



Preparándome para hablar de sexo con mis hijos

Laudy Sarli
Love & Sex coach

Este contenido no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición emocional.

Aviso ético y exención de responsabilidad:

La información y los procesos que se enseñan en esta obra, provienen de la experiencia profesional y la investigación propia de la autora. Lo expuesto en este E-book es de naturaleza general y con propósitos informativos. La autora no asume ninguna responsabilidad, bajo ninguna circunstancia por ninguna acción tomada por la información contenida aquí.

Aviso de copyright:

Laudy Sarli, 2020. Ninguna parte de estos materiales puede copiarse, fotocopiarse, reproducirse, traducirse o reducirse a ningún medio electrónico o forma legible en su totalidad o en parte, sin el consentimiento previo por escrito de Laudy Sarli. Queda prohibida cualquier otra reproducción en cualquier forma sin el permiso expreso de Laudy Sarli. Todos los materiales contenidos en este documento están protegidos por la ley de derechos de autor y no se pueden reproducir, distribuir, transmitir, mostrar o publicar sin el permiso previo por escrito de Laudy Sarli. Este libro se encuentra inscrito con Registro de Propiedad Intelectual en Safe Creative con códigos digitales, fichero y copia de la obra en registro, como documentos probatorios.

Comunicaciones:

Cualquier comunicación, pregunta o comentario puede remitirlo a info@laudysarllilove.com donde estaremos complacidos de atender sus inquietudes. Puede utilizar el mismo medio para informarnos si desea trabajar directamente con algunos de los programas de la autora.

Agradecimiento

Infinito agradecimiento a las tres grandes profesionales que fueron entrevistadas para hacer más sólido este material, Liseth Farfán, Gaby Herrera y Anna Andreatta, a las dos madres dedicadas que me apoyaron revisando y editando la versión final maravillosamente, Gisella Alfonso y Noellia Fernández y a todas las madres de los grupos de mujeres que me apoyaron con sus inquietudes y escogiendo la portada final. Sin todas ustedes este libro no habría sido posible ¡Mil gracias! ¡Que viva la sororidad!



LAUDY SARLI



Coach de amor y sexo

Laudy Sarli se dedica a potenciar la capacidad orgásmica femenina y a transformar la vida amorosa de las mujeres como Love & Sex Coach y promotora de placer.

Maneja los temas de amor y sexo consciente a través de sesiones privadas y Programas personalizados como “Love Program: Reprogramate para el amor”, “Conéctate al placer: Reconquista tu energía femenina y transforma tu relación de pareja” y “Soltera Irresistible: Reactiva tu vida amorosa en solo 4 semanas”.

Es autora de los libros: Antología de la majestuosidad y Go! Fin de la historia en formato Ebook (ambos disponibles en Amazon).

Como Love & Sex Coach ha sido entrevistada en varias de las cadenas de mayor renombre de Panamá. Diario Panamá América. Telemetro Radio, Radio Panamá Cool FM y XYX radio entre otros. Colaboradora quincenal del Programa de TV El ají. También colabora con el programa Tu Mañana, Mindalia TV y la revista Centroamericana Así Soy Mujer.

Tiene un largo camino trabajando con capital humano desde hace más de 15 años en empresas transnacionales. Es administradora, con una Especialización en Desarrollo Organizacional; acreditada con el Programa Internacional de Alta Gerencia en Coaching y la Certificación Internacional en Coaching avalada por la International Coaching Community (ICC) además de estudios en Mercadeo. Practitioner y Master de PNL y Life Coach certified. Hipnosis Ericsoniana. Diplomado de Sexualidad holística. Terapeuta de Integración emocional, Moon mother y Conferencista certificada por Jurguen Klaric.

Bienvenida,

El hecho de que hayas realizado esta compra habla muy bien de ti como madre. Nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron con la información que tenían, ahora con tanta información si como padres no estamos haciendo el trabajo que corresponde ¿a quién vamos a responsabilizar?

Hablar de sexo no es tarea fácil. Es un tema tabú. Si nos cuesta conversarlo con adultos y a veces, hasta con nuestra misma pareja, imagínate con un niño pequeño al que no le queremos interrumpir la inocencia.

Pero pasa algo interesante, aunque tú creas que tu hijo o hija no lo va a hacer, los niños cada vez están siendo expuestos más temprano a estímulos visuales y auditivos de naturaleza erótica y, dependiendo de las herramientas que ellos tengan y de la información que reciban de adultos responsables, su vida sexual se va a ver afectada en el futuro o no. Te lo digo con total y absoluta certeza, pues a diario recibo mujeres con infinidad de creencias limitantes en cuanto al sexo que no les permite disfrutar de su sexualidad plenamente, afectando muchas veces su relación de pareja y hasta a su familia.

Me llegan además casos que no atiendo -pues no es mi área de competencia- de mujeres que fueron iniciadas en la sexualidad desde tan temprano como los 5 años y por personas allegadas como un vecino, un primo, un tío y hasta un hermano, y te estoy hablando de familias constituidas, con madres amorosas y preocupadas, que eventualmente no se dieron cuenta de lo que pasaba, pues los pequeños nunca lo reportaron, ya que no sabían que lo que estaba ocurriendo no era adecuado para su edad.

Todo esto no te lo digo para asustarte, sino para que tomes consciencia de la responsabilidad que tienes como madre y de cómo la información que le proveas a tus hijos puede, no solo prevenir algún tipo de abuso, sino también ayudarlos a tener una sexualidad sana en el futuro, libre de prejuicios y llena de placer.

Recuerda que todo lo que digas a tus hijos puede dejar marca de por vida en ellos y adquirir esa información como una creencia que los puede afectar en su adultez, así que lo mejor que puedes hacer es educarte para educar y hablar con la verdad.



TUDO EMPIEZA
por ti



Todo empieza por ti.

Si tú no tienes la capacidad de disfrutar del sexo, eso es lo que finalmente estarás transmitiendo a tus hijos. Si tienes creencias limitantes, traumas y tabúes la información que proveas va a pasar por el lente de tu experiencia y serán tus propios prejuicios los que hablarán por ti, pues es lo que conoces.

Así que, si has experimentado en tu vida abuso sexual y no lo has trabajado, es momento de que busques ayuda profesional de un psicólogo. Tú puedes tener una vida sexual satisfactoria sin importar lo que haya pasado en tu vida, pero no puedes seguir escapándote de tus propias experiencias o hacer como si nunca pasaron, si en este momento aún no te dejan avanzar.

Si creciste como la mayoría de nosotros, con muy poca información de lo que significaba la sexualidad, y más bien recibías mensajes de castigo eterno por parte de Dios o solo te hablaban de los aspectos negativos de la sexualidad, y hasta llegaron a decirte que era “feo” o “sucio”, es posible que en tu subconsciente todavía tengas alojados esos mensajes, y asomen su cara de vez en cuando aún en tu vida adulta. Otras familias eligen omitir el hecho de que la sexualidad es parte natural del ser humano, en especial para las niñas, por lo que muchas mujeres crecen sin integrar por completo su centro de poder a sus propias vidas. Todo pertenece y es importante que seamos seres integrados; si está faltando una parte de nosotros no podemos utilizar todo nuestro poder. Estoy segura de que no quieres eso para tus hijos, así que vamos a empezar.

Toma un espacio de tiempo para explorar las creencias fundamentales que tienes sobre la sexualidad. Te invito a que sea en un momento

donde nadie te interrumpa y donde te puedas sentir cómoda, si de alguna manera el ejercicio hace que te sientas emocional. Vas a estar viendo de frente tus creencias y a veces no es tan indoloro como quisiéramos. De nuevo si te has visto involucrada en algún abuso sexual, te invito a que explores antes de hacer este ejercicio, tu propio proceso de sanación con un profesional.

Empezamos:

Completa la siguiente frase tantas veces como puedas con lo primero que venga a tu mente:

El sexo es...

El sexo es...

El sexo es...

El sexo es...

El sexo es...

El sexo es...

El sexo es...

En las siguientes preguntas, te pido que no te apresures a responder por salir del paso, quiero que hagas este ejercicio con todo el cuerpo, que sientas si hay alguna molestia con las palabras que se utilizan, ¿qué te hace sentir en el cuerpo? Quiero que lo describas, muchas veces esos miedos quedan también en nuestro cuerpo y es necesario como adultas gestionarlos y dejarlos ir.

¿Cuál es tu primer recuerdo relacionado con la sexualidad?

¿A qué edad te enteraste que a lo que llamaban en tu casa la florcita o cualquier otro nombre folklórico, se llamaba en realidad vulva?

¿Cómo fue tu paso a ser mujer? ¿Qué sentiste cuando te desarrollaste?
¿Qué te dijeron?

¿Quién habló contigo sobre el sexo? ¿Cómo fue esa conversación?

¿Cómo sientes que ha impactado la información que recibiste de pequeña en tu sexualidad de adulta?

¿Qué te hubiese gustado que te dijeran tus cuidadores sobre la sexualidad sana?

Imagina que hablas con tu niña interna sobre el tema ¿Qué le dirías?

¿Cómo es tu sexualidad contigo misma? ¿Te auto satisfaces? ¿Te conectas fácilmente con lo erótico?

¿Cómo es tu sexualidad en pareja?

¿Qué relación tienes con el placer? ¿Te permites placer en tu vida más allá de la cama? Escribe libremente comenzando en una hoja con la frase “Para mí el placer....” Escribe todo lo que te llegue sin juzgarlo y decide como adulta qué quieres hacer ahora.

Escribe sobre la clase de persona que quieres criar, cuáles son tres características básicas que quisieras que tuvieran tus hijos en general. ¿Qué tienen que vivir para ser esa clase de persona?

¿Te gustaría que tu hijo recibiera la educación sexual que tú recibiste? Si la respuesta es no ¿Qué harías diferente?

Responde sí o no a las siguientes preguntas:

¿Hablas abiertamente de sexo con tu pareja actual (o lo has hecho en el pasado)?

¿Puedes hablar de sexo cómodamente con tus amigas?

¿Te sientes cómoda teniendo sexo sola? ¿En pareja?

¿Piensas que eres buena en la cama?

¿Crees que tu pareja está satisfecha 100% con la vida sexual que comparten?

¿Eres curiosa en el sexo?

¿Te gusta incluir novedades en el placer?

¿Puedes ver sin problema tus genitales más allá de la higiene diaria?

¿Entrarías a una tienda de juguetes sexuales sin importarte lo que digan los demás?

¿Te sientes absolutamente cómoda con tu sexualidad?

¿Te resulta incómodo escuchar a otras personas hablando de sexo?

¿Cuándo estás con tu pareja, consideras que tu placer no es importante?

¿Teniendo sexo, has pensado en algún momento que Dios te ve o te va a castigar?

Con toda la información anterior, quiero que hagas un ejercicio de escritura libre sobre tu sexualidad, que veas qué información de la que manejas en la actualidad ya está caduca para ti y qué nuevas creencias quieres incluir en tu vida.

Toma por lo menos 20 minutos y comienza a escribir lo que se te vaya ocurriendo.

Preferiblemente si puedes hacerlo con lápiz y papel te va a ser de mayor utilidad pues existe una conexión importante entre el cerebro y la mano.

Ese papel puedes leerlo si necesitas recuperar algo de allí o hubo alguna frase que te haya llamado mucho la atención y puedes luego disponer de él, en la basura o quemarlo con las medidas de seguridad pertinentes. Luego, puedes decidir trabajar en ti los puntos que necesites actualizar y recordar que eres una adulta ahora y que puedes elegir desde tu propio criterio cómo quieres que sea tu relación con la sexualidad y el placer en adelante.

Pon arriba de la hoja la frase “Mi sexualidad...” y completa con todo lo que venga a tu mente y lo que acabas de descubrir con los ejercicios anteriores.

Si luego de realizar estos ejercicios de conocimiento propio sientes que tienes creencias limitantes sobre el sexo o tabúes para tener una vida sexual satisfactoria y llena de placer, te invito a una Power Session de 90 minutos donde vamos a explorar juntas cómo puedes mejorar tu sexualidad, te llevarás técnicas de aplicación inmediata y este libro te saldrá completamente gratis pues he deducido el precio del mismo de la sesión poderosa. Tu sesión conmigo incluye un correo de seguimiento al mes de recibirla.

Entra a este [link](#) y agenda tu cita de inmediato.

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué aprendí de este capítulo?

¿Dónde puedo aplicar los nuevos conocimientos?

¿Cuál es mi compromiso personal para implementar?

¿Qué palabra o frase resume este capítulo?



**¿PARA QUÉ ES
IMPORTANTE
HABLAR DE SEXO
*con mis hijos***



¿Para qué es importante hablar de sexo con mis hijos?

Hay una sola razón crucial que debes entender con todo tu ser: ¿qué hace que sea tan importante que tú hables de sexo con tus hijos? **Que si no lo haces tú, alguien más lo va a hacer por ti** y no necesariamente le va a dar la información que tú quisieras que tuviera para la edad en que se le presente.

Lo que te voy a contar a continuación, son algunas historias que pueden parecer inventadas, pero son casos de la vida real (se han cambiado los nombres para proteger la confidencialidad de las personas).

- Amanda, encontró a su hija de 10 años introduciéndose un lápiz en la vagina mientras su hermanita de 6 años la veía. Pensaba que 10 años para hablar de sexo con su hija era muy chiquita.
- Pedrito de 12 años, le dijo a su mamá que los niños del colegio le daban \$10 a las primas para que le agarraran el miembro, quería saber que como él no tenía primas a quién le podía dar el dinero de sus ahorros.
- Lola, descubrió a su hijo de 9 años con una erección viendo cartoons porno, que gente inescrupulosa coloca en YouTube. Se dio cuenta que ya era el momento en que el hombre de la casa le explicara.
- Victoria con 8 años se besaba con un amiguito del colegio, más grande que ella, que la acostaba y entre los dos se daban placer. Cuando fue a hacer la primera comunión el cura le pedía todos los detalles de lo que hacían, para después decirle que se iba a quemar en el infierno si no rezaba cientos de padre nuestros y ave

marías. Victoria no fue capaz de tener relaciones con su esposo durante 5 años, de lo pecaminoso que pensaba que era el sexo.

Seguro ya debes haberte enterado, de las innumerables veces que en las clases de niños pequeños por Zoom al inicio de la cuarentena de 2020, las cuentas eran hackeadas por personas inescrupulosas colocando imágenes de alto contenido sexual sin poder evitar que los niños las vieran. O seguro has visto la investigación de la madre de 37 años que se hizo pasar por una niña de 11 y en menos de 2 minutos de haber ingresado en Instagram ya tenía conversaciones no solicitadas de pedófilos, algunos de los cuales tenían como foto de perfil un pene.

Tú ves a tus hijos pequeños y crees que no es necesario hablar de sexo hasta que pregunten, pero la realidad es otra. La edad promedio en que se estima que los niños ven pornografía es entre los 8 y 11 años, y hay algunos que son expuestos a edades tan tempranas como 4 y 5 años, cuando sus mentes aún no están preparadas para esa información.

Un hombre que conozco y que ahora se dedica a erradicar la adicción a la pornografía, comenzó a los 11 años y se mantuvo adicto hasta su adultez por más de 20 años. Afortunadamente tomó la decisión de cambiar, otros nunca buscan ayuda y sus relaciones de pareja se ven duramente afectadas.

No puedes hacerte la vista gorda, porque esto pasa desde hace muchos años, los personajes de algunas de estas historias ya son adultos, no es algo que empezó ayer. No puedes esperar que sean otros los que eduquen a tus hijos en sexualidad, porque no vas a saber qué y cómo se lo están diciendo.

La pornografía ha sido por muchos años la escuela de educación sexual del mundo occidental. Allí (en el mejor de los casos) se ve que el señor de la pizza toca la puerta y acto seguido la mujer está siendo penetrada

y en placer. Esto es prácticamente ciencia ficción, pero si una mente joven, lo ve con frecuencia, en este tipo de películas, va a pensar que eso es lo normal. Eso es en el mejor de los casos, en el peor de ellos, querrá repetir los patrones violentos vistos en las películas y podría omitir los códigos de consenso como pasa en esas producciones, o convertirse en una mujer sumisa o frustrada porque a los 2 minutos de ser penetrada no llega al orgasmo, creyendo que eso es lo "normal".

Entonces cada día las relaciones sexuales están siendo menos satisfactorias, pues las mujeres se sienten inadecuadas al no poder expresar placer sin antes ser estimuladas de otra forma y los hombres tampoco se sienten cómodos, al no entender por qué su pareja no disfruta como en la película. Esto sin contar que se agrega aún mayor presión por lograr los estándares de lo que es un pene o un cuerpo deseable en una mujer, según estas producciones de pantalla.

Cada vez se van necesitando estímulos más fuertes para lograr el placer, muchas personas se desconectan de la realidad para poder estar con sus parejas o con ellas mismas, se salen del cuerpo para estar en la mente y se pierden gran parte del placer compartido. El sexo queda solo como un acto para alcanzar el orgasmo y muchas veces deja de ser un momento de conexión e intimidad y termina convirtiéndose en algo meramente automático.

Si la escuela sigue siendo la pornografía, lo que van a aprender es desconexión.

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué aprendí de este capítulo?

¿Dónde puedo aplicar los nuevos conocimientos?

¿Cuál es mi compromiso personal para implementar?

¿Qué palabra o frase resume este capítulo?



SEXO
consciente



Sexo consciente

Yo hablo sobre sexo consciente ¿De qué trata? De saber que el sexo es la energía creativa y creadora por naturaleza, es una fuerza tan poderosa que crea estos seres maravillosos llamados humanos. Es diferente a lo que conocemos de la sexualidad en general, porque se refiere a reconocer que cuando compartimos sexualmente con alguien, también estamos compartiendo nuestra energía sexual y estamos creando, ya sea de manera consciente o inconsciente. Implica además estar plenamente presente en el momento erótico, ya sea solo o acompañado, conectando con las sensaciones del cuerpo.

Si como seres humanos nos disociamos de nuestra sexualidad, lo hacemos también de uno de nuestros centros de poder. Si desde pequeños se reciben mensajes que hacen pensar que “el sexo es malo” “el sexo es pecado” “los hombres solo quieren sexo” “las niñas buenas no hacen x o y”, y si como madre lo has hecho, es importante que sepas que estás hablando desde tus propias limitaciones.

Para muchas culturas el sexo es sagrado, hay quienes dicen que el momento del orgasmo es tan sublime, que puedes llegar a estar más cerca de Dios, porque no estás en mente, otros pretenden alcanzar la iluminación a través del sexo. De allí la importancia de ver mis propias creencias y como adulta discriminar cuáles de ellas ya no están vigentes en mi vida; al hacerlo de manera consciente puedo escoger un curso de acción más adecuado, a las condiciones actuales donde cualquier persona tiene acceso a toda la información, a través de un click.

Cuando le pregunto a algunas mamás sobre las conversaciones de sexo con sus hijos, he recibido las siguientes respuestas:

“No le he dicho nada porque todavía no me ha preguntado nada”.

“No he querido hablar con él todavía, apenas tiene 11 años y es muy inocente”.

“Ya yo hablé con ella de sexo; le dije que no se dejara tocar por nadie y que piense con la cabeza no con la ...(ingrese aquí el término peyorativo que se utiliza para la vulva en su país)”.

“Yo les dije que se tienen que cuidar, que yo no voy a cuidar nietos y les compré los condones”.

Esas no son conversaciones completas. Esas madres, aunque bien intencionadas, no están haciendo su trabajo de mentoras en ese aspecto tan importante de la vida de sus hijos.

Tus hijos te van a creer casi todo lo que les digas y como dice una gran amiga, si eso es así es mejor decirles de una vez la verdad. Pero no tu verdad, la verdad con la menor cantidad de juicios posibles.

¿Qué puede tener esa verdad?

- La sexualidad es un proceso natural del cuerpo, tanto como la digestión.
- Debe ser administrada de manera responsable y con pleno conocimiento de las posibles consecuencias, de no acatar las reglas básicas.
- Es un acto privado.
- Cuando se involucra a otra persona debe ser de manera 100% consensuada. No es no.
- El sexo es placentero.
- Cada cuerpo es perfecto como es.

- Cada parte del cuerpo tiene un nombre por el que debe reconocerse y llamarse: Vulva, clítoris, vagina, ano, pene, testículos.
- La salud sexual es parte de la salud integral.
- El sexo no se circunscribe únicamente a penetración pene-vagina.
- Placer no es una mala palabra.
- La sexualidad no debe generar vergüenza.
- Cada persona debe conocerse primero, antes de conocer a otro en el ámbito sexual.
- La menstruación es una muestra natural de salud reproductiva, no tiene por qué ser vergonzosa.
- Siempre puedo poner límites y expresar qué se siente cómodo y qué no, y parar en cualquier momento sin sentirme culpable.
- Si no puedes hablar abiertamente con el otro sobre sexualidad, no estás preparado para tener sexo.

¿Qué más incluirías en tu lista particular como verdades para compartir con tus hijos? Menciónalas a continuación:

Quiero abrir este debate. Te pregunto ¿dejarías que tus hijos adolescentes tuvieran sexo con su pareja en tu casa?

Hace más de 15 años viví en una pequeña isla paradisíaca en Venezuela, llamada Margarita. Allí entre otras cosas, me dedicaba a dar clases de inglés a adolescentes. Muchos de ellos sintiendo que no tenían un adulto en quien confiar, en ocasiones me pedían consejos sobre sus parejas.

Recuerdo con mucha claridad cuando uno de estos jovencitos -que tendría alrededor de 16 años- me dijo que esa noche tenía pensado irse al malecón a tener relaciones con su novia. Yo le expliqué el peligro que podrían correr ambos en un sitio tan oscuro y apartado, por lo que entró en razón y dijo que iba a buscar otro lugar. ¿Qué preferirías que tu hijo/a esté en casa seguro/a o que termine en un malecón?

Tú no puedes controlar cuándo tus hijos van a tener sexo. Tu mamá no decidió eso por ti. De hecho, si estás leyendo este libro es muy probable que hayas recibido poca información sobre sexualidad consciente o que la información que recibiste sobre el sexo, evitó que te iniciaras antes por todos los castigos terrenales y divinos que podías recibir si lo hacías. Afortunadamente tú quieres hacerlo diferente.

Tú no puedes decidir cuándo tus hijos van a tener sexo, pero puedes darles una buena educación para que tomen decisiones documentadas, en el momento en que se vayan a iniciar sexualmente, a una edad en la que puedan ser plenamente conscientes y responsables de las consecuencias (emocionales, físicas y energéticas) de sus actos.

El sexo en adolescentes no es algo novedoso. Seguramente en tu colegio alguna de las muchachas de repente dejó de asistir a clases a los 15 años porque “se la llevaron a estudiar a un internado en Suiza”, esa era la excusa #1 en los 90 -al menos en mi colegio- cuando una

adolescente quedaba embarazada. Si hace 30 años sin internet y con menos exposición al sexo, los jóvenes se iniciaban temprano ¿qué crees que puede pasar ahora?

El constructo social de la virginidad es otro que se puede revisar. No hay manera de validar con el himen si una mujer ha tenido relaciones o no. Perder la virginidad es un término en desuso, puede ser más acertado debutar o iniciarse sexualmente, actualiza tu vocabulario.

He conocido mujeres que no tenían sexo vaginal por los castigos que podían recibir si “perdían la virginidad” antes del matrimonio, teniendo sexo anal con su pareja, sin saber que la expresión de la sexualidad va más allá de si hay penetración vaginal o no.

Tu hijo necesita un mentor en su sexualidad, no un guardián que vigile cada paso que quiera dar.

¡Respira! Lo vas a hacer bien.

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué aprendí de este capítulo?

¿Dónde puedo aplicar los nuevos conocimientos?

¿Cuál es mi compromiso personal para implementar?

¿Qué palabra o frase resume este capítulo?



TRES EXPERTAS
RESPONDEN TUS
preguntas



Tres expertas en desarrollo infantil responden tus preguntas

Me tomé la tarea de investigar con varias madres, cuáles eran las preguntas más frecuentes en cuanto a sexualidad, cuando tus hijos están en crecimiento y decidí que las preguntas fueran respondidas por tres expertas, para que puedas ver los diferentes puntos de vista de tres profesionales del área y puedas generar tu propio criterio de cómo y cuándo hablar con tus hijos de sexo. Por eso incluyo las entrevistas a estas mujeres dentro de este libro, así como sus contactos en caso de que los necesites, todas son profesionales en su área, con resultados comprobados. Vas a observar que algunas opiniones coinciden y otras no, al final tú eres quién decide qué vas a comunicar.

Cada madre tiene una dinámica diferente con sus hijos y cada hijo es particular también; por eso yo prefiero customizar la experiencia y que sea el representante quien se responsabilice de lo que está comunicando en vez de decir, “yo leí que tenía que decir esto o aquello”. Es tu hijo, es tu responsabilidad, aquí solo tienes herramientas para hacerlo con más información, solo tú sabes lo que quieres transmitir y cómo hacerlo, tienes esa prerrogativa.

Recuerda además que todas las personas aprenden desde los diferentes planos perceptivos. Identifica si tu hijo es visual, auditivo o kinestésico y transmite la información de la manera en que pueda llegarle más directamente. Si no logras identificarlo, incluye todos los elementos.

Prepara tu discurso como si fueras a dar una presentación en el trabajo, identifica las posibles preguntas de tu hijo y ten preparadas las respuestas. Haz una respiración profunda y conecta con tu sabiduría

interna, para que te guíe en esta y todas las conversaciones que vas a tener con tus pequeños, sobre sexo, recuerda que esto no es un evento aislado donde le hablas a tu hijo mañana y ya retomas cuando tenga 30 años, esta es una conversación permanente donde vas proveyendo información relevante, de acuerdo a la edad y las necesidades de tus hijos.

Es importante hacerles saber que son responsables de lo que hacen, cuando ya tienen el criterio para eso y que cada acto tiene consecuencias; haciendo que tengan claras cuáles son, especialmente cuando van creciendo y se involucran con otros.

En el momento adecuado del desarrollo de tus hijos, debes dejar muy claras las opciones: para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, y ser un soporte para adquirir esas opciones en la farmacia si fuera el caso.

Es posible que puedan presentarse reacciones negativas o emociones, de parte de tus hijos cuando tengan la conversación, si ya está grande y no es un tema común en casa. Mantén la paciencia y sé muy respetuosa de sus pensamientos y sentimientos, esto es nuevo para ambos.

Si necesitas apoyo, estas 3 profesionales trabajan remoto y pueden guiarte para un caso más específico.



LISETH FARFAN

Psicóloga clínica



Por favor h́ablanos de tus certificaciones y tu experiencia laboral

Soy licenciada en Psicología, Mención Clínica Dinámica, egresada de la Universidad Central de Venezuela. Especialista en Administración de RRHH, Especialista en Organización de Empresas y Especialista en Dinámica de Grupos de la misma casa de estudios. Actualmente soy tesista de la Maestría en Gerencia Empresarial y de la Maestría en Psicología del Desarrollo Humano, también de la misma universidad. Cuento con diversas diplomaturas entre las que destacan Psicodiagnóstico, Grafología, Alteraciones en el Desarrollo Infantil y Juvenil, Atención Psicoeducativa de Trastornos del Desarrollo, Neuropsicología Clínica, Psicoterapia Psicoanalítica, Psicoterapia Psicoanalítica de Niños y Adolescentes, Autismo, Psicología Criminal, entre otros. Formo parte del Colegio de Psicólogos del Estado Miranda, la Federación Venezolana de Psicólogos y la Asociación Venezolana de Psicoterapia. Acumulo diez años de experiencia en el trabajo clínico con población infanto-juvenil, atención psicosocial comunitaria, orientación y evaluación vocacional y facilitación de talleres para padres, docentes y estudiantes sobre técnicas básicas de primeros auxilios psicológicos, temas relacionados con desarrollo, sexualidad infantil, trastornos del neurodesarrollo, adolescencia y la vida académica.

¿Qué es lo que más ves en consulta cuando se trata de sexualidad infantil?

El motivo de consulta más frecuente de los padres, en esta área, está relacionado con sus inquietudes sobre el abordaje del tema con sus hijos, y cómo reconocer el comportamiento sexual *normal* de los niños. Generalmente se encuentran frente a sus propias creencias, mitos, juicios de valor y pautas de crianza y no saben cómo transmitirle 'cierta' información, cuando descubren que sus hijos tienen comportamientos sexuales. En mis años de experiencia solo he tenido dos casos de presunción de abuso sexual infantil y evidentemente, el motivo de consulta era distinto, aunque estaba relacionado con el tema.

Según tu experiencia, ¿cuál es la edad en que los padres podrían comenzar a hablar de sexo con sus hijos?

Por muy absolutista que suene, nunca es muy temprano para hablar sobre *sexualidad* con los hijos; el sexo es solo uno de los aspectos a ser considerados dentro de este tema. Generalmente para los padres esta afirmación resulta impactante, y no se dan cuenta de que a los hijos se les brinda educación sexual inconscientemente a través de los pudores, caricias, silencios u opiniones y esto sucede desde que nacen. No hay que esperar a que los niños hagan preguntas, pues muchos de ellos nunca lo hacen, pero tampoco hay que producir inquietudes que no son propias de su edad y que les pueden crear problemas en el futuro. Hay que considerar que por ejemplo, los niños pequeños (1-3 años) y los de edad preescolar (3-6 años) muestran un interés abierto y mucha curiosidad sobre sus cuerpos y los de los demás; los niños de edad escolar (6-9 años) tienen, gran curiosidad, muchas preguntas y un creciente deseo por tener privacidad; y los preadolescentes (9 a 12 años) demuestran una marcada percepción sexual, mientras se preparan para la adolescencia y la madurez. Se podría aprovechar entonces que hacia los 2-3 años suelen preguntar sobre los embarazos para introducir el tema y cuanto más les satisfaga la información que se les da, mejor. Más adelante, a los 7-8 años se puede explicar cómo se llega a la procreación. Es importante

siempre ir al ritmo que pide el niño, adaptándose a su desarrollo evolutivo, pero, en los tiempos actuales, más vale adelantarse en algunas ocasiones.

¿Cómo saber hasta cuándo se puede tocar a los niños por ejemplo para limpiarle después de ir al baño?

Dentro del desarrollo *normal* de los niños, se espera que a los 6-7 años, ya hayan adquirido la independencia total, para hacerse cargo de su aseo personal y de las rutinas de vestido. A menos que exista una alteración en el desarrollo que no lo permita, a esta edad ya pueden limpiarse y bañarse solos sin supervisión ni apoyo.

¿Hasta cuándo se pueden bañar junto con los padres?

El tema sobre bañarse juntos genera muchas interrogantes. Generalmente responde a pautas de crianza sobre la desnudez establecidas en las familias y no todas las comparten, o lo consideran apropiado. Sin embargo, es importante dejar claro que desvestirse para despejar la curiosidad de los niños sobre la sexualidad no es lo adecuado, pero si ocurre naturalmente dentro del núcleo familiar (en una situación cotidiana como el baño) no hay ningún inconveniente. Lo importante es la actitud que se demuestre en dicho momento, la naturalidad y el respeto que debe haber. Nuevamente hay que considerar que en el desarrollo *normal* de los niños, se espera que a los 6-7 años empiece un deseo creciente por tener privacidad y aumente el pudor; por lo que esta puede ser una edad conveniente, para abandonar esta práctica, en caso de que exista dentro de la familia.

¿Cómo explicarle a un bebé que los únicos que pueden tocarlo para bañarlo o limpiarlo son ciertas personas, pero que incluso con esas personas tiene que diferenciar cuando algo le parece y algo no?

De nuevo, hay que considerar la edad y el nivel de desarrollo del niño, cuando se le va a hablar. Es importante explicarle las situaciones con naturalidad, adaptándose a su nivel de comprensión, usando palabras

claras y sencillas para su edad. Los padres pueden explicar que el pene, la vulva, los glúteos, etc. se consideran privados y que nadie debe tocar sus “partes privadas”, excepto por razones de salud o higiene. Decir que todos, incluidos ellos, tenemos derecho a decirle a los demás que no queremos que toquen nuestro cuerpo y si en algún momento llegasen a experimentar una caricia no deseada o incómoda, debemos decírselo inmediatamente a mamá, papá o a un adulto de confianza, incluso si la persona que lo ha hecho, le ha pedido que guarde el secreto.

¿Cómo nombrar a sus genitales?

Siempre, invariablemente, se debe usar el nombre correcto para nombrar las partes del cuerpo, incluso de los genitales. No hay que temerle al uso de palabras como pene, vulva, vagina, glúteos o senos. Siempre es útil en los menores ayudarles a distinguir y nombrar los órganos sexuales correctamente; cambiarles el nombre puede enseñarles que llamarlos por su nombre correcto nos da vergüenza.

Para ti ¿cuál es la mejor manera de prevenir el abuso en niños? Danos tres puntos clave.

Comunicación honesta, abierta y franca es la clave. Y se puede lograr a) leyendo juntos libros sobre sexualidad, adecuados para su edad, a fin de ayudarlos a cimentar las bases para ser sexualmente sanos; b) enseñándoles desde muy temprana edad, el respeto por el cuerpo y la existencia de ‘las partes privadas’, la diferencia entre el toque bueno, malo, confuso y privado (esto puede ayudar a que el niño aprenda a evitar el toque sexual de parte de otros niños o adultos, sin su consentimiento y también ayudará a que el niño aprenda a respetar a otros niños); y c) fomentando desde los primeros años hábitos saludables y de autoestima (que aprendan a conocerse, aceptarse y a expresarse de modo que sean felices).

¿Qué debe hacer una madre si encuentra a su niño pequeño frotando sus genitales con la mano u otro objeto?

Este tipo de conductas, tiene a veces, la finalidad de satisfacer la curiosidad, muy propia de la temprana infancia como se mencionó anteriormente. Por lo tanto, si se ven enfrentadas a ello, conserve la calma. La actividad masturbatoria normal, es la primera experiencia con el placer de la sexualidad y de alguna manera sienta bases para el futuro del goce sexual adulto; por eso es importante reaccionar con naturalidad ante conductas espontáneas, propias de la evolución de la niñez. Mientras que la primera reacción del adulto es a menudo de asombro y enfado, esta respuesta puede ser más dañina para el niño que el comportamiento sexual en sí mismo; una reacción emocional exagerada de parte de los padres, puede hacer que el niño se asuste y que no quiera hablar. Por ello, más que escandalizarse y reprimir la conducta, se debería aprovechar la coyuntura para conversar con el niño sobre la intimidad, los comportamientos apropiados e inapropiados, el respeto de su propio cuerpo y el de los demás y la prevención del abuso sexual, usando palabras concretas y claras. Por ejemplo, podrían, decir en voz pausada y con naturalidad “dime cómo aprendiste sobre (nombre del comportamiento)”. Luego se debe considerar, en qué etapa de desarrollo se encuentra su hijo, para determinar si el comportamiento es un juego sexual, típico de su edad o si es un comportamiento sexual exagerado. Si se trata del primer caso, se le debe explicar en un tono calmado, que tocar los genitales puede hacerle sentir bien, pero se debe hacer en un lugar privado, como su cuarto o el baño. En el segundo caso, hay que consultar un profesional.

¿Qué responder cuando preguntan de dónde vienen los niños?

Esta pregunta suele significar “por dónde salen”. Actualmente casi todos saben, que los bebés están en la “barriga” de su mamá hasta que nacen. En el momento que hacen una pregunta de este tipo ya están preparados para entender la respuesta, de modo que es posible aclarárselo diciéndoles que normalmente, los bebés nacen por la vagina: se pueden

mostrar dibujos y explicar que el ano no tiene nada que ver con “hacer” bebés. Si es necesario, habrá que desmitificar los cuentos sobre “la cigüeña”, “París” o “las abejas”, y para ello siempre se les puede decir que éstos eran cuentos, que les gustaban inventar a los abuelos, en el pasado, pero que no tienen que ver, con lo que realmente pasa. A estas edades, el pensamiento mágico prevalece, lo que hace que los niños acepten con facilidad que un bebé entró en la barriga de mamá sin más. Pero a veces sí se lo cuestionan y dudan, sobre todo cuando ya tienen cerca de seis o siete años. En este caso se puede explicar cómo unas células de papá se encuentran con unas células de mamá y que, para eso, el pene entra en la vagina, en un intercambio de afectos y sentimientos.

¿Cómo hablar sobre la menstruación?

Con la misma naturalidad que se sugiere manejar todos los temas relacionados con la sexualidad infantojuvenil. En la pubertad es conveniente prepararles para los cambios que su cuerpo y mente van a sufrir antes de que estos se produzcan. Es importante aclararle a los jóvenes (sí, a *los* muchachos también) que se trata de un proceso natural de la vida que marca el fin del ciclo menstrual que dura alrededor de 28-31 días aunque puede ser variable en cada mujer y se caracteriza por un sangrado mensual en las muchachas que dura de 3-5 días y marca el inicio de la capacidad reproductiva de las mujeres.

¿Cómo hablar sobre la masturbación a hembras y varones?

La búsqueda de placer en su propio cuerpo, es una actividad esperable y normal en ambos sexos. La actividad masturbatoria normal, suele aparecer en momentos de aburrimiento o de inactividad y ya hemos dicho que forma parte del sano desarrollo de los niños. Nuestras reacciones les dirán mucho sobre la sexualidad y su ejercicio responsable y privado, si nos molestamos y los reprimimos, les estaremos enseñando que la sexualidad es mala. Sin embargo, si por motivos religiosos o creencias familiares no se acepta la masturbación, corresponde explicarles a los niños los motivos ideológicos por los cuales no deben

masturbarse, pero sin asustarlos, engañarlos o hacerlos sentir culpables (se les podría decir que masturbarse es algo que hacen muchas personas y que no es anormal, pero la religión lo prohíbe porque... De modo que te pedimos que no lo hagas). Si queremos enseñarles que ellos son los dueños de su cuerpo y que deben disfrutarlo y cuidarlo, la reacción ante la masturbación es una buena oportunidad para hacerlo. Recordémosles que solo ellos pueden tocar sus genitales y que deben cuidar la privacidad de estas actividades. Esta es una buena manera de darles libertad y enseñarles los límites que deben poner a los demás. Pero, si la actividad masturbatoria interrumpe juegos, aparece en la escuela; es de tal intensidad o frecuencia que provoca irritaciones o lesiones; implica la introducción de objetos en la vagina o el ano o se acompaña de otros comportamientos erotizados inapropiados para la edad, se debe consultar con un especialista (prácticas recomendadas por Unicef).

Cómo abordar el tema de la sexualidad sana y placentera con los niños, mientras crecen; pasa porque los adultos puedan reconocer y tomar consciencia, de que la sexualidad va más allá de la biología y de la reproducción y que también se trata de placer, sentimientos, comunicación y afectividad. Si se acepta que la sexualidad es algo que somos y que nos constituye como seres humanos, entonces será más fácil aceptar, que la sexualidad infantil es un aspecto fundamental y básico para el desarrollo de una niña o un niño. En cuanto al sexo, lo recomendable es presentarlo como algo bonito, bueno, noble, que tiene su importancia física y emocional; integrándolo en una dimensión humana que incorpore amor, ternura, comunicación y otros elementos.

¿Qué tipos de analogías pueden usar los padres para explicar la experiencia sexual a los hijos?

Ninguna. Tal como mencioné previamente, la experiencia sexual se puede explicar como la unión física de los padres luego de un intercambio de afectos y sentimientos. Siempre debe existir una respuesta que se adapte a todos los niveles de comprensión de los hijos,

de acuerdo a su nivel de desarrollo, para que no se hagan falsas especulaciones.

¿A qué edad hablar de coito?

Entre los 12 y los 13 años con los muchachos, y entre los 10 y 11 años con las muchachas. Básicamente por la diferencia que se presenta en la aparición de los cambios propios de la adolescencia y los mecanismos hormonales de esta etapa.

¿Cómo explicarle que otros niños no van a tener la misma información sobre el sexo?

Desde las diferencias individuales y colectivas que existen en cada familia. Es importante hacerles saber que en cada grupo familiar se tienen conversaciones, creencias y actitudes específicas que contribuyen a hacernos distintos entre nosotros y que hay que respetar, aunque la información no sea igual a la que nos han dado nuestros padres en casa.

¿Crees que es tarea de uno de los padres o deben hablar ambos al mismo tiempo con los niños?

La educación sexual se debe realizar siempre en la familia ya que en ésta se producen de forma natural los momentos espontáneos de intimidad y confianza; por ello lo recomendable es que sean ambos padres (cuando están presentes) quienes desde la infancia, puedan hablar sobre el tema con sus hijos. Más hacia la pubertad es preferible que el padre hable con los niños y la madre con las niñas.

¿Cómo explicar los temas de género? Por ejemplo, qué hacer si el hijo varón ve a la madre maquillándose y quiere que lo maquille.

El género es una construcción sociocultural (que varía de una cultura a otra) que define diferentes características emocionales, intelectuales y de comportamiento en las personas por el hecho de ser hembras o machos. Serían las características que la sociedad atribuye a las personas como masculinas o femeninas, se basan en estereotipos y éstos a su vez

se fundamentan en juicios de valor. Particularmente en este caso, es importante reaccionar con naturalidad, sin escandalizarse ni reprimir su conducta, para evitar asustarlo o hacerlo sentir culpable y se le podría decir que en la sociedad donde vivimos, maquillarse es algo que hacen solo las mujeres, aunque hay trabajos donde cualquier adulto puede hacerlo (trabajar de payaso, ser actor de teatro o TV...) y en otras partes, los hombres se maquillan para eventos especiales de sus creencias. Siempre es importante recordar el nivel de desarrollo del niño, para hablarle en términos que pueda entender. Pero si la madre no se siente cómoda haciéndolo, lo recomendable es que consulte con un especialista en desarrollo infantil.

¿Cómo y cuándo hablarles de que existe la pornografía y qué deben hacer si alguien se la muestra?

Si cualquier conversación con los hijos sobre sexualidad requiere paciencia, esta es de la que necesita mucho más. Es preciso transmitirles el mensaje de que los padres son una fuente segura para hablar sobre el tema, sin avergonzarse y que pueden confiar en ellos para aclarar cualquier duda que puedan tener; no hay que molestarlo, retarlo, humillarlo, gritarle, culpabilizarlo o castigarlo. Estudios recientes establecen que el primer acceso de niños y jóvenes a contenidos pornográficos se da a los 8 años y al menos uno de cuatro varones se inicia en este consumo antes de los 13 años. Es importante protegerlos del ambiente cargado de permisividad sexual que hoy impera, ver la televisión con ellos para ayudarles a formar una actitud crítica y saber en qué sitios del espacio cibernético navegan. No se trata de controlarlos a escondidas, ni de revisar con actitud de espía sus dispositivos electrónicos (estas actitudes rompen totalmente con la idea inicial de confianza y respeto), se trata de crear vínculos de confianza, que faciliten comunicación directa entre padres e hijos. Lo ideal es plantearles que como se le quiere y se le desea proteger, los padres quieren tener conocimiento de qué hace para cuidarlo, apoyarlo y orientarlo en una línea de respeto.

¿Cada cuánto es necesario hablar de sexo con los hijos?

Cada vez que los hijos presenten abiertamente inquietudes al respecto o se perciban dudas detrás de un comentario, de algún silencio, de la mirada... Si nunca hacen preguntas, es importante que los padres reflexionen sobre el motivo de esa actitud, preguntándose si existe el clima familiar propicio para hablar de esos temas o si algo inhibe a los hijos para hacerlo.

¿Qué puede hacer una madre si nunca ha hablado de sexo con su hijo y ahora es adolescente y la comunicación está rota?

Consultar con un especialista en desarrollo infantojuvenil, para abrir un espacio individual y familiar, donde se puedan trabajar los patrones comunicacionales inadecuados de ese grupo familiar. Nunca es demasiado tarde para hablar sobre temas relacionados a la sexualidad y mucho menos para trabajar en las relaciones afectivas entre padres e hijos.

Una recomendación final para las madres que se estresan con estas conversaciones que pueden ser incómodas.

El tema de la sexualidad en los niños y adolescentes, siempre ha sido difícil de manejar para los padres. Hay que pensar que las creencias, mitos, juicios de valor y pautas de crianza son nuestras, no de los hijos. Hablar de sexualidad con los hijos debiera ser tan natural como hablar de los hábitos de sueño, alimentación... Si no se sienten cómodos con esta u otra temática, consulte con un especialista en desarrollo infantil y abra un espacio personal para revisar sus propios miedos y complejos.

CONTACTOS:

Nombre: Liseth Farfán

Profesión: Psicóloga Clínica

Contacto: psicolisfarfan@gmail.com



GABRIELA HERRERA

Psicóloga humanista



Por favor h́ablanos de tus certificaciones y tu experiencia laboral

Soy licenciada en Psicología, con especialidad infanto-juvenil por la Universidad Autónoma de Nuevo León, actualmente estoy estudiando la especialidad como psicoterapeuta Gestalt. Estoy certificada como facilitadora de talleres para padres en Disciplina Positiva, por la *Positive Discipline Asociation* y como psicoterapeuta basada en *Mindfulness*.

Me he desempeñado como psicóloga escolar en todos los niveles académicos hasta bachillerato, directora psicopedagógica y terapeuta. Este último rol es el que desempeño actualmente el cual inicié enfocándome a trabajar con adolescentes y después las madres de familia fueron las que comenzaron a acercarse a para trabajar en ellas. He ayudado a muchas mujeres a reencontrarse y encontrar su propia luz.

En la consulta trabajo el área de inteligencia emocional, autocompasión y en el aquí y en el ahora. También doy coaching a padres de familia sobre dudas en el desarrollo afectivo, social o académico de sus hijos.

¿Qué es lo que más ves en consulta cuando se trata de sexualidad infantil?

Dudas que tienen los padres sobre cómo abordar el tema con sus hijos, o sobre cómo orientarlos cuando sean adolescentes a tener una vida sexual responsable.

Según tu experiencia ¿cuál es la edad en que los padres podrían comenzar a hablar de sexo con sus hijos?

Para poder hablar de sexo, es importante que desde pequeños se utilicen los nombres correctos de las partes de su cuerpo: vulva, pene, clítoris, vagina, testículos, ano. Si les ponemos un sobrenombre algunas veces los niños no conocen el nombre real o aprenden de forma implícita que los nombres de las partes son vergonzosos.

En cuanto al sexo se les puede ir hablando conforme a su edad, por ejemplo, cuando empiezan con dudas sobre cómo se embaraza una mujer, dependiendo de la edad que tengan, se les puede ir diciendo, que hay una forma en la que el hombre y la mujer pueden estar juntos, para que eso suceda.

Antes de que se presente la pubertad, también es necesario anticipar sobre los cambios que existen en los niños y en las niñas, al entrar a esa edad, y explicarles por ejemplo que la menstruación forma parte de un ciclo en las mujeres, que está relacionado con la concepción.

Al llegar a la adolescencia entre más dudas hayan resuelto con sus padres y más informados estén, más sana será su vida sexual y por ende más responsable.

¿Cómo saber hasta cuándo se puede tocar a los niños, por ejemplo para limpiarle después de ir al baño?

Considero que ellos nos van marcando una pauta y también hay que observar las habilidades de motricidad fina, con las que cuentan para que esto suceda. Se les debe de explicar que cuentan con partes privadas, lo que significa que deben de cuidar el no mostrar, en específico, esas partes de su cuerpo con extraños y que nadie, absolutamente nadie puede tocar esas partes. Recuerdo que en un taller para padres, una mamá me preguntó que entonces como podría su hijo, diferenciar entre un tocamiento y la ayuda que recibe cuando lo limpian, si al decir nadie, nosotros lo hacemos también al bañarlos, lo cual me pareció una excelente pregunta, que probablemente muchas personas más la tengan.

La diferencia para el niño es la explicación del momento. Por ejemplo al limpiarlos habrá de por medio papel o wipes, y es únicamente para fines higiénicos. Cuando un niño ya se puede bañar de pie en la ducha, se puede empezar a enseñar cómo lavar esas partes de su cuerpo, para animar a que lo hagan ellos solos y aprendan que ni sus padres los tocamos, porque ya pueden hacerlo por ellos mismos.

Los niños siempre están motivados a aprender y hacer por ellos mismos, les genera curiosidad y orgullo poder ser autónomos, aprovechemos eso para que puedan hacerlo correctamente.

¿Hasta cuándo se pueden bañar junto con los padres?

Existen muchas opiniones al respecto y en este caso, cuando doy coaching a los padres de familia, me baso en la dinámica familiar y lo que les funcione mejor a ellos en específico.

Puedo decirte que, desde mi perspectiva, lo ideal es que aprendan que el bañarse es algo individual, justo para relacionarlo con la privacidad que más adelante van a pedir. Sin embargo, como mamá comprendo,

que si los hijos son pequeños y contamos con el tiempo justo, preferiremos aprovechar y bañarnos al mismo tiempo.

En este caso es en donde les pregunto a los padres, cómo se sienten al respecto. Hay papás que no se sienten cómodos desnudos frente a sus hijos, y hay papás que no tienen problema al respecto, y en este caso en específico, podemos dejar de hacerlo si observamos mucha curiosidad de los niños sobre el cuerpo del adulto, o incluso cuando ellos se sientan apenados, por estar desnudos frente a sus padres.

¿Cómo explicarle a un bebé que los únicos que pueden tocarlo para bañarlo o limpiarlo son ciertas personas, pero que incluso de esas personas, tiene que diferenciar, cuando algo le parece y algo no?

Como lo mencioné anteriormente, primero utilizando los nombres de cada parte del cuerpo, después explicando cuáles son las partes privadas, y porqué no es correcto mostrarlas en público, o que alguien las toque o acaricie. Si el niño o la niña aún no se lava adecuadamente la vulva, el pene o el ano, podemos preguntar si desean que los ayudemos, y que nos hagan saber si se sienten incómodos.

Los niños comprenden que necesitan ayuda para limpiarse, y por eso permiten ayuda de algún adulto que no sea sus padres, pero si les explicamos el tema de los tocamientos prohibidos, podrán identificar cuándo algo los incomode y expresarlo.

¿Cómo nombrar a sus genitales?

En el caso de las niñas es importante diferenciar entre vulva y vagina. Se utiliza comúnmente el término vagina, lo cual para mi es preferible que algún sobrenombre, sin embargo, la vagina es el conducto interno que lleva al cuello del útero, por eso lo correcto sería decirle vulva.

En edad preescolar, les genera curiosidad observar qué más hay adentro, así que podemos enseñarle los nombres de cada parte, mientras se observa en un espejo, para que aprenda los términos clítoris, labios, vagina, uretra, etc.

En los niños llamarle pene, testículos, uretra.

Para ti ¿cuál es la mejor manera de prevenir el abuso en niños? Danos tres puntos clave.

Hablar continuamente sobre cuidar su cuerpo, no mostrarlo y mencionar las partes privadas y la importancia de que nadie los toque.

Llamar a los genitales por su nombre, es una forma de prevenir, ya que se ha demostrado en testimonios de niños que fueron abusados, que el abusador utilizaba un sobrenombre para esas zonas.

La comunicación y acercamiento. Si en la familia existen tabúes referentes a la sexualidad o simplemente no se habla de ningún tema referente a éste, los niños no se sentirán cómodos al expresar que algo los hizo sentir incómodos, porque tendrá que hablar de un tema sobre el cual sus papás se muestran renuentes.

Cuando un niño sabe que nadie debe tocarlo, sabe las partes del cuerpo y mantiene una comunicación con sus padres, sobre todo lo que sucede en la escuela, con sus amigos, etc., se sentirá con la confianza de decir al abusador que se detenga, y que le dirá a papá o mamá lo que sucedió.

¿Qué debe hacer una madre si encuentra a su niño pequeño frotando sus genitales con la mano u otro objeto?

Esto es algo muy común, pues los niños exploran su cuerpo y experimentan sensaciones todo el tiempo. Cuando un niño se toca o se frota, no lo hace buscando obtener placer, como lo hacemos los adultos

al masturbarnos, así que podemos preguntar qué hace, o incluso qué siente. También es importante no alarmarnos, regañar o hacer algún comentario que demuestre desagrado, ya que ellos podrían aprender, que eso es algo malo.

Si es un niño pequeño, podemos preguntar o distraer pidiendo ayuda o invitándolo a hacer otra actividad.

¿Qué responder cuando preguntan de dónde vienen los niños?

Como lo mencioné anteriormente, apegarnos a lo real ya que si les decimos el cuento de la abejita, o las cigüeñas podremos generarles mucha confusión. Lo más cercano, sería decir que los hombres tienen dentro de ellos un líquido, lleno de algo parecido a unas semillas, que se mueven, que se llaman espermatozoides, y que las mujeres tienen dentro unos huevitos, que se llaman óvulos, que parecen pelotitas chiquititas, y que tienen que estar juntos de cierta forma, que los espermatozoides lleguen al óvulo, se unan y se forme un bebé.

Algunos padres me han dicho, que esta explicación no les gusta, porque podría generar más dudas al respecto, por lo cual siempre invito, a que describan a sus hijos, esto les permite identificar si la idea que tienen es algo que les genera incomodidad a ellos, o si sus hijos estarán satisfechos con la explicación.

Algunos padres han decidido solo decir que papá puso algo dentro de mamá, y ahí se empezó a formar el bebé. Con lo que se sientan más cómodos está bien, siempre y cuando sea lo más apegado a la realidad.

¿Cómo hablar sobre la menstruación?

Con la misma apertura que todo lo anterior, y anticipando ya que la menstruación, ahora puede aparecer en edades muy tempranas (8 o 9

años) y es importante que las niñas sepan, que esto va a suceder en algún momento.

Como mamá, a mi hija de 8 años, le expliqué que la menstruación aparece, porque el cuerpo de la mujer, cada mes prepara su vientre para recibir un bebé, y si la mujer no se embaraza, el cuerpo desecha lo que no se utilizó, para que el bebé fecundado se adhiriera a esa pared.

¿Cómo hablar sobre la masturbación a hembras y varones?

Al llegar a la adolescencia, empezarán a manifestar curiosidad y a descubrir que sus genitales, tienen cierta sensibilidad. Manifestar que la masturbación es algo normal, que es una forma de conocer y explorar su cuerpo, y sus reacciones, los hará sentir cómodos y seguros. Debemos de decirles, también, que es algo normal, pero que requiere cierta privacidad, pues involucra tocar las partes privadas de su cuerpo, por lo cual deberán hacerlo en un ambiente privado.

¿Cómo abordar el tema de la sexualidad sana y placentera con los niños mientras crecen?

Mientras más se hable en casa, de forma abierta, sobre todo lo referente a sexualidad, ellos lo percibirán como algo sano y normal.

¿A qué edad hablar de coito?

Cuando se acerquen a la pubertad o empiecen a experimentar cambios en su cuerpo. Como lo mencioné anteriormente, dependiendo de la edad, probablemente ya les fuimos diciendo, de una forma adecuada a su edad, el acercamiento que tienen que tener papá y mamá para que se cree un bebé. A partir de la pubertad se les puede explicar, que ese acercamiento o acto sexual, no se realiza únicamente para crear un bebé, que se hace porque se obtiene un placer de ello y que incluso hay

formas de realizar el coito únicamente por placer sin que se forme un bebé.

¿Cómo explicarle que otros niños no van a tener la misma información sobre el sexo?

Como mamá les he explicado a mis hijos, que en otras familias, probablemente, puedan llamar a las partes de su cuerpo de otra forma, o incluso no se hable al respecto sobre temas como la menstruación, embarazo y demás. Que si sus amigos tienen otra información, pueden venir a mi para conversarlo y que yo estaré ahí para resolver sus dudas.

¿Crees que es tarea de uno de los padres o deben hablar ambos, al mismo tiempo, con los niños?

Lo ideal es que no exista como “el momento para hablarlo”, que sea algo de lo que se hable con naturalidad en la casa, y se vayan resolviendo dudas, conforme los niños hagan las preguntas. Debe de ser tarea de ambos el resolver dudas, o mantener esta naturalidad, pero de no ser así, al menos con que uno de los dos hable del tema será suficiente.

¿Cómo explicar los temas de género? Por ejemplo, qué hacer si el hijo varón ve a la madre maquillándose y quiere que lo maquille.

Probablemente para el niño, sea sumamente entretenido explorar el bolso de maquillaje de mamá, pues podrá encontrar muchas herramientas fascinantes y novedosas. Podremos mostrarle la función de cada brocha o producto, y preguntar por qué desea que se le maquille.

Desde mi punto de vista particular, creo que somos los adultos, quienes vamos colocando tabúes a estas situaciones, por temor a que nuestros

hijos vean de forma normal, algo que corresponde al otro género. Pero entre menos juicio creemos y más preguntas hagamos, podremos lograr incluso que ellos solos mencionen, que ven que quien se maquilla es mamá y no papá.

Al ser mamá de niña y niño, puedo decirte que a mis hijos, puedes verlos jugando a la familia con las muñecas de mi hija, puedes observar a mi hijo arrullando o cargando a uno de estos muñecos, y a mi hija jugando con el camión de bomberos simulando apagar fuegos, pero mi hijo de 4 años, dice que él no usaría falda, porque ningún niño u hombre la utiliza a su alrededor.

¿Cómo y cuándo hablarles de que existe la pornografía y qué deben hacer si alguien se la muestra?

Cuando la pubertad inicie y dependiendo del caso particular de cada familia. El acceso a internet podrá exponerlos más a este tema, así que se les puede explicar, que hay personas que se dedican a fotografiar, o grabar videos de sus cuerpos desnudos, o teniendo relaciones, para que otros los vean, pero que no es adecuado verlo hasta que tengan cierta edad, y puedan discriminar entre realidad o fantasía. Hacer referencia, a que si ven algo que los haga sentir incómodos, y pueden contar con nosotros para hablar, o responder dudas, les generará seguridad y contención.

¿Cada cuánto es necesario hablar de sexo con los hijos?

Cada vez que sea necesario, cada vez que tengan una duda o que quieran explorar o conocer más, sobre el tema. Ya lo he mencionado y puede sonar repetitivo, pero entre más naturalidad haya, al hablar de este tema, menos tendremos que planear los momentos para informar, o estar seguros de que están comprendiendo dicha información.

¿Qué puede hacer una madre, si nunca ha hablado de sexo con su hijo y ahora es adolescente y la comunicación está rota?

Primero recomendaría trabajar en la comunicación cotidiana, y trabajar en un ambiente seguro, en donde todos puedan expresar sus sentimientos. Si la relación entre mamá-hijo o papá-hijo no es adecuada, hablar de sexo resultaría imposible. Sugeriría comenzar a reforzar el lazo, tener acercamientos hacia sus gustos, abrirse ella primero, para hablar de sus sentimientos, preocupaciones, logros, propiciando el ambiente para que el joven indague o comparta sobre temas del día a día. Hasta que no exista este ambiente o esta confianza, el tema del sexo podrá mantenerse en el cajón cerrado con llave.

Una recomendación final para las madres que se estresan con estas conversaciones, que pueden ser incómodas.

Al igual que tú, yo soy madre y me he enfrentado a preguntas, que en un inicio me han dejado paralizada, pensando qué responder, porque es como si una serie de pensamientos pasaran como ráfaga ¿Por qué quiere saber? ¿Quién le dijo? ¡Es muy pequeño!, ¡a su edad yo no hacía esas preguntas! Pero comprendí, que esto forma parte de mi bagaje personal, así que te invito antes de responder, a indagar más al respecto, sobre lo que necesita saber y de dónde surge esta duda, esto te dará más claridad, y tiempo, para acomodar todas esas ideas, que pasaron por tu cabeza.

Otro punto es asimilar que la sexualidad, forma parte de nuestra salud integral, que es algo natural y que, en este caso, si nuestros hijos cuentan con la información adecuada, se sentirán más seguros en cuanto a su sexualidad. A veces se llega a creer, que el informar los adelantará a otras etapas, y esto no tiene por qué ser así. En mi particular opinión, he observado que entre menos se habla a los niños, más se adelantan, ya que la curiosidad no se mitiga y eso los lleva a

buscar información, con otras personas o en otros sitios. Esa información puede no ser la real, lo cual generará más confusión y temor para hablar de ello.

Hablar de sexualidad en la familia, debe de ser tan común, como explicar el porqué debemos lavarnos las manos o los dientes. Si te resulta sumamente incómodo, te invito a acercarte a un profesional de la salud, o un experto en éste tema, para asesorarte de forma individual.

CONTACTOS:

Nombre: Gabriela Herrera Lara

Profesión: Psicóloga humanista

Correo: hola@gabrielaherrera.mx

Web: www.gabrielaherrera.mx



ANNA ANDREATTA

*Magister en Psicología
del desarrollo*



Por favor h́ablanos de tus certificaciones y tu experiencia laboral

Mi formaci3n inicia en el mundo de la educaci3n especial, posteriormente realizo estudios en Psicoloǵa del desarrollo, una especializaci3n en Gerencia educativa, estudios en Neuro-desarrollo para finalizar con mi ́ultima certificaci3n de coach para familia.

¿Qu3 es lo que ḿas ves en consulta cuando se trata de sexualidad infantil?

Lo que ḿas se puede observar tanto en ni1os como en padres, es un gran desconocimiento, muchos mitos y leyendas en torno a todo lo que tiene que ver con la sexualidad en general. Es muy dif́cil para los padres abordar este tema, por los tabúes que se tienen en torno al sexo y la sexualidad.

Los padres evaden de forma voluntaria el tema con los hijos, por sus propias creencias, al considerarlo un tema delicado y dif́cil de abordar. Entonces, cuando comienzan las preguntas en algunas oportunidades, no consiguen un adulto significativo, que les d3 respuestas v́alidas y cient́ficas a sus inquietudes.

