

La sexualidad en la adolescencia conlleva cambios en el adolescente y su familia

# Adolescencia y sexualidad

La educación sexual es un gran aporte a la formación humana: ayuda a conocer el cuerpo y reflexionar sobre las emociones



Dr. Santiago Cedrés

Prof. Adj. Medicina Interna –  
Sexólogo Clínico  
Presidente Sociedad Uruguaya  
de Sexología.  
santiagocedres@yahoo.com



La adolescencia es una etapa que tiene como constante el cambio. Involucra cambios corporales y emocionales que repercuten en la forma en que se transita haciendo eco en el entorno familiar y social del adolescente. Conocer esos cambios ayuda a integrarlos, aceptarlos, viviendo la adolescencia de una forma más saludable al bajar la ansiedad y angustia que puede provocar.

El desarrollo de la sexualidad es un aspecto que en general preocupa a los padres cuando sus hijos llegan a la adolescencia. La necesidad de transmitir conocimientos y experiencia y que los mismos sean recibidos de buena forma se convierte en prioridad para los padres. Es fundamental que los mismos sean transmitidos de forma asertiva, sin juicios y sin miedo, respetando los valores de cada familia.

El término adolescencia proviene del latín y sig-

nifica el que está creciendo. Hay autores que prefieren hablar de adolescencias en plural, aludiendo a la multiplicidad de formas que adopta y las diversas formas de crecer. Este es un aspecto importante, ya que al poner el acento en la diversidad se amplía la mirada y desaparece el juicio sobre las formas que se apartan de la norma o lo esperado.

La Organización Mundial de la Salud conceptualiza a la sexualidad como "...un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está

influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”

Por lo tanto la sexualidad entendida en estos términos, abarca la capacidad de optar, de respetar la intimidad, la privacidad y los tiempos -propios y de los demás-. Es fuente de comunicación de afectos, de sentimientos, de encuentros; nos constituye como seres humanos. El conocimiento que el/la adolescente tenga de su cuerpo, lo que le gusta y lo que no, favorecerá una vida más disfrutable y consciente, al ser más asertivo/a en las opciones que tome y por ende construyendo una vida sexual-afectiva saludable.

Los cambios en el cuerpo comienzan muy de golpe entre los 10 y 13 años de edad y tienen una duración de cuatro años, esto hace que el cuerpo esté cambiando y se los vea moverse con cierta torpeza. La fuerza muscular se modifica, como así también el largo de brazos y piernas, salen nuevos líquidos del cuerpo como el semen, la lubricación femenina o la sangre de la menstruación y se acompaña de modificaciones en la capacidad de pensar.

Las hormonas inauguran cambios en el cuerpo que movilizan sensaciones nuevas. La palabra hormona viene del griego hormán que significa “poner en movimiento”, “excitar”. Es la hormona lo que mueve o excita. Los testículos y su producción de andrógenos y los ovarios con la producción de estrógenos, logran un equilibrio que se mantiene durante la infancia. Es a partir de la pubertad que la cantidad producida varía: en el varón se eleva la cantidad de andrógenos mientras que en la mujer la producción de estrógenos alcanza niveles muy superiores. Tales hormonas son las encargadas de producir los caracteres sexuales secundarios. Es la producción hormonal la que a partir de la pubertad da distinta forma exterior al cuerpo que comienza a exteriorizar aquellos rasgos físicos que nos diferencian como hombre o mujer. Estos cambios que las hormonas favorecen propician sensaciones nuevas, sobre todo a nivel de los órganos genitales, que por contener muchas terminaciones nerviosas provocan el despertar de la sexualidad en la adolescencia.

Es natural y esperable que tales cambios generen deseos y fantasías que el adolescente experimente en su propio cuerpo y en soledad primero para luego compartir sus preferencias con su compañero/a sexual en un futuro encuentro. Tales sensaciones pueden generar angustia y ser vividas con culpa cuando existen preconceptos que no permiten vivirla con naturalidad, favoreciendo temores, incertidumbres y confusiones.

Para comprender la adolescencia es fundamental comenzar por comprender el concepto de diversidad. Como se mencionaba anteriormente, existen muchas formas de adolescencia. Es fundamental hacer énfasis en los sentimientos que experimenta el adolescente y generar confianza en ello para que tome conciencia de su cuerpo y emociones y poder construir de forma honesta y genuina sus preferen-

cias, respetándose y valorándose.

El pasaje por la adolescencia implica, entre otros aprendizajes, el logro de la independencia. Ello se ve en cierto distanciamiento del adolescente de las figuras paternas, sobre todo lo notará el padre con quien hasta entonces ha mantenido una relación más estrecha. Comienzan a pensar de un modo más abstracto, van conformando su propia escala de valores. Se inicia un proceso de autoafirmación sobre sus propias opiniones y actúan, por lo tanto, rebelándose contra el control paterno. Ello es parte del proceso madurativo esperable. El oposicionismo del adolescente no es más que un intento de reafirmar su nueva identidad. El aislamiento es una forma de elaborar diferentes duelos por los que atraviesa: la pérdida del cuerpo infantil, las nuevas sensaciones corporales y su correlato emocional, la pérdida de los padres de la niñez, etc. Poder reflexionar sobre cómo actuar con los hijos puede ayudar a repensar el vínculo hasta ahora generado. Ser conscientes del tiempo de escucha del que se dispone y del lugar que se le da a sus opiniones, así sean diferentes a las propias, ayuda a chequear la labor paterna.

La cultura propone expectativas sobre los géneros, asignando funciones y roles diferentes a varones y mujeres. Históricamente se vincula a lo masculino con lo activo, quien provee, quien defiende así como quien procura los encuentros sexuales, siendo las mujeres pasivas, receptivas, conciliadoras. Ello genera diferencias sobre cómo ser vivida la experiencia sexual, favoreciendo el debut sexual precoz en varones y la virginidad en las mujeres, quedando el contenido de la experiencia en un segundo plano.

A través de los medios masivos de comunicación se transmiten muchas veces propuestas que distorsionan la realidad de los vínculos, las identificaciones y los modos de relacionarse que van pautando la forma de vivir la adolescencia. Las leyes de mercado imponen una especie de modelo a seguir, con patrones hegemónicos que no siempre reflejan la diversi-

El desarrollo de la sexualidad es un aspecto que en general preocupa a los padres cuando sus hijos llegan a la adolescencia



El refugio en el grupo de pares muchas veces es el espacio donde encuentran para tratar los temas que los inquietan

dad del ser humano. Dentro de dichos patrones se promueve entre otras cosas el poco compromiso, lo desechable, el consumo por sobre el ahorro, lo fácil sobre el esfuerzo, la exterioridad corporal y la imagen sobre el encuentro. **También se fomenta una cultura adolescente donde los adultos tienden a parecerse a los adolescentes.** Todos estos cambios no hacen más que confundir los vínculos que los adolescentes mantienen con sus padres ya que no existe la adultez como modelo a seguir. Los referentes que el adolescente tiene (sus padres) imitan la etapa en la que ellos buscan referentes. Vivimos una época donde se toma a la imagen como lo verdadero sin posibilidad de cuestionar su contenido. Se favorece lo visual sobre lo inteligible, se privilegia el ver sin entender. Llevando esta fórmula al plano de la sexualidad nos encontramos con un erotismo en abundancia, invasivo y fragmentado que se impone ante la sexualidad saludable que queremos para el adolescente. Frente a estos hechos, para construir una sexualidad responsable se vuelve necesario favorecer una actitud crítica, auténtica y saludable.

El refugio en el grupo de pares muchas veces es el espacio donde encuentran para tratar los temas que los inquietan. También concurren a preguntar a adultos confiables (padres, tutores, especialistas), obteniendo así de cada grupo la seguridad que necesita. Es imprescindible que tenga información certera en materia de sexualidad para que pueda vivirla saludablemente, siendo el/la adolescente quien determine sus propios tiempos y gustos.

Generar el espacio adecuado para entablar una charla distendida y comprometida sobre temas que involucren la sexualidad implica no ser invasivos y respetar los tiempos de cada uno. Además es importante tener presente que la sexualidad involucra las emociones, sensaciones, deseos, preferencias, etc., además de lo genital. Transmitir una vivencia positiva, donde se habilite es fundamental para no teñir a la temática con velos que nos distancian de ellos y los distancian de su real experiencia.

Es importante diferenciar las señales de alarma de aquellas conductas propias de la adolescencia y que no comprometen riesgos. La adolescencia es tiempo de experimentación y de prueba. A veces esa experimentación incluye comportamientos arriesgados que hay que saber detectar: temas relacionados con el alcohol, las drogas, tabaco o el sexo. Anticiparse a conversar antes de que se exponga favorece las conductas responsables. Aunque también hay otros comportamientos que, sin implicar riesgo alguno, pueden molestar a los padres, como teñirse el cabello, la elección de un vestuario algo extravagante, escuchar determinados estilos musicales, etc. La necesidad de sorprender es parte del acontecer adolescente.

Un tema que genera preocupación a los padres es el sexo casual o *touch'n go* así como la iniciación sexual temprana. Es esencial tener presente que la edad de inicio debe ser una decisión personal basada

en el conocimiento y nunca debe ser tomada como un imperativo. El sexo casual en general tiene buena prensa, se lo asocia con la seducción y la conquista y ello hace que muchas veces el adolescente se sienta forzado a situaciones frente a las que no desea. Es fundamental que la elección - tanto de la iniciación sexual así como del sexo casual - se haga en base al deseo propio y no a modo de rito, como pasaje de un estatus a otro donde estarán a salvo de las burlas y críticas de sus pares. Para ello la confianza en uno mismo es pilar fundamental para poder sostener sus decisiones.

Todos estos cambios que van experimentando implica ir dejando atrás la dependencia de los padres



para ir logrando un mayor grado de autonomía, tanto en el orden afectivo-sexual, social y económico. Para lograr tal autonomía es necesario generar condiciones que habiliten este proceso: escucha, comprensión, tolerancia, espacios de diálogo. Dicho proceso, que comienza desde la infancia, implica acompañar al adolescente, comprender sus necesidades, darles el lugar que necesitan, al mismo tiempo que se especifican los límites. Poco a poco el adolescente comienza a conocer sus derechos, sus necesidades y a actuar en consecuencia. Lograr la autonomía desde el campo de la sexualidad implica la capacidad de negociar sexualmente con un otro desde un lugar de equidad. Para ello es necesario conocer y dar sentido a las propias necesidades sexuales y buscar formas propias de satisfacción, respetando y cuidando el propio cuerpo así como las decisiones que se toman en consecuencia.

**La capacidad y el poder para tomar decisiones en la vida sexual promueve sujetos autónomos e integrales también en otras áreas.** Tales aspectos podrán desarrollarse siempre que el adolescente cuente con las condiciones para ejercer dicha autonomía: acceso a información calificada, servicios de salud en el área sexual y reproductiva así como espacios confiables para dialogar sabiéndose sujetos de derecho en dichas áreas.

Un conocimiento cabal de los derechos sexuales y reproductivos, otorga al individuo la facultad de decidir conscientemente y de manera responsable la forma en que vive y manifiesta su sexualidad. Tales derechos deben ser claramente difundidos entre la sociedad y ser garantizados en un plano de igualdad y justicia para asegurar la libertad de decisión de cada persona.

La educación sexual es un gran aporte a la formación humana: ayuda a conocer el cuerpo y reflexionar sobre las emociones que surgen. Favorece la diversidad, la aceptación de uno mismo y del otro en sus legítimas diferencias para respetarnos y respetar los deseos del otro. Así como también el poder pensar

De acuerdo a la edad del niño, niña o adolescente, se propenderá a que las decisiones sobre métodos de prevención de la salud sexual u otros tratamientos médicos que pudieran corresponder, se adopten en concurrencia con sus padres u otros referentes adultos de su confianza, debiendo respetarse en todo caso la autonomía progresiva de los adolescentes.

En caso de existir riesgo grave para la salud del niño, niña o adolescente, y no pudiera llegarse a un acuerdo con éste o con sus padres o responsables del mismo en cuanto al tratamiento a seguir, el profesional podrá solicitar el aval del juez competente en materia de derechos vulnerados o



sobre sí y descubrir aspectos sobre la propia identidad como mujeres y varones.

**El Ministerio de Salud Pública en su Guía de los Derechos de Niños y Niñas adolescentes en el área de la salud, define lo siguiente:**

**- Protección de derechos en información y servicios de salud sexual y reproductiva a niños, niñas y adolescentes**

Art. 3: Hacia niños y adolescentes: Son objetivos específicos de las políticas y programas de salud sexual y reproductiva: a) Difundir y proteger los derechos de niños, niñas y adolescentes y personas adultas en materia de información y servicios de salud sexual y reproductiva.

Art. 7: Incorpórese al Código de la Niñez y Adolescencia el siguiente artículo:

Artículo 11 bis: Información y acceso a los servicios de salud. Todo niño, niña o adolescente tiene derecho a la información y acceso a los servicios de salud, inclusive los referidos a la salud sexual y reproductiva, debiendo los profesionales actuantes respetar la confidencialidad de la consulta y ofrecerle las mejores formas de atención y tratamiento cuando corresponda.

amenazados de niños, niñas o adolescentes, quien a tales efectos deberá recabar la opinión del niño, niña o adolescente, siempre que sea posible.

Art. 11: Todo niño, niña o adolescente tiene derecho al acceso a los servicios de salud, incluyendo los referidos a la salud sexual y reproductiva. Los profesionales de la salud actuantes deberán respetar la confidencialidad de la consulta y ofrecerles las mejores formas de atención y tratamiento cuando corresponda. Los adolescentes a quienes, de acuerdo al principio de autonomía progresiva, los profesionales de la salud consideren suficientemente maduros para recibir atención fuera de la presencia de los padres tutores u otros responsables tienen derecho a la intimidad y pueden solicitar servicios confidenciales e incluso tratamiento confidencial.

**- Acceso universal a métodos anticonceptivos seguros y confiables**

Art. 3, inc. f): Garantizar el acceso universal a diversos métodos anticonceptivos seguros y confiables.

Anticoncepción: derecho a una cuponera anual y su uso no requiere nueva consulta ni indicación médica.

Los padres deben transmitir conocimientos y experiencia para que el adolescente considere la importancia de la sexualidad en su vida.