

¿Cómo hablar con mis hijxs sobre el sexo más seguro?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 8 de marzo de 2023 a las 12:00

Categoría: [Embarazo \(/es/blog?blogCategory=Embarazo\)](#), [Relaciones y consentimiento \(/es/blog?blogCategory=Relaciones y consentimiento\)](#)



Compártelo



Hablar de sexo puede ser abrumador para muchas personas. A veces, puede ser difícil aceptar que tu hijx esté ya experimentando su sexualidad. Sin embargo, está demostrado que cuánto más hables abiertamente de sexo, más chances tendrás de sentar las bases de su desarrollo sexual y de crear una relación de confianza donde pueda preguntarte lo que quiera, puedas darle información correcta y esclarecer sus dudas. Y no se trata de tener una gran charla, sino de tener múltiples conversaciones y abarcar muchos temas, todas las veces que sea necesario.

Tu hijx va a aprender sobre sexo y sexualidad sí o sí, pero lo que te tienes que preguntar es: ¿qué quieres que aprenda y de quién? ¿De la escuela? ¿De los medios de comunicación? ¿De Internet? ¿De lo que le cuenten sus amigxs? Tómate el tiempo para charlar, pedir su opinión y entender qué quiere saber. Intenta mantener el diálogo abierto, sin dar juicios de valor. En gran parte, eres responsable de la educación sexual de tu hijx, por sus valores y por cómo se tratará y cómo tratará a los demás. Por ende, tu participación o silencio tendrá un gran impacto en su despertar sexual.

Y aunque te de pavor, no desperdicies todas las oportunidades para hablarle de cómo tener sexo más seguro. Te conviene que sepa cuidarse. Te conviene que tenga toda la información para que pueda tomar mejores decisiones.

Si tienes a un adolescente o joven adultx en casa, ya sabes que en muchos casos, todavía tienen mucho que aprender sobre responsabilidad personal; y que quizá les resulta fácil ignorar situaciones riesgosas y pensar que las consecuencias negativas nunca les ocurrirán. Esto aplica a muchas cosas, pero también a tener [sexo más seguro \(/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sexo-seguro-sexo-mas-seguro\)](https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sexo-seguro-sexo-mas-seguro) y más si está en el momento dejándose llevar.

Háblale de que tener sexo sin protección no es una buena idea. Y aunque piense que nada nunca le pasará, las estadísticas cuentan otra realidad:

- Según los CDC, cada año se diagnostican 20 millones de nuevos casos de [enfermedades de transmisión sexual \(ETS\)](/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets), y aproximadamente la mitad de ellos se dan en personas de entre 15 y 24 años.
- Entre los estudiantes de secundaria sexualmente activos en los Estados Unidos, sólo la mitad usó un condón la última vez que tuvo sexo.
- Según los CDC las personas de 13 a 24 años representan el 21 por ciento de todos los nuevos diagnósticos de la infección por el VIH en los Estados Unidos.

Por este motivo es fundamental hablarle cada vez que puedas de cómo puede tener sexo más seguro. Aquí te comparto algunos tips y cosas a tener en cuenta:

1. Cuando le hables de "sexo más seguro" no estás solamente hablando de métodos anticonceptivos

Claro que evitar el embarazo es importante, pero no es lo único que es importante tener en cuenta a la hora de hablarle de sexo. Es bueno que sepa que el sexo seguro incluye prevenir las ETS, prevenir embarazos no deseados, y siempre comunicarse saludablemente con su pareja y obtener su consentimiento. Aunque poco realista, la [abstinencia](/es/temas-de-salud/anticonceptivos/abstinencia-y-sexo-sin-penetracion-vaginal) es realmente el único método 100 por ciento efectivo para evitar todo lo mencionado.

2. Todo tipo de actividad sexual tiene riesgos

No focalices tus conversaciones en el acto de tener sexo solamente. Las enfermedades de transmisión sexual, como el [papiloma humano \(VPH\)](/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vph), la [clamidia](/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/que-es-la-clamidia), la [gonorrea](/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/gonorrea) y la [sífilis](/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/sifilis), pueden transmitirse

a través de cualquier contacto sexual, por lo que practicar el sexo anal y el sexo oral implica un riesgo. Es importante que tenga en cuenta que puede contraer una ETS sin tener sexo anal o vaginal, pues algunas de estas enfermedades, como el herpes y el VPH, se pueden propagar por el contacto de piel a piel. Es bueno que sepa que los métodos anticonceptivos (</es/temas-de-salud/anticonceptivos>), como las pastillas anticonceptivas (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/pastilla-anticonceptiva>), los dispositivos intrauterinos (DIUs) (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu>), la inyección (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva>), el parche (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/parche-anticonceptivo>), los implantes (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/implante-anticonceptivo>) y el anillo vaginal (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/anillo-anticonceptivo-vaginal-nuvaring>) no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. El único método anticonceptivo que protege contra las ETS es el condón (</es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon>).

3. Normaliza el uso del condón

Háblale sobre la importancia de usar condón o de que su pareja use uno de principio a fin cada vez que tenga sexo oral, anal o vaginal. Explícale dónde conseguir condones y cómo usarlos correctamente. Tenlos a mano y anímale a comprar sus propios condones. Avísale que No es seguro dejar de usar condones a menos que tenga pruebas de las ETS, sepa los resultados, y esté en una relación monógama mutua.

4. Cuidarse es quererse

Explícale que siempre puede recurrir a su proveedor de salud para conseguir más información y para hacerse pruebas de las ETS. Anímale a que cuide de su salud y que sepa que es importante acudir a un doctorx o enfermerx regularmente para así poder disfrutar saludablemente de su sexualidad. Si no tiene unx puede visitar un centro de salud de Planned Parenthood (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>) para recibir información médica confiable. Y si tiene preguntas (o tú)

siempre puede contactar a nuestrxs educadores de Chatea/Textea (<https://www.plannedparenthood.org/es/herramientas-en-linea>) por chat o mensaje de texto.

Etiquetas: [Educacion-Sexual \(/es/blog?tagName=educacion-sexual\)](/es/blog?tagName=educacion-sexual), [Salud-Sexual-y-Reproductiva \(/es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva\)](/es/blog?tagName=salud-sexual-y-reproductiva), [Sexo-Sin-Verguenza \(/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [Como-hablar-con-mis-hijxs \(/es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-hijxs\)](/es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-hijxs), [sexo-mas-seguro \(/es/blog?tagName=sexo-mas-seguro\)](/es/blog?tagName=sexo-mas-seguro), [Como-hablar-con-mis-hijxs-sobre-sexo \(/es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-hijxs-sobre-sexo\)](/es/blog?tagName=como-hablar-con-mis-hijxs-sobre-sexo)