

VICENTA HERNÁNDEZ HADDAD
Psicóloga especialista en Educación Sexual

www.talleresdevicentahernandez.com
www.talleresdesexualidad.com
Tel. 5544-8155 Fax: 5689-0953

vicisitudes@hotmail.com

**Madroño 64 Col. Xotepingo Delegación Coyoacán México 04610,
D. F.**

"LOS DOCE PASOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL"

La **educación sexual** es un proceso didáctico para guiar hacia la responsabilidad en la sexualidad. Información y formación son elementos donde se van integrando sentimientos, pensamientos, valores y actitudes, sin presión alguna de nadie. Muchos de los padres que hablan de sexualidad a sus hijos van descubriendo que es mucho más fácil de lo que pensaban, y que, aunque la sexualidad es amplia, si comenzamos a comunicarla lo más temprano posible, tendremos el tiempo suficiente para dar a los jóvenes los eslabones de esta maravillosa cadena informativa-formativa.

Sexualidad es el conjunto de experiencias donde se reflejan **los sentimientos, los pensamientos, los valores y las actitudes** que tenemos, partiendo del hecho de ser mujer o ser hombre, independientemente de la orientación sexual.

Utilizo el término **MAPAS** para referirme a mamás y papás. Un mapa, según el diccionario es una representación convencional de alguna parte y la indicación de cómo llegar a un lugar. La labor y responsabilidad de **l@s MAPAS** (mamás y papás), es proporcionarle a **l@s hij@s** las herramientas necesarias para construir su propia vida, fuera de abusos sexuales, mitos y falsos prejuicios.

Según mi experiencia profesional una guía puede ser:

1er. Paso: La educación sexual de los hijos es una responsabilidad de los MAPAS (mamás y papás). Desde su nacimiento los niños están expuestos a una gran cantidad de estímulos e información: en la familia, en la escuela, con sus amigos, vecinos, desconocidos, a través de los medios de comunicación -incluyendo la internet. A través de toda la información y conductas que se les modela día a día, los niños van construyendo sus propios conceptos.

El papel de los MAPAS en la educación sexual es proporcionarles respuesta a sus inquietudes y hablar de los valores en su familia y las diferencias que pueden existir en otras familias.

Te sugiero revisar los temarios y bibliografía sugerida por edades para que conozcas la información que tus hijos requieren según la etapa en la que se encuentran y te apoyes en libros. Leer libros dirigidos a niños y adolescentes nos da el vocabulario y profundidad que se requiere según el tema.

2° Paso: Acepta que los niños construyen su sexualidad desde que nacen. Al nacer sólo somos seres sexuados -hombre o mujer- que recibimos información verbal y no verbal, la cual nos lleva a integrar los sentimientos, pensamientos y actitudes que construirán nuestra sexualidad. Los MAPAS y educadores somos co-responsables de brindarles la educación sexual que necesitan, para lograr su mejor desarrollo como ser humano. Es difícil crecer sobre la mentira y el miedo.

3° Paso: Los padres y maestros, guían y orientan a los niños. NO son sus amigos. Algunos MAPAS temen que al no ser amigos de sus hijos, estos se reservarán experiencias. Como proceso del desarrollo psicosexual de los hijos, la mayoría no comenta su intimidad sexual con sus MAPAS sino con sus pares, los de su edad, los de su experiencia e inexperience. La falsa idea de que la confianza es sinónimo de ser amigos genera en algunos MAPAS la necesidad de convertirse en amigos de sus hijos. Los amigos son sus iguales, están viviendo experiencias similares. Tú eres su guía.

4° Paso: Confía en tus valores. Los valores se modelan en el hogar. Recuerda modelar a tus hijos sólo los valores en los que tú y tu pareja crean. Si hay diferencias primero lleguen a un acuerdo. Los valores necesitan vivirse con congruencia: siento, pienso y actúo de manera integrada. No te preocupes por lo que tus hijos vean eventualmente en una revista, un programa de televisión o en la internet. Recuerda que tus valores, siempre y cuando estén dados congruente y sistemáticamente, los tendrán presentes tus hijos. Los valores son guías que nos auxilian para ser congruentes: pensar, sentir y actuar de la misma manera.