En el caso de la poblaci3n con discapacidad, es un tema a ún ḿas complicado, la sexualidad dentro de la poblaci3n con discapacidad es un tema poco discutido, y muy poco planteado. Pareciera ser que las

personas con discapacidad, no tuvieran derecho o necesidades de vida sexual.

Según tu experiencia ¿cuál es la edad en que los padres podrían comenzar a hablar de sexo con sus hijos?

Me encanta esta pregunta y muchísimas gracias por brindarme la oportunidad de dar mi punto de vista al respecto.

Aquí te puedo hablar desde dos puntos de vista: como madre de dos varones, hablarle del órgano o aparato reproductivo, que luego va a formar parte de su sexualidad, y se convierte en el instrumento de placer, estuvo incorporado desde un principio, como una parte más de su cuerpo el cual, debían cuidar y respetar. Esa fue siempre mi visión como madre.

Como profesional para mí es muy fácil escuchar y ver a los papás incorporando en las rutinas diarias la higiene del cuerpo en general, cuidar la alimentación, hacer las tareas, hablar de la importancia del sueño, entre otras rutinas y hábitos, pero cuando se va a intentar hablar de sexo es un PROBLEMA, da SUSTO, y no saben qué hacer. Generalmente dicen: “Eso es algo que puede esperar”, “tengo que esperar que esté más grande” o “tengo que esperar que se lo diga el profesor o en la escuela hablen de eso”.

No hay nada más lejano de la realidad, aún más en esta época cuando el acceso a la tecnología inicia desde muy, muy tempranas edades, despertando en ellos una curiosidad sobre temas relacionados al sexo y la sexualidad.

Si los niños saben que tienen un adulto, con el que pueden manejar este tipo de temas, pues irán a buscar en ellos las respuestas a sus preguntas.

Cuando los padres comprendan a hablar de alimentación, hablar de educación, hablar de emociones y de sexualidad como temas diarios de la formación de su hijo, tendremos entonces niños con conocimientos amplios y apropiados para su desarrollo integral.

¿Cómo saber hasta cuándo se puede tocar a los niños, por ejemplo para limpiarle después de ir al baño?

Si nosotros incorporamos la higiene de los órganos genitales como algo natural dentro de la higiene diaria, los niños lo van a ver como algo que deben aprender a hacer.

El proceso de adquisición de control del esfínter no depende exclusivamente de un hábito, se requiere de una madurez neurológica para eso; así ocurre con el proceso de higiene.

Es importante que los chiquitos tengan destrezas motoras que le permitan hacer los movimientos adecuados para limpiarse, va a requerir de nosotros un proceso de supervisión y acompañamiento. Eso significa que inicialmente nosotros lo hacemos y vamos paulatinamente retirando el apoyo hasta que ellos quieran independencia para esto. No hay una edad específica va a depender de cómo el chiquito se va desarrollando.

¿Hasta cuándo se pueden bañar junto con los padres?

Si este proceso de bañar se inicia desde muy temprana edad y se ve como algo natural, no debería haber problemas con que los padres se bañen con las niñas ni que los niños se bañen con las madres. Pero obviamente va a haber un momento que de forma natural se puede ir generando independencia a la hora del baño.

Es más bien una iniciativa de los padres comenzar a retirarse para generar independencia en ese momento; para eso se pueden utilizar

rutinas de introducción de juguetes, cambio de horario que permitan la salida de la figura paterna o materna y generar así independencia.

Es un momento fácil, para que los chiquitos logren ver la naturalidad del manejo de la higiene, por parte de los padres en este baño acompañado.

¿Cómo explicarle a un bebé, que los únicos que pueden tocarlo para bañarlo o limpiarlo son ciertas personas, pero que incluso de esas personas tiene que diferenciar cuando algo le parece y algo no?

Esta pregunta es difícil de responder, porque no hay un parámetro que te permita decirle a un niño, que ese órgano no se toca, en realidad deberíamos generar en los chiquitos un respeto al cuerpo en líneas generales, no solamente a los órganos sexuales.

Si nosotros generamos en nuestros chiquitos, un valor del cuerpo como mi cuerpo, mi persona y generamos una autoestima sana, podemos entender, que todo aquello que lastime mi cuerpo en general, no está permitido; entonces los chiquitos van a poder verbalizar mucho más fácil cuando sientan cualquier tipo de invasión a su cuerpo.

Partir del hecho de decir que a un chiquito solamente le tenemos que decir que no se le toquen sus partes íntimas es darle permiso a que se le toquen otras partes. Entonces lo importante es generar en el niño un concepto integral del cuerpo al cual tengo que cuidar y respetar como un todo.

¿Cómo nombrar a sus genitales?

Sobre este cómo nombrar a los genitales, considero que hay un nombre por cada cultura que existe en el mundo o cada país o cada familia, pero eso tiene un solo nombre y es su nombre científico. Ese debería ser el nombre que se utilice en el día a día con los genitales. Nosotros

no llamamos al cabello por otro nombre, no llamas a la barriga o el estómago por otro nombre, porque entonces llamamos a los órganos genitales con nombres particulares. Esto es propio de este tema con tantos tabúes hay que llamarlo por su nombre.

Para ti ¿cuál es la mejor manera de prevenir el abuso en niños? Danos tres puntos clave.

1. Generar en los niños suficiente información desde pequeños, de lo que puede significar que una persona toque tu cuerpo en líneas generales.
2. Hablar y brindar información clara y acorde a la edad de cada niño referente al tema.
3. Tener una comunicación efectiva con tus hijos donde se sientan libres de comentarte cualquier situación por la que estén pasando, no solamente desde el punto de vista del sexo y la sexualidad, sino generar un clima de confianza en todas las áreas.

¿Qué debe hacer una madre, si encuentra a su niño pequeño frotando sus genitales con la mano u otro objeto?

Hay una etapa en la que todo niño realiza una exploración de su propio cuerpo. Cuando un chiquito descubre la boca y que la boca le permite explorar materiales comienza a llevar todo a la boca, después pasamos por un momento donde todo se mueve y ahí utilizamos todo nuestro cuerpo, ahí vemos por ejemplo a los chiquitos que comienzan a girar y a dar vueltas y dar vueltas, lo mismo ocurre cuando descubre que hablar recompensa. La exploración de los genitales es algo que va a ocurrir de manera natural y la exploración de los genitales produce placer, por ende, va en algún momento a ser una conducta recurrente; no necesariamente debe corregirse de forma inmediata y mucho menos con castigo.

¿Qué es lo que se debería hacer? Hablar con el pequeño, conversar sobre lo que está pasando, si nosotros nos acercamos a nuestro chico que está teniendo una manipulación de sus genitales -estamos hablando de edades pequeñas, porque ya entonces con niños más grandes o con jóvenes estaríamos hablando de masturbación- si nos acercamos y hablamos sobre la manipulación, es decir no debemos frotar los genitales porque nos podemos lastimar, yo entiendo que a ti te guste pero tienes que tener cuidado, porque te puedes lastimar y esa no es la idea; entonces comienza a disminuir el comportamiento, pero nunca más vuelve a desaparecer, porque son órganos que van a producir satisfacción y placer, no con la connotación que lo ve el adulto pero si lleva una parte de placer.

¿Entonces qué es lo que debemos hacer en este caso? Canalizar básicamente el por qué este chico está haciendo esta manipulación. Como se descubrió sus órganos, los va a querer explorar; permítanle, acompañenlo en esta exploración y después le enseñamos a valorarlo y cuidarlo, como viene haciéndolo desde muy pequeño; porque si partimos del hecho de que se lo permitimos conocer desde muy pequeñito, pues van a explorar, tocan y de vuelta lo cuidan.

¿Qué responder cuando preguntan de dónde vienen los niños?

Esta pregunta incomoda más a los padres que a los niños. La pregunta que tú me haces es de dónde vienen los niños, ellos no preguntan cómo se hacen los niños; son dos preguntas totalmente diferentes. Si tú le respondes a los niños de dónde vienen: del amor de mamá y papá, de ahí vienen los niños. Esa es la primera respuesta porque los niños (si hay una relación armónica familiar) ven que mamá y papá se quieren, por ende tienen un bebé que forma parte de la familia, así como yo que nací del amor de mamá y papá.

Cuando cambia la pregunta, cuando te preguntan por ejemplo cómo llegó el bebé a la barriguita de mamá, esa es otra respuesta. Esta

pregunta viene mucho más adelante, no es la pregunta de los niños pequeños ya que a ellos no les preocupa entender eso, entonces la respuesta va a ir acorde a la edad y a la pregunta.

Hay una pregunta que es mucho más ligada inicialmente a la maternidad es ¿cómo sale el bebé de la barriguita de mamá? Eso les preocupa mucho más que saber cómo llegó allí, porque el cómo sale implica que a mi mamá le tienen que cortar la barriga para que salga, y eso le puede doler, entonces se asocia más a esa sensación de dolor.

Hablar de la penetración necesaria para que el semen entre al vientre de mamá es más probable que sea una pregunta de un preadolescente o de un chico ya de 10-11 años. Cuando esa pregunta ocurre a esa edad, y ya tengo una información previa, entonces puedo empezar a hablar del coito propiamente dicho, pero no antes de que el niño tenga una información previa, por eso es importante comenzar desde muy temprana edad a hablar de la importancia del aparato genital.

¿Cómo hablar sobre la masturbación a hembras y varones?

Justamente lo comentamos en la pregunta anterior que me hiciste con respecto a la manipulación de los órganos. La masturbación ocurre en edades cercanas a la pre-adolescencia y tiene mucho que ver con la información que yo voy manejando en relación a mi aproximación al tema sexual y el acceso a información relacionada con el tema.

En el preadolescente cerca de 12-13 años vuelve a ser una etapa súper natural la masturbación, y donde hay que ayudarlo a canalizar para que sea una etapa más del proceso de floración, de su cuerpo donde ahí sí descubre el placer.

La masturbación es más clásica vista en el varón que en la hembra, puesto que está muy ligado a conceptos sociales y el rol masculino.

Creo que al igual que el resto de los temas ligados a esto, inicia desde la conversación abierta y de la ruptura de los mitos y los tabúes relacionados con este tema.

La clave es conversar con nuestros hijos de sexualidad, y darles la información según lo que nos estén preguntando.

¿Cómo abordar el tema de la sexualidad sana y placentera con los niños mientras crecen?

De la forma más natural posible, no con esto estoy diciendo que voy a hablar 24 horas al día de sexo y sexualidad, pero es un tema que debe ser abordado dentro del desarrollo integral de nuestros hijos.

¿Qué tipos de analogías pueden usar los padres para explicar la experiencia sexual a los hijos?

Hablar de analogías es muy complicado, porque va a depender mucho de las creencias culturales, inclusive religiosas, que estén ligadas a la experiencia previa de los padres; yo más que hablar de analogías hablaría de ciencia y a esa ciencia le pondría corazón.

¿A qué edad hablar de coito?

Hablar del coito va a depender exclusivamente de la información que ellos vayan solicitando; en el momento en que la pregunta se haga se le da la información científica de cómo ocurre, pero no necesariamente hay que llevarla a la experiencia de los padres.

Se puede hablar del coito desde el punto de vista científico qué ocurre, como ocurre y solo él hace su analogía a la vida familiar. Ahí es donde va a entender que cada uno de los miembros de la familia llegó por un

coito, pero no somos nosotros los que vamos a propiciar que él se imagine a los padres en la cama.

¿Cómo explicarle que otros niños no van a tener la misma información sobre el sexo?

Yo creo que a los niños hay que explicarles que cada familia conversa sobre los temas dependiendo del criterio propio familiar y de allí va a manejarse información diferente; por ejemplo, no todas las familias comen igual, no todas las familias se acuestan a dormir a las mismas horas, por eso no todos los padres hablan sobre este tipo de información con sus hijos. Aquí lo que vamos a ir a favorecer que nuestros hijos se sientan libres de conversar con nosotros ese tema y que si otra familia no lo hace, no pasa nada, la nuestra sí.

¿Crees que es tarea de uno de los padres o deben hablar ambos al mismo tiempo con los niños?

Creo en la función de la familia. Puede haber un padre que se sienta más cómodo que otro hablando sobre el tema, sin embargo, lo ideal sería que ambos padres estuvieran presentes, aunque uno de ellos sea el interlocutor.

¿Cómo explicar los temas de género? Por ejemplo, qué hacer si el hijo varón ve a la madre maquillándose y quiere que lo maquille.

Este tema está muy relacionado con el manejo de los estereotipos. Durante mucho tiempo se ha asociado que el juego simbólico o juegos de roles, podría generar en los chicos algún tipo de homosexualidad; es decir, la creencia de que en el ejemplo que tú me colocas, sobre que un varón vea a su mamá maquillándose y quiera hacerlo, podría generar homosexualidad o conductas homosexuales.

Nada más lejano de la realidad, ciertamente se puede manejar desde el juego de roles, se puede manejar desde una actividad lúdica, una interacción de un juego familiar y después se maneja como una característica propia del género.

Por ejemplo, por mucho tiempo las corbatas fueron propias del sexo masculino; sin embargo, ahora en muchos uniformes femeninos está incorporada la corbata. En el caso de los hombres durante mucho tiempo el arete o zarcillo fue propio del sexo femenino, ahora hay muchos hombres que lo utilizan. Nuevamente esto se debe conversar y entender cómo eso se ve dentro del rol.

Cada respuesta va a ir ligada a la pregunta: cuando mi hijo pregunte yo respondo, pero directo a la pregunta.

¿Cómo y cuándo hablarles de que existe la pornografía y qué deben hacer si alguien se la muestra?

La pornografía en este momento es un tema muy delicado. La utilización de la mujer y del hombre como símbolo sexual está siendo usado de manera indiscriminada en vídeos musicales, en la comercialización de productos, me refiero a que es muy fácil ver mujeres técnicamente desnudas en vídeos o vendiendo una crema facial con el físico expuesto. Ocurre lo mismo con el sexo masculino, que para vender un pantalón o un desodorante, tienen el torso descubierto.

En este momento la exposición a mensajes subliminales relacionados con la sensualidad y la sexualidad está siendo muy alta, por lo que para los chicos es muy importante tener quien les canalice esta información.

La pornografía está presente y es de fácil acceso a través de la tecnología, por lo tanto sigue siendo un tema importante de ser abordado. El escenario ideal para poder hablar de pornografía es aquel que ocurre cuando los chicos grandes hacen preguntas. La anticipación

del tema debe ser manejado con mucha delicadeza. Es un tema que debería limitarse a responder preguntas y no a sembrar inquietudes; es decir, se puede comenzar a hablar de “a esta señora le pagan para que se ponga ese traje de baño o a este señor le pagan para que enseñe sus músculos vendiendo un desodorante” y se comienza a hablar de cómo se utiliza el cuerpo para vender un producto y en esa misma línea cuando llegue la pregunta sobre la pornografía entonces podemos dar una respuesta realista de lo que es la pornografía.

¿Cada cuánto es necesario hablar de sexo con los hijos?

Cada vez que un niño pregunte algo referente al sexo, hay que dar una respuesta; es algo que forma parte importante de la vida del ser humano por lo tanto hay que dar respuestas acordes a las preguntas y a la edad del niño.

¿Qué puede hacer una madre si nunca ha hablado de sexo con su hijo y ahora es adolescente y la comunicación está rota?

Si la madre no tiene buena comunicación con el hijo adolescente no es solamente sobre sexo que no va a lograr comunicarse, por lo tanto si no hay una buena comunicación quizás no sea la madre la persona que el adolescente busque para hablar de sexo.

Supongamos que aún teniendo mala comunicación con la madre el joven se acerca a buscar información. Si la madre no se siente cómoda o no tiene las herramientas para hacerlo lo ideal es buscar ayuda profesional, y si eso no es viable, buscar un familiar responsable y con capacidad de manejar información seria sobre el tema para que sirva de apoyo.

Una recomendación final para las madres que se estresan con estas conversaciones que pueden ser incómodas.

Para comenzar una vez, entendamos que el sexo forma parte de nuestras vidas y no hay motivo para que ésta sea una conversación estresante. Se trata de romper tus propios mitos, canalizar tus miedos de enfrentarte al tema y, si no lo logras, busca ayuda. Es importante que tengas las herramientas como madre para darle a tu hijo un desarrollo integral que incluye la salud física y emocional. Hay estudios serios que demuestran la interferencia de experiencias sexuales desagradables en la salud mental de las personas, por ende estar informado sobre sexo es vital para el desarrollo humano.

CONTACTOS:

Nombre: Anna Andreatta

Profesión: Lic. Educación Especial y Prescolar. Magister en Psicología del desarrollo. Especialista en Neuro desarrollo. Gerente educativo. Coach de familia.

Instagram: <https://www.instagram.com/annandreatta/>

Facebook: <https://www.facebook.com/LicAnnaAndreatta/>

Blog: <http://www.annaandreatta.com/>

Correo electrónico: andreatta.asesorias@gmail.com

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/anna-andreatta-a1241b7b/>

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué aprendí de este capítulo?

¿Dónde puedo aplicar los nuevos conocimientos?

¿Cuál es mi compromiso personal para implementar?

¿Qué palabra o frase resume este capítulo?



**PREPARÁNDOME
PARA HABLAR DE
SEXO CON
*mis hijos***



Preparándome para hablar de sexo con mis hijos

Ya tienes a la mano la información necesaria para diseñar una comunicación documentada, que te permita guiar a tus hijos en un desarrollo sexual sano, que los lleve a una vida adulta en respeto propio y del otro, con conexión y placer.

Antes de finalizar, es importante que tomes en consideración los siguientes puntos:

- Familiarízate con los órganos reproductores, sus nombres científicos, propiedades y funciones.
- Documentate en cuanto a los acrónimos que usan los adolescentes, para desviar la atención de las conversaciones que tienen en línea con otras personas, sin que los adultos se enteren.
- Ten información de métodos anticonceptivos y aprende su uso antes de enseñarlo a tus hijos.
- Mantén control parental en aparatos electrónicos.
- Retrasa el uso de las redes sociales lo más posible para tus hijos y enséñales el uso apropiado una vez decidas que pueden utilizarlas.
- Explica a tus hijos (especialmente si escuchan reggaetón) por qué no es adecuado repetir frases sin saber qué significan, y enséñales cómo se programa el cerebro; por ejemplo, si un niño pequeño escucha y repite incesantemente “felices los cuatro”, es posible que se genere una creencia que lo lleve a vivir ese tipo de situaciones en su vida adulta pues fue programado desde temprano de manera inconsciente.

- Así como eres estricta en cuanto a lo que consumen tus hijos en su alimentación, selo también en cuanto a lo que consumen en cuanto a música, libros y redes.
- Aunque no consumas pornografía, es importante que tengas claro, las nuevas tendencias violentas que se están gestando en el género, para que puedas explicar porqué ese tipo de comportamientos, no son normales dentro de las relaciones sexuales (cuando sea el caso por la edad).
- Apoya a tus hijos a que tengan una buena autoimagen y que tengan una apreciación sana de su cuerpo, más por lo que puede hacer que por cómo se ve. Por ejemplo, tu cuerpo te permite respirar, puedes correr, tu cerebro te deja discernir; que vean el cuerpo como un todo para que no se enfoquen solo en la parte externa.
- Mantén una comunicación abierta con tus hijos en todos los ámbitos. Si con frecuencia te cuesta gestionar tus emociones o pierdes la paciencia con facilidad, eso puede hacer que tus hijos tengan temor de contarte alguna situación retadora por la que estén pasando.
- No disminuyas ninguna emoción que tu hijo pueda estar sintiendo, todas las emociones son válidas. Si alguna persona lo rechaza como potencial pareja ayúdalo a integrar la emoción y que pueda salir fortalecido de la situación. Decir “no pasa nada”, “no tiene importancia”, “ya conseguirás a otro” no es validar lo que está sintiendo.
- Mantén actualizado el planificador que vas a conseguir a continuación para que sepas qué temas has tratado, cuáles quedan por trabajar y cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez.
- Si necesitas trabajar en tus creencias contáctame para tu Sesión poderosa de 90 minutos en este [link](#).

- Si necesitas apoyo de una especialista, Liseth, Gabriela o Anna pueden serte de mucha ayuda.
- Si te sirvió este libro comparte el link de compra para que alguien más pueda tenerlo, no compartas este material sin consentimiento pues está protegido por derecho de autor, además mostrarás más sororidad apoyando un negocio creado por una mujer para ayudar a otras mujeres

Espero saber de ti pronto y que me cuentes cómo te fue con el libro.

Te dejo mis contactos:

Web: www.laudysarlilove.com

Correo: info@laudysarlilove.com

Instagram: <https://www.instagram.com/laudysarlilove/>

TEMA DE CONVERSACIÓN



FECHA

Realizada por:

PUNTOS TRATADOS /
ACUERDOS



¿QUÉ SALIO BIEN?

¿QUÉ PUEDO
MEJORAR?



Pendiente por investigar: