



AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD



Escuela para padres

Mayo 2017

Departamento de Psicología

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es uno de los fundamentos de la experiencia humana. No es algo que tenemos, sino algo que somos. La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, intima, da y recibe placer con la palabra y los cinco sentidos de su cuerpo sexuado.

La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que se muere.



¡ESTO es hablar sobre la sexualidad!

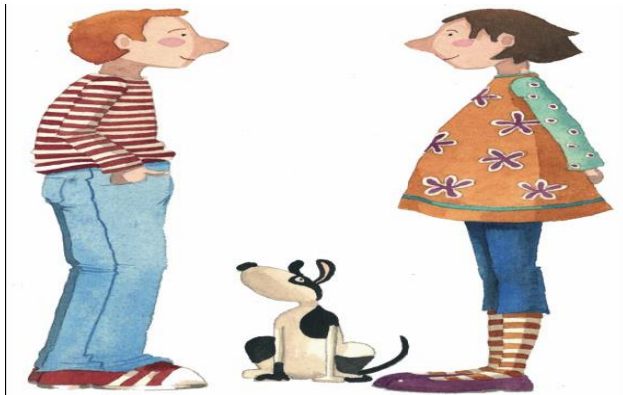
La sexualidad abarca mucho más que el sexo. La sexualidad incluye:

- el género (femenino/masculino);
- cómo interactuamos entre nosotros;
- cómo expresamos las emociones;
- la intimidad;



¡ESTO es hablar sobre la sexualidad!

- lo que se enseña sobre cómo deben actuar los hombres y las mujeres;
- la imagen corporal (cómo nos sentimos respecto a nuestro cuerpo);
- La identidad sexual (si nos sentimos hombre o mujer por dentro);
- la orientación sexual (atracción hacia los hombres, las mujeres o ambos);
- y la expresión sexual.



¿Por qué es tan difícil hablar estos temas con nuestros hijos?

- El miedo,
- la falta de información,
- los mitos,
- los conceptos erróneos,
- nuestra propia crianza,
- asociar el sexo a algo malo y pecaminoso.



Todavía es bastante habitual oír en algunas reuniones de padres y madres ideas parecidas a éstas:

- ¡Hoy en día tienen toda la información que quieren!
- ¿Y qué les vamos a contar?, ¡Si nos podrían dar clases ellos a nosotros!
- ¡Pero si son todavía unos niños!
- ¡Yo ya le he dicho a mi hijo lo del preservativo!

Mito 1:

“Debemos ser expertos en sexualidad para hablar con nuestros hijos”



FALSO: No todos los padres ni apoderados podemos ser expertos en sexualidad. El simple hecho de buscar un espacio para la comunicación honesta con nuestro hijo o hija es la primera y principal parte de las conversaciones sobre la sexualidad. Hacerles saber a nuestros hijos que pueden hablar con nosotros cuando tengan preguntas o inquietudes los ayudará a sentirse más cómodos.

Mito 2: “Los hijos aprenden solos”



FALSO. Es verdad que la mayoría de nosotros hemos aprendido solos, pero también es verdad que la mayoría hemos aprendido poco y mal, y a veces con un cierto coste personal. Hoy en día, igual que antes, la información sexual de que disponen los adolescentes la obtienen principalmente de sus iguales, por lo que nadie puede garantizar que esta información sea correcta, veraz o adecuada si no es contrastada con otras informaciones facilitadas por los padres o en la escuela.

Mito 3:
**“Hablar con
sus hijos
sobre
sexualidad
aumentará
las
probabilidad
es de que
tengan sexo”**

FALSO. La educación sexual fomenta la responsabilidad y la adecuada toma de decisiones. Es más, la educación sexual evita que los adolescentes vivan su sexualidad con angustia o condicionados por informaciones erróneas, o con la idea de que todo lo que está relacionado con el sexo es potencialmente peligroso. **Lo que de verdad es peligroso es la ignorancia y el miedo.**



Mito 4: “Todavía son unos niños”



FALSO: La educación sexual debe llevarse a cabo de manera adecuada a cada edad pero desde la infancia. Es un error muy común pensar que la educación sexual debe dirigirse sólo a los adolescentes. En todo caso, lo que conviene conocer es que en cada momento del desarrollo los temas de interés serán diferentes: quizás en la infancia estarán más centrados en conocer aspectos relacionados con el propio origen, en la pubertad con los cambios corporales y en la adolescencia con una gran variedad de aspectos especialmente relacionados con las propias emociones y comportamientos.

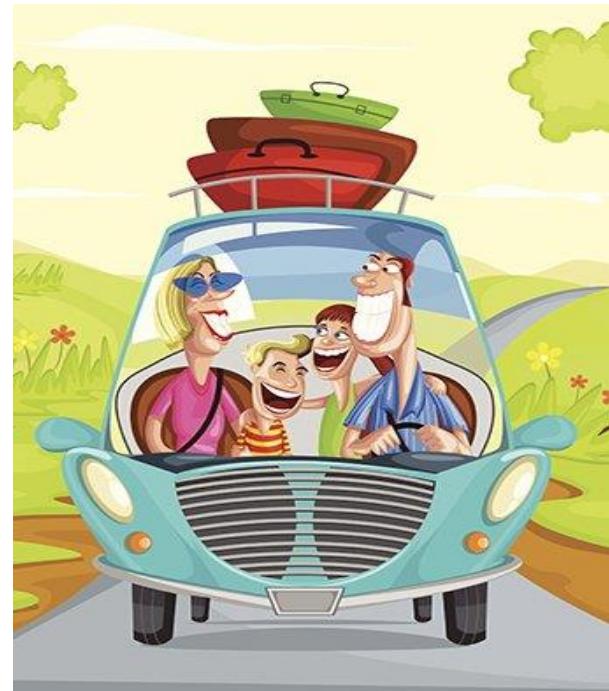
¡RECUERDE!



Es importante hablar sobre sexualidad. Cuando los niños hablan con sus padres u otros adultos de confianza sobre sexualidad, es más probable que tomen decisiones más inteligentes y sanas. ¡Busque el momento para hablar!

Aproveche los “momentos oportunos para enseñar,” es decir, las oportunidades diarias para hablar sobre sexualidad. Por ejemplo:

- Mirando la televisión
- Escuchando música
- Caminando, manejando o viajando en el metro
- Leyendo revistas y periódicos
- Cenando



¿Cómo tratar las preguntas difíciles?

Pruebe estos consejos útiles:

- **Pregunte, “¿Por qué me estás haciendo esta pregunta hoy?” (esto le dará una pista sobre lo que originó la pregunta en su hijo o hija)**
- **Pregunte, “¿Qué piensas?” (esto le da una idea de lo que su hijo o hija ya sabe)**
- **Responda a la pregunta con honestidad. Siempre ofrezca información precisa y use la oportunidad para transmitir sus valores a su hijo o hija.**
- **Pregunte, “¿Entiendes?” (esto le permitirá asegurarse de que su hijo o hija entendió lo que usted le dijo)**
- **Recuerde, su tono también importa. Hable con tranquilidad y calidez.**