5° Paso: Háblales de sexualidad, no sólo de sexo. Por muchas generaciones la costumbre familiar consistía en hablar de sexo. Hablar de sexo es, por ejemplo, explicar a los hijos que a partir de la pubertad las mujeres menstrúan; esta es sólo información ligada al hecho de ser mujer, es decir, lo biológico de la sexualidad. Hablar de sexualidad incluye hablar de la menstruación y además lo que me significa, como hombre o mujer, esa experiencia.

Para mí la **sexualidad** es una cascada de experiencias: explorarse, sentirse, conocerse, aceptarse, amarse, relacionarse y disfrutarse como hombre o mujer, y muchas otras manifestaciones a las que por el simple hecho de estar viva cada persona decide -o no- experimentar. Así pues, la **sexualidad** es el conjunto de todas las experiencias anteriores, es decir, los sentimientos, los pensamientos, los valores y las actitudes que tenemos en relación a ser mujer o ser hombre, y una educación sexual oportuna y honesta nos permite vivirla con dignidad y responsabilidad -sin culpa.

6° Paso: Dale la oportunidad a los jóvenes de hablar de sexualidad contigo cuando lo necesite -no sólo cuando tú quieras. Durante mucho tiempo hubo la creencia que no debíamos hablar de sexualidad hasta que los hijos preguntaran. Las cosas han cambiado. A veces los niños que no preguntan se están ahogando en las dudas y están más expuestos a un probable abuso sexual.

Desde mi punto de vista, el primer abuso sexual es no brindar la educación sexual necesaria a los hijos. La primera herramienta para combatir el abuso sexual es la educación sexual -y esa es responsabilidad tuya. Si dudas acerca de cómo iniciar el tema de la sexualidad visita una buena librería y te sorprenderá la cantidad de libros que existen a partir de preescolar.

7° Paso: Siempre di la verdad. Si no la sabes infórmate. Encuentro que muchos MAPAS temen no saber dar respuesta a los cuestionamientos de sus hijos. Los hijos saben diferenciar bien cuándo estamos ocultando información y cuándo de veras no sabemos la respuesta. Existe en nuestro país un alto nivel de actualización bibliográfica y te sorprenderá el manejo tan profesional que a través de las caricaturas en libros y videos te puede servir de apoyo. Durante mucho tiempo hubo la idea de esperar a que fueran los hijos quienes hicieran las primeras preguntas para comenzar a darles educación sexual. Déjame decirte que el sólo hecho de no estar hablando de sexualidad con tus hijos es ya una forma de educación sexual.

En mi experiencia profesional, encuentro que durante los años de primaria básica, entre los 6 y los 9 años, los niños viven lo que llamo *"la etapa del guácala"*. Ya habrás notado que en esta etapa los niños se refieren a muchas experiencias con asco. *"Guácala, se están dando un beso"*. *"Fuchi, yo no quiero menstruar"*. *"Cuando sea grande me gustaría tener bebés pero sin hacer eso"*. Este momento es una línea en la cual podemos observar cuales niños hablan confiadamente de sexualidad con sus MAPAS y continuarán haciéndolo conforme vayan creciendo, y cuáles se quedan al margen, sin preguntar, sin contar con información suficiente -lo que en muchos momentos les provocará incertidumbre y una toma de decisiones poca asertiva.

Es más fácil hablar de sexualidad desde que son pequeños que construir la común y falsa expectativa de que *"yo hablaré de sexo con mis hijos cuando sea su momento"*. Te puedo asegurar que entre tu momento para hablar del tema y el momento de tu hijo existe una gran diferencia ¿has pensado que en ese intervalo tu hijo queda vulnerable a un abuso sexual? Y que en el mejor de los casos habrá ideas que favorezcan la construcción de mitos y prejuicios -que obstaculizarán la responsabilidad de la sexualidad de tus hijos.

8° Paso: Busca las palabras más sencillas para explicar el tema. Tener libros de sexualidad en casa nos familiariza con el tema y aprendemos a hablar con naturalidad. Leer libros dirigidos a niños nos facilita a los adultos conocer el lenguaje apropiado para cada edad. Primero debemos leerlos los adultos para despejar y discutir nuestras dudas en pareja. Una de las muchas ventajas que yo encuentro en los libros de sexualidad es que los adultos contamos con un apoyo visual maravilloso. Observa la cantidad de esquemas y caricaturas que nos ofrecen. Podemos observar las actitudes de los hijos mientras ven algunas escenas en el libro; su mirada y atención estará dividida entre tú y el libro.

Existen también videos muy atractivos, con información adecuada a cada etapa. Yo sugiero primero ver libros y después videos -porque un libro va más al ritmo de los niños y podemos parar y hacer comentarios. Y cuando vean videos, por lo menos las cinco primeras ocasiones debe estar presente un adulto que oriente cualquier curiosidad.

9° Paso: Pon límites, reglas no barreras. Un mito que ha obstaculizado la sexualidad responsable en México es: *si proporciono educación sexual, entonces mis hijos se volverán morbosos, o quizás iniciarán relaciones sexuales tempranas.* Falso. Es importante que la educación sexual sea impartida teniendo como base dos puntos: la realidad y la revisión y actualización de tus valores. Los hijos saben agradecer una educación clara, oportuna, honesta. Los mitos son una gran barrera en la educación sexual. Te sugiero promover límites, reglas, pero nunca barreras en la educación. Ejemplos:

"Yo no hablo de sexo con mis hijos. Ya aprenderán con la vida". Barrera

"Yo hablo de sexualidad contigo pero no de mi vida erótica". Límite

"Yo hablo de sexualidad contigo y me gustaría hacer lo mismo con tus hermanos en el futuro; por favor no hables de este tema con ellos hasta que yo lo haga". Regla

10° Paso: Promueve una sexualidad asertiva. La **asertividad** consiste en que el ser humano conozca sus necesidades, sus sentimientos, sus pensamientos, sus creencias y sienta además el derecho a expresarlo con orgullo. Y si la **sexualidad** es una cascada de experiencias: explorarse, sentirse, conocerse, aceptarse, amarse, relacionarse y disfrutarse; es decir, un cúmulo de sentimientos, pensamientos, valores y actitudes en relación a ser mujer o ser hombre, ¿qué mejor manera de ayudar a nuestros hijos y alumnos a construir su sexualidad que a través de la mejor herramienta: la educación sexual?

Si tú sólo gratificas a tus hijos cuando hablan de otros temas que no sea el sexual, entonces les estás enseñando que se vale hablar de todo contigo, menos de sexualidad. O lo que es peor, los hijos pueden interpretar que es tan feo -o tan sucio- todo lo que tiene que ver con la sexualidad, que por eso no hay que hablarlo. Esto no impedirá que tengan experiencia, pero quizá sí les faltará responsabilidad. Las personas que tienen autoaceptación, autorespeto, autoconfianza, suelen ser aquellos que no perdieron su tiempo en la infancia en indagar lo que ya se conoce, simplemente hacían preguntas y se les respondía; les ayudaron a tener conocimiento, confianza y formaron su propio criterio.

11° Paso: Distingue los juegos sexuales entre niños de un probable abuso sexual. Los juegos sexuales entre niños forman parte de su desarrollo psicosexual. A través de esas exploraciones conocen las diferencias entre un niño y una niña, el placer y el displacer, la aceptación o el rechazo, con quien se vale y con quien no se vale; todo ello facilita la construcción de la intimidad y la confianza sexual.

Los casos de abuso sexual más frecuentes son aquellos abusos sexuales que no eran abusos sexuales, pero que fueron tomados como abusos sexuales y ahora tendrán que ser tratados y superados como abusos sexuales. (Debemos conocer la diferencia e informarnos antes de etiquetar a los niños).

Cuando observamos a un niño o una niña que se está explorando sus genitales, primero, preguntaremos qué está haciendo. Esto como una medida de precaución que nos permita conocer el sentir del niño. Si lo estuviera haciendo como autoconocimiento, e incluso para sentir placer, sugiero: *"lo que estás haciendo es lo más natural (normal) del mundo; pero no puedes hacerlo frente a nosotros, es algo que debes hacer en tu cuarto o en tu baño, con tus manos limpias, cuando tú quieras y no puedes permitir que te toque alguien que tú no quieras"*.

Entonces, si lo toca alguien que el niño quiera, ¿cómo podrá darse cuenta de que se trata de un abuso sexual?. Porque también damos reglas: *"La mayoría de las personas somos buenas personas, pero algunas maltratan a los niños. Algunas les gritan, les pegan, les hacen guardar secretos que provocan tristeza, les tocan su cuerpo incluyendo las partes íntimas. Tú puedes jugar con los grandes al fútbol, juegos de mesa, pero cuando juegues a las escondidillas, a los novios, al doctor, sólo debes hacerlo con los de tu tamaño y si ambos están de acuerdo."*

12° Paso: La educación sexual también incluye temas como las infecciones de transmisión sexual, homosexualidad y prostitución -aunque no formen parte de tu experiencia. ¿Sabes el motivo por el cual estos temas no son incluidos a veces en la educación sexual de las familias? Por miedo. Sí, muchos MAPAS creen que si explican a un joven de 11 años en qué consiste ser homosexual, esto facilitará que *se haga homosexual*. Si les hablan de prostitutas, las contratarán. Si les explican que el contagio puede darse a través de contactos íntimos (genitales, orales, anales), entonces tendrán curiosidad y las experimentarán. Falso.

Puedo asegurarte que en la pubertad y la adolescencia -hombres y mujeres- se cuestionan acerca de su orientación sexual y muchas de sus fantasías sexuales. La educación sexual despeja dudas, facilita la aceptación y define la orientación sexual asertivamente. Te sugiero documentarte sobre la educación que hoy requieren los jóvenes, evitando medirla de acuerdo a la que tus MAPAS te brindaron a ti. Somos muchas las personas que estamos sorprendidas de la enorme diferencia que hay de generación en generación.

Afortunadamente para los jóvenes de hoy no tiene el mismo significado ser homosexual que antes. Encuentro en consulta que cuando una familia viene porque su hijo o hija ha hablado de su homosexualidad, esos hijos vienen ya asumidos como tales. No es raro que quienes se quedan en terapia sean los MAPAS para hablar de lo que esto les significa y vivir el duelo que todo papá y toda mamá de homosexual debe llevar a cabo. ¿Por qué hablo de un duelo?

Un duelo *es una respuesta normal de dolor y aflicción ante la pérdida de un ser querido* (Solomon y Patch, 1976). Y cuando un hijo o hija dice a sus MAPAS que es homosexual se viene abajo una serie

de expectativas que propician un duelo. En México, al igual que muchos países latinos, existe la expectativa de que una persona debe de ser heterosexual, buscar una pareja, casarse y tener hijos para "lograr trascender y sentirse satisfecho".

Surge así la sensación de: *pérdida de la familia que iba a formar mi hijo; ya no seré abuelo; no me gustaría que me trajera a su pareja; mejor que haga su vida donde yo no lo vea*".

La palabra **homofobia** significa fobia a los homosexuales. Toma en cuenta lo siguiente. En una familia homofóbica los hijos no pueden plantear sus cuestionamientos acerca de su verdadera orientación sexual porque saben el prejuicio que existe sobre el tema. Muchas familias donde hay un hijo homosexual no aceptado, viven la experiencia de tener un hijo del que prefieren no hablar. Es como si ese hijo o hija no existiera. ¿Te imaginas discriminando así en el futuro a ese hijo o hija que hoy tanto amas y por el cual luchas para brindarle lo mejor de ti?

Disfruta y aprópiate de tu derecho de dar EDUCACIÓN SEXUAL A TUS HIJ@S. Te deseo mucho éxito.

Nota aclaratoria: El lector encontrará en el presente texto el uso del género neutro para incluir simultáneamente hombre y mujer, (los padres, los niños, los maestros) excepto cuando se hace referencia exclusiva de las mujeres.