

Hablemos de sexo

Hablar de sexo con los hijos es una de las conversaciones más importantes dentro de la educación familiar, aunque también una de las más difíciles para muchos padres en México. Sin embargo, abordar la sexualidad de forma natural, clara y sin tabúes ayuda a construir confianza, seguridad y una mejor relación entre padres e hijos. La educación sexual en casa no solo previene riesgos, también enseña valores como el respeto, el consentimiento y el autocuidado.

¿Cómo hablar de sexo con tu hijo o hija?

- Hablar de **sexualidad** no debe ser un evento único, sino un **proceso continuo adaptado a la edad y madurez del menor**. La clave está en la naturalidad, la información clara y la escucha activa.
- Es importante comenzar antes de que aparezca la curiosidad excesiva o la exposición a contenidos en internet. Si el menor ya ha visto o escuchado algo, es una buena oportunidad para iniciar la conversación sin juicio.
- Elige un entorno privado, tranquilo y sin distracciones, donde ambos puedan hablar con confianza. Esto facilita la sinceridad y reduce la vergüenza.
- Recuerda que los niños y adolescentes ya tienen información previa, muchas veces incompleta o incorrecta, por lo que es fundamental preguntar primero qué saben y después complementar con información veraz.
- Las conversaciones deben repetirse con el tiempo, no ser un solo diálogo aislado. La educación sexual es progresiva y evoluciona con la edad.

Consejos clave para hablar de sexualidad en familia

- Usa el nombre correcto de las partes del cuerpo, como pene o vulva.
- Mantén un tono calmado, sin burlas ni juicios.
- Responde con claridad y lenguaje adaptado a su edad.
- Habla también de amor, emociones y respeto.
- Refuerza la importancia del consentimiento.
- Explica la diversidad sexual de forma natural.
- Habla de protección, anticonceptivos y ETS.
- No evites preguntas incómodas.
- Escucha activamente sin interrumpir.
- Evita transmitir miedo o vergüenza sobre la sexualidad.

La **educación sexual integral** positiva ayuda a prevenir riesgos como abusos, desinformación o relaciones no seguras.

¿Cómo hablar de sexo según la edad?

- **De 2 a 4 años:** Es importante nombrar correctamente las partes íntimas y enseñar el concepto de privacidad.
- **De 5 a 7 años:** Es el momento de explicar diferencias corporales, respeto por el cuerpo y normas básicas de intimidad.
- **De 8 a 11 años:** Es clave hablar de pubertad, cambios hormonales y emociones sin tabúes.
- **De 12 a 15 años:** Es importante hablar de consentimiento, **anticonceptivos**, **ETS** y relaciones sanas.
- **A partir de los 15 años:** El objetivo es acompañar, resolver dudas y fomentar decisiones responsables sobre sexualidad.

Sexualidad en la infancia y adolescencia

Hablar de sexualidad desde edades tempranas no significa hablar de sexo explícito, sino de cuerpo, emociones, respeto y límites.

Es fundamental enseñar:

- El cuidado del cuerpo.
- El concepto de consentimiento.
- La diferencia entre lo público y lo privado.
- El respeto hacia uno mismo y los demás.

Durante la adolescencia, la comunicación debe ser abierta, sin juicios y basada en la confianza. Es normal que surjan dudas sobre masturbación, relaciones, orientación sexual o identidad de género.

Preguntas frecuentes sobre hablar de sexo con hijos

¿A qué edad debo hablar de sexo con mi hijo?

Desde la infancia. La educación sexual integral debe adaptarse a cada etapa del desarrollo, no empezar en la adolescencia.

¿Qué pasa si no hablo de sexo con mi hijo?

Puede buscar información en internet o con amigos, muchas veces incorrecta o incompleta, lo que aumenta riesgos.

¿Cómo evitar la vergüenza al hablar de sexualidad?

Usando un tono natural, sin bromas ni juicios, y normalizando el tema como parte de la vida.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro

Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Noviembre 2017 Actualización: 14 Julio 2026



Delia Sánchez Castro

Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Noviembre 2017 Actualización: 14 Julio 2026

