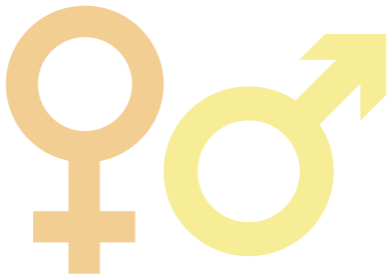


¿CÓMO HABLAR DE  
SEXUALIDAD CON  
MIS HIJOS/AS?





¿CÓMO HABLAR DE  
SEXUALIDAD CON  
MIS HIJOS/AS?

*Material producido por:*

Católicas por el Derecho a Decidir / Bolivia,  
con el apoyo de Mensen met een Missie.

La Paz - Bolivia

2019

¿CÓMO HABLAR  
DE SEXUALIDAD  
CON MIS HIJOS/AS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1975, definió la sexualidad de las personas como “una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto, está relacionada con nuestra salud física y mental”.

Nuestros/as hijos/as crecen y se preguntan sobre los cambios y sensaciones que experimenta su cuerpo, los sentimientos hacia otras personas y las diferentes formas de expresión de la sexualidad.

¿QUIÉN DEBE RESPONDER  
ESAS PREGUNTAS?

Los padres y madres y cada una de las personas que tienen que ver con el desarrollo de niños/as y adolescentes.

Así como se les enseña a comer, a estudiar, a tener trato con otras personas, es absolutamente necesario educar sobre sexualidad:

- Las diferencias físicas entre chicos y chicas, el enamoramiento.
- La capacidad de decir no (para protegerles del abuso sexual, entre otros).
- El respeto a las decisiones propias y las de otras personas, etc.

Desde que son pequeños/as, han recibido muchos mensajes sobre sexualidad. Por ejemplo, cuando tocamos y abrazamos a bebés, les enseñamos que son queridos/as.

Cuando les escogemos ropa (azul, rosada), juguetes (carritos, muñecas) o actividades (juegos de pelota o la casita), les pasamos mensajes sobre los papeles y estereotipos.



Todo el tiempo, desde que nacieron, hemos estado educando a nuestros/as hijos/as sobre sexualidad.

Sin embargo, si como padres y madres nos quedamos callados/as sobre sexualidad, les estamos enseñando que es un tema sobre el cual no se habla. Así apoyamos a instalar un tabú y hacemos que busquen información en otras partes, que muchas veces son poco confiables.

Mientras más información tengan los padres y madres sobre la sexualidad, con más confianza hablarán con sus hijos/as.

Si se sienten inseguros/as por su falta de conocimientos, pueden acudir a un libro. Tampoco está de más consultar con un profesional de la salud o de la educación que consideren preparado/a, o solicitar consejo a alguien a quien se confiera autoridad.

Si los padres y madres se sienten incómodos/as ante la perspectiva de abordar este asunto, lo más adecuado es ser francos/as y admitirlo.

Por ejemplo, de la siguiente manera.

*“No me siento muy cómodo/a cuando surge el tema de la sexualidad, porque nunca lo he hablado con mi familia. Pero yo quiero que nosotros hablemos sobre cualquier tema. Así que, por favor, si tienes alguna duda, pregunta. Y si yo no conozco la respuesta, te prometo que voy a investigar”.*



Educación sexual significa que acompañamos a nuestros/as hijos/as en su desarrollo sexual, que les enseñamos normas y valores, que les guiamos a vivir una sexualidad segura y sana. Se la enseña poco a poco, según su nivel de desarrollo.

Es importante que eso pase en un ambiente tranquilo en el que puedan hacer cualquier pregunta, que merece una respuesta simple y honesta. Sin embargo, no hace falta esperar hasta que nos dirijan la palabra para empezar con la educación sexual. Por el contrario, ellos/as ya se interesan por la sexualidad mucho antes de que puedan hacer preguntas.

Por ejemplo, un/a niño/a pequeño/a puede querer tocarle el vientre a su mamá embarazada. Es un momento ideal para enseñarle sobre el cuerpo y la reproducción.

