Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

# Podemos hablar de sexo, papá-mamá. Cómo abordar ese tema con nuestro hijo mayor o nuestro hijo adolescente

Podemos y debemos hablar de sexualidad con nuestro hijo mayor o adolescente. La clave es la naturalidad. Hablar con el mismo lenguaje que usamos para otras cuestiones, teniendo buena disposición y sabiendo escuchar.

- No debemos imponer. Sí les podemos hacer saber nuestra forma de entender la sexualidad. Sin embargo, ellos tienen el derecho de construir su propia identidad sexual.

- Muéstreles afecto, aunque sean ya adolescentes. Es clave para que adquieran confianza y seguridad. Con las muestras de cariño también les enseñamos a reconocer sus emociones, a querer y a ser queridos. No podemos dejar de ser buenos modelos. La educación sexual no puede quedar sólo en dar información.

- A veces las preguntas no llegan y no debemos esperar a que nos pregunten. Abordaremos los temas eligiendo el momento y la forma más adecuada. Recuerde, que las ideas e información sobre sexualidad, no solo las buscan en la familia o la escuela. También lo hacen en los amigos, la televisión, el cine, revistas e internet por lo que pueden estar distorsionadas.

**Vigilemos las actitudes sexistas**

Hemos de estar atentos a los ”roles de género”. Desde el nacimiento nos han inculcado una forma de hacer las cosas según seamos chicos o chicas, por la cultura, los juguetes, los cuentos, etc. Esto nos da una forma de ser distinta y peculiar según el sexo. También dificulta que nos manifestemos de forma diferente a la esperada. Por tanto, limita nuestra personalidad. Como ejemplo sirvan éstas cuestiones: ¿Por qué los hombres no deben mostrar sus sentimientos? ¿Por qué solo las mujeres deben ser las cuidadoras o limpiar el hogar? Vigilen las actitudes sexistas. Es importante en sexualidad.

**Época de cambios**

Es un periodo de cambios en sus cuerpos y en sus mentes, así como de cambios sociales. Estos cambios son tan rápidos, que les cuesta adaptarse. Los padres debemos ser cuidadosos. Explicarles que cada uno tiene un ritmo de maduración. Decirles que la regla, las poluciones nocturnas o los cambios corporales que se producen en ésta época llegarán sin falta, pero cada cual a su tiempo.

Aparece el pudor. Y es importante que respetemos su intimidad. Si lo hacemos, ellos solos nos dejaran “verlos por dentro”.

Es en esta etapa donde se define la orientación del deseo. Su preferencia sexual se define y estabiliza. Si los

padres hemos enseñado a respetar otras tendencias sexuales, ellos podrán vivir felices la suya.

Hay que hacerles saber que a las personas se les cataloga por su interior, por ser buenas personas y no por la belleza del físico.

Habitualmente, en la pubertad comienza la búsqueda del amor y no de las relaciones sexuales. Al menos, este no suele ser el objetivo principal.

**Educar en sexualidad a nuestros hijos**

En todo caso, hay ciertos aspectos sobre las relaciones sexuales que hay que hablar antes de que se produzcan; como por ejemplo:

- La importancia de elegir a la persona adecuada. Que la respete y no la humille o ridiculice. Que la deje sus espacios, que no la controle. Con ello, les enseñamos a prevenir o detectar a tiempo la violencia durante el noviazgo o violencia de género.
- La importancia de elegir cuándo y cómo. También el derecho de decir *no* o *hasta aquí*.
- La importancia de proteger la relación coital de una gestación no deseada o de una infección de transmisión sexual, con preservativos.
- Si lo piden les pueden hablar de métodos anticonceptivos o explicarles dónde acudir si quieren más información.

La mayoría de los estudios demuestran que los adolescentes mejor informados son los que comienzan más tarde las relaciones coitales.

Otro aspecto a tratar es que una vez aprendido todo esto, deben disfrutar con todas las garantías. Hay que ayudarles a que no vivan mal estas experiencias tan gratificantes y tan difíciles donde no solo se juntan dos cuerpos, también dos sentimientos, dos sensaciones, dos vidas.

Si llegan a esta edad *con las cosas aprendidas*, será más fácil:

- que no sufran un trastorno de la alimentación como la anorexia o la bulimia,
- que no estén tan preocupados por el físico,
- que tengan proyectos de futuro,
- que vean las relaciones desde lo positivo,
- que no solo sea el coito la única forma de sexualidad,
- que sepan elegir a las personas que les sepan respetar.

Es decir, que sean felices aprendiendo a protegerse.

**Lecturas recomendadas:**


- Los Juegos y los Juguetes. Instituto Andaluz de la Mujer; 2006. Revista Meridiam, nº 38. Martinez, MC. Velez,M.
- “Educación sexual de adolescentes y jóvenes” (1995) Ed: Siglo XXI. Felix Lopez
- Rol de los padres en la Educación Sexual de sus hijos. Autor: Jorge Patpatian.
- ¿Hablamos de Sexualidad con nuestros hijos?. Autor: Juan Carlos Diezma y Carlos de la Cruz.
- Situaciones Embarazosas. Autor: Carlos de la Cruz Martín-Romo.

**Fecha de publicación:** 15-05-2013

**Autor/es:**

- Mª Teresa Peinado Rodríguez. Médico de familia. Centro de Salud “Ciudad Jardin”. Badajoz
- Mercedes Reymundo García. Pediatra. Centro de Salud “La Paz”. Badajoz

