



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)

ilia.aeped

Hablemos de sexo



El adolescente explora y experimenta con su cuerpo. A través de los cambios físicos que se producen en la pubertad se hace consciente de su propia sexualidad y de los demás. Estos cambios se producen cada vez más temprano y se refleja en el inicio de las relaciones sexuales, que se ha adelantado casi seis años en las últimas cinco décadas. La edad media de la primera relación sexual ronda los 16 años, siendo el límite bajo de 12-13 años.

La sexualidad y sus riesgos

A pesar de que el adolescente casi ha alcanzado la madurez física, aún no tiene suficiente madurez psicosocial, por lo cual sigue necesitando límites y una guía por parte de los padres en este tema, tan nuevo e inquietante para él.

El embarazo en la adolescencia se ha convertido en un problema de salud pública con una tendencia a aumentar. Aproximadamente, cada año el 2% de las adolescentes en España tienen un embarazo no deseado y casi la mitad de ellas opta por la interrupción voluntaria del mismo. La implicación de los padres en la salud sexual de sus hijos y en su educación afectivo-sexual es imprescindible para evitar comportamientos de riesgo.

El embarazo no es el único riesgo de la sexualidad, existen muchas enfermedades de transmisión sexual, algunas de ellas graves, de las que los adolescentes no tienen suficiente información.

Los padres deben informar a sus hijos sobre la importancia de estas enfermedades y facilitar la comunicación sobre el tema. Por ejemplo, hay que explicarles que algunos métodos que protegen del embarazo, como son los anticonceptivos en píldoras, no evitan la transmisión de estas enfermedades, por esto es necesario también el uso de preservativos o condones.

Familia y salud sexual

La curiosidad y las dudas sobre el sexo y la reproducción surgen ya a edades muy tempranas. Dependiendo del grado de desarrollo del niño, demandará diferente información. Contestar a todas las preguntas de una forma sencilla y comprensible ayuda a crear un ambiente de confianza que se mantendrá durante la adolescencia. Los padres pueden proporcionar información al joven, que complete la que recibe de los amigos y medios de comunicación.

Hay adolescentes que no preguntan, eso no quiere decir que no tengan dudas, sino más bien que es un tema tabú para ellos, porque temen ser avergonzados y no están seguros de ser bien acogidos por sus padres. En estos casos hay que tomar la iniciativa, hablar y enseñarles de manera delicada para no aumentar su incomodidad. Aunque puede resultar difícil asumir que un adolescente está madurando y ha alcanzando la edad de las primeras experiencias sexuales, se debe saber que la mejor manera de ayudarlo es a través de la educación. No es recomendable delegar esta responsabilidad.

Es muy importante abordar los riesgos, pero también es necesario transmitirles la parte emocional de la sexualidad, hablarles de enamoramientos y desenamoramientos, de los valores, de pensar en lo que siente la pareja e intentar hacerla feliz, incluso de retrasar las relaciones sexuales con penetración y buscar otras formas de satisfacción erótica, de habilidades sexuales y sobre todo de decidir sin presiones Saber decir y expresarse con claridad, sin el temor de ser rechazado o abandonado por negarse a ciertas pretensiones. Esto es más importante para las mujeres, por el papel social tradicional asignado, que las hace más vulnerables a la

presión.

La sexualidad es una parte muy importante en la vida de las personas que debe ser vivida de forma sana sin menosprecio del componente emocional. De esta manera se favorece que el adolescente se convierta en un adulto que viva su sexualidad de forma plena y satisfactoria.

Durante la adolescencia es posible que los hijos no quieran compartir sus inquietudes sexuales con la familia. Ofrecerles ayuda y una mentalidad abierta hará que el adolescente confíe y comunique sus dudas y preocupaciones a sus padres cuándo lo necesite. Se ha de respetar su intimidad que no significa oídos sordos saber que se están enfrentando a muchas decisiones nuevas y que los padres siguen siendo una figura esencial para ellos.

Hay que hablarles, observarles y vivir con ellos, siguiendo de cerca sus emociones. Dialogar y escuchar, en sexualidad y en todos los aspectos de la adolescencia son dos de los aspectos más fundamentales para conseguir que sea sana, emotiva y feliz.

Artículo publicado el 12-3-2014, revisado por última vez el 15-3-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/hablemos-sexo>