

Sexualidad y adolescencia

La entrada en la adolescencia, supone un gran cambio, tanto físico como psicológico. Es un momento de “reajuste” con uno mismo y con las personas del entorno. De una manera u otra, la sexualidad ocupa un lugar importante, siendo a veces fuente de pudor o incomodidad, sobre todo cuando se habla de ello en familia.

La familia debe abordar los temas sobre la sexualidad con sinceridad y de manera abierta, nunca falsear la verdad y la realidad, afrontándolo como algo natural y positivo. Es importante mantener una actitud positiva hacia el diálogo. No es tan importante la cantidad de información sino como se transmite.

En las conversaciones sobre sexo es imprescindible respetar la intimidad de los adolescentes, por ello, si les resulta más cómodo hablar con otro adulto, hay que permitirlo. No se debe forzar el diálogo adelantando respuestas a lo que se supone van a preguntar.

La actitud de los padres y las madres ante la sexualidad de los adolescentes nos puede llevar a dos puntos opuestos: por un lado, hablar demasiado sobre ello, querer saber demasiado, e implicarse en su vida sexual no le va a ayudar a desarrollarse. A la inversa, no decir nada o hacer como si la sexualidad no existiera, cuando en realidad ocupa un lugar esencial, no hace las cosas más fáciles.

Se trata, por lo tanto, de encontrar el punto medio acompañando al hijo o hija, escuchándole sin inmiscuirse demasiado y estando atentos a cualquier tipo de indicio. Se puede y se debe abordar la cuestión de la sexualidad hablando de cuestiones relacionadas con la información sexual como la anticoncepción, la prevención, la anatomía sexual, etc.

Las premisas básicas son:

1. Considerar la sexualidad como un proceso desde la infancia y no como un elemento que aparece espontáneamente en la adolescencia.
2. No asociar la sexualidad en la adolescencia única y exclusivamente con la reproducción.
3. Facilitar información adaptada a las características de los hijos e hijas y no basándonos en la idea de que “hoy en día tienen toda la información que quieren”. No hay que dar por hecho que lo “saben todo”.
4. No reducir las conversaciones sobre sexo con los hijos e hijas por miedo a que éstas inciten a la práctica sexual.
5. Respetar la orientación sexual de los hijos e hijas. Dejar libertad para expresar preferencias y lo que no les gusta.
6. Considerar por igual el descubrimiento, el placer y el desarrollo de la sexualidad plena en chicos y chicas.

RESUMEN

Si desde la infancia se les ha hablado con naturalidad, los jóvenes no van a tener tantos reparos a la hora de preguntar sobre sexo. Se previenen miedos y vergüenzas ayudando a enfrentarse a las situaciones de forma natural. Para abordar los temas sobre la sexualidad es importante hacerlo desde las emociones y los sentimientos de cada uno y no desde los juicios de valor o los prejuicios para así evitar la culpabilidad, Una vez que se ha conseguido un clima de confianza, es importante marcar de forma consensuada ciertas normas en función de la edad y nivel de madurez.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia