

Pocket Tips for Trusted Adults to Talk About Sex and Sexuality



For more information, visit
healthoregon.org/rh

You can get this document in other languages, large print, braille or a format you prefer. Contact the Reproductive Health Program at 971-673-0355 or email RH.Program@odhsoha.oregon.gov. We accept all relay calls or you can dial 711.



Make it safe for children and teens to talk with you.

Start early – but if you haven't, start now.

Find the teachable moments. Short conversations work better than lectures.

Talk about sexuality, not just sex. That includes the pleasure, joy and intimacy of sex as well as the risks and dangers.

Be willing to start conversations. Be mindful of your words, tone and body language.

Remember to really listen. Try to understand and respect their values.

Be open. The young person you are talking to may have a different sense about their sexual orientation and/or gender identity than you do, and keep in mind it may change over time.

Talk to the young person about asking for and giving consent. Help them think about what it means to be ready.

Share facts about sex and sexuality along with your beliefs and values.

Trust that young people are capable of making choices that are good for them.

Trust that young people really do want to hear what you have to say about these issues.

Remind the young people in your life often that you love them, no matter what.

Be realistic, be accepting and be willing to have hard conversations. It's OK if it doesn't go the way you thought. Keep trying.

Encourage young people to be good friends and caring partners.

Remember to be excited that the young person in your life is willing to talk with you.



OREGON
HEALTH
AUTHORITY

Public Health Division
Reproductive Health Program
OHA 8196 (08/2025)

Consejos de bolsillo para adultos de confianza que conversan sobre sexo y sexualidad



Para obtener más información,
visite healthoregon.org/rh.

Este documento se puede obtener en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de Salud Reproductiva al 971-673-0355 o envíe un correo electrónico a RH.Program@odhsoha.oregon.gov. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión, pero también puede marcar 711.



Haga que sea seguro para los niños y los adolescentes hablar con usted.

Comience temprano, pero si no lo ha hecho, comience ya.

Encuentre los momentos apropiados. Las conversaciones cortas dan mejores resultados que los sermones.

Hable sobre sexualidad, no solo sobre sexo. Eso incluye el placer, la alegría y la intimidad del sexo como los riesgos y peligros.

Esté dispuesto a comenzar estas conversaciones. Sea consciente de sus palabras, el tono y el lenguaje corporal que usa.

Recuerde la importancia de escuchar. Intente comprender y respetar los valores de ellos.

Sea abierto. La persona joven con la que está hablando puede tener un sentido diferente sobre la orientación sexual y/o identidad de género, a la que usted tiene, y tenga en cuenta que puede cambiar con el tiempo.

Hable con el joven sobre pedir y dar consentimiento. Ayúdelo/a a pensar sobre lo que significa estar listo.

Comparta datos sobre sexo y sexualidad junto con sus creencias y valores.

Confíe en que los jóvenes son capaces de tomar decisiones que son buenas para ellos.

Confíe en que los jóvenes realmente quieren escuchar lo que usted tiene que decir sobre estos temas.

Recuerde con frecuencia a estos jóvenes que usted los ama sin condiciones.

Sea realista, acepte y esté dispuesto a tener conversaciones difíciles. Está bien si no sale de la forma que usted pensaba. Siga intentando.

Aliente al joven a ser un buen amigo/a y a ser afectuoso con su pareja.

Recuerde estar emocionado de que la persona joven en tu vida está dispuesto a hablar contigo.



OREGON
HEALTH
AUTHORITY

Public Health Division
Reproductive Health Program
OHA 8196 (08/2025)