

Sexualidad infantil saludable y feliz

Autor: Liliana Vázquez Roa - 31-01-2011

https://vinculando.org/padres_e_hijos_familia/sexualidad_infantil_saludable_y_feliz.html

Vivimos nuestra sexualidad desde que estamos en el vientre de nuestra madre, y es bueno preguntarse cómo nos gustaría formar en la sexualidad a nuestros hijos. Para esto, conviene preguntarse ¿cómo has vivido tu sexualidad?, ¿qué te ha gustado?, de las vivencias que no te han gustado ¿podrías hoy darles un nuevo significado? o ¿requieres de un apoyo particular para superar algún mal episodio? ¿Cómo te educaron tus papás?, ¿en que estuviste de acuerdo y qué no te gustó?, ¿cómo lo harías tú hoy?

Y lo más importante, ¿cómo te llevas en la actualidad con tu pareja?, es una relación de equidad y armónica, cómo se comunican?

Responderte a esto, permite centrarte en compartir una sexualidad sana para tus hijos/as. La principal educación sexual que recibirán es cómo te ven ser y actuar en tu relación de pareja, en tu historia que proyectas actualmente miedos o seguridades.

Me explico, hay mujeres que han vivido abuso sexual y temen a que sus hijas les pase lo mismo y sin desearlo les transmiten ese temor, que las lleva a estar en riesgo de vivir también un abuso. Si han superado esta situación, lo que sí van a hacer es transmitir seguridad a sus hijas lo que permita que sus experiencias en el terreno de la sexualidad sea diferente.

O bien, cuando se vive violencia familiar, la madre no puede pedirle al hijo que se comporte de diferente manera con su pareja si éste ha crecido en relaciones familiares conflictivas.

También para resignificar las experiencias desagradables, te pongo un ejemplo: A Julia en una ocasión en la preparatoria se besó con un estudiante de universidad, mucho mayor que ella, al platicarle el suceso a su papá, él se enojó tanto diciendo que ese joven estaba abusando de ella que no le permitió continuar estudiando en ese lugar. Julia se sintió abusada como calificó su papá la situación y aunque después pudo entrar a otra escuela, le costó trabajo entablar una relación de noviazgo ya que pensaba que querían abusar de ella, por lo que su manera de relacionarse con los varones era también desde gran timidez e inseguridad. Qué pasaría si hoy Julia decide dar otra perspectiva a su historia y decir que fue un "free" -como dicen los jóvenes- muy disfrutado.

Es en estos aspectos donde es importante vivir desde la coherencia, transmitir lo que eres capaz de vivir, y si hasta el momento no lo has logrado, nunca es tarde para vivir una sexualidad cada vez más plena. Tu adultez te permite gozar mejor en el aquí y ahora porque tu experiencia te permite decir lo que no te ha gustado y lo que sí quieres hoy para ti y para tu pareja.

Partiendo de lo anterior, contamos con un marco para formar en la sexualidad que abarca cuatro aspectos:

1. **Formación de género:** Cómo enseñas a tu hijo a ser niño y cómo enseñas a tu hija a ser niña. Desde una visión de equidad. ¿Cómo expresas ser niña o niño? Qué juegos, qué ropa.
2. **La capacidad que tenga para relacionarse.** Cómo siente afecto por otras personas de manera especial. Amistad, amor y gustos.
3. **La vivencia del placer,** el erotismo, qué sensaciones tiene su cuerpo al explorarse o cuando ve a otra persona y su cuerpo siente de una manera muy especial.
4. **Cómo aprender a ser mamá o papá en caso de que algún día decidan serlo.** Ya que es una opción de vida. Hoy en día se le llama maternaje y paternaje. Cómo prepararse para tener un hijo.

De este marco se desprende que en la sexualidad es importante el amor o el placer y la felicidad. Lo recalco porque a veces las personas piensan que amar es sufrir y entonces viven relaciones constantemente destructivas o de celos. Amar es ser feliz, así de claro y todas y todos tenemos esa capacidad y ese derecho de vivirlo así.

La sexualidad la vivimos desde nuestros valores y desde una ética universal. Los valores son diferentes entre las personas. Lo esencial es que vivas lo que crees. Y te pregunto: **¿cuáles son los 3 principales valores en los que crees?**

1. _____
2. _____
3. _____

Desde estos tres es cómo vives tu sexualidad. Digamos que pusiste honestidad, alegría y compromiso, necesitas revisar si hay coincidencia de tus valores con tu vivencia sexual.

La ética en la sexualidad la vives también desde lo que tú crees y no vamos a dar clases de este tema, sólo te quiero decir que para mí hay tres reglas éticas claves para la vivencia de la sexualidad importante de transmitir a nuestras hijas e hijos:

1. Sentirse bien. Es decir que tú quieras vivir lo que decidas.
2. Ver por la otra persona. Que tu pareja (no menor de edad a menos que sean ambos de la misma edad) quiera estar contigo.
3. Experimentar responsablemente. Prevenir enfermedades de transmisión sexual y planear embarazos.

Hay que respetar cuando sí quieres y cuando no quieres, así como cuando tu pareja sí quiere y no quiere. Lo que sí les gusta y lo que no les gusta.

Seguridad y confianza

Darle a tu hijo seguridad y confianza es esencial. ¿Sabes quiénes son los principales formadores en la sexualidad de tus hijos? Obviamente ustedes como papás, los amigos y los medios de comunicación. ¿De estas tres opciones, quién te gustaría que influyera más en ellos? Por lo tanto, tienes que anticiparte en ser buen formador antes que el consejo (muchas veces mal informado) de un amigo o amiga llegue, o antes de que por ejemplo, el internet haga su sorprendente aparición que quizá sea más ilustrativa que formativa. Si tú ya le has dado las herramientas a tu hijo/a, cuando se le presente cualquier situación, estará preparado a elegir qué hacer más que a seguir la corriente del grupo donde esté interactuando.

Para generar esa seguridad y confianza, es importante saber escuchar y conocer lo siguiente:

1. *¿Qué sabe? Cuando tu hijo o hija te solicitan alguna información, indaga antes para conocer de dónde hay que partir.*
2. *¿Qué necesita?*
3. *Que sepa que siempre cuenta contigo.*

Acompañar a tus hijos es esencial, apoyarlos y saber apoyarte (en caso de que sientas no tener las herramientas necesarias). Además de que nuestras acciones y nuestras relaciones son las que forman, es importante dar información a nuestros hijos sobre los cambios que pronto vivirán, edades clave son los 5 años cuando niños y niñas toman mayor conciencia de ellos mismos/as; cuando son prepúberes: los 8 en caso de las niñas y los 9 en caso de los niños, cuando entran a la pubertad alrededor de los 11 y 12 años, en fin, en cada cambio significativo que tenga tu hijo, puede ser un nuevo ciclo escolar un nuevo grupo de amigos, etc.

Es un reto saber apoyar los cambios de nuestros hijos con empatía, crecer es normal, por lo que hay que decirles lo que va a pasar y tratar de que entiendan lo que ya están viviendo.

Específicamente darles la información que necesitan conocer, si se te dificulta puedes apoyarte por ejemplo con algún libro de acuerdo a su edad donde venga la explicación sobre cómo son las relaciones de pareja. Puedes explicar desde cómo fue la concepción de tu hijo/a, de una manera sencilla decirle que llegó a tu vida porque así lo deseaste y que de millones de espermatozoides él o ella fue quien decidió llegar al óvulo, pláticale cómo se fue formando y creciendo dando la palabra adecuada a cada parte del cuerpo. Dile lo que necesita saber, evita esconder información ya que provocarás que la investigue con un amigo y entonces puede tener datos distorsionados.

Partir de qué necesita mi hijo/a, ¿cómo se siente?, ¿qué esperaría yo en su lugar, si quisiera sentir apoyo?

También tener estrategias de respuesta ante sus eventos (como se comenta en el capítulo de comunicación positiva): ¿para qué?, ¿tú que ganas? Incluso crear situaciones hipotéticas para que esté preparado a una diversidad de eventos. Por ejemplo, si tu hijo está ya en la adolescencia

puedes plantearle: "¿qué harías si estuvieras en una fiesta y todos tus amigos quisieran tener sexo contratando una persona sexoservidora?, ¿qué decisión tomarías?, si decides que no y se burlan de ti, ¿qué dirías y cómo decides sentirte?"

O bien si tu hijo es más pequeño plantearle situaciones de riesgo que pudiera vivir. ¿Qué harías si algún adulto quien sea familiar, conocido o desconocido te pide ir a un lugar donde te diga que nadie se dé cuenta porque te va a regalar algo? Y le sugieres respuestas asertivas, como: "si me quieres regalar puede ser aquí", si esta persona insiste poder contestar "no insistas porque le voy a decir a mis papás", si le amenaza con hacerle daño a sus papás que conteste "mis papás son muy fuertes y ellos son los que te pueden hacer daño a ti si nos molestan", o bien le preguntas que podría contestar para que esa persona lo vea fuerte y ya no le moleste, etc.

Desafortunadamente también en el terreno de la sexualidad como en otras áreas de nuestra vida se viven muchos abusos y si formas hijos e hijas seguros, capaces de decidir y si se le respetan sus "no" en casa, difícilmente serán presa de abusadores. El abuso infantil se da más en niños regañados y maltratados, ya que se les dificulta poner límites pues viven sometidos por algún adulto.

Aunque no deja de ser importante explicar siempre que nadie debe tocarle; cuando tú necesites hacerlo para cambiarlo, avísale, por ejemplo, vamos a cambiar los pantalones, si van al pediatra decirle, te va a revisar el doctor, yo estoy contigo.

Evitar hacer juegos en relación a sus genitales y nombrarles como son: al pene, o testículos como tal y no con apodos, de igual manera a la vulva y a la vagina y a cada zona del cuerpo, evita decir barriguita, es estómago. A veces se justifica el cambio de nombres porque se puede dificultar al niño su pronunciación, pero ¿cuándo va a aprender a pronunciar correctamente si no se familiariza con los nombres?

Especialmente a tus hijas, enséñales a caminar en la calle, a saber caminar desde la seguridad y no desde el temor a que le pase algo. Cómo mirar, si se sintiera acosada no bajar la mirada, mantenerla y muy probablemente el acosador sea el intimidado.

Si como papá o mamá te sientes con seguridad y confianza, sabrás transmitirla a tus hijas e hijos si lo sumas a acuerdos para mantenerse seguros como horas de llegada, conocer quiénes son sus amigos, los lugares que visita, etc.

Cerrar experiencias con imaginación constructiva.

Si tu hija/o te comparte alguna experiencia donde no haya sabido cómo actuar o que no haya sido agradable para ella/él, es importante que evites preguntar por qué o cuestionarle ya que lo apenarás y conseguirás que no te vuelva a platicar. Mejor escúchalo y ayúdalo a reconstruir la experiencia, diciéndole "¿cómo te sentiste?", si volvieras a estar en una situación similar, ¿qué

podrías ahora hacer o contestar?, ¿cómo preferirías sentirte?, ¿cómo necesitas que te apoye? De tal manera que se quede en paz con la experiencia vivida y a la vez tenga opciones de respuesta por si volviera a encontrarse en una situación similar.

Si sientes que la situación te rebasa busca apoyo profesional y especializado.

Desarrollo sexual de tu hijo/a.

Finalmente una herramienta más para formar en la sexualidad es que conozcas qué caracteriza física y emocionalmente a tu hijo en la edad en la que se encuentra. Cómo percibe su mundo, su cuerpo, cuáles son sus sentimientos y cómo son sus relaciones afectivas. Tenga 5 ó 12 años ya que cada vez quieren entender más a su mundo y es importante que te anticipes proporcionándole información que le despierte curiosidad y a la vez le proporcione seguridad, sobre todo lo más importante: que viva su sexualidad feliz y responsablemente.

"Vive feliz disfrutando a tus hijos" - Todos los derechos reservados por Liliana Vázquez Roa. Se autoriza la reproducción parcial de este material con fines *educativos y de formación gratuita*, citando a todos los autores y a [Revista Vinculando](https://vinculando.org).

Si necesitas hacer una consulta o solicitar ejemplares, escribe tus comentarios abajo: