

# Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

*Augusto Pérez Gómez, Ph.D.*

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:  
Dupligráficas Ltda.  
Bogotá, D.C. - Colombia  
[dupligráficas@cable.net.co](mailto:dupligráficas@cable.net.co)  
[d.upligra@gmail.com](mailto:d.upligra@gmail.com)  
ISBN: 978-958-57904-1-4

## INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

# 7

## ¿CÓMO HABLAR DE SEXO CON LOS HIJOS?

### Introducción

La sexualidad hace parte de la vida de los seres humanos desde el nacimiento, y su expresión va cambiando a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Aun cuando desde muy temprana edad hay una cierta reactividad sexual, en la adolescencia surgen patrones de respuesta e impulsos de tipo sexual, deseos y fantasías, que se encuentran asociados con los cambios biológicos que se presentan (corporales, hormonales, emocionales). En esta etapa, la curiosidad aumenta, y las conversaciones, la forma de vestirse y de acicalarse giran cada vez más alrededor de la idea de atraer y sentirse atraído. Se dan los primeros noviazgos, los primeros enamoramientos, los “amigos con derechos”, o simplemente relaciones casuales que pueden terminar en encuentros sexuales.

### ¿Sexualidad y genitalidad son sinónimos?

No. La sexualidad incluye en los humanos, además de la genitalidad, una dimensión afectiva muy importante; mientras que la genitalidad está relacionada con una necesidad primaria que los humanos comparten con todos los animales,

que a su vez está asociada con la reproducción, la sexualidad crea vínculos, permite descubrirse y conocerse a sí mismo y a otros, tanto a nivel físico como emocional.

## **Cómo y de qué cosas hablar cuando se habla de sexo con los hijos**

La mayor parte de los padres de familia se sienten fuertemente cohibidos para hablar de estos asuntos, en particular con el hijo de sexo opuesto, pero hay que prepararse para abordar ciertos temas si no se quiere correr el riesgo de que reciban una información errónea o distorsionada; de manera que los padres deben tener buena información sobre temas como:

- la primera menstruación
- la primera eyaculación
- la masturbación
- temores e inquietudes sobre la primera relación sexual
- anatomía básica: aparato genital femenino y masculino
- riesgos (varias parejas, sexo sin precauciones)
- métodos anticonceptivos

Los padres de familia deben asumir que no son solo ellos los que se sienten cohibidos: sus hijos también. No hay que creer que, por muy buena que sea la comunicación, un adolescente le contará “todo” a sus padres, y en realidad no sería muy sano que lo hiciera: el crecer implica tomar distancia e incrementar la privacidad, y si hay algo privado es precisamente lo que tiene que ver con lo sexual.

## **Qué es importante saber**

Tenga en cuenta que sus hijos pueden preguntarle cosas como las que siguen, y sería muy conveniente que usted supiera responder:

-¿ Cuántos espermatozoides (aproximadamente) hay en una eyaculación? ¿Cuál es la razón de ese número? Lo mismo para los óvulos.

- ¿Para qué sirve la próstata?
- ¿Qué es la menstruación?
- ¿Por qué dan cólicos durante la menstruación?
- ¿Por qué sí puede una mujer quedar embarazada si tiene relaciones sexuales durante la menstruación?
- ¿Cuándo es “el momento” (en términos de edad) para tener relaciones sexuales?

- ¿Cuánto tiempo pueden vivir los espermatozoides en la vagina?
- ¿Soñarse en una situación erótica con una persona del mismo sexo significa que uno es homosexual?

Y muchas otras preguntas semejantes.

## **Mitos que los padres deben destruir**

### *1. Métodos para evitar quedar embarazada:*

- Orinar después de tener relaciones sexuales
- Tomar Coca Cola con Alka Seltzer y limón
- Baños vaginales inmediatamente después de...
- Bañarse los pies en agua caliente, sal o vinagre
- Brincar vigorosamente al terminar la relación sexual
- -El método del ritmo
- Eyacular fuera de la vagina (coito interrumpido)
- Tener relaciones sexuales mientras se tenga la regla
- No pasa nada si hay penetración sin condón y sin eyaculación

### *2. Otros mitos*

- La masturbación produce agotamiento cerebral
- Los jóvenes que se masturban presentarán impotencia, atrofia testicular o eyaculación precoz en la adultez
- Los amigo(a)s de uno no son un riesgo de infecciones de transmisión sexual
- Uno se da cuenta inmediatamente si le han “pegado” alguna infección

## **Riesgos: las infecciones de transmisión sexual (ITS)**

Las ITS son un grupo de infecciones que se pueden adquirir principalmente por contacto sexual, producidas por bacterias, hongos, virus o parásitos. Algunas pueden ser tratadas y curadas, otras nunca desaparecen pero con el tratamiento disminuyen su efecto. Algunas como el VIH y la Hepatitis B tienen tratamiento pero no cura. Para su prevención se debe utilizar preservativo durante las relaciones sexuales.

**VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana):** Acaba con las defensas del organismo

ocasionando el SIDA; el SIDA es la etapa final de esta enfermedad. No todos los portadores de VIH tienen SIDA. Aunque no tiene cura, se puede vivir bien mediante tratamiento. Si se tiene otra ITS se es más vulnerable a contraerla.

**Gonorrea:** Es ocasionada por una bacteria llamada gonococo. Se puede reproducir rápidamente en áreas húmedas y tibias del aparato reproductor tanto femenino como masculino. También puede crecer en la garganta, los ojos y el ano. Es curable pero puede dejar secuelas de por vida (lesiones).

**VPH (Virus del papiloma humano):** Produce verrugas genitales y está asociada al desarrollo de cáncer de cuello uterino y pene. Existen vacunas que previenen la infección .

**Herpes genital:** Se manifiesta con una o más ampollas en los genitales, alrededor de la boca o el ano, y son muy dolorosas. No es curable pero mediante medicamentos se pueden evitar los brotes, momento en el que se es más propenso a contagiarla. Ojo: No confundir con Herpes labial, más conocido como “fuego”.

**Sífilis:** Producida por una bacteria. Tiene 3 fases: en la primera, aparece una llaga (chancro) indolora en la zona donde entró el microorganismo; en la segunda, la llaga desaparece y pueden aparecer manchas rosadas en las plantas de las manos y pies; y en la tercera, aparecen alteraciones neurológicas o cardíacas. Es fácil de curar en sus primeras fases mediante inyecciones.

**Clamidirosis:** Es muy común entre los adolescentes y se manifiesta por la salida de pus en la uretra, vagina y ano. Se siente ardor y dolor al orinar. Se cura mediante medicamentos por vía oral.

**Hepatitis B:** Es un virus que ataca el hígado, y no tiene manifestaciones genitales, en el ano, o en la boca, como la mayoría de las otras ITS. La piel se pone amarilla, hay dolor abdominal y fiebre. La infección aguda puede llevar a la muerte. No es curable pero puede prevenirse mediante vacunas.

**Algunas situaciones problemáticas para pensar**

- ¿Qué haría usted si llega a la casa y encuentra a su hijo de 14 años teniendo relaciones sexuales? ¿Y si es su hija?
- ¿Cómo reaccionaría si su hija de 16 años le cuenta que tuvo una experiencia de sexo en grupo?
- ¿Cómo reaccionaría si su hijo(a) le cuenta que tuvo una relación sexual con una persona de su mismo sexo?
- ¿Qué haría si encuentra a su hija(o) de 15 años besándose apasionadamente con alguien en la calle?

## TIPS

- Visite una buena librería y pida que le recomienden un libro en donde pueda informarse adecuadamente.
- Escuche atentamente las inquietudes y preocupaciones de sus hijos. Tómese su tiempo y evite reaccionar prematuramente.
- Cuando sus hijos le hagan confidencias sobre sus inicios sexuales, evite juzgar antes de saber qué es exactamente lo que ocurre.
- Si no conoce las respuestas a las preguntas de sus hijos, busquen juntos las respuestas: esto creará más cercanía y confianza
- Haga que sus hijos valoren la sexualidad como una experiencia importante, que debe vivirse a la edad y en las condiciones adecuadas.
- No pretenda averiguar los detalles de la vida sexual de sus hijos, incluso si considera la conducta inapropiada por razones de edad.

**Claro que sí, ellos son dueños de su cuerpo, pero deben aprender a cuidarlo y respetarlo. El que uno sea propietario de un automóvil no implica que sepa conducirlo. Y usted puede transmitirles esta idea.**