

Reportaje

Formando en la sexualidad

Lic. Psic. Leticia Flores de Bonilla – Educadora en Sexualidad

En México, como en la mayoría de los países en vías de desarrollo, son reconocidos los adolescentes como un grupo que posee características y necesidades propias y que demanda cuidados especiales.

La adolescencia se caracteriza por un conjunto de cambios físicos, psicológicos, cognoscitivos, emocionales y sociales que determinan la transición entre la infancia y la edad adulta.

Dentro de estos cambios mencionados, la sexualidad - concebida como un proceso fundamental del ser humano - es un factor que reclama cada vez mayor atención y compromiso tanto de especialistas como de la población en general. No sólo por el hecho de que existen una serie de factores de riesgo muy importantes (embarazo adolescente, VIH-SIDA, relaciones tempranas, etc.) sino también porque el adolescente, adulto en un futuro, se merece vivir una sexualidad más informada y responsable pero también más satisfactoria con menos tabúes, prejuicios y miedos.

Todo esto nos lleva a considerar un aspecto clave: LA EDUCACIÓN SEXUAL.

La educación sexual entendida no sólo como genitalidad sino como un proceso de crecimiento personal integral (físico, psicológico y sociocultural) que nos permite una mejor calidad de vida.

La educación sexual es un proceso que comienza desde el nacimiento. Los adultos deben proponerla más con actitudes que con palabras y no esperar hasta la adolescencia (como a veces erróneamente pensamos) para hablar con los adolescentes de sus cambios o de aspectos de la reproducción.

La educación sexual no consiste únicamente de una plática o de un conjunto de pláticas, es todo un proceso de acompañamiento con el niño y el joven, donde lo importante no son sólo las palabras o el aspecto informativo (que a fin de cuentas se lo pudiera dar un libro), sino también las actitudes, los valores y el ejemplo.

Es sabido que para muchos adultos (padres, maestros, especialistas) no es fácil muchas veces hablar sobre estos temas, básicamente porque nosotros tuvimos una educación sexual muy diferente a la que ahora se aconseja o se exige, pero creo que es importante que avancemos en este aspecto y nos preparemos para dar a nuestros hijos o alumnos una educación sexual mejor que la que tuvimos nosotros.

Hablar de sexualidad es difícil, pero a la vez apasionante y también inagotable: no acabaríamos de tratar este tema ni en varios libros, pero me voy a permitir dar unos tips generales que nos pueden ayudar en este proceso, si bien complejo, muy importante para nuestros niños y adolescentes. No quisiera, sin embargo, que esto se considere como una receta de cocina porque no hay recetas en esto, pero puede ser práctico y de utilidad.

TIPS GENERALES

1. **REVISARNOS:** No podemos dar algo que no tenemos. Si traemos algún conflicto con nuestra sexualidad, se lo podemos transmitir a nuestros alumnos o hijos, de forma inconsciente.
2. **PREPARARNOS:** Hacer de la educación sexual un proceso formal: no hacerlo al " Ahí se va ". Para esto se necesita preparación.
3. **HABLAR SIEMPRE CON LA VERDAD:** Precisamente por nuestros miedos, prejuicios o nuestra falta de conocimientos hemos caído en contar historias o fantasías sobre la sexualidad (la cigüeña, los bebés vienen de París, etc.) o peor que eso, decir que son cosas malas o pecaminosas. Esto nos lleva únicamente a distorsionar la idea correcta y sana de la sexualidad.
4. **DE ACUERDO A LA EDAD:** No por decir que tenemos que hablar con la verdad, queremos decir que hay que hablarle a un pequeño de todo. Podemos responder una misma pregunta en una forma muy diferente dependiendo de la edad del niño y de sus intereses.
5. **ASEGUREMONOS QUE NOS PREGUNTEN:** Un poco por el miedo que estos temas nos provocan o por impulsividad tendemos a dar una respuesta precipitada, sin ver antes por dónde va el interés del niño o del joven. Ahora, por otro lado es reconocido que los niños no siempre preguntan sobre éstos temas: es necesario como padres o maestros estar hablando con ellos en forma frecuente.
6. **REGRESEMOS LA PREGUNTA:** Para no responder otra cosa o manejar otro nivel, regresemos la pregunta antes de responder: "¿Tú que piensas?, ¿Qué te han platicado? etc." Esto nos permitirá cerciorarnos cuál es el interés del niño y por otro lado pensar bien nuestra respuesta.
7. **EL NIÑO NOS MARCA LA PAUTA:** Tanto el tema como la profundidad nos la marca el niño mismo. Hay que hablar hasta donde quede satisfecho. Si el niño pregunta es porque está capacitado para recibir una respuesta. Hay que tener cuidado con comentarios como: "Cuando tengas edad, te lo platicaré" etc. Tengamos en cuenta que si nosotros no respondemos al niño, él irá a buscar la respuesta a otro lado.

Veamos pues en la EDUCACION SEXUAL un apoyo, una forma de comunicación, un medio para crecer, nosotros y nuestros niños o adolescentes, y también porque no, un reto que a fin de cuentas nos llevará a buscar una mejor calidad de vida para nuestros hijos y para nosotros mismos.