

Hablar de sexualidad con tu hijo: claves

Pautas para una conversación natural, sin miedo ni sermones

Sabes que tendrías que hablarlo, pero no encuentras el momento. Te da apuro, no sabes por dónde empezar, temes decir demasiado o demasiado poco. Mientras tanto, tu hijo ya está recibiendo información: de sus amistades, de las redes, de vídeos que quizá ni imaginas. Si en casa no se habla de sexo, otros lo harán por vosotros. Hablarlo no adelanta nada ni le empuja a hacer cosas antes de tiempo: saber más no implica más riesgo. Le da un lugar seguro donde preguntar y una brújula para entender lo que ve fuera. No hace falta ser especialista ni dar una gran charla: basta con estar disponible y hablar con naturalidad.

Para qué te sirve esta ficha

- Perder el miedo a sacar el tema y saber por dónde empezar.
- Transmitir ideas clave sobre cuerpo, consentimiento y seguridad.
- Ayudarle a mirar con criterio lo que ve en internet.

01 – Ocho claves para la conversación

Busca un momento tranquilo y privado

Mejor muchas charlas breves a lo largo de los años que un único discurso solemne.

Aprovecha lo que surge en el día a día.

Una escena de una serie, una noticia o una pregunta suya de pasada en el coche.

Explica por qué quieres hablarlo

Decirlo con naturalidad quita tensión y le muestra que no es un interrogatorio.

«Prefiero que lo hablemos en casa a que lo aprendas solo por internet.»

Su cuerpo es suyo

Que sepa que decide sobre su cuerpo y que el placer es una parte sana de la sexualidad que se va descubriendo con el tiempo, sin prisa y sin vergüenza.

Explicar que tocarse es algo normal y privado, no algo sucio ni prohibido.

Consentimiento y comunicación

Cada persona dice lo que quiere y lo que no, y puede cambiar de opinión. Un sí tiene que ser libre y un no se respeta siempre, también cuando se dice con el cuerpo: apartarse, quedarse rígido o callar.

«Si alguien insiste después de que digas que no, no es un juego: es presión.»

Seguridad

Habla de métodos anticonceptivos y de cómo prevenir infecciones. Si no sabes algo, buscadlo juntos en fuentes sanitarias fiables o preguntad en su centro de salud.

Mirar juntos la web de un servicio público de salud sexual para jóvenes.

La pornografía no es educación sexual

Es como un museo en el que solo se visita la sala principal: siempre hay ganas, nadie habla, no hay límites y todos los cuerpos son iguales. Pregúntale qué ha visto y bajad juntos al almacén, donde está lo que no se expone: la comunicación, la ternura, el respeto, la diversidad.

«Es como las películas de acción: nadie aprende a conducir viéndolas.»

Respeto su intimidad

Hablar no es preguntar por su vida íntima: quieres que sepa que puede acudir a ti, no vigilarle.

«No tienes que contarme nada que no quieras, pero si algún día lo necesitas, aquí estoy.»

Coherencia con sus valores

Ayúdale a pensar si lo que hace encaja con quién es y con lo que quiere, más allá de la presión del grupo.

«¿Lo harías aunque nadie de tu grupo se fuera a enterar?»

02 – Si te bloqueas

- Puedes decir que te da apuro: reconocerlo hace la conversación más humana y le enseña que se puede hablar aunque cueste.
- Si no sabes una respuesta, «no lo sé, lo buscamos» es una respuesta perfectamente válida.
- Si reaccionaste mal una vez, puedes volver sobre ello: «el otro día me pilló por sorpresa, ¿lo hablamos con calma?».
- Un libro adaptado a su edad, dejado a mano, puede abrir la puerta a preguntas.

03 – Según la edad

Con niños pequeños basta con llamar a las partes del cuerpo por su nombre, explicar que hay partes privadas que nadie debe tocar sin su permiso y que, si alguien lo hace o le pide que guarde un secreto incómodo, debe contárselo.

En la preadolescencia conviene hablar de los cambios del cuerpo antes de que lleguen. Con adolescentes, el foco pasa al consentimiento, la seguridad, las relaciones y lo que ven en las pantallas, siempre respetando su intimidad. Si aparecen dudas sobre su orientación o su identidad, lo que más ayuda es acompañar con calma, sin prisas por ponerle nombre y sin quitarle importancia.

04 – Preparo la conversación

Responde por escrito antes de hablar con tu hijo. Te ayudará a llegar con más calma y con las ideas claras.

¿Qué me hubiera gustado que me contaran a mí a su edad?

¿Qué tres ideas quiero que se lleve de esta conversación?

¿Qué temas me dan más apuro y cómo podría abordarlos?

¿Qué momento y lugar del día a día podrían ser buenos para sacarlo?

¿Cómo le haré saber que puede volver a preguntarme cuando quiera?

Cuándo pedir ayuda

No hace falta saberlo todo: basta con estar disponible y no escandalizarse. Si notas que algo le preocupa mucho, que alguien le presiona o le hace daño, o si tiene dudas sobre su identidad que le generan sufrimiento, pedid ayuda profesional: en terapia y en sexología podemos acompañaros a los dos.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Sexología](#) · [Psicología de la adolescencia](#)