Una escena erótica en una película puede abrir una discusión con su hijo/a, un poco mayor, sobre relaciones sexuales seguras y tomar decisiones propias y conscientes.

Cuando aprovechamos de estos momentos, no solo damos información, también les demostramos nuestra voluntad de discutir la sexualidad, en un ambiente positivo y de confianza.

*“Nunca es demasiado tarde para hablar con nuestros/as hijos/as sobre sexualidad”*

## ALGUNAS BARRERAS EXISTENTES

Muchos/as padres y madres se sienten incómodos/as al hablar de sexualidad.

A menudo piensan que no saben lo suficiente de sexualidad para ofrecer una información adecuada.

Pueden tener dificultades para aceptar la sexualidad de sus hijos/as y, éstos/as a la vez, la de ellos/as.

Los padres y madres puede que no tengan claro cómo transmitir sus valores sobre la sexualidad.

Muchos/as adolescentes creen que “ya lo saben todo”.

Se piensa que la educación sexual incita a las relaciones sexuales precoces.

Se relega el hablar sobre estos temas a la escuela, cuando debe iniciar desde la familia.



Es probable que te preguntes qué información y cuánta debes compartir. Aunque no existe una “receta”, esta información deberá estar en función de su edad, tus propios valores y el grado de madurez para comprenderte.

## EDAD PREESCOLAR

Los/as niños/as de entre 3-4 años tienen mucha curiosidad por los cuerpos. A esta edad aprenden haciendo muchísimas preguntas. En esta etapa son muy conscientes de que son niño o niña.

Comienzan a desarrollar sentimientos sobre el tacto, de su cuerpo, de tener una identidad masculina o femenina, y de la manera en la que deben actuar. Estos sentimientos están influidos por la interacción con la familia y la sociedad.

El interés por el cuerpo también se puede manifestar en juegos como “el/la doctor/a” o a “papá y mamá”. Por ejemplo, si los/as niños/as se desnudan y se examinan uno/a a otro/a en



detalle y comparan “lo mío con lo tuyo”, no nos asustemos, es completamente normal, incluso, cuando son del mismo sexo. No es una señal de homosexualidad, ni lo va a determinar.

## ESCUELA PRIMARIA

Para que podamos desempeñar el papel de educadores/as, es indispensable contar con mucha paciencia. Durante muchos años nos preguntarán las mismas cosas, a veces para confirmar si han comprendido todo, o si se acuerdan todo bien; a veces porque necesitan más información.

En el transcurso de la escuela primaria suele ocurrir que poco a poco parece que tenemos menos influencia sobre ellos/as. Empiezan a volverse más independientes. Siguen con interés sobre la sexualidad, sin embargo, poco a poco ya no lo demostrarán tan abiertamente como lo hacían antes.

Para el final de la escuela primaria, tienen una curiosidad normal por todo lo que tiene que ver con la sexualidad adulta. Tienen muchas dudas, pero es posible que no pregunten porque han aprendido que de la sexualidad no se puede hablar.

Tal vez no lo aprendieron en casa, sino en el mundo, fuera del hogar, ya que las actitudes sociales hacia la sexualidad pueden influir mucho. Entonces a veces nos tocará insistir un poco para empezar la conversación, pero sin forzar o incomodar. Lo más importante es que sepan que estamos dispuestos/as a hablar.

## ADOLESCENTES

Hablar con un/a adolescente puede ser difícil, incluso sobre cuestiones cotidianas y bastante más sobre sexualidad. Conscientes de las dificultades “añadidas” que pueden suponer hablar sobre sexualidad con tus hijos/as, hay algunas sugerencias que pueden facilitar esta comunicación:

-De nuestra manera de responder depende su actitud en el futuro.

-Si respondemos con naturalidad abriremos la vía a nuevas preguntas y, por lo tanto, se reforzará el grado de confianza.

-También puedes plantear tú mismo/a el tema, dándoles así oportunidad para hablar y estimulando a que ellos/as hagan lo mismo.

## NOVIOS Y NOVIAS

La producción de las hormonas sexuales con el empiezo de la pubertad no sólo causan cambios físicos, sino también muchos cambios en los sentimientos y el comportamiento de nuestros/as hijos/as. Estar enamorado/a, coquetear, seducir, ser novios, terminar la relación, son temas muy importantes para ellos/as.

Podemos discutir qué les parece importante y cómo ven una relación. A esta edad es esencial que les hablemos sobre autonomía, autovaloración, deseos y límites, sobre comportamiento

apropiado, respeto y amor. Les guiamos, pero respetamos que tomen sus propias decisiones.

## DECISIONES SEXUALES SALUDABLES

La regla general es: mejor temprano que tarde, especialmente porque recibir información no significa que nuestros/as hijos/as, “la pondrán en práctica”; todo lo contrario.

Para muchos padres y madres es difícil aceptar que sus hijos/as empiezan a desarrollar una vida sexual propia, y cualquier edad les parece demasiado temprana, sin embargo, para tener una buena relación con ellos/as es necesario aceptar la situación tal como es.

Como padres y madres no podemos influir en cuándo van a tener relaciones sexuales coitales por primera vez. Tampoco podemos pedirles que nos vengan a contar cuándo las han tenido; forma parte de su privacidad.

Pero sí podemos influir en que nuestros/as hijos/as tomen decisiones sexuales saludables.

¿DE QUÉ PODEMOS  
HABLAR  
POR ETAPAS?

Cuando nuestros/as hijos/as comienzan a hacer preguntas, los siguientes consejos pueden facilitar la situación para ambos/as:

- No se burle ni se ría, aunque la pregunta sea cómica. Si usted se ríe, el/la niño/a podría sentirse avergonzado/a.
- Procure no parecer avergonzado/a o asumir una actitud demasiado seria hacia el tema.
- Sea breve, conteste con términos sencillos. Su hijo/a de cuatro años de edad no necesita saber con detalles del coito sexual.
- Sea honesto/a. Use el nombre propio de cada parte del cuerpo.
- Perciba las respuestas y reacciones.
- Prepárese a repetir las cosas.

*Las preguntas y respuestas apropiadas dependerán de la edad del/la niño/a y su capacidad de comprensión.*

## 2 - 9 años

De las diferencias entre niños y niñas.

De las partes del cuerpo.

De los lugares y conductas públicas  
y privadas.

De los modos de reconocer y decir  
no ante contactos incorrectos.

De la masturbación.

## 10 - 14 años

De las transformaciones típicas  
de la pubertad.

De los sentimientos y emociones  
relacionadas con el deseo.

De la orientación sexual.

De los juegos pre-sexuales y sexuales.

De los modos de reconocer y decir no ante  
contactos incorrectos.

De las relaciones interpersonales.

## *15 años en adelante*

De las diferencias entre sexo y amor.

De las infecciones de transmisión sexual  
y de las formas de prevenirlas.

De la responsabilidad que implica  
una relación sexual.

De las responsabilidades que implica  
ser madre o padre.



# INICIO EN LA VIDA SEXUAL COITAL

## LA PRIMERA VEZ

Debemos mostrarnos comprensivos/as e intercambiar impresiones con nuestros/as hijos/as, sobre las presiones a las que se ven sometidos/as, es la mejor manera de completar la información que reciben de otras fuentes (internet, amistades, tv), y de permitirles tomar sus propias decisiones de forma razonada, superando la presión del entorno.

Esta presión crea muchos sentimientos contradictorios en los/as adolescentes. Piensan que su pareja y la mayoría de los/as amigos/as ya han tenido relaciones sexuales coitales, cuando en muchas ocasiones no es así, o que dar ese paso ya les convierte en adultos/as.

Cuando en realidad esperar a estar emocionalmente preparados/as, es la verdadera prueba de madurez.

## LA PRUEBA DE AMOR

En el 99% de los casos, es algo que los hombres les piden a las mujeres para tener relaciones sexuales coitales. Tenemos que enseñar a nuestras hijas el poder decidir y que estén alertas, con lo que muchas veces podrían escuchar de sus parejas: “si me quieres lo vas a hacer”, “ya estamos mucho tiempo y nos queremos, ya es hora de dar el siguiente paso”, “no seas niña, ya estas grande para hacerlo”, “si no lo hacemos, quiere decir que no eres una mujer de verdad”, “otra puede darme lo que quiero”, “no sé qué me pasa contigo, que no puedo controlarme”; existen miles de formas, pero la fórmula es la misma.

