

■ Cómo Hablarle a Su Hijo Adolescente Acerca del Sexo ■

Con información y consejos adecuados, los adolescentes pueden tomar decisiones responsables acerca de su vida sexual. Conforman un grupo con riesgo muy alto de sufrir graves consecuencias debidas a la actividad sexual, incluyendo enfermedades venéreas (STD) y embarazos no deseados. Su hijo adolescente necesita tener información apropiada, aun cuando tome la decisión saludable de abstenerse de la actividad sexual. Los muchachos que son activos sexualmente deben usar un condón cada vez que tengan sexo, pues reduce el riesgo de contraer enfermedades venéreas, incluyendo VIH/SIDA. Su médico puede darles información acerca de métodos efectivos para el control de la natalidad.

Los adolescentes y el sexo—por qué usted debe hablar con ellos

Al comienzo de la adolescencia, los hombres y mujeres han madurado sexualmente. Sus cuerpos son físicamente capaces de procrear, y ellos desarrollan un interés normal en tener relaciones, así como en la vida sexual.

Aunque físicamente hayan madurado, los adolescentes no son necesariamente maduros en otras áreas. En comparación con los adultos, entre los adolescentes activos sexualmente hay mayor riesgo de embarazo, así como de enfermedades transmitidas por la actividad sexual (STD), incluyendo VIH/SIDA (el VIH, o Virus de Inmunodeficiencia Humana, es el virus que causa el SIDA: Síndrome de InmunoDeficiencia Adquirida).

Entre los adolescentes existen una serie de mitos y concepciones erróneas acerca del sexo. Para tomar decisiones responsables, su hijo necesita tener información adecuada, incluyendo temas tales como la abstinencia y el “sexo seguro”, para reducir el riesgo de contraer enfermedades venéreas y para el control de la natalidad.

El tema del sexo es muy personal, lo cual hace que una conversación sobre ello entre los padres y sus hijos pueda ser muy difícil. El material que usted está leyendo se ha preparado con la intención de facilitar el debate acerca de este tópico tan importante entre usted y su hijo adolescente. Si tiene preguntas o inquietudes específicas, consulte a su médico.

¿Qué necesitan saber los adolescentes acerca del sexo?

¡La verdad! Así como cuando ellos eran pequeños y preguntaron “¿De dónde vienen los niños?”, ahora, en la adolescencia, necesitan estar muy bien informados e instruidos

acerca del sexo. Al llegar a la pubertad y a lo largo de los años que la siguen, los muchachos pueden enterarse de gran cantidad de información errónea e incompleta. Por eso es que los padres desempeñan un papel muy importante, porque pueden suministrar la información correcta, al mismo tiempo que pueden dar consejos y una guía de conducta y valores morales que facilitarán que sus hijos adolescentes lleguen a ser hombres y mujeres responsables. Sus hijos adolescentes requieren información adecuada en cuanto a:

- Prevención de las enfermedades venéreas (STD), incluyendo la abstinencia y el “sexo seguro”.
- Prevención de embarazos no deseados, así como las diferentes opciones para el control de la natalidad.
- La manera de afrontar la presión de los compañeros. Cómo evitar situaciones sexuales arriesgadas.

¿Cuándo debo hablarle a mi hijo adolescente acerca del sexo? Esto depende del estado de madurez de su hijo, así como de otros factores. Sin embargo, lo mejor es abordar el tema antes de que empiece a encontrar situaciones que involucren relaciones o sexualidad. Lo ideal es hacerlo antes de que su hijo y sus amigos empiecen a hablar de noviazgos entre ellos.

Las conversaciones sobre sexo tienden a ser incómodas y molestas tanto para los padres como para los hijos. Pero es importante que los muchachos sepan que pueden hablar con sus padres y que se sientan libres de afrontar ese tema sin reservas o prejuicios.

Acerca de la prevención de enfermedades venéreas (STD):

Los jóvenes activos sexualmente tienen un riesgo muy grande de adquirirlas, mayor aun que los adultos. No solamente pueden adquirir VIH/SIDA, sino también otras enfermedades, tales como sífilis, *clamidia*, *tricomonas* y herpes genital. Todos los adolescentes deben estar bien informados acerca de cómo prevenir o reducir el riesgo de contraerlas.

- *La mejor manera es la abstinencia (no tener relaciones sexuales).* Los adolescentes deben saber que aproximadamente la mitad de todos los estudiantes de escuela secundaria (*high school*) no tienen relaciones sexuales hasta que llegan a la edad adulta. Hay otras maneras de demostrar afecto y amor hacia otra persona, no necesariamente teniendo relaciones sexuales. La abstinencia es una opción saludable para muchos adolescentes. El demorar la relación sexual no solamente previene las enfermedades venéreas; también evita embarazos que no han sido planeados. De la misma manera se evitan otras consecuencias de iniciar la actividad sexual antes de haber madurado emocional e intelectualmente.

- “Sexo seguro”. Prefieran la abstinencia o no, los adolescentes deben saber acerca del “sexo seguro”, con el objeto de reducir los riesgos de las enfermedades venéreas, incluyendo VIH/SIDA.
- Tener “sexo seguro” significa usar un condón (preservativo) *cada vez* que usted tenga relaciones sexuales. También significa el no tener sexo si no tiene un condón.
- *Limite el número de compañeros (parejas) sexuales*: cuantos más compañeros, más riesgo de enfermedades venéreas.
- *Hábleles a sus parejas*: recuerde que una persona puede parecer perfectamente saludable y aun así estar infectada con una enfermedad venérea. Las personas que se inyectan drogas y los hombres que tienen sexo con otros hombres tienen un riesgo muy alto de contraer VIH/sida.
- Los adolescentes que comienzan su vida sexual a edades muy tempranas y aquellos que consumen drogas y alcohol también corren gran riesgo. Esos factores están relacionados con conductas arriesgadas, así como el tener parejas múltiples y el tomar decisiones irresponsables bajo la influencia de drogas o alcohol.
- Las pastillas anticonceptivas pueden ser adquiridas únicamente con receta médica. Algunas veces causan efectos secundarios y pueden ser nocivas para algunas mujeres. Ninguna mujer debe usarlas si no han sido específicamente recetadas para ella.
- *Inyecciones de hormonas (Depo-Provera)*. Generalmente se administran una vez cada tres meses. Actúan de la misma manera que los anticonceptivos, pero evitan el tener que tomar una pastilla diariamente. Esta forma de prevención de embarazos también debe ser indicada por un médico.
- *Parches de hormonas*. Son aplicados en la piel.
- *Implantes de hormonas (Norplant)*. Se aplican debajo de la piel a través de una pequeña incisión.
- *Anticoncepción de emergencia (por ejemplo, Plan B)*. Son hormonas que previenen los embarazos si son tomadas dentro de las 72 horas posteriores al acto sexual sin protección.
- *Dispositivos intrauterinos (DIU)*. Son introducidos por un médico dentro del útero.
- *Condomes*. La utilidad más importante de los condones es la prevención de las enfermedades venéreas (STD). Cuando son usados correctamente, pueden reducir el riesgo de embarazos. Hay dos cosas que los adolescentes deben saber:

Prevención de embarazos

Su hija debe entender las consecuencias de un embarazo indeseado. Las madres adolescentes tienden a abandonar sus estudios antes de terminarlos y raramente van a la universidad. Cuando trabajan, ganan mucho menos dinero por el resto de su vida. Sus hijos tienen gran riesgo de sufrir problemas de salud y generalmente tienen dificultades cuando van a estudiar. Los hombres adolescentes que causan embarazos deben entender que son responsables del mantenimiento y sostén de sus hijos.

- *Abstinencia*. La abstinencia (no tener relaciones sexuales) es la mejor manera de evitar embarazos antes de que la persona esté lista para ello. Las adolescentes que son sexualmente activas tienen más riesgo de quedar embarazadas, en comparación con personas adultas.
- *Control de la natalidad*. Si su hijo adolescente es activo sexualmente, necesitará recurrir a alguna forma de control de la natalidad, o “contracepción”, para evitar embarazos. Los muchachos pueden escuchar información errónea, por ejemplo, que una mujer no puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante la menstruación, o si se aplica una ducha vaginal después de sus relaciones; o si el hombre se retira antes de la eyacuación, etc. ¡Los adolescentes deben saber que *el embarazo es posible cada vez que un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales!*
- *Pastillas anticonceptivas*. Son drogas que las mujeres usan para reducir el riesgo de quedar embarazadas. Son llamadas “anticonceptivos” o, simplemente, “la píldora”. Evitan embarazos al producir cambios en las hormonas femeninas.

- Debido a que los condones no siempre son usados correctamente, no se consideran un método muy efectivo en el control de la natalidad. La mayoría de los médicos recomendarán otra forma de anticoncepción para un adolescente sexualmente activo.
- Ninguna de las otras formas de anticoncepción previene la transmisión de enfermedades venéreas (STD). Aun cuando se estén usando métodos anticonceptivos, los condones son necesarios para reducir el riesgo de infecciones venéreas.
- Existen otros métodos anticonceptivos, aunque son mucho menos efectivos. Entre ellos, están el uso del diafragma (un dispositivo que la mujer se coloca en la vagina antes de tener relaciones sexuales) y el uso de espermicidas (sustancias que destruyen el esperma depositado en la vagina).

¿Qué necesita saber mi hijo adolescente sobre las relaciones saludables?

Trate de mantener un diálogo abierto con su hijo acerca de sus relaciones. Los asuntos relacionados con los noviazgos pueden tener un gran impacto emocional en su vida, especialmente si está saliendo con alguien.

Hay algunos temas que usted debe discutir con sus hijos para promover y estimular las relaciones correctas y saludables:

- *Nunca permita que alguien lo presione para hacer algo que usted no quiere hacer*. Esto es cierto no solamente en relación con el sexo, sino también con el consumo



de drogas, alcohol, cigarrillos y otras tentaciones. Los muchachos deben tener fuerza de voluntad para alejarse de personas que estén tratando de manipularlos y convencerlos de hacer cosas que ellos consideran inapropiadas e incorrectas.

- *Evite situaciones arriesgadas.* Los muchachos deben estar atentos a aquellas situaciones en las que pueden ser vulnerables, por ejemplo, conocer gente a través del Internet (cuartos de “chateo”), entrar a vehículos con gente desconocida o asistir a fiestas donde se estén consumiendo bebidas alcohólicas. Establezca un sistema de manera que su hijo pueda llamar cuando necesite ser transportado en cualquier momento, sin tener necesidad de “hacer preguntas”.
- *Manténgase firme y valórese.* Muchos adolescentes pueden pensar que todo el mundo tiene relaciones sexuales y temer perder amistades y relaciones si se abstienen. Hablándoles a sus hijos y dando un buen ejemplo, demuestre la importancia de mantener una imagen alta de la personalidad, no solamente en cuanto a las relaciones con otras personas, sino también en otros aspectos de la vida.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Este folleto es una introducción a temas importantes relacionados con la vida sexual y otros temas de importancia que usted debe discutir con su hijo, quien puede estar atravesando un momento crucial en su vida. Llame a nuestro consultorio si usted o su hijo tienen preguntas o preocupaciones acerca de la sexualidad, enfermedades venéreas o anticoncepción, así como otros temas relacionados con problemas físicos o emocionales.

¿Dónde puedo obtener información adicional?

La sexualidad en la adolescencia es un tema muy emocional y controversial. La mayoría de las personas pueden tener dificultad para encontrar información correcta e imparcial. Las siguientes fuentes de información pueden ser útiles tanto para los muchachos como para sus padres:

- La American Social Health Association proporciona información acerca de salud sexual y enfermedades venéreas. En el Internet, ingrese a www.ashastd.org, o llame al 800-227-8922. Un sitio especial para los adolescentes es www.jwannaknow.org.
- El U.S. Department of Health and Human Services informa sobre la manera de hablar con los adolescentes acerca del sexo y otros tópicos, con énfasis en la abstinencia: www.4parents.gov.
- Planned Parenthood da información muy útil acerca del control de la natalidad y la salud sexual. Ingrese a www.plannedparenthood.org o llame al 800-230-PLAN (800-230-7526).