

Nada es más importante que el diálogo entre padres e hijos sobre estos temas.

### **La importancia, los momentos y los tonos**

Nada es más importante que el diálogo entre padres e hijos sobre estos temas. Tal vez sólo el diálogo entre los propios púberes, que se ayudan mutuamente sin saberlo, podría restarle protagonismo a la importancia del intercambio con los papás.

¿Por qué es importante? No sé cómo explicarlo, parece casi una obviedad... ¿Por qué dejar únicamente en manos de maestros, pares, "expertos" desconocidos este aspecto tan importante del desarrollo personal? ¿Qué confianza puede tener un hijo adolescente en un padre o una madre que nunca hablaron de sexo con él durante su infancia, durante su pubertad. Ante cualquier duda muy probablemente se las tratará de arreglar solo –o sola, claro está-, por temor a la recriminación de sus padres o por simplemente no confiar en ellos.

Pero el diálogo con los padres no debe comenzar en este momento, es decir durante la pubertad. Debe venir de antes y, fundamentalmente, debe estar orientado por la curiosidad de los hijos –a la cual no hay que aplacarla ni mucho menos reprimirla-.

Creo que desde el nacimiento se debe comenzar dialogando sobre sexualidad. Parece exagerado, pero estoy seguro de que hay muchos cuentos infantiles, y muchas cosas que se pueden hablar que van abriendo en la psiquis infantil espacio a una sexualidad saludable. No es la mejor idea hablar de la menstruación, por ejemplo, cuando ésta ya llegó. ¡Menos aún en un mundo globalizado como el nuestro, en donde los chicos viven bombardeados de información! De nuevo: ¿alguien quiere que sea la televisión, por ejemplo, quien le cuente sobre la diferencia de los sexos, de dónde vienen los chicos, etcétera, a sus hijos?. Si alguien dice sí, está en problemas... ¡y, lamentablemente, sus hijos también!

Creo que las mujeres están más preparadas –desde su experiencia de vida- para el diálogo con sus hijas en este período y acerca de este proceso. Además, suelen tener bastante más idea de todo lo que les pasa y les puede pasar. En cambio no es lo mismo con los hijos varones, con quienes no les resulta tan sencillo. Los chicos suelen ver a sus mamás como unas invasoras si se acercan "en son de diálogo".

Los papás, con las chicas, suelen estar perdidísimos, y con los varones, plantean esas charlas "de hombre a hombre" que a veces se tornan tan solemnes que no facilitan mucho que el hijo se suelte y pregunte, o hable. Por eso creo que los varones suelen estar más en manos de lo que puedan aprender de sus pares, de varones un poco más grandes, de lo que puedan recibir en la escuela, de los medios, etcétera.

En cuanto al tono, la forma y al contexto de este importante diálogo, todo suma. Hay fórmulas mejores que otras, pero que se traben el diálogo es lo crucial. El tono coloquial acompaña mejor y fomenta el intercambio. La solemnidad, el estilo académico y el técnico dividen aguas –aunque no está mal introducir al menos a título informativo términos técnicos, anatómicos, por ejemplo.

Lo ideal sería que surgiera como tema "espontáneo" asociado a otro. Y no "vamos a hablar sobre la pubertad y los cambios corporales", "vamos a hablar sobre la evolución de la sexualidad". Sino más bien "¡ah! ya que me decís esto..." –o sea, aprovechar la ocasión de un tema tangencial o que se asocie de alguna manera-.

De todos modos, eso podría no ocurrir –sería raro, pero puede pasar que uno no detecte las posibles ramificaciones por estar muy pendiente de lo que quiere hablar- y, en ese caso, se puede tratar el tema directa y puntualmente. Creo que sería mejor charlarlo primero en privado –y con el progenitor del mismo sexo- para evitar una exposición que tal vez sea indeseable para el hijo o hija "implicados". Pero no sería mala idea que una vez que el tema ya está instalado, abrirlo a la familia, siempre con naturalidad y en medio de diálogos cotidianos, nada de agarrar la copita y golpearla y decir: "Fulanita ya es señorita".

### **Un buen punto de partida**

Lo principal que deberían poder hacer los padres –y esto es extensivo a todos los adultos que trabajan o interactúan de alguna manera con púberes y adolescentes- es tener presente, casi viva, su propia pubertad, su propia adolescencia. También tuvieron sus primeros amores, sus primeras ilusiones, sus primeras frustraciones, sus primeros juegos sexuales, exploraciones... Y ojalá recuerden cómo "se les iba la vida" en eso.

A partir de esta premisa, todo diálogo se hará más fácil, toda mirada o escucha será más empática y comprensiva –¡lo que no es poco decir!-. Desde ya que la idea es que recuperar la propia experiencia los ponga en situación para entender los nuevos intereses y deseos de los chicos como algo absolutamente esperable, como algo valioso y que vale la pena de ser vivido. De esta forma, podrán acompañar sin entrometerse demasiado, respetando los nuevos y prioritarios espacios de privacidad.

### **Los objetos del diálogo**

Hay cosas sobre las que es "importante" en términos de prevención primaria hablar. Y hay temas sobre los que es lindo hablar –y que estoy seguro de que indirectamente son una forma de prevención primaria, tal vez pre-primaria si me permiten inventar el concepto-. Es importante generar el espacio para que los chicos se sientan cómodos como para "largarse" a hablar de lo que están viviendo. Esto no se genera con preguntas –que pueden ser vividas

persecutoriamente-, sino tal vez siendo uno el que hable primero, recordando las propias experiencias, con nostalgia, con humor, con cierto romanticismo, con soltura...

Es importante que la sexualidad no quede transformada en una mera descarga pasional, ni se asocie pura y exclusivamente al acto sexual. Y es sumamente importante, aunque pueda resultar forzado, hablar de los cuidados en las relaciones sexuales, pero cuidándose de no meter presión. Sino sobre todo sacando presión, esa presión social a hacer todo rápido – como si se proclamara que cuanto antes mejor-. La prevención de enfermedades de contagio sexual y de la anticoncepción es otro tema clave que no debería quedar librado a la suerte.

### **Javier Fernández Mouján**

*Javier Fernández Mouján es Psicólogo de diversas áreas y corrientes integradas. También es docente tanto en los niveles primario y secundario (Escuela Del Sol, en donde también ejerce como psicólogo institucional) como en el nivel universitario (Universidad Maimónides, en la que es Coordinador de las Carreras Licenciatura en Psicología y Tecnicatura Universitaria en Consultoría Psicológica). Asimismo, es co-fundador de [www.psicoterapiasonline.com](http://www.psicoterapiasonline.com)*