

SEXÓLOGOS VALENCIA

La conversación

*Educación sexual en casa, por edades:
qué decir, cuándo y con qué palabras*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

La conversación · Guía para familias

Qué corresponde a cada edad, cómo responder a lo que preguntan de verdad, qué hacer si ha visto pornografía y qué protege.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, septiembre de 2026. Gratuita. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente.

Aviso. Material divulgativo para familias. No sustituye una consulta. Ante sospecha de abuso, no interrogues: consulta. ANAR, 900 20 20 10 para familias y 116 111 para menores. Riesgo inmediato, 112.

Índice

1 Por qué antes de lo que crees

Y qué dice la evidencia sobre el miedo principal

2 De 3 a 5 años

Los nombres y la intimidad

3 De 6 a 8 años

Preguntan cómo funciona todo

4 De 9 a 11 años

La etapa clave

5 De 12 a 14 años

Ya no preguntan: hay que estar disponible

6 De 15 a 17 años

Acompañar decisiones

7 Si ha visto pornografía

Los diez minutos que más importan

8 Lo que además protege

Prevención desde los tres años

CAPÍTULO UNO

Por qué antes de lo que crees

No es una charla: son muchas conversaciones pequeñas.

La mayoría de las familias espera «a que llegue el momento», y el momento no llega nunca: llega antes internet. El primer contacto con contenido sexual explícito ocurre hoy, de media, en plena preadolescencia, y casi siempre sin buscarlo.

El miedo que más frena, respondido

«¿Hablar de esto no hará que lo practiquen antes?» No. Las revisiones internacionales sobre educación sexual integral encuentran que **no adelanta el inicio de las relaciones**: se asocia a un inicio más tardío, con menos parejas y con más uso de protección.

Y otra idea que quita presión: no hay que saberlo todo. «Buena pregunta, déjame pensarlo y te contesto esta tarde» es una respuesta válida, siempre que luego se conteste.

La ventana se cierra sola: a los seis años preguntan cualquier cosa sin filtro; a los trece ya han aprendido qué temas incomodan en casa.

CAPÍTULO DOS

De 3 a 5 años

La edad de los nombres y de la intimidad.

Qué conviene que sepa

- Los nombres reales de todas las partes del cuerpo, genitales incluidos.
- Que hay partes íntimas que no se enseñan ni se dejan tocar.
- Que los bebés crecen en el útero, no en la tripa.
- La diferencia entre una sorpresa y un secreto que incomoda.

Qué no hace falta todavía

- Detalles de las relaciones sexuales.
- Explicaciones largas: basta una frase y se pasa a otra cosa.

«¿De dónde vienen los niños?»

«De un óvulo de la madre y un espermatozoide del padre, que se juntan y hacen crecer un bebé en el útero, que es una bolsita que tienen las mujeres dentro de la tripa.» Si pregunta más, se contesta más. Si no, ya está.

CAPÍTULO TRES

De 6 a 8 años

Preguntan cómo funciona todo, y todavía preguntan sin filtro.

Qué conviene que sepa

- Cómo se produce la fecundación, si lo pregunta.
- Que existen familias de muchos tipos.
- Qué hacer si alguien le pide guardar un secreto que incomoda.
- Que en internet puede aparecer contenido para adultos, y que si pasa lo cuente.

Qué no hace falta todavía

- Detalles del placer o de las prácticas.
- Adelantar la pubertad entera con angustia.

«He visto un vídeo raro en el móvil»

«Gracias por contármelo, has hecho muy bien. ¿Qué viste? ¿Cómo te sentiste?» Después: que es una película para adultos, que no enseña cómo son las cosas de verdad, y que puede volver a contarlo siempre.

CAPÍTULO CUATRO

De 9 a 11 años

La etapa clave: hay que llegar antes que la pubertad y antes que internet.

Qué conviene que sepa

- Todos los cambios de la pubertad, los suyos y los del otro sexo, antes de que ocurran.
- La menstruación, explicada a todos los hijos.
- Que existe la pornografía, qué es y por qué no es una guía.
- Qué es el consentimiento, con ejemplos cotidianos que no son sexuales.

Qué no hace falta todavía

- Dar por hecho que ya lo saben por el colegio.
- Esperar a que pregunten: a esta edad muchos ya no preguntan.

«¿Qué es el porno?»

«Son vídeos de sexo hechos para adultos, grabados por actores y editados, como las películas de acción: no enseñan cómo es el sexo de verdad, igual que las persecuciones de coches no enseñan a conducir. Si te sale alguno, cuéntamelo.»

CAPÍTULO CINCO

De 12 a 14 años

Ya no preguntan a la familia. El trabajo es estar disponible sin interrogar.

Qué conviene que sepa

- Cómo se protegen de embarazos e infecciones, concreto y sin moralina.
- Que el deseo y la masturbación son normales.
- Qué es el acoso y qué hacer si le piden o le llega una imagen íntima.
- Que pueden decir que no en cualquier momento.

Qué no hace falta todavía

- Preguntar directamente si tiene pareja o si ha hecho algo.
- Bromas sobre su cuerpo o su pareja, ni siquiera cariñosas.

«¿Y si me piden una foto íntima?»

«Una vez enviada, ya no la controlas. Si te la piden y no quieres, no hace falta excusa: basta un no. Y si ya la has enviado y ahora te preocupa, cuéntamelo: eso se soluciona y no te voy a echar la bronca.»

CAPÍTULO SEIS

De 15 a 17 años

Toca acompañar decisiones, no evitarlas.

Qué conviene que sepa

- Dónde conseguir anticonceptivos y qué hacer ante un fallo.
- Qué es una relación que hace daño: control, celos, aislamiento, presión.
- Que el alcohol y el consentimiento no encajan bien.
- Que tiene derecho a atención sanitaria confidencial.

Qué no hace falta todavía

- Sermones sobre esperar: se asocian a menos protección, no a menos relaciones.
- Revisar el móvil.

«¿Cómo sé si estoy preparado o preparada?»

«No hay una edad. Hay tres preguntas: ¿lo quieres tú o lo quiere la otra persona por ti?, ¿podrías decir que paras a mitad y sabes que pararía?, y ¿sabes cómo protegerte? Si alguna falla, no es el momento.»

CAPÍTULO SIETE

Si ha visto pornografía

Lo que se haga en los diez minutos siguientes marca si volverá a contarlo.

- 1 No castigues el haberlo contado.** Si la consecuencia es perder el móvil, no habrá una segunda vez.
- 2 Pregunta antes de explicar:** qué vio, cómo se sintió, si lo buscó o le salió.
- 3 Nombra lo que es:** ficción hecha para excitar, con cuerpos, tiempos y reacciones seleccionados y editados.
- 4 Deja la puerta abierta:** «si vuelves a ver algo que no entiendas, cuéntamelo y no pasa nada».

Los filtros ayudan mientras son pequeños, pero **ningún control parental sustituye la conversación:** a partir de cierta edad se saltan, y lo único que queda en pie es lo que se haya hablado en casa.

CAPÍTULO OCHO

Lo que además protege

Buena parte de la educación sexual temprana es, en realidad, prevención.

- **Los nombres reales de las partes del cuerpo.** Quien puede nombrar lo que le ha pasado puede contarlo, y eso dificulta el abuso.
- **Que su cuerpo es suyo:** no tiene que dar besos ni abrazos si no quiere, ni siquiera a la familia.
- **Sorpresa frente a secreto.** Una sorpresa se cuenta pronto y alegre a todos; un secreto que hay que guardar siempre se cuenta a un adulto de confianza.
- **Que ningún adulto necesita ayuda de un niño** para nada que tenga que ver con su cuerpo.
- **A quién acudir:** dos o tres adultos concretos, con nombre.

Lo que más silencia

La amenaza de la bronca. Que sepan que **si cuentan algo así nunca se les va a regañar por ello** es de lo que más reduce el riesgo.

Si sospechas que ha ocurrido algo, no interrogues ni pidas detalles: anota lo que haya dicho con sus palabras y consulta cuanto antes. **ANAR:** 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores), gratuitos y confidenciales. **112** si hay riesgo inmediato.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026