

---

## Sexualidad: ¿Cómo resolvemos las dudas?

Para muchos adolescentes, todo [lo relacionado con el sexo](#) les produce gran interés. Unos tienen dudas. Otros ciertos miedos. Por otro lado, muchos padres prefieren evitar el tema o “esperar” a que sus hijos “sean mayores”.

### **Resolviendo: a través de Internet**

Hoy en día Internet es la mayor fuente de información en prácticamente todos los temas. Jóvenes y adultos lo usan para averiguar la respuesta a sus preguntas o aprender cosas nuevas. En el campo de la erótica, [Internet ofrece un amplio abanico de posibilidades](#). Definiciones varias, imágenes, vídeos más o menos explícitos... Con un solo clic los adolescentes pueden satisfacer su curiosidad y descubrir cosas que no sabían. Pero... [¿es toda información válida?](#) Sabemos que no. A menudo, no saben dónde buscar y desconocen si lo que están leyendo es verdad. O peor aún, lo creen cierto cuando no lo es. Esto puede ocasionar miedos, inseguridades, presiones... O, por otro lado, una falsa sensación de control. Creer que saben todo lo que tienen que saber.

Se debe tener en cuenta que no toda la información tiene la misma fiabilidad. No es lo mismo un comentario anónimo que un artículo escrito por un profesional de la sexología. Y lo mismo se aplica a los vídeos. Las películas eróticas son ficción, como lo son todas las películas. Sin embargo, no lo es un vídeo hecho por un sexólogo donde, por ejemplo, explica [cómo poner un preservativo](#). **El origen de la información es, por tanto, fundamental.**

### **Resolviendo: a través de los amigos**

El grupo de iguales alcanza en la adolescencia una importancia central. Los amigos son los que les entienden. Algunos, ven en su círculo de amistades la posibilidad de comentar sus dudas sobre sexualidad. Otros cuentan sus [primeras experiencias](#) con la idea de sentirse importantes. Pero, nuevamente, no todo es “información”. La falta de filtros adecuados hace que entre dato y dato se cuelen numerosas ideas alejadas de la realidad. Por lo tanto, cuidado con creerse todo lo que se oye. Y con [sentirse obligado](#) a hacer cosas para las que uno o una no está preparado.

### **Resolviendo: a través de los profesores**

Los profesores deben tratar el tema de la sexualidad a lo largo de las distintas etapas educativas. Pero no siempre los alumnos confían en ellos para preguntarles sobre sexo. El profesor es visto a veces como un adulto que les controla para que cumplan las normas.

Unos profesores formados en educación sexual y cercanos pueden sin embargo ser de mucha ayuda. Conocen a sus alumnos y pueden servir de enlace con los padres a la hora de tratar ciertos temas.

## **Resolviendo: a través de cursos en Educación Sexual**

En los colegios e institutos se dan también cursos específicos de sexualidad. En ellos se trata de explicar el [desarrollo sexual](#) de chicos y chicas y la forma de relacionarse. También los riesgos y dificultades. El problema es que a veces dichas explicaciones llegan tarde y se quedan cortas. Falta profundizar en los aspectos positivos de la erótica: [relaciones saludables](#), satisfactorias, [placenteras](#)... Y chicos y chicas rara vez preguntan sus dudas reales por vergüenza. Quizás la alternativa puede ser esperar al final y hacer sus preguntas en privado.

## **Resolviendo: a través de los padres**

Los padres y madres también tienen mucho que decir sobre [la educación sexual de sus hijos](#). Algunos evitan el tema porque se sienten incómodos. Otros procuran mostrarse cercanos y comprensivos para que sus hijos confíen en ellos. Niños y adolescentes interpretan las señales de sus padres, quienes sirven de modelo. Aquellos que ven a sus padres y/o madres dispuestos a hablar del tema con naturalidad, tendrán menos dificultades para consultarles.

Naturalidad es precisamente la palabra indicada por sexólogos y sexólogas. Si [hablar de sexualidad](#) provoca en el adulto una sensación de nerviosismo e incomodidad, dichas sensaciones son transmitidas a los hijos e hijas. Entonces, entienden que hablar “de ello” es algo “negativo” y será más difícil que vuelvan a hacerlo. Ambas partes necesitan [ponerse en el lugar del otro](#).

En primer lugar, es sano y normal que niños y adolescentes tengan curiosidad. Los padres deben estar preparados para acoger preguntas y comentarios con empatía, y responder en la medida de sus posibilidades. También para actuar en el caso de que no haya preguntas. En segundo lugar, hijos e hijas deben comprender que sus padres les quieren, tanto si les hablan de sexualidad abiertamente como si no. Quizás no puedan responder a todas sus dudas, pero pueden intentarlo. Si hay hermanos mayores, pueden sentirse más cómodos hablando con ellos y ellas. Pero cuidado, aunque sepan “más”, no lo saben “todo”.

## **Resolviendo: a través de recursos específicos**

Aunque no siempre se publiciten, hay muchos recursos específicos. Desde los 'Centros de Jóvenes', de 'Planificación Familiar', 'Casa de la Mujer', hasta el propio 'Centro de Salud' de Atención Primaria. El adolescente debe conocerlos para informarse o para resolver sus dificultades.

Por otro lado, también hay libros sobre educación sexual dirigidos a adolescentes. Un lenguaje adaptado y claro puede ser clave para que el chico o la chica resuelva su incertidumbre.

## **Resumiendo: aspectos clave para preguntar**

Es normal tener preguntas y ciertos miedos. Igual que preguntamos si tenemos dudas en Matemáticas, podemos hacerlo con la sexualidad. [Nuestra sexualidad va con nosotros](#) a todas partes. Es una forma de sentirnos. Por ello, comprender cómo es nuestro cuerpo o por qué nos comportamos de una forma u otra puede ayudar a conocernos mejor. También para entender a los demás y respetar sus diferencias. A nuestro alrededor hay numerosos recursos diferentes que pueden ayudar a aclarar “qué es eso del sexo”. Solo hay que aprender a aprovecharlos.

---

**Fecha de publicación:** 29-10-2018

**Autor/es:**

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid

