

¿Es normal hablar de sexo con mis padres?

PALABRAS CLAVE

comunicación parental | orientación | confidencialidad | incomodidad



Si tienes disposición a tener una conversación con tus padres sobre sexo, este es un paso positivo, ya que pueden ofrecerte información útil basada en sus propias experiencias. Si bien puede parecer un poco incómodo al principio, recuerda que tus padres han experimentado mucho en sus vidas y es probable que tengan **consejos valiosos**. No sientas agobio por el temor de que puedan asumir que tienes una vida sexual activa; ¡Muchos padres realmente aprecian cuando sus hijos y/o hijas inician estas conversaciones! Incluso si tus padres prefieren que no tengas una vida sexual activa, todavía quieren **apoyarte, guiarte para que tomes buenas decisiones e involucrarse en tu vida**.

Si hablar con tus padres te resulta incómodo, trata de hablar sobre los cambios en tu cuerpo, las citas o el sexo con otro **adulto de confianza o un compañero o compañera mayor**, como hermanos mayores, primos, tíos, maestros, consejeros o médicos. La mayoría de los adultos, si no todos, han pasado por experiencias similares y pueden ofrecer ayuda o prestar atención. Si tienes dudas o preguntas específicas sobre tu cuerpo, habla con un médico o comunícate con organizaciones locales o centros de salud para obtener **orientación profesional y confidencial**.

No importa con quién decidas hablar sobre sexo, sentir un poco de incomodidad al principio es completamente normal, pero cuantas más discusiones tengas, más fácil será.

Aquí puedes encontrar consejos sobre algunas formas de **iniciar la 'charla sexual'**:

- Menciona **ciertos temas haciendo referencia a los medios de comunicación** que has visto o de los que has oído hablar: películas, programas de televisión, blogs o celebridades. Por ejemplo, "¿Crees que los adolescentes deberían usar anticonceptivos si tienen relaciones sexuales?".
- Pregúntales sobre **sus primeras relaciones o cómo se conocieron tus padres**. Preguntas como "¿Cuándo fue la primera vez que te enamoraste? ¿Cómo lo supiste?" pueden dar lugar a discusiones significativas.
- ¡Averigua si **a tus padres alguna vez les hablaron de sexo!** Preguntas como "¿Alguna vez tuviste la 'charla de sexo' con tu papá? ¿Qué dijo?" puede ayudarte a entender cómo las generaciones mayores hablaban sobre este tema y qué piensan tus padres al respecto.
- Si sientes incomodidad sin importar cómo lo menciones, opta por un enfoque más **directo** y simplemente di: "Esto es un poco vergonzoso, pero me preguntaba si podría hacerte algunas preguntas sobre sexo".

No importa cómo comiences la conversación, solo que la tengas. Si te sientes más a gusto hablando de esto a través de mensajes de texto, Pruébalo.

Si bien hablar de sexo con los padres puede parecer incómodo al principio, es un **paso positivo e importante para obtener orientación**. Es por eso que superar la incomodidad inicial puede mejorar la comunicación entre tú y ellos e incluso crear una relación más fuerte y de mayor apoyo. Si aún tienes preguntas, tenemos algunos consejos sobre cómo puedes mejorar la comunicación con los padres en nuestra infografía aquí.

¡Feliz aprendizaje!



**PENSAMIENTOS Y
COMPORTAMIENTOS
SEXUALES**

