

## **Pautas para abordar la educación sexual de los hijos e hijas**

La sexualidad es una función natural que debe ser tratada con honestidad, cariño, y teniendo su propio espacio dentro del proceso educacional.

En las primeras etapas es importante:

- Decir siempre la verdad, no inventar ninguna historia.
- Llamar a las cosas por su nombre con el fin de no crear confusión sobre el tema.
- Facilitar el camino cuando los hijos e hijas quieran hablar de sexo.
- Relacionar el tema de la sexualidad con el amor, como algo que implica estimación, generosidad y responsabilidad.

Es importante recordar que las caricias, el contacto físico, el cariño y la ternura son elementos necesarios respetando el descubrimiento del propio cuerpo:

- Antes de los 2 años, se empieza a conocer y explorar el cuerpo. Los padres y madres pueden ayudar nombrando las diferentes partes del cuerpo en el rato del baño, cuando se les cambia de ropa, cuando juegan con los muñecos...
- Con 3-5 años, son conscientes de las diferencias que existen entre niños y niñas. Comienzan las preguntas del tipo: *"¿Por qué mi hermana no tiene "pitilín" como yo?..."* Es importante saber responderles con naturalidad y sin mentiras, por ejemplo, utilizando las diferencias que existen entre los animales machos y hembras.
- Entre los 5 y los 8 años, los niños no son demasiado curiosos, pero las niñas muestran un especial interés por las diferencias entre el cuerpo de un chico y de una chica, aunque no tanto por la sexualidad en sí. Sin embargo, cuando posteriormente aparece el interés por la sexualidad, se les puede hablar sobre cómo los adultos se quieren y se demuestran su amor con besos y caricias. Ante la pregunta de dónde vienen los/las niños/as, a estas edades pueden conformarse con la contestación sencilla de que los bebés vienen de una semilla que crece en un sitio especial dentro de la madre. El padre ayuda cuando su semilla se combina con la semilla de la madre, lo que hace que el bebé comience a crecer.
- A los 8 años pueden querer saber más sobre este proceso. Los padres y las madres pueden entonces hablar acerca de cómo la semilla del padre (o espermatozoide) que viene de su pene se combina con la semilla de la madre (o huevo) en su útero. Entonces el bebé crece en el útero de la madre durante nueve meses hasta que está suficientemente fuerte para nacer.

- A partir de los 11 años se les puede informar hablándoles acerca de cómo dos personas se enamoran y entonces pueden decidir tener relaciones sexuales.
- En la adolescencia, si se ha preparado previamente un entorno amigable para hablar de sexo, las indicaciones de padres y madres estarán dirigidas a hablar sobre el enamoramiento, las prácticas sexuales seguras y el respeto a la intimidad y a las personas.

## **RESUMEN**

Hablando de sexo con los hijos e hijas se les ayuda a identificarse como personas y a tener conocimiento de su futura conducta sexual. Es adecuado empezar a hablar de sexualidad cuando los hijos e hijas empiezan a preguntar sobre cuestiones relacionadas con el tema.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia