas tienen un embarazo antes de cumplir los 20 años; más del 20 por ciento de los casos de SIDA son en mujeres latinas; y la tasa de infección de VIH es 7 veces más alta entre las hispanas que en las mujeres blancas. Consecuencia: no dejes que tus chicos sean una estadística más. La comunicación entre padres e hijos sobre la salud reproductiva y la sexualidad responsable es vital y puede cambiarles la vida.

De 3 a 8 años

La etapa donde toman conciencia de las diferencias entre los sexos y cuando forman una visión saludable de sus cuerpos. Comienzan a observarse a sí mismos, a compararse con sus padres e, inconscientemente, llegan a la conclusión de que los seres humanos se dividen en dos grupos: el masculino y el femenino. "La educación sexual comienza con la utilización correcta de los nombres de las partes del cuerpo y de los órganos genitales", explica la doctora Ana María Sierra, sicóloga con práctica privada en Tacoma, Washington. Es así como aprenden a llamar a las cosas por su nombre y no las relacionan con nombres graciosos ni avergonzantes. Ésta es también la etapa en que se les despierta la

curiosidad sexual. Si se censura y castiga, se les generaría sentimientos de rechazo, culpabilidad y temor hacia la vida íntima. Pero tampoco tienes que dar más información que la necesaria. Un ejemplo: si te preguntan: "¿De dónde vengo?", quizás sólo signifique "¿Dónde nací?". No te apures a contestar sin captar bien la pregunta y entender que según la edad del niño hay detalles que puedes omitir, sin necesidad de mentir. Lo crucial es establecer qué dudas tienen y contestarlas en forma sencilla y concisa. Otro ejemplo: si te preguntan cómo nacen los bebés, la doctora Sierra aconseja evitar la historia ficticia de la cigüeña, pero se les puede explicar muy básicamente que la mamá tiene huevos que son fertilizados por la semilla del papá y que eso permite que crezca un bebé en la barriga de la mamá. No es necesario ir más allá.

Libros de expertos

• DE 3 A 8 AÑOS:

Hay muchos libros para niños de esta edad que muestran y explican muy básicamente las partes del cuerpo y cómo nacen los bebés. Prueba: *What's the Big Secret? Talking about Sex with Girls and Boys*, de Laurie Krashy Brown, Ed.D. y Marc Brown (Little, Brown and Company); *Amazing You!: Getting Smart About Your Private Parts*, de Gail Saltz (Dutton Juvenile).

• DE 8 A 12 AÑOS:

Ya puedes entrar en más detalle y hablarles de la pubertad —cómo se les va a transformar el cuerpo y qué cambios pueden esperar—. Para ayudarte a explicar esto puedes comprar el libro: *¿Qué pasa en mi cuerpo?* "El Libro para muchachas, y *¿Qué pasa en mi cuerpo?* "Libro para muchachos, ambos de Lynda Madaras (Newmarket Press).

• DE 12 EN ADELANTE:

Según Justin Richardson, M.D., coautor de *Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex (But Were Afraid They'd Ask)* (Three Rivers Press), es crucial mantener la comunicación abierta. "Confirmales que siempre pueden consultar contigo cualquier tema delicado y recibir una respuesta honesta". Es crucial complementar las conversaciones con discusiones acerca de la responsabilidad individual y del respeto mutuo.

De **8** a **12** años

Según Linda y Richard Eyre, autores de *How to Talk to Your Child*

About Sex (St. Martin's Press), los 8 años es la edad ideal para hablar más seriamente de sexo con tus hijos. Para ellos, es en este momento cuando se debe tener *la conversación* ya que todavía son suficientemente pequeños para no ser cínicos ni tener vergüenza, y lo necesariamente inocentes como para encontrar el mundo fascinante. Es en esta etapa en que puedes dar los hechos más biológicos del acto en sí mismo como también comenzar a hablarles del aspecto más emocional de una relación sexual —que involucra el amor, el cuidado recíproco y responsabilidad mutua— explican los Eyre en su libro.

Además, los mismos autores recomiendan que hables a esta edad porque, por lo general, alrededor del



De **12** en adelante

Para este momento tus chicos ya deben tener una base bastante sólida de qué es el sexo y cómo y por qué se tiene. Sin embargo, es en esta etapa en donde los padres deben tratar de alargar el tema de los tiempos, es decir cuándo se debe comenzar a tener relaciones sexuales. Aquí es fundamental dejar en claro los comportamientos apropiados que deben asumir los chicos. “La responsabilidad es crucial y hay que alentarla permanentemente”, explican los Eyre en su libro. Por su parte, la doctora Sierra recomienda mantener las vías de comunicación siempre abiertas para que los hijos sepan que pueden acudir a sus padres con preguntas, dudas o cualquier tipo de preocupaciones, más allá del caso particular o las circunstancias en que se den. La doctora recuerda a los padres que muchas veces ellos mismos no tienen todas las respuestas a las preguntas de sus hijos y no deben avergonzarse por ello. Es válido que digan: ‘Es una muy buena pregunta’, déjame pensarlo y volvamos a hablar del tema’”, explica la doctora. Lo importante en esta etapa es armarlos con la mejor información para que cuando decidan iniciar su vida sexual, lo hagan en sus propios términos, a conciencia y no bajo los de otra persona. ■

EL VIRUS DEL PAPILOMA(**HPV**)