

La sexualidad de los adolescentes: hable antes de que comiencen su propio camino

La adolescencia puede ser muy difícil de atravesar si no se habla del sexo, la sexualidad y la identidad sexual. Aunque a los padres muchas veces sus adolescentes les parecen como de otro planeta, son seres humanos. Es fundamental abordar con franqueza las muy humanas preguntas sobre el desarrollo sexual, el deseo sexual y la naturaleza de la identidad sexual en el desarrollo del adolescente. Es muy importante compartir información objetiva con su hijo adolescente y brindarle una correcta orientación moral para que tenga herramientas que le permitan comprender lo que le está sucediendo. Con estos recursos, su hijo podrá evitar errores de juicio devastadores y que puedan poner en riesgo su vida.



"Sobre todas las cosas, es fundamental que los padres sean sinceros, honestos y estén a disposición de sus hijos", dice Charles R. Wibbelsman, M.D., FAAP, jefe de medicina del adolescente en Kaiser Permanente en San Francisco y miembro del Comité de Adolescencia de la American Academy of Pediatrics.

"Los padres suelen tener sus propios intereses: no hagas esto ni aquello. Pero es necesario que tomen una pausa para analizar y dejen de lado las opiniones antes de entablar esta conversación", dice Warren Seigel, M.D., FAAP, director del Departamento de Pediatría y director de medicina adolescente en Coney Island Hospital, Brooklyn, N.Y. "Lo más apropiado e importante para un padre y un niño o adolescente al abordar las preguntas sobre la sexualidad y la salud sexual es tener abierto el canal de la comunicación".

Los mensajes que reciben

En la cultura sobre sexualizada actual de los sitios de internet, los animadores de los medios masivos de comunicación y la programación durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, la charla tradicional de la "cigüeña" (o el folleto que se le entrega al niño para que lea por su cuenta) sobre los aspectos básicos de la reproducción es completamente inadecuada. La única manera de fomentar el bienestar y la seguridad de los padres y los hijos por igual es preparar con cuidado a los niños para los cambios normales en sus cuerpos, el ataque continuo ejercido por la presión de los compañeros, la glorificación mediática de la sexualidad irresponsable y los atractivos engañosos de la publicidad.

"Hay muchas cosas en los medios de comunicación que no son apropiadas para una edad determinada", dice el Dr. Wibbelsman, coautor de *El libro del cuerpo del adolescente* y *El crecimiento y los cambios (en inglés)*. "Nosotros, como padres, no soltamos a nuestros hijos en la calle y les deseamos suerte antes de mandarlos al mundo por su cuenta. Los tomamos de la mano. Les advertimos sobre los riesgos. Y confiamos en ellos dándoles más responsabilidad solamente cuando tienen la edad suficiente y demuestran que están listos para manejarla".

"Todo a nuestro alrededor, y los medios de comunicación en particular, hablan sobre el sexo", agrega el Dr. Seigel. "Es difícil evitarlo".

El único método infalible para lograr la seguridad sexual, por supuesto, es decir "no" y posponer la actividad sexual hasta ser mayores. La buena noticia es que la mitad de todos los adolescentes lo hacen. Pero eso deja a la otra mitad en riesgo; muchos de ellos tienen relaciones sexuales sin protección, lo que los expone a enfermedades potencialmente graves y embarazos no deseados.

"Lo más importante que debe enseñarle a su hijo es la responsabilidad", dice el Dr. Seigel. "Hable sobre cómo tomar decisiones y hágales entender cuáles serán las consecuencias de tales decisiones. Puede comenzar hablando sobre las decisiones y las consecuencias que no se relacionan con el sexo y luego llevar la conversación hacia la sexualidad.

Después de todo, tener relaciones sexuales o no tenerlas tiene sus consecuencias y cada niño va a recibir mucha información falsa en su vida, tanto sea de sus amigos y compañeros, como de los medios de comunicación".^{Ir arriba}

Las presiones que sufren los niños por parte de sus amigos y compañeros, al igual que de los medios de comunicación como se mencionó anteriormente, pueden ofrecer, en realidad, la manera más efectiva para iniciar lo que debe ser un diálogo continuo sobre el sexo y la sexualidad, no una sola charla o conversación. Entonces ¿qué debemos hacer? Es bueno convertir estas experiencias con los medios de comunicación en momentos didácticos.

"Ver algo en los medios de comunicación con una obvia connotación sexual puede desatar una conversación entre un adolescente y sus padres", dice el Dr. Wibbelsman. "¿El anuncio es bueno o malo? ¿Qué mensaje intenta transmitir el anuncio? Use este momento como una oportunidad de enseñar y motivar, no de dar una opinión dura y displicente. Al permitirle al niño participar y desarrollar su autoestima y su confianza en su capacidad para opinar, le demuestra que usted respeta lo que está aprendiendo y cómo está creciendo en el proceso de tomar decisiones".

Después de todo, por más adultos que puedan parecer en su aspecto, su comportamiento y sus actitudes, los adolescentes están más cerca de la niñez que de la adultez y necesitan una orientación continua de los padres que los prepare para ser adultos. "Sé que es mucho trabajo, pero es necesario que los padres controlen lo que ven sus hijos y estén allí, a su disposición, para ofrecerles algo de contexto", dice el Dr. Wibbelsman. "Averigüe qué hay en la película, qué hay en el programa y qué hay en ese sitio de internet antes de permitir que su hijo lo vea o escuche. Y si le permite verlo o escucharlo, háganlo juntos para poder analizarlo y úselo para fomentar la confianza entre ustedes".