Las mujeres, por género, aprendieron más que los hombres a asociar el afecto (amor, cariño) con el placer (pasión, deseo, caricias). Al sentirse más queridas es probable que estén más dispuestas a tener relaciones sexuales coitales

Debemos enseñarles a nuestras hijas a comunicarse:

-Siempre expresar sus opiniones, creencias, sentimientos y deseos personales de forma directa.

-No ser pasivas, no dejar de expresar sus deseos, su desacuerdo, aceptando todo lo que les piden o dicen, renunciando a lo que quieren.

DERECHOS SEXUALES Y  
DERECHOS REPRODUCTIVOS  
(DSDR)

Cuando nuestros/as hijos/as aprenden sobre las relaciones sexuales, están ejerciendo sus derechos sexuales y derechos reproductivos:

Derecho a vivir su sexualidad de forma libre, responsable, segura e informada.

Derecho a decidir libremente tener o no relaciones sexuales coitales.

Derecho a recibir información sobre la sexualidad y la reproducción.

Derecho a recibir información y asesoría respecto a infecciones de transmisión sexual y VIH-Sida.

Derecho a recibir atención médica y permanecer en el colegio, en caso de estar embarazada.

Derecho a decidir con quien compartir tu vida y sexualidad.

Derecho a la información sobre métodos anticonceptivos y acceso a ellos para evitar embarazos no planeados.

Derecho a decidir si quieren tener hijos/as o no, cuántos y cuando tenerlos/as.

ES IMPORTANTE  
TOMAR EN CUENTA

La EDUCACIÓN SEXUAL debe enseñarse desde la familia.

La enseñamos continuamente, aunque no seamos consciente de ello, a través de nuestros pudores, caricias, silencios u opiniones.

Una educación sexual de calidad debe dirigirse a que aprendan a conocerse, aceptarse y a expresar su sexualidad.

Hay que educar siempre desde lo positivo, fomentando la autoestima.

Tenemos que tratar de encontrar "oportunidades para enseñar".

Hay que estar dispuestos/as para dialogar y siempre debe existir respeto y aceptación.

Ser conscientes de la pregunta que hay "detrás de la pregunta". Dar seguridad a nuestros/as hijos/as siempre que se pueda.

Escuchar y preguntar qué quiere saber y qué es lo que sabe.

Recuerda que es normal sentirse incómodo/a cuando se tratan estos temas.



Hay que educar siempre desde lo positivo,  
fomentando la autoestima.

No vea con ojos de adulto/a lo que hacen  
los/as niños/as.

Cualquier padre o madre está capacitado/a  
para educar en sexualidad. A veces es sufi-  
ciente con saber a dónde acompañarles para  
que sean informados/as y/o atendidos/as.

Conviene dejarles claro que con nosotros se  
puede hablar de sexualidad y que estamos dis-  
puestos/as a hacerlo, si es que ellos/as quieren.

Respetar el pudor, los secretos de nuestros  
hijos/as y sus silencios.

No hacer juicios de valor. Intentar  
comprenderlos/as para saber interpretar.

Recuerda que el mensaje que estás dando  
a tus hijos/as, es que te importa su felicidad  
y bienestar.

Conoce lo que se enseña de sexualidad en las  
escuelas, comunidades o grupos juveniles de  
tu entorno.

Para más información visita las siguientes páginas:

\*[advocatesforyouth.org](http://advocatesforyouth.org)

\*[psicopedia.org](http://psicopedia.org)

\*[spapex.es](http://spapex.es)

\*[catolicasbolivia.org](http://catolicasbolivia.org)

Contacto: 2777401 - 2796761

Facebook: [Católicas por el Derecho a Decidir Bolivia](#)





CATÓLICAS  
POR el DERECHO  
A DECIDIR Bolivia

CON EL  
APOYO DE:

  
mensen  
met een  
missie