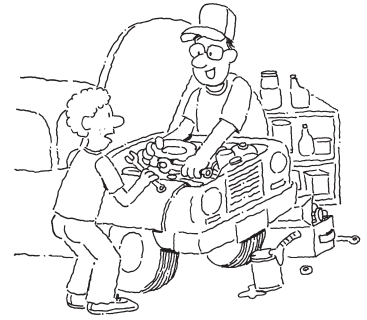


Cómo hablar con su hijo(a) adolescente acerca del sexo y la sexualidad

Recomendaciones para los padres



Parece que hoy en día el tema del sexo se encuentra en todas partes—en la televisión, en películas y en canciones populares. El tema del sexo en los medios de comunicación es tan común que usted podría pensar que su hijo(a) adolescente ya sabe todo lo que necesita saber sobre el sexo, pero eso no es verdad. Los adolescentes de hoy en día necesitan información sobre el sexo más que nunca y usted es aún la persona más indicada para dar esa información. La Academia Americana de Pediatría ofrece los siguientes consejos para ayudarle a hablar con su hijo(a) adolescente sobre este tema tan importante y sensible.

¿Por qué debo hablar con mi hijo(a) adolescente sobre el sexo?

Hay que comenzar a hablar sobre el sexo cuando su niño(a) pregunte por primera vez algo como “¿de dónde vienen los bebés?” Los niños normalmente comienzan a hacer esas preguntas a los 3 ó 4 años de edad. Esperar a que su hijo(a) sea un adolescente para tener esa “conversación tan importante” significa que es probable que su hijo(a) aprenderá sus primeras lecciones sobre el sexo de otra persona y no de usted. Hay estudios en los que se ha demostrado que es más probable que los niños que aprenden sobre el sexo por medio de sus amigos en lugar de sus padres, tengan relaciones sexuales antes del matrimonio. También es más probable que tengan relaciones sexuales a una edad más temprana y que tengan más de un(a) compañero(a) sexual antes de casarse. Usted puede tener una gran influencia sobre su niño(a) al hablar con él(ella) sobre el sexo incluso a una edad temprana.

¿Que es lo que le debo decir a mi hijo(a) adolescente sobre el sexo?

Los niños y las niñas deberán saber lo siguiente antes de convertirse en adolescentes:

- Aspectos básicos del aparato reproductivo, es decir, los nombres y las funciones de los órganos sexuales masculinos y femeninos
- El propósito y el significado de la pubertad (la transformación en una mujer joven o un hombre joven)
- La función del ciclo menstrual (período)
- Lo que es la penetración sexual y la manera en que las mujeres se embarazan

Una vez que su hijo(a) se transforme en un adolescente, el enfoque de sus pláticas sobre el sexo deberá cambiar. Deberá de comenzar a hablarle a su hijo(a) adolescente sobre los aspectos sociales y emocionales del sexo y sobre sus valores. Es recomendable que trate aspectos que le ayuden a su hijo(a) a contestar preguntas como las siguientes:

- ¿Cuándo debo comenzar a tener citas amorosas?
- ¿Cuándo está bien besar a un muchacho (o muchacha)?
- ¿Cuáles son los límites?

- ¿Cómo podré saber si ya estoy listo(a) para tener relaciones sexuales?
- ¿Es cierto que tener relaciones sexuales me ayudará a conservar a mi novio(a)?

Usted deberá contestar las preguntas de su hijo(a) adolescente de acuerdo a su propio sistema de valores—incluso si piensa que sus valores son anticuados de acuerdo a los estándares actuales. Si piensa definitivamente que está mal tener relaciones sexuales antes del matrimonio, eso es lo que le debe decir a su hijo(a) adolescente, pero asegúrese de explicarle por qué piensa de esa manera. Si le explica las razones de sus pensamientos, es más probable que su hijo(a) lo(a) entienda y adopte sus valores.

También necesitará oír lo que su hijo adolescente le diga. Entérese de lo que sabe acerca del sexo y trate de contestar sus preguntas de la manera más clara y directa que le sea posible.

He aquí otros temas importantes a mencionar:

- **Como resistir la presión de tener relaciones sexuales:** Los adolescentes reciben mucha presión de parte de sus amigos para tener relaciones sexuales. Si su hijo(a) no está listo para tener relaciones sexuales, podría sentirse aislado(a). Ayúdele a comprender que muchos adolescentes deciden esperar a tener relaciones sexuales.
- **Las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas:** Los adolescentes necesitan saber que tener relaciones sexuales los exponen al riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. Su hijo(a) también debe saber que el SIDA es una causa importante de muerte en gente joven de 15 a 24 años de edad. Es probable que esa gente joven se haya infectado con el VIH cuando era adolescente. La única forma segura de prevenir las enfermedades de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales. Explíquelo a su hijo(a) que si decide tener relaciones sexuales, usar un condón de látex cada vez es la única manera comprobada de disminuir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas sexualmente. Asegúrese de explicarle que incluso usar condones no elimina el riesgo.
- **Métodos anticonceptivos:** Incluso si le ha aclarado a su hijo(a) adolescente que usted preferiría que esperara a que tuviera relaciones sexuales, de cualquier manera su hijo(a) necesitará información básica sobre los métodos anticonceptivos (tanto los hombres como las mujeres necesitan saber sobre los métodos anticonceptivos). Su hijo(a) podría decidir tener relaciones sexuales a pesar de lo que usted desee. Sin tener la información correcta sobre los métodos anticonceptivos, podría haber un embarazo no planeado. Asegúrese de explicar que las píldoras anticonceptivas, las inyecciones (Depo-Provera) y los implantes (Norplant) solamente previenen el embarazo. No ofrecen protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH/SIDA. Sólo los condones de látex protegen contra enfermedades de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA. Es necesario usar tanto condones como otro método anticonceptivo confiable cada vez que se tengan relaciones sexuales.

- **Violación por parte de una persona conocida (en una cita):** Las violaciones por parte de personas conocidas es un problema serio para los adolescentes. Eso sucede cuando una persona que su hijo(a) adolescente conoce (por ejemplo, alguien con quien haya salido a una cita, un(a) amigo(a), un(a) vecino(a)) lo(a) fuerza a tener sexo. Asegúrese de que su hijo(a) adolescente comprenda que “no siempre significa no”. Dígale a su hijo(a) que evitar usar drogas y alcohol hace menos probable que ocurra una violación durante una cita amorosa.
- **Formas de sexualidad (heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad):** Este es un tema difícil para la mayoría de los padres. Sin embargo, es probable que su hijo(a) tenga muchas preguntas sobre las diferentes formas que la sexualidad humana puede tomar. Mucha gente joven pasa por una etapa en la que se pregunta si es “gay”. Eso pasa con frecuencia cuando un adolescente se da cuenta que siente atracción por un(a) amigo(a) o maestro(a) del mismo sexo. Eso es normal y no significa que su hijo(a) sea gay o bisexual. La identidad sexual no se establece firmemente hasta convertirse en adulto. También debe decirle a su hijo(a) adolescente que si él o ella es gay o bisexual, usted no lo(a) rechazará.
- **La masturbación:** Muy poca gente se siente cómoda al hablar del tema de la masturbación. Pero es una parte normal y sana de la sexualidad humana. Hable sobre este tema en términos de sus propios valores.

Ocasiones en las que es difícil hablar con su hijo(a) sobre el sexo

Hablar con su hijo(a) sobre el sexo podría ser algo difícil de hacer. Es probable que se sienta apenado(a) al hablar sobre el sexo. Tal vez piense que hablar sobre el sexo hará que su hijo(a) adolescente quiera tener relaciones sexuales. También podría darse el caso de que su hijo(a) parezca no querer hablar con usted acerca del sexo.

No se preocupe. A muchos de los padres se les hace difícil hablar sobre el sexo con sus hijos. El sexo es algo privado y personal. Si le es difícil hablar sobre el sexo, siga estos consejos:

- Sea honesto(a). Explíquelo su incomodidad a su hijo(a). Dígale que no le es fácil hablar sobre el sexo—tal vez debido a su propia personalidad—pero que usted piensa que es importante que su hijo(a) reciba información de parte de usted.
- Si hay ciertos temas que le resultan incómodos, trate de hablar lenta, calmada y suavemente.
- Ensaye hablar con su cónyuge, compañero(a), amigo(a) u otro padre o madre. Saber lo que quiere decir y repasar las palabras podría facilitar hablar sobre el sexo con su hijo(a) adolescente cuando llegue la hora.
- Si usted simplemente no puede hablar con su hijo(a) sobre el sexo, pídale a su pediatra que le de información relacionada al sexo. Un tío o tía de confianza o un ministro, sacerdote o rabí podría ayudarle. Finalmente, muchos padres creen que es de ayuda darle un libro sobre la sexualidad humana a sus hijos adolescentes.

“¿Querrá mi hijo(a) tener relaciones sexuales si le hablo sobre el sexo?”

Los padres muchas veces temen que incluso hablar sobre el sexo podría parecerle excitante a sus hijos y hacer que tengan relaciones sexuales. Los adolescentes tendrán curiosidad sobre el sexo, independientemente de que usted toque o no el tema. En varios estudios se ha demostrado que los adolescentes cuyos padres hablan abiertamente sobre el sexo son de hecho más responsables en cuanto a su conducta sexual.

Su guía es importante. Le ayudará a su hijo(a) adolescente a tomar decisiones difíciles acerca del sexo y podría ser menos probable que se exponga a contraer enfermedades de transmisión sexual o que tenga un embarazo no planeado. Los adolescentes que tienen poca información sobre el sexo (normalmente los adolescentes que se enteran sobre el sexo por medio de los amigos) o que no tienen información en lo absoluto son las personas con mayores probabilidades de tener problemas.

“Quiero hablar con mi hijo(a) adolescente sobre el sexo, pero cada vez que trato de comenzar una conversación, simplemente se me queda mirando”

No es siempre fácil hablar con su hijo(a) adolescente acerca de cosas triviales, por lo que podría ser mucho más difícil hablar de algo tan privado como el sexo. Su hijo(a) podría sentirse muy apenado(a) de hablar con usted acerca del sexo. Podría tener miedo de que si le dice algo sobre el sexo, usted podría usar esa información en su contra más adelante. También podría pensar que lo que él(ella) piensa acerca del sexo es algo que a usted no debe importarle.

Los adolescentes necesitan su privacidad. Sin embargo, también necesitan información y guía de parte de los padres. Trate de establecer un equilibrio. Dígale a su hijo(a) adolescente que aunque usted preferiría que él(ella) aceptara sus valores, él(ella) tendrá que tomar sus propias decisiones sexuales. Dele a su hijo(a) una oportunidad de decirle lo que piensa y de hacerle preguntas. Si su hijo(a) no dice nada cuando usted trate de hablar sobre el sexo, diga entonces de cualquier manera lo que tenga que decir. Su mensaje será escuchado. Si su hijo(a) está en desacuerdo con lo que tenga que decirle o si se enoja, alégrese. Eso significará que su hijo(a) al menos habrá oído lo que haya dicho. Esas conversaciones le ayudarán a su hijo(a) adolescente a aprender a pensar en cuanto a sus acciones. También le ayudará a desarrollar un sistema de valores sólido, incluso si es diferente al suyo.

Para más información, lea las siguientes publicaciones de la Academia Americana de Pediatría:

El uso correcto de los condones: un mensaje para los adolescentes
(*The Correct Use of Condoms: A Message to Teens*)

Decidiéndote a esperar: Recomendaciones para los adolescentes
(*Deciding to Wait: Guidelines for Teens*)

Infórmese sobre el VIH y el SIDA: Recomendaciones para los padres
(*Know the Facts About HIV and AIDS: Guidelines for Parents*)

Cómo tomar la decisión correcta: Hechos para los adolescentes para prevenir el embarazo
(*Making the Right Choice: Facts for Teens on Avoiding Pregnancy*)

La pubertad: información para jovencitas y jovencitos
(*Puberty: Information for Girls and Boys*)

El examen pélvico: Recomendaciones para los adolescentes
(*The Pelvic Exam: Guidelines for Teens*)

Educación sexual: Una bibliografía para niños, adolescentes y sus padres
(*Sex Education: A Bibliography for Children, Adolescents, and Their Parents*)

La televisión y el sexo

La televisión expone a los niños y adolescentes a conductas de adultos al mostrar estas acciones como si fueran normales y sin riesgos. Estar sexualmente activo(a) es algo que se muestra en televisión con mucha frecuencia como si fuera algo que todo mundo hace. Debido a que las actividades sexuales ocurren tan seguido en televisión, el mensaje que se envía es que "todo mundo lo hace", sin resultados dañinos. Además, los adolescentes jóvenes podrían pensar que estos comportamientos los hará más adultos.

Diez por ciento de las jóvenes adolescentes en los Estados Unidos quedan embarazadas cada año. Aunque ver la televisión no es la única manera en que los adolescentes aprenden cosas sobre la sexualidad, los riesgos y resultados de la actividad sexual no se muestran con la misma frecuencia en la televisión. Los programas de la televisión por cable son a veces más extremos en la manera en la que presentan las actividades sexuales. Eso hace que sea cada vez más importante que usted hable con su hijo(a) adolescente sobre esos temas.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
EIk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1997.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría