

Cómo hablarle a sus hijos de sexo

Por: Karen G. Martínez, MD

Comunicarse con sus hijos acerca de cómo son las relaciones interpersonales, incluyendo las relaciones sexuales, es una tarea de todo padre. Hablar sobre sexo, en específico, puede ser una tarea particularmente difícil debido a la carga social que tiene el tema. Pero, el sexo es un componente de la naturaleza del ser humano que no sólo nos ayuda a reproducirnos sino que también nos ayuda a formar relaciones. Por lo tanto, poder explicarle a sus hijos el proceso de reproducción y la complejidad de una relación sexual, debería ser tan natural como hablarle de hábitos alimentarios. Una regla básica para todo padre que necesite comunicar temas difíciles a sus niños o adolescentes es hablar en respuesta a las preguntas que traiga su hijo. Para poder lograr esto, se debe tener un ambiente de confianza que permita que su hijo le haga preguntas. Esto se comienza a fomentar desde los momentos tempranos de comunicación en la infancia, contestando las preguntas que su niño haga de una manera clara y directa. La curiosidad de los niños no se debe castigar o regañar. Si le preocupa que su hijo esté trayendo un tema difícil, pregúntele por qué hace la pregunta y eso puede llevar a que usted conozca las preocupaciones y las presiones a las que está expuesto su hijo. Cuando hablamos de sexo, en particular, las preguntas que van a traer los niños dependen de su edad. En los primeros años, los niños van a mostrar curiosidad acerca de dónde provienen los bebés y acerca de las diferencias físicas en el cuerpo masculino y femenino. Estas curiosidades se deben explicar de manera directa pero a un nivel simple inclusive utilizando el vocabulario que ellos mismos utilizan para nombrar las partes del cuerpo. Las contestaciones de las preguntas deben ir siendo más completas cuando el niño comience a pedir más detalles. La mayoría de los niños de edad pre-escolar y escolar se conforman con la contestación de que los bebés salen de la unión de una semilla del papá con una semilla dentro de la mamá. Mientras el niño vaya desarrollándose más a nivel cognoscitivo, comenzará a hacer preguntas más específicas que se deben ir contestando con naturaleza. Ya cuando llegue la pre-adolescencia, las preguntas se van a complicar por los cambios del cuerpo, que incluyen sensaciones de placer y de atracción al sexo opuesto, y las contestaciones deben ser más complejas. La pre-adolescencia es un buen momento para hablarle a sus hijos de la sexualidad responsable que incluye explicarle las implicaciones de consentir a una relación sexual y las consecuencias de una relación sexual. Dentro de estas consecuencias, se debe hablar de embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, pero también se debe hablar de cómo el sexo puede afectar las relaciones de pareja y las relaciones con sus pares. Una vez su hijo llegue a la adolescencia, va a estar lidiando con sentimientos intensos, a veces difíciles de controlar, y con situaciones como la menstruación, la masturbación y la identidad sexual. Como padre, debe estar preparado para escuchar a su adolescente y ofrecer información acerca de los temas sin juzgar ni decidir por su hijo. Si usted puede mantener una actitud abierta y neutral, su adolescente sentirá la confianza de contarle sus preocupaciones y dificultades. En fin, la mejor manera de fomentar un desarrollo sexual saludable a través de todas las edades es desarrollar una relación de comunicación directa y de confianza que le permita a su hijo hacerle preguntas y traerle sus dudas.

La Dra. Karen G. Martínez es psiquiatra de niños y adolescentes, Catedrática Auxiliar del Programa de Psiquiatría de Niños y Adolescentes del Recinto de Ciencias Médicas.