



Como hablar con sus hijos sobre el sexo

Por Stacy York (LCSW, MSW) autor, terapeuta, trabajadora social, oradora

Los niños van a aprender sobre el sexo aunque los padres no quieran y no les hablen sobre ello. Como profesional, yo creo que es mejor que los niños aprendan sobre el sexo de los padres en vez de los amigos y/o de los cursos de educación sexual en la escuela. Con esto en cuenta, aquí les doy sugerencias de cómo hablar con sus hijos sobre el sexo.

1. **Establecer la confianza** – Es importante que ya tenga establecida una relación con sus hijos antes de tratar de platicar sobre sexo. Así es que tiene que empiece la relación en cuanto antes si es que no la tiene. Los niños no quieren hablar con personas que solo les van a sermonear o a decirles que es lo que NO pueden hacer. Aprenda sobre lo que está pasando en sus vidas y escúchelos cuando le cuenten el drama. Será más fácil hablar con ellos de sexo después de saber que está pasando con los amigos.
2. **Tenga en cuenta la madurez** – El tipo de platica que debe tener con cada hijo(a) dependerá de la madurez de cada uno. Definitivamente no quiere entrar en detalle acerca de una relación sexual con un niño de 4 años pero puede empezar a platicar sobre los límites, el espacio personal y las partes privadas. Es importante tener esta platica con los niños que van a empezar la escuela. Y este dispuesto y listo a platicar sobre todo lo que se pueda imaginar incluyendo sexo anal y “mamadas” porque de seguro lo están discutiendo en la escuela.
3. **Mantenga la puerta abierta** – Que sus hijos sepan que pueden hablar con usted sobre cualquier cosa en cualquier momento. Mantenga abierta la puerta para la comunicación. Si sus hijos saben que no se meterán en problemas si quieren discutir ciertos temas estarán más dispuestos a hablar con usted de cualquier problema que se les presente. Ya que sus hijos se vayan del cuarto entonces se puede traumar.
4. **Haga la primer movida** – No espere que sus hijos sean los que vienen a buscarlo. Ellos no se despiertan pensando “¿Cómo puedo conectarme con mis papas?” Ese es su trabajo. Vaya con ellos y dígales algo como “¡Ei!, quiero hablar contigo sobre sexo. ¿Qué tal si lo hacemos después de cenar?” Antes de empezar el discurso, averigüe si ellos tienen alguna pregunta. Responda a sus preguntas y después dígales los hechos. Antes de terminar la conversación, dígales algo como “Quiero que sepas que puedes preguntarme sobre cualquier cosa en cualquier momento. Quiero que tengas la información correcta para mantenerte seguro.”
5. **Ríase** – anticipe que tanto a usted como a su hijo(a) les va a dar pena y que se van a reír. El sexo es un tema chistoso. Todavía no entiendo por qué es un tabú y nos da tanta pena. Aun como adultos siempre hacemos insinuaciones sexuales e indirectas. Si sabe que sus hijos hablan igual en la escuela. ¡Está bien! Acuérdesse que la risa ayuda con el estrés y que le va a ayudar a continuar la conversación más tranquilamente.
6. **Enséñeles sobre limites** – Enséñeles acerca del respeto a sí mismos y el respeto hacia los demás. En un mundo en el que los niños están conectados a la tecnología desde la infancia han recibido miles de mensajes contradictorios y erróneos. Discutan sobre lo que es apropiado y lo que no es apropiado en las relaciones. Por ejemplo, “Si le gustas a un chavo, está bien si

empieza a coquetear contigo. Pero no está bien que en ningún momento te llame “zorra o golfa” o que haga comentarios sobre tu pecho.”