

## Ayudar a los adolescentes a resistir la presión sexual



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Los adolescentes tienen más probabilidad de tener relaciones sexuales, si:

- Entran rápido en la pubertad
- Socializan con jóvenes que aprueban y los estimulan a tener relaciones sexual
- Le otorgan poco valor a la educación
- Tienen mala relación con sus padres, particularmente con su padre
- Rara vez asisten a instrucción o servicios religiosos
- 

### Abstinencia: Un enfoque positivo

Cuando le enseña a su hijo sobre sexualidad, ¿por qué no acentuar las ventajas de retrasar las relaciones sexuales en lugar de insistir en las consecuencias potencialmente adversas? Es el mismo mensaje, solo que estructurado de forma más positiva. Podría comenzar con aceptar que la intimidad física entre una pareja de adultos que se aman es algo bello y digno de disfrutarse, aunque también habría que advertir sobre los peligros de la experiencia que se inicie muy temprano.

*“Cuando personas jóvenes tienen relaciones sexuales antes de que estén listas, usualmente terminan por lamentarlo. Para nada me gustaría ver que te suceda eso”.* Entonces pueden continuar con algunas de las otras buenas razones que dan muchas parejas de novios a favor de su decisión de practicar la abstinencia.

**¿Por qué esperar? Es la única forma infalible de evitar un embarazo no planificado.** Si no se tienen relaciones sexuales, una chica no puede quedar embarazada.

**¿Por qué esperar? Porque más adelante, las chicas que no lo hicieron desearían haberlo hecho.** Investigadores en Nueva Zelanda entrevistaron a cerca de mil jóvenes, todos de

aproximadamente 25 años de edad, sobre sus primeras experiencias sexuales. En promedio, los hombres se volvieron sexualmente activos a los diecisiete años; las mujeres, a los dieciséis. Al analizar datos anteriores, más de la mitad de las mujeres admitieron que ahora desearían haber conservado más tiempo su virginidad, un sentimiento secundado por el 70 por ciento de las mujeres que tenían quince años de edad o menos cuando fue su primera vez en sostener relaciones sexuales.

## Ayudar a los adolescentes a resistir la presión sexual

“La presión sobre los adolescentes para tener relaciones sexuales es enorme”, indica el pediatra de Denver, el Dr. Ron Eagar, quien agrega que los chicos se sienten a menudo como atrapados en una espiral. No solo tienen que batallar contra la presión directa para “hacerlo” que ejerce la pareja con quien están saliendo o novio/novia formal, sino que existe la presión de grupo que aplican los amigos que desean saber (con codazo y guiño), “¿Ya lo hiciste?” Es posible que también sientan la presión interna para mantenerles el paso a sus amigos, como si compitieran en una maratón por perder su virginidad. Una forma de ayudarles a resistir las presiones es anticiparlas y discutir las.

Digamos que usted tiene una hija que recién está comenzando a salir con alguien. Describa una situación como esta:

*Una chica de dieciséis años de edad está intentando esquivar a un chico con quien sale, que se ha puesto demasiado cariñoso y ha bebido mucho en una fiesta; está intentando toscamente deslizar su mano debajo de su sostén cuando están besándose en el asiento delantero del auto de su padre. A ella le gusta este chico y se han conocido por años, pero se siente incómoda con el rumbo que está tomando la noche y desea detener las cosas antes de que avancen más, pero sin herir innecesariamente sus sentimientos.*

Luego pregúntele a su hija: “¿Qué podría hacer o decir la chica para retomar el control de la situación? ¿Está siendo muy tímida? ¿Debería ser más enérgica?”

Otra variación de este ejercicio es pedirle a su adolescente que se visualice en una situación determinada y se imagine cómo podría reaccionar, como si se viera en una película cuadro por cuadro. Por ejemplo: “*Si me invitaron a la casa de un chico y descubro después de haber llegado que sus padres salieron de la ciudad, ¿qué haría?*” Los deportistas y actores a menudo usan la visualización para ayudarlos a prepararse para retos venideros, incluidos los que enfrentan por primera vez.

Fomentemos en los jóvenes que piensen a futuro, que se anticipen a potenciales problemas y estén atentos a señales de advertencia. Quizá la chica que ilustramos en el ejemplo vio a su acompañante beber dos cervezas en la fiesta. Aunque no se tambaleaba de tan borracho ni arrastraba palabras al hablar, ella debió haber notado esto como una advertencia de que podría haber problemas más adelante. Entonces pudo haber decidido

no arriesgarse y pedir que algunos otros chicos presentes en la fiesta la llevaran a casa, con lo que hubiera evitado la penosa situación en el auto.

## Darles a los adolescentes las palabras para responder a las aproximaciones sexuales no deseadas

Argumento	Respuesta
“¡Pero si todos lo hacen!”	“No me importa; yo no me incluyo entre todos. Además, no todos ‘lo hacen’, y aquí se incluye a algunos de los chicos que dicen que sí lo hacen”.
“Si me amaras, te irías a la cama conmigo”.	“Si me amaras, no me presionarías a hacer algo que no estoy lista para hacer”.
“Si no deseas tener relaciones sexuales conmigo, te dejo”.	“Si ser tu novia significa que tengo que dormir contigo, entonces creo que no quiero ser tu novia”.
“¿Por qué no tendrás sexo conmigo?”	“Porque no quiero”. No se necesitan más explicaciones.
“Ya hicimos el amor antes; ¿por qué ahora me rechazas?”	“Tengo derecho a cambiar de opinión. Se trata de mi cuerpo y mi vida y deseo esperar hasta que sea mayor antes de volver a tener relaciones sexuales”.
“Vamos, hagámoslo. ¡Sabes que lo deseas!”	“No. No. ¡No! ¿Qué parte de ‘no’ no entiendes?”
“Tus padres estarán fuera toda la noche; regresemos a tu casa”.	Usa tu haz bajo la manga: culpa a tu familia. “¿Regresar a mi casa? No podemos. Mis padres no me dejan llevar chicos cuando no están en casa”.

Última actualización 11/21/2015

Fuente Caring for Your Teenager (Copyright © American Academy of Pediatrics)

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Helping-Teens-Resist-Sexual-Pressure.aspx>