Cómo iniciar la conversación

¿Cuándo es entonces el momento indicado para hablar con su hijo sobre el sexo? Es conveniente comenzar a preparar el terreno para estas conversaciones mucho antes del inicio de la pubertad. Cuanto más frecuentes y francas sean las conversaciones sobre temas sexuales, más probabilidades habrá de que tales conversaciones sean más fáciles e incluso más sinceras, a medida que ambos se sientan cómodos hablando de ello. "Reconozcamos que a todos nos da vergüenza hablar sobre el sexo con otras personas", dice el Dr. Seigel. La manera más fácil de comenzar es ser honesto con su hijo adolescente: "Realmente es difícil para mí hablar de esto y fue difícil hacerlo con mi papá cuando tenía tu edad". Pero es importante conversar y a veces debemos hablar sobre cosas incómodas".

No olvide recordarle a su hijo que siempre está de su lado. "Nunca permita que se olvide de que su amor es incondicional" dice el Dr. Seigel. "Dígale que usted lo apoya, que lo ama y que estará a su lado sin importar lo que suceda. Sí, es mucho más fácil decirlo que hacerlo, pero no por eso es menos importante".

Entonces ¿de qué debemos hablar? Quizás puede empezar a hablar de cómo se exhibe la sexualidad en los medios de comunicación y, lo que es mucho más importante, cómo repercute esto en la vida real; las consecuencias potencialmente negativas y las catástrofes que podría provocar la actividad sexual, así como el placer y los resultados positivos de la sexualidad responsable (recuerde: lo importante aquí es ser honesto). "Hablen sobre un personaje de un programa de televisión que tomó una decisión con respecto al sexo", dice el Dr. Seigel. "Comience la conversación allí pero no la convierta en un discurso personal. Si critica con dureza lo que ambos están viendo, su hijo dará por sentado que no hay nada que discutir y se interrumpirá de inmediato el canal de comunicación".

Si usted y su hijo conversan sobre el tema con delicadeza, es mucho más probable que puedan vencer las complejidades juntos.

Cómo mantener los canales de comunicación abiertos

A medida que su hijo madure física, mental y emocionalmente, surgirán oportunidades para que las conversaciones habituales sobre la sexualidad formen parte de su diálogo permanente. Obviamente, los cambios en el cuerpo de su hijo al comenzar la pubertad son indicadores cruciales para tener tales conversaciones.

Un área que debe recibir especial atención son los "mitos urbanos"; información falsa que "todos" conocen, que pasa de adolescente a adolescente (e incluso de generación en generación: no se sorprenda si descubre que su hijo ha escuchado algunos de los mismos mitos e información errónea que circulaban durante su adolescencia). Por ejemplo, ¹e que el sexo oral tiene sus riesgos y que tener relaciones sexuales sin protección, aunque no haya eyaculación,

no es un método anticonceptivo eficaz, etc. "Es muy importante tener la información correcta desde el principio y compartir esa información con su hijo", dice el Dr. Wibbelsman. "Eso estimula la confianza y esa confianza es fundamental para orientar a su hijo adolescente en estos momentos difíciles".

En particular, sea específico y preciso sobre los riesgos del embarazo, la eficacia (y las limitaciones) de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos y las diversas enfermedades de transmisión sexual y sus efectos.

Cómo contrarrestar la presión

Uno de los temas clave que debe enfatizar es que nadie tiene el derecho de presionar a su hijo o hija a tener relaciones sexuales. Para afrontar la presión de amigos y compañeros (y la presión de los medios de comunicación que suele estimularla), puede empoderar a sus hijos con la capacidad que tienen para enfrentar esa presión, y con los valores que son más importantes que la gratificación inmediata y su libertad absoluta para compartir sus preocupaciones con usted.

Es totalmente natural que los adolescentes tengan preguntas sobre el sexo y la identidad sexual. Si bien las actitudes hacia la identidad homosexual y lesbiana (entre otros temas) siguen siendo difíciles y complejas, lo importante es recordar que todos nosotros tenemos esas preguntas en algún momento. "Es necesario que los padres sean receptivos al respecto, entiendan el espectro completo de la sexualidad y la orientación sexual, y no intenten canalizarlo en un sector o un área particulares", dice el Dr. Wibbelsman. "Acepte las preguntas del adolescente como parte del crecimiento, porque se trata de eso precisamente. Pero al mismo tiempo, permita que el adolescente sepa cuáles son sus opiniones y valores. Reconozca que existen diferencias entre los hechos y su opinión, y sea claro con respecto a ambos".

¿Pero cómo hacerlo de manera tal que los canales se mantengan abiertos? En realidad, se trata de una palabra de cuatro letras. "La clave es decirles a sus hijos adolescentes que los aman sin importar en quiénes se conviertan", dice el Dr. Seigel. "Pueden ser altos, bajos, gordos, delgados, saludables o estar enfermos, pero ustedes los amarán a pesar de todo, y de las decisiones que tomen. Para muchos padres, es más fácil decirlo que hacerlo, pero esa es la clave para criar a un adolescente saludable".

Y no dude en hablar sobre valores, moral y ética en relación con el sexo, sin dar sermones, sino brindando orientación. Al brindarle a su hijo un marco sólido de información y valores, ha dado un gran paso para asegurarse de que cuando sea alguien sexualmente activo, será con el conocimiento, la preparación y la madurez que marcará la transición a la actividad sexual como una elección informada y no un accidente peligroso.

Última actualización 3/24/2017

Fuente Healthy Children Magazine, Winter 2008

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.