

Cómo mantener con tus hijos la primera conversación sobre sexo

"¿Cómo llega el bebé a la barriga de mamá?".

Ups. ¿Estás preparado para esa conversación? Es muy posible que la pregunta surja en algún momento inoportuno cuando te sientas menos preparado para hablar sobre sexo.

Para muchos, el [sexo](#) es un tema tabú que da mucha vergüenza. Algunas culturas son más reservadas y no hablan de sexo en absoluto. Hay personas cuyos padres les han criado haciéndoles sentir vergüenza sobre su cuerpo y su sexualidad, así que la discusión del tema con sus hijos les trae recuerdos y sentimientos desagradables.

Tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos sobre el sexo, la sexualidad y la reproducción.

Independientemente de que haya motivos personales o culturales de por medio, tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos sobre el sexo, la sexualidad, la reproducción y los temas de salud relacionados con ser sexualmente activos. Definitivamente, eso es mejor que la ignorancia o, peor aún, que recibir malas informaciones de amigos o de internet.

Las siguientes claves te ayudarán a adoptar un enfoque sensato.

1. Empieza pronto.

Los niños pequeños tienen mucha curiosidad sobre el mundo, así que puedes empezar presentándoles datos simples. Enséñales los [nombres correctos de las partes del cuerpo](#) con la misma naturalidad con la que les enseñarías los nombres de las partes de un coche o de la casa. Estate tranquilo y da respuestas cortas, ya que la capacidad de atención de los niños es limitada y sólo escuchan lo básico.

Si estás nervioso o te cuesta pronunciar las palabras exactas, practica cuando nadie te oiga. Explica a tu hijo que debería conocer el funcionamiento de su cuerpo. Puede

que a los padres les sorprenda la edad a la que sus hijos necesitan saber esta información. La edad de la curiosidad y la actividad sexual llega cada vez antes.

2. Sé sincero-a.

No hay nada que tu hijo no pueda manejar en cuestión de aprendizaje. Si les cuentas la historia de que la cigüeña deja al bebé en la puerta, al final tendrás que contarles la historia real. Al hacer esto, te arriesgas a perder la confianza de tu hijo. Saber la verdad no asusta a los niños ni les hace llegar a la actividad sexual antes. De hecho, la educación sexual lleva a una toma de decisiones más responsable desde la juventud. La [edad del primer intercambio sexual](#) llega cada vez más tarde y el número de [embarazos no deseados cae](#) a medida que nuestra sociedad se siente más cómoda dando educación sexual en casa y en los colegios.

3. Habla de ello a menudo.

Hay mucho por saber en este tema. Es imposible sentarse y soltarlo todo de una vez (los niños se aburrirían y se abrumarían al mismo tiempo). En cambio, es más recomendable mantener pequeñas conversaciones a lo largo de los años. Tantea el nivel de interés de tus hijos para que no parezca que les estás dando una conferencia, o no pares demasiado pronto si ves que están realmente interesados en saber más sobre algo.

Busca momentos propicios para la enseñanza. En una excursión a una granja, puedes contarles cómo las aves ponen huevos mientras que otros animales, como los cerdos y las vacas, son mamíferos y paren a sus crías. Cuando los niños crezcan, puedes iniciar la conversación haciéndoles preguntas como: "¿Los niños de tu clase ya se dan besos?", "¿cuándo crees que es el momento adecuado para empezar a besar a alguien?", "¿qué pasa si una persona quiere darle un beso a alguien que no quiere?".

4. Adáptate a la edad de tu hijo.

Los niños tienen que asimilar información apropiada a su nivel. Por ejemplo, si a un niño de uno o dos años le explicas de dónde viene un bebé, puede que lo siguiente que pregunte después de oír "un bebé nace cuando la semilla de un hombre se

encuentra con el huevo de una mujer" sea: "¿Me puedo comer un helado?". En cambio, un niño de preescolar sí podría entender la idea de que las semillas vienen del pene de un hombre cuando lo pone en la vagina de una mujer o que el huevo y la semilla pueden unirse en un plato especial antes de pasar al vientre de una mujer.

Un niño también debería oír hablar sobre diversidad e inclusión. Es posible que tu hijo o sus futuros compañeros sean LGTBQ, así que asegúrate de que tu lenguaje refleja todas las orientaciones.

5. Promueve una actitud positiva.

Cuando tu actitud es positiva y abierta, tu hijo tiende también a adoptar una mejor actitud sobre su propio cuerpo y sexualidad. Si te ve como una persona de confianza con la que debatir esos temas, es fácil que acuda a ti con otras cuestiones más graves, como la preocupación de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o un trastorno alimentario. Si sientes que no puedes conectar de ese modo con él ni discutir estos temas, trata de que otro adulto de confianza le dé esa educación sexual. Tu pareja, o una tía o un tío. Comprar buenos libros y leerlos juntos también demuestra una actitud positiva.

Y, sobre todo, respira hondo. Seguro que sabes hacerlo mejor de lo que crees.

[Este artículo](#) fue publicado originalmente en el 'HuffPost' Canadá y ha sido traducido del inglés por Marina Velasco Serrano