

Adolescencia y sexualidad

Los cambios físicos de la pubertad en las chicas: Durante estos años cambiará de tener cuerpo de niña a tener cuerpo de mujer. Cómo y cuándo tendrán lugar estos cambios físicos de la pubertad depende de cada niña. Es una época extraña y forma parte de los muchos cambios de la adolescencia. A continuación describimos los cambios más importantes que notarás durante estos años.

- Cambios en la piel:** En general la piel se hace más grasa, y es posible que sude más que antes. Esto se debe a que están creciendo las glándulas. La higiene personal durante la adolescencia es muy importante para controlar malos olores corporales. Es muy probable que salgan granos en la cara, sobre todo, y en la parte superior de la espalda. La presencia de este tipo de acné juvenil se deben a desequilibrios hormonales, y forma parte de la pubertad. Si preocupa la intensidad de los granos, es aconsejable acudir a un médico.
- Apariencia de vello corporal:** Durante la pubertad saldrá vello en el pubis, en las piernas y en las axilas. La mayoría de chicas adolescentes deciden depilarse, con cera, crema, o máquina de afeitar. Nunca deben compartir la misma máquina de afeitar con nadie. De hecho, la mejor forma de depilarse es con cera.
- Cambios en la forma de tu cuerpo:** Durante la pubertad las caderas se anchan y la cintura se acentúa. La grasa empieza a acumularse en el estomago, las piernas y las nalgas. Esto es completamente normal y hace que tenga las curvas de una mujer.
- El pecho:** Para la mayoría de chicas, la pubertad empieza cuando los pechos empiezan a crecer. Primero notará un bulto a veces algo doloroso por debajo del pezón que poco a poco empieza a crecer. Al principio es normal que un pecho crezca a un paso distinto al otro, Cuando han crecido a su tamaño final, lo más probable es que sean más o menos iguales. Durante el crecimiento empezará a llevar sujetador. No hay que preocuparse si los pechos crecen más lento que los de sus amigas. Cada niña tiene una pubertad distinta.
- Cambios de tamaño en distintas partes del cuerpo:** Durante la fase de la pubertad, todas las partes del cuerpo crecen, pero es posible que algunas más rápidas que otras. Tal vez esto la hace sentir rara y algo torpe, es normal.
- La menstruación:** Supone el momento que señala el inicio de la madurez sexual cuando los ovarios empiezan a producir huevos, o óvulos. La menstruación suele empezar entre los 9 - 16 años de edad. Antes del primer periodo, la mayoría de niñas empiezan a tener mayor cantidad de flujo vaginal transparente. ¿Qué es la menstruación? La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, período menstrual, o período. La sangre menstrual es en parte sangre y en parte tejido del interior del útero (matriz). Fluye desde el útero, a través de la pequeña abertura del cuello uterino, y sale del cuerpo a través de la vagina.

La mayor parte de los períodos menstruales dura de tres a cinco días.
Es conveniente hablarles del uso de tampones o compresas.

Los cambios físicos de la pubertad en los chicos

Los chicos suelen pasar la pubertad entre los 10 y 16 años. Casi siempre va acompañada por un crecimiento muy notable durante uno o dos años.

- Vello:** Durante los años de la pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara, arriba del pene e incluso en el trasero. Es posible también durante la última fase de pubertad que aparezcan pelos en el pecho, aunque no todos los hombres tienen vello en esta zona. En la cara, aparecen primero pelos finos en la zona del bigote haciendo una sombra. Cuando decida empezar a afeitarte, es importante que tenga una maquinilla propia y que no comparta con familiares o amigos. Utiliza siempre crema de afeitar, porque de lo contrario podrías irritar la piel.
- La piel:** Tendrá la piel más grasa y sudarás más que antes.
Debes lavarte todos los días y utilizar un desodorante o antitranspirante durante el día para controlar olores.
Durante la pubertad es probable que te salgan granos en la cara y/o espalda. La mayoría de adolescentes padecen acné en algún momento de la pubertad. Si te preocupa, debes consultar un médico que te podrá aconsejar sobre los mejores productos (jabón y cremas) según el tipo de piel que tengas.
- Voz:** La mayoría de chicos empiezan a notar cambios en la voz alrededor de los 14 años. Durante unos meses - o años - tendrás un tono extraño hasta que se termine de cambiar y tendrás ya voz de hombre.
- La forma de tu cuerpo:** Durante los años de la pubertad, crecerás más alto y tus hombros se ancharán. Ganará peso. Algunos niños experimentan un hinchazón debajo del pezón. Esto es muy frecuente y no debe preocuparte. No quiere decir que tus pechos vayan a crecer y poco a poco irá desapareciendo el hinchazón.
Durante la pubertad los músculos crecerán y se endurecerán.
- Tamaño del cuerpo:** Es una época de fuerte crecimiento, y a veces se sentirá torpe y tendrá la sensación que los brazos sean demasiado largos, las manos y pies muy grandes....
- Pene:** El pene y los testículos crecen y tendrá erecciones más a menudo debido a un aumento de las hormonas sexuales. Aunque esto le pueda desconcertar, sobre todo cuando tienes una erección de repente.
Durante la pubertad el cuerpo empieza a producir espermatozoides y muchos chicos empiezan a experimentar los llamados sueños mojados provocados por una eyaculación involuntaria durante el estado del sueño.
Son completamente normales.

Cambios psico-sexuales

- Aparece un interés por el atractivo físico del otro.
- También un interés por cuidar y resaltar el propio atractivo.
- Se afianza la tendencia a la relación y al vínculo con determinadas personas.
- Toma cuerpo la función psicológica del impulso sexual.
- El mundo emocional busca expresarse a través de los sentidos.
- Aparecen conductas tendentes a obtener placer (en relación con el otro, o a través de la autoestimulación).

Los cambios físicos sufridos en la adolescencia, unidos a un interés creciente por saber de sexo y, en consecuencia, por la adquisición de unos conocimientos e información (muchas veces errónea) sobre sexualidad, hacen que se vaya formando una nueva identidad. En este periodo se sale del seno familiar para ir entrando y compartiendo el mundo de los iguales, con lo que supone el choque de las creencias transmitidas en la familia sobre sexo y sexualidad con las que otros adolescentes y los medios de comunicación (incluyendo Internet) le aportan. Así, se plantea la disonancia entre qué valores asumir como propios, cuáles va a rechazar y cuáles conservar de los que ha recibido de sus padres. Todo ello se manifiesta a través de lo cambiante de su humor, de su irascibilidad y de ciertas reacciones irracionales, que son la expresión del conflicto interior que está viviendo.

El inicio de las relaciones sexuales

Una duda que comparten adultos y jóvenes es cuándo se deben iniciar las relaciones sexuales, más si éstas incluyen el coito, lo que implica riesgo al embarazo y mayor peligro de contagio de enfermedades de transmisión sexual. Preocupa en especial el cómo saber el momento adecuado para iniciarse. Aunque, en realidad, los comienzos son muy paulatinos: cogerse de la mano, un beso en la cara o en la boca, caricias... No obstante, al final la duda se concreta en saber cuál es la edad buena para empezar las relaciones sexuales completas. Lo ideal es que se llegue a ese momento preparado psicológicamente y que tanto el protagonista como sus progenitores y educadores lo interpreten como un acto de responsabilidad y libertad. Por lo tanto, la respuesta a esa duda no se puede reducir a ofrecer una edad para iniciarse, porque el criterio cronológico no siempre se corresponde con la madurez afectiva. La respuesta supone un análisis de la situación que comprende diferentes factores.

En primer lugar, el adolescente debe analizarse a sí mismo y descubrir cuál es su actitud personal ante el sexo, así como si es responsable para asumir las consecuencias de mantener relaciones sexuales con otra persona. Debe ser lo suficientemente maduro o madura como para adquirir una protección adecuada para prevenir un embarazo y enfermedades de transmisión sexual. Pero también hay que ser maduro para hacer frente a unas respuestas emocionales y complejas, muy importantes para definir el futuro comportamiento. Se inician los desengaños amorosos, el enamoramiento, la necesidad del otro.

Después llega el análisis del otro, es decir, de la persona con la que se va a tener relaciones. Hay que estar seguro de que ofrece confianza y respeto. Debe ser una persona adecuada con la que compartir la intimidad, y a la que se llega desde la plena libertad, no con el propósito de satisfacer los deseos del otro sin conocer los propios.

Para terminar, merece la pena reflexionar sobre la familia, el entorno y el grupo. Las relaciones sexuales pertenecen a la intimidad de las personas, y por ello no hay obligación de compartir con los demás detalles sobre ellas, salvo si se quiere hacer o se necesita hacerlo; mucho menos seguir los dictámenes de los otros sobre el ejercicio de la sexualidad. Los amigos lo son en la medida en que respetan al prójimo y no le llevan a hacer cosas que no quiere o no está seguro de querer. A los padres y madres, por lo general, les costará entender a sus hijos como seres sexuales. Esto resulta comprensible pero no debe empujarles a coartar la libertad de sus hijos.

¿Cómo deben actuar los padres y madres?

