

Sexualidad y derechos



Construcción de una sexualidad saludable

Dra. Magdalena García Trovero

* ¿Cómo llegamos a ser hombres y mujeres?

Todos nacemos con un sexo pero, la sexualidad se construye a lo largo de toda la vida.

El hecho de tener un sexo genético provoca el desarrollo de gónadas y la producción de hormonas que determinan nuestras características corporales.

Pero este principio biológico se entrelaza y modifica con el entorno, es decir, con:

- los padres que hemos tenido y su vínculo de pareja;
- las relaciones de afecto y amor (o desamor) que establecemos con las personas que nos rodean;
- lo que aprendemos que hacen hombres y mujeres en nuestro grupo humano;
- el aprendizaje del placer y del dolor;
- lo que pensamos, planeamos y soñamos;
- los valores morales que vamos integrando;
- las decisiones que tomamos con progresiva libertad.

Somos seres sexuados desde el principio hasta el final de nuestras vidas, siendo la sexualidad una dimensión integral de la existencia personal que se expresa de diferentes maneras, en diferentes edades.

Si bien existen facilitadores y obstáculos que promueven o afectan el desarrollo de la sexualidad, la construcción de la misma se da en forma ineludible.

Las manifestaciones de la sexualidad están condicionadas por la cultura, razón por la cual, siempre deben evaluarse contextualmente.



Algunas manifestaciones habituales de la sexualidad en las diferentes edades de los niños y niñas:

0 a 18 meses

- Respuesta progresiva a estímulos del medio (sonrisas, movimientos, gorjeo, etc.).
- Erecciones del pene en los varones.
- Lubricación vaginal en las niñas.
- Conductas exploratorias placenteras de genitales y de todo su cuerpo.
- Contacto bucal, "chupeteo" con su cuerpo y objetos.

18 a 36 meses

- Se acrecienta su interés por sus zonas erógenas (esfínteres y genitales), lo cual coincide con el control de sus esfínteres.
- Comienza a llamarle la atención la manera diferente de orinar de los varones y niñas, y hace preguntas al respecto.
- Puede preguntar sobre las diferencias anatómicas entre niñas y varones.
- La autoestimulación de niñas y varones aparece tanto frente a algún conflicto o inseguridad, como por simple placer.
- Se dan juegos sexuales entre pares.
- Comienza a aprender reglas sociales: dónde vestirse, bañarse, orinar, etc.



3 a 5 años

- Comienzan los juegos de roles, donde van incorporando las concepciones de género, o sea, lo que en cada cultura es promovido para hombres o mujeres.
- Imita y copia, usando como modelo a otros adultos.
- Descubre que hubo un tiempo en el que no estaba y comenzará a hacer preguntas más existenciales que biológicas: por qué no estaba, de dónde viene, dónde estaba antes de nacer, antes de estar en el útero.
- Gradualmente comienza a entender que un bebé nace y que el nacimiento está vinculado a una mujer, aunque puede no establecer una relación entre el abdomen de la madre, que crece, y un bebé.
- Le interesan los genitales del otro sexo y muestra los suyos (fases exhibicionistas).
- Descubre la diferencia de los genitales entre niños/as y adultos. Esto le llama la atención. Puede querer tocarlos o entrar sorpresivamente en el baño para verlos desnudos.
- Cerca de los 5 años comienza una etapa de pudor e intimidad, no queriendo que lo vean desnudo/a.
- El varón puede pasar por un período donde dirá que él también tendrá un bebé en la panza algún día.

6 a 9 años

- Las exploraciones y los juegos sexuales disminuyen. Hay una referencia tangencial a los temas sexuales (risas nerviosas, formas indirectas de referirse a los genitales).
- Se interesa más por las relaciones afectivas, "gustar de alguien", y puede gustar de varios a la vez.
- Se interesa más detalladamente en sus órganos y funciones, buscando mayor información.
- Puede sentir incomodidad cuando lo ven desnudo/a.
- Aparecen preguntas sobre el acto sexual así como el interés por el embarazo, el parto y el recién nacido.
- Aparecen preguntas sobre la menstruación.
- Hay niños/as que no preguntan.
- Según el entorno al que pertenece, puede preguntar sobre diferentes aspectos relacionados con la sexualidad: aborto, violencia sexual, diversidad familiar, etc.

9 a 12 años

- Aumenta la necesidad de privacidad e independencia. Existe un mayor pudor sobre el propio cuerpo.
- Surgen dudas respecto a los cambios corporales de la pubertad y la adolescencia.
- Aparece el interés por las relaciones románticas.
- Las actividades sexuales (desde las caricias hasta el sexo) son comprendidas como un acto de pareja o una exploración de sí mismo/a (no son sólo juegos entre amigos/as).
- La masturbación se vuelve más frecuente y se acompaña de pensamientos o fantasías eróticas. Pueden surgir sueños y orgasmos mientras se duerme.

Características de los juegos sexuales esperables:

- Se dan entre niños/as de edades o desarrollos similares (menos de tres años de diferencia).
- Entre los que existe una relación social (primos, vecinos, etc.).
- Juegan, además, a otro tipo de juegos.
- Juegan más o menos abiertamente, a la vista de otros.
- Responden a límites apropiados.
- Pueden derivar la atención a otra actividad que les interese.
- Son juegos esporádicos.
- No progresan en intensidad.

Características de los juegos sexuales no esperables:

- Se dan entre niños/as de edades y/o desarrollos muy diferentes.
- Con desconocidos.
- No responden a límites apropiados.
- Dejan otras actividades por estos juegos.
- Son juegos permanentes o muy frecuentes o progresivos.
- Establecen un secreto férreo.
- Hay una relación de poder de uno sobre otro, coerción, amenaza, fuerza física, chantaje, soborno.

* Algunas pautas para la promoción de un desarrollo más sano a nivel psicosexual de los hijos e hijas.

- Buen desarrollo del apego.
- Aceptación y amor incondicional.
- Ambiente predispuesto donde existan adultos de referencia que viven su sexualidad de forma placentera, armónica, con vínculos de amor maduro.
- Acompañar teniendo en cuenta la edad, con intervenciones oportunas y acotadas.
- Tener expectativas reales sobre los hijos/as.
- Captar las curiosidades y necesidades de los hijos/as y responder.
- Responder lo que preguntan de forma responsable y respetuosa.
- Informarse antes de conversar un tema específico.
- Ayudar a adquirir autodisciplina y autonomía.
- Desarrollar la capacidad de jugar.
- Actitud adecuada ante las primeras preguntas.
- Generar conciencia de partes íntimas o privadas.
- Promover asertividad.

A continuación, les proponemos una serie de libros que pueden ser útiles para profundizar en estos temas y en cómo abordarlos con niños y niñas.

- "Libres. Guía ilustrada para infancias rebeldes". (Debbie Maniowicz).
- "Todas las familias de mi pueblo". (Ophélie Celier y Thomas Piet).
- "¡No es la cigüeña! Un libro que habla sobre niñas, niños, bebés, cuerpos, familias y amigos". (Robie H. Harris).
- "¡Es alucinante! Un libro que habla sobre óvulos, espermatozoides, nacimientos, bebés y familias". (Robie H. Harris).

