

---

# Adolescencia y sexualidad

---

2.1 Fases de la adolescencia

2.2 Relaciones interpersonales: amistad, amor, enamoramiento y noviazgo.

2.3 Concepto de sexualidad: sexo, genitalidad, relación sexual y género

2.4 Diversidad sexual

2.5 Riesgos en torno a la sexualidad: violencia en el noviazgo, embarazo en la adolescencia

## 2.1 Fases de la adolescencia

De acuerdo con la Real Academia el término “adolescencia” es el periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud. Esta etapa es considerada como uno de los periodos más complejos de la vida porque durante ella tiene lugar la transformación biológica, psicológica y social del ser humano que lo acompañará hasta la vida adulta. Es una etapa de encuentros y despedidas de cambios y oportunidades, de gusto y temor por ir en busca de lo nuevo y tristeza, y pesar por dejar atrás aquello que fue tan conocido.

La pubertad es la primera fase de la adolescencia, se caracteriza por ser un período de gran incertidumbre y fragilidad en la armonía personal. En esta etapa aparecen las primeras señales que indican que está dejando de ser niño, aún sin desearlo, para dar paso a los cambios corporales relacionados con la maduración sexual; estos cambios tienen efecto en las conductas sociales, el desarrollo fisiológico y sexual, provocando sentimientos de ansiedad, miedo y confusión. No es fácil dejar atrás el período de la infancia para iniciar el compromiso individual de una nueva visión del mundo, es por esto que los adolescentes necesitan tiempo para adaptarse a esos cambios, en particular a sus cuerpos, emociones y sentimientos, que tienen que ver con su forma de pensar y actuar.

**En la primera etapa llamada adolescencia temprana**, que se ubica entre los 9 a 13 años de edad es común experimentar con las conductas sexuales, se presentan un crecimiento rápido por lo que hay una adaptación a la nueva imagen corporal, a los cambios de humor y de voz. Los jóvenes adolescentes comienzan el proceso de separación individuación, hoy lo que genera desconcierto en la familia, y gradualmente reciben mayor influencia de sus pares, con quien se siente más cercanos. Aunque aplican de modo incipiente el pensamiento concreto, le resulta difícil imaginar consecuencias futuras, continúan valorando la guía de sus padres, especialmente en las cuestiones importantes de la vida.

**La segunda etapa es la adolescencia media**, entre los 13 y los 16 años para las mujeres y entre los 14 y los 17 para los hombres. Durante esta etapa, se completan los cambios puberales y surge una gran preocupación por la apariencia física, establecen un pacto interno con la originalidad, así como la búsqueda de su identidad. En esta etapa es la que aparece en el grupo de amigos, el equipo y la pandilla, pues es importante para él o ella pertenecer a alguno de estos grupos, por lo que la relación se establece mucho más en el exterior, aumentando la separación de la familia o buscando “imponer” su pensamiento.

**La tercera etapa es la adolescencia tardía**, desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años. Comienzan a sentirse más cómodos con su cuerpo, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en la constancia con ello. Los grupos ya no son lo más importantes y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.

## 2.2 Relaciones interpersonales: amistad, amor, enamoramiento y noviazgo.

Las relaciones interpersonales son los vínculos y la interacción que se establece entre 2 o más personas, basadas en las emociones, sentimientos, interés y actividades sociales. Son fundamentales para el desarrollo personal, la vida social y el aprendizaje.

**Relaciones familiares.** Al venir ya “dadas”, los vínculos son más fuertes y estrechos y remiten al origen, a la identidad y a la pertenencia.

**Relaciones de pareja.** En este, entra el en juego la libertad de elección para formar una relación interpersonal y una serie de compromisos entre ambos que determina su identidad y desarrollo.

**Relaciones de amistad.** También se eligen y son claves para la formación de la personalidad en el paso a la edad adulta. En la madurez, forman el núcleo de la vida social, en conjunto con la familia y la pareja, elementos que tienden a actuar entre sí y con los que se busca también el equilibrio.

**Relaciones laborales y académicas.** Se trata de un tipo de relación personal con menor grado de implicación afectiva y personal pero que, al mismo tiempo, genera un vínculo fuerte al desarrollarse un contacto cotidiano y, a menudo, en situación de estrés. La buena relación entre compañeros de trabajo puede transformarse también en amistad (o incluso en relaciones de pareja