Una buena educación sexual favorece que los adolescentes actúen de forma más responsable en sus relaciones sexuales

Muchos padres y madres de adolescentes reconocen estar muy perdidos con sus hijos. No saben cómo comportarse ni qué decirles a cerca de la sexualidad. Según los expertos, la comunicación en esta etapa de la vida viene muy marcada por la forma en que se haya tratado el tema desde la infancia. Si desde pequeños se les ha hablado con naturalidad los jóvenes no van a tener tantos reparos a la hora de preguntar.

Por eso aconseja empezar a hablarles sobre las relaciones eróticas en el momento en que los hijos lo pidan. "Cuando muestren interés, cualquier episodio de la vida cotidiana es válido para introducir el tema, pero siempre conviene hacerlo de una forma clara, sencilla y concisa, sin darles más información de la que ellos demanden ni mensajes contradictorios".

Aunque cada familia es un mundo que se rige por diferentes valores, los profesionales de la sexología señalan varias pautas que todos los padres debieran seguir con sus hijos adolescentes para conseguir una adecuada educación sexual:

- * Deben potenciar una buena comunicación desde que los niños y niñas son muy pequeños y responder a todas sus preguntas.

- * Es imprescindible que estén siempre disponibles cuando sus hijos pregunten sobre sexualidad, para que tengan sensación de apoyo.

- * A la hora de responder lo importante no es tanto el contenido de la respuesta, sino la actitud que se tome.

- * No hay que preocuparse si no se sabe contestar a todas sus preguntas. En caso de duda, es preferible confesar las lagunas a escaquearse de la pregunta.

- * Hay que tratar el tema con normalidad y naturalidad. No se debe frivolar pero tampoco hablar con excesiva seriedad.

* Es importante transmitir los valores de cada familia, ya sea conservadora o liberal, pero sin trasladar falsas creencias (por ejemplo, decir que es malo masturbarse).

* Conviene aceptar como algo natural y habitual las conductas auto eróticas en la adolescencia (masturbación). En la infancia también son muy comunes los juegos sexuales de exploración de genitales.

* Hay que marcar ciertos límites, pero siempre consensuados.

* Deviene fundamental hablar con los hijos y decirles qué nos preocupa como padres. No es malo reconocer nuestras lagunas o miedos.

* Es importante no creer que los hijos ya lo saben todo sobre el tema o incluso que saben más que los padres.

* Debemos confiar en ellos y educarles en la confianza, la autoestima y el respeto.

* No hay que tener miedo a dar más información de la que los hijos pidan.

* No debemos forzarles a que hablen o lo cuenten todo, es lógico que en la adolescencia no quieran hablar de ciertos temas.

* Ante cualquier duda debemos pedir consejo a profesionales. No hace falta que exista un problema para acudir al sexólogo. La mejor educación que se puede ofrecer es la formación de uno mismo en esa materia.

* No hay que preocuparse por hablar de un tema concreto a una determinada edad, la información debe ir fluyendo cuando ellos quieran.

* Los padres con hijos homosexuales deben aceptarlo y tener claro que no es algo que se elige, sino que tiene que ver con su propia identidad.

* La clave de una buena educación está en abordar el tema desde las emociones y sentimientos de cada uno, y no desde los juicios de valor o los prejuicios.

Valores de una sexualidad responsable

La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida.

- Todas las personas son sexuales.

- La sexualidad incluye dimensiones físicas, éticas, espirituales, sociales, psicológicas y emocionales.

- Todas las personas tienen dignidad y valor en sí mismas.

- Los jóvenes deberían verse a sí mismos como individuos únicos y valiosos dentro del contexto de su herencia cultural.

- Los individuos expresan su sexualidad de formas variadas.

- Los niños deberían obtener su educación sexual primaria en la familia.

- En una sociedad pluralista, las personas deben respetar y aceptar los diversos valores y creencias sobre la sexualidad.

- Las relaciones sexuales nunca deben ser coercivas o explotadoras.
- Todos los niños deben ser amados y cuidados.
- Todas las decisiones sexuales tienen consecuencias.
- Todas las personas tienen el derecho y la obligación de tomar decisiones responsables con respecto a su sexualidad.
- Las familias y la sociedad se benefician cuando los niños son capaces de hablar sobre la sexualidad con sus padres y/u otros adultos de confianza.
- Los jóvenes necesitan desarrollar sus propios valores sobre la sexualidad para volverse adultos.
- Los jóvenes exploran su sexualidad como parte de un proceso natural de llegar a la madurez sexual.
- Involucrarse de manera prematura en conductas sexuales implica riesgos.
- Los jóvenes que tienen relaciones sexuales deben tener acceso a información sobre servicios de salud y prevención del embarazo y las ETS/VIH.