



Hay un tópico bastante frecuente en las películas y en muchas series televisivas (especialmente americanas). Es el momento en el que los padres deciden hablar de sexo a su propio hijo (a). Normalmente se montan unas escenas tragicómicas, jugando con el momento embarazoso de los padres y las preguntas “difíciles” de los hijos.

Muchos padres creen que “el hablar de sexo” con sus propios hijos significa planear una cita y tener una conversación cuando los hijos cumplan los años adecuados para entender el tema. En realidad la educación sexual es algo que se tiene que alimentar desde los primeros años de vida, utilizando un lenguaje apropiado para cada edad y aprovechando cada ocasión que se presenta.

En un estudio, se vio que **muchos padres no hablan de sexualidad a sus propios hijos hasta la adolescencia**[1]. Ese dato preocupa, cómo está demostrado que los padres, en cuanto primeros educadores de los hijos, influyen mucho en el comportamiento sexual de ellos y en la prevención de riesgos[2] -tantos físicos como afectivos- relacionados con la falta o la carencia de educación sexual.

En otro reciente estudio[3] se verificó que los adolescentes suelen utilizar recursos web para hacer preguntas anónimas sobre el sexo. Los temas recurrentes que se han planteado tienen que ver con el coste de los servicios médicos y las pruebas para enfermedades de transmisión sexual. Las preguntas revelaron que los adolescentes carecen de conocimientos básicos de salud sexual y tienen muchas ideas equivocadas.

**Entonces: ¿A qué estamos esperando?**

El primer paso que los padres pueden dar tiene que ser examinarse a sí mismos para preguntarse

cuáles son los miedos, las preocupaciones, las preguntas que impiden o retrasan un clima abierto de diálogo sobre la sexualidad. Algunos padres sienten que no tienen demasiada información. Además pueden sentirse incómodos a la hora de hablar con los adolescentes sobre temas específicos de sexualidad y prefieren pensar que, de alguna manera, ellos pueden obtener esa información en las clases que se dan en la escuela, en las charlas con los amigos o en la web. Esas informaciones pueden ser muchas veces distorsionadas e incorrectas, o pueden llegar a nuestros hijos de manera inapropiada, hiriendo la sensibilidad de ellos y afectando sus decisiones futuras.

Es por eso que tenemos que empezar a conversar sobre la sexualidad cuanto antes. Una educación precoz ayuda a mantener abierto el diálogo y les manda el mensaje a los hijos que no están siendo juzgados. Es importante saber que ningún padre necesita ser un experto en sexualidad para tener una conversación educativa con sus hijos.

Me explico mejor.

Cada padre puede compartir y transmitir sus propios valores sobre la sexualidad con la sencillez y el respeto con que los vive. Los padres pueden ofrecer información precisa a sus hijos sobre la sexualidad reforzando a la vez los valores espirituales o religiosos. La mayoría de las tradiciones religiosas hablan de la sexualidad como un don de Dios – algo que debe ser respetado y en los que encontrar la alegría propia y de los demás. Los que no creen en la parte espiritual, estarán de acuerdo en valores universales como el respeto para el otro, el amor, la felicidad de sí mismos y de los demás, la vida como un don importante.

Sin embargo, como la información es cada vez más abundante y distorsionada, vendría bien profundizar en los temas en los que se cree no tener demasiada formación.

Hay algunas ideas de temas importantes para hablar con los hijos adolescentes. Seguramente no serán temas nuevos para ellos. Incluso así, nada es más importante que una comunicación cara a cara. Sólo de esta manera podemos estar seguros que nuestros hijos están recibiendo la información correcta, además de chequear sus reacciones.

- El enamoramiento, el amor, el matrimonio y la fidelidad;
- El aparato reproductivo femenino y masculino;
- El embarazo y la vida humana;

- El valor de la espera;
- La presión sobre tener relaciones sexuales lo antes posible y consejos para manejar esa presión;
- Cómo demostrar afecto sin tener sexo;
- Los métodos naturales y los artificiales;
- La pornografía y la masturbación;
- La orientación sexual;
- Las enfermedades de transmisión sexual;
- Las consecuencias emocionales y físicas de tener sexo;
- Saber reconocer cuando hay abuso sexual o presión por parte de los compañeros- y/o novios-as;
- Conocer cómo el alcohol y las drogas afectan las decisiones.

**Pero, ¿cómo hablas a tus hijos de sexualidad? Aquí van algunos consejos prácticos.**

## **1. Claridad sobre tus valores**

Eso significa hacerte a ti mismo algunas preguntas sobre lo que crees es importante transmitirle a tus hijos. Y enseguida compartirlo con tu pareja. ¿En qué crees? ¿Qué es lo más importante sobre la sexualidad que quisieras enseñarle a tus hijos? ¿Por qué? ¿Qué consejos les puedes dar? ¿Qué es lo que querrías evitarle? ¿Cómo piensas ayudarles o apoyarles? Es importante ser muy específico a la hora de explicar tus valores, aunque no coincidan con lo que piensa la mayoría de la gente, de las instituciones, o de los amigos de tus hijos. Tienes que estar preparado a que tu hijo adolescente no comparta esos valores.

## **2. Relación entre hechos y creencias**

A veces, algunos hechos pueden poner en duda una creencia personal o un valor (por ejemplo la fidelidad o la abstinencia). Esto puede proporcionar una oportunidad para asegurarse de que tus hijos entiendan la relación entre los hechos y los valores. También puede ser una buena ocasión para explicar que existen diferentes creencias, que las personas pueden estar en desacuerdo con los demás, y que los diferentes puntos de vista deben de ser respetados -siempre y cuando esas opiniones se basan en la ética, la responsabilidad, la justicia, la igualdad y la no violencia.

### **3. Practica lo que predicas...**

Los adolescentes te están mirando en cada momento. Por eso les confunde cuando los padres hablan de un valor en relación con la sexualidad y luego les ven actuar de una manera que no es compatible con ese valor. Algunos valores pueden ser: la fidelidad, la abstinencia, el respeto por el otro, la responsabilidad, la sobriedad. Sin duda el buen ejemplo es el más poderoso mensaje para tus hijos.

### **4. ... Sin predicar.**

Ante todo recuerda que si tu hijo te está haciendo preguntas sobre la sexualidad, no significa que esté pensando tener relaciones sexuales. Intenta tener una conversación con tus hijos, no “les prediques”. Piensa en lo que ellos piensan y como se pueden sentir cuando se habla de sexualidad. De esa manera estarás preparado para contestar a sus preguntas y hacerles madurar las creencias que están desarrollando.

### **5. Hazles sentir que estás orgulloso de ellos**

Todos los hijos merecen ser queridos y amados y los padres pueden reforzar este mensaje. Hazles saber que tú estas interesado en lo que ellos piensan y en cómo se sienten acerca de cualquier tema: sexualidad, escuela, religión, el futuro o lo que sea. Es importante que compartan los sentimientos contigo. No pierdas la ocasión para corregir la información errónea con suavidad y reforzar los valores.

### **6. Deja que la comunicación simplemente fluya**

Muchas veces los padres piensan que necesitan recoger toda la información posible y la energía para estar preparados a “la conversación” con sus hijos. Pero la sexualidad es parte de la vida de cada persona desde cuando nace. Por ello, como ya se ha dicho, es mejor empezar la conversación cuanto antes. Sería bueno valerse tanto de hechos de la vida real, como de programas de televisión, sesiones de formación, revistas apropiadas. Puedes dejar que libros y revistas adecuados para la edad estén accesibles. De esa manera ellos los pueden consultar cuando quieran. Todo ello les permitirá a saber que siempre estás dispuesto a tener una conversación sobre la sexualidad. Pregúntale a tu hijo qué quisiera saber sobre la sexualidad. Si un día no te sientes preparado para contestar a algunas preguntas, simplemente le puedes preguntar qué piensa él y decirle que necesitas recoger ideas e informaciones para contestarle lo mejor posible. Premia la honestidad siempre y ante todo. No hagas sentir a tus hijos culpables en relación a algo que no se ha hecho bien (en el tema de la sexualidad) más bien intenta animarles y decirles que pueden recomenzar y hacerlo mejor.

## **7. Háblales también de los temas que no te gustan o con los que no estás de acuerdo**

Hay algunos temas que sin duda son difíciles o incómodos, especialmente porque muchas veces no compartimos algunas ideas sobre ellos. Unos ejemplos de esos temas pueden ser la pornografía, la masturbación, la homosexualidad, el sexo oral, la contracepción, la píldora del día después, el aborto y los métodos para abortar, las enfermedades de transmisión sexual, el abuso sexual, el sexting y otros más. El hecho de que no queramos que esos sucesos pasen en nuestras casas, no significa que no existan o que no se pueda hablar de ello. Crear un tabú sobre esos asuntos puede llevar a que los hijos busquen información en lugares inapropiados, simplemente porque no quieren quedarse atrás y estar al mismo nivel que los demás. Hay que aprovechar todas las ocasiones para explicar lo que es cada una de esas cosas y porque pueden ser inapropiadas. También hay que tener en cuenta la edad, la madurez y la sensibilidad de cada hijo y respetarla. Si es verdad que ciertas cosas es mejor que las aprendan de los padres, tampoco es conveniente herir la sensibilidad de ellos añadiendo particulares que no sirven o empujar demasiado para hablarles en profundidad de algo al que no están preparados.

## **8. No pierdas la serenidad y el sentido del humor**

La sexualidad es algo bonito. No se te olvide mantener la serenidad y no perder el sentido del humor, sin ser irónico. La conversación no tiene que ser tensa e incomoda. De esa manera tus hijos pensarán que tú vives la sexualidad con poca serenidad. Dale a la sexualidad el peso que tiene: ni poco ni mucho. Simplemente pásale el mensaje que la sexualidad es un don muy bonito del que disponemos y tenemos que aprender a usarlo bien.

## **9. La unión hace la fuerza**

No dejes que la educación sexual sea un tema que lleva sólo uno en la pareja, ¡Sois un equipo! Consultense mutuamente a menudo para decidir que es lo que quieren que los hijos comprendan, no pierdan ocasión para mantenerse al tanto sobre cómo hacerlo mejor, compartan las conversaciones que han tenido con los hijos. No hay ninguna duda de que los papás tienen que estar más pendientes de los chicos y las mamás de las chicas. Pero eso no significa que el papá y la mamá no se ocupen de ese tema con el sexo opuesto. Está demostrado<sup>[4]</sup> que los hijos necesitan ver también en eso las diferencias entre hombres y mujeres y aprender desde el padre del sexo opuesto sus propias vivencias, sentimientos y pensamientos. Así se cultiva el respeto hacia los demás.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Beckett MK, Elliott N, Martino MN, Kanouse DE, Corona R, Klein DJ, Schuster MA

*Timing of Parent and Child Communication About Sexuality Relative to Children's Sexual Behaviors*  
*Pediatrics*, 2010, 125 (1): 34-42.

- Rosenthal DA, Shirley FS. *The importance of importance: adolescents' perceptions of parental communication about sexuality.* *J Adolesc.* 1999; 22 (6):835–51.

- Buzi RS, Smith PB, Barrera C. *Talk With Tiff: Teen's Inquiries to a Sexual Health Website,* *J Adolesc. Health* 2014, 54 (2).

- Meeker, M. *Padres fuertes hijas felices. 10 secretos que todo padre debería de conocer,* Ciudadela, 2008.

- Meeker, M. *Strong mothers, Strong sons, Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men,* (in print), 2014.

- Parents & Teachers: Tips & Advice for Talking to Teens About Sex, Palo Alto Medical Foundation, <http://www.pamf.org/parenting-teens/sexuality/talking-about-sex/sex-talk.html> (3 de Feb. De 2014).

[1] Beckett MK, Elliott N, Martino MN, Kanouse DE, Corona R, Klein DJ, Schuster MA

*Timing of Parent and Child Communication About Sexuality Relative to Children's Sexual Behaviors*  
*Pediatrics*, 2010, 125 (1): 34-42.

[2] Rosenthal DA, Shirley FS. *The importance of importance: adolescents' perceptions of parental communication about sexuality.* *J Adolesc.* 1999; 22 (6):835–51.

[3] Buzi RS, Smith PB, Barrera C. *Talk With Tiff: Teen's Inquiries to a Sexual Health Website,* *J Adolesc. Health* 2014, 54 (2).

[4] Para profundizar en el tema de la importancia del padre y de la madre en la educación del sexo opuesto se aconseja: Meeker, M. *Padres fuertes hijas felices. 10 secretos que todo padre debería de conocer,* Ciudadela, 2008. Meeker, M. *Strong mothers, Strong sons, Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men,* (in print), 2014.

**Cortesía de Protege tu Corazón para [LaFamilia.info](http://LaFamilia.info). Derechos reservados.**

[www.protegetucorazon.com](http://www.protegetucorazon.com)