

## ¿CÓMO HABLAMOS DE SEXUALIDAD CON NUESTROS HIJOS?

ROS RAHOLA, ROSA. Directora del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. Barcelona.

Cuando aparece el tema de la sexualidad en casa, muchos padres piensan: "ya hablaremos de ello cuando sea el momento, cuando tenga edad". Pero, ¿cuál es este momento?, ¿debemos esperar a que nuestros hijos comiencen a compartir su sexualidad o hayan vivido las primeras situaciones de riesgo? Es importante reconocer que "la sexualidad es algo más que la genitalidad y las relaciones sexuales". La sexualidad está ligada al cuerpo y a su aceptación, al contacto, al placer, a la identidad, al afecto, a la ternura y a la intimidad, y contiene una amplia dimensión simbólica y de fantasía.

A menudo los padres, frente a las diferentes expresiones de la sexualidad de los hijos e hijas durante el crecimiento, se sienten confusos, les surge la duda sobre lo que está bien y lo que no está bien, y hasta donde se puede considerar normal lo que observan. Al mismo tiempo, las preguntas de los niños y niñas referentes a la sexualidad causan muchas veces sorpresa o pudor. Se tiene la sensación de no estar preparado para responderlas. Incluso sabiendo lo que se quiere responder, no se sabe muy bien cómo decirlo. Algunos pueden pensar que responder la verdad o dar información sobre la sexualidad puede despertar en los hijos más curiosidad, o incitarlos a una sexualidad precoz. Hay estudios que confirman que no es así. El "saber" da tranquilidad y ayuda a reconocer la propia realidad

sexual y sus límites. Es necesario preparar a las personas para poder enfrentarse a los riesgos con conocimiento y criterio.

La gran mayoría de padres son perfectamente conscientes de la necesidad de una educación sexual que sea clara, positiva y adecuada a cada edad y momento evolutivo.

Es decir, tratar este tema con la máxima normalidad posible. También hemos de tratar con naturalidad las relaciones sexuales coitales y la manera de protegerse de un posible embarazo no deseado o de una enfermedad de transmisión sexual como el sida, dándoles a conocer los medios de prevención (preservativo masculino, femenino, otros anticonceptivos...). Está en juego su salud. Cuando la información llega desde casa con normalidad, se convierte más rápidamente en conocimiento y fundamenta las bases de una futura capacidad crítica y de gestión del riesgo.

Los niños, desde muy pequeños, captan la esencia de la sexualidad a través de las relaciones más próximas. Las vivencias cotidianas de amor, ternura, atenciones, etc., van dando sentido a la sexualidad del niño. Desde los primeros contactos con el niño, en la lactancia, en la comunicación y en las caricias, es cuando comienza a constituirse una sexualidad positiva ligada al placer y no al sufrimiento.

El primer paso siempre es difícil, pero las primeras palabras serán esenciales. Las primeras cuestiones casi siempre son alrededor de su propia identidad –de dónde vienen y cómo han sido hechos-. Ello da pie para hablar de las relaciones sexuales, del amor y de la reproducción. Si se contesta la primera pregunta, la curiosidad queda cubierta, mientras que si no se contesta o se disimula, esta curiosidad se acentúa creando confusión, y dejando pocas ganas de seguir preguntando. Probablemente buscarán las explicaciones por otras vías. Se trata de que, de acuerdo con vuestros propios valores morales, sensibilicéis progresivamente y de manera objetiva y sencilla a vuestros hijos sobre todos estos temas, desde muy pequeños, con las palabras adecuadas a cada edad.

Nunca es demasiado pronto para empezar, ni tampoco demasiado tarde.

En todo caso, si alguno de los sentimientos o conductas de vuestros hijos os hacen sufrir y no sabéis como afrontarlos, solicited ayuda a un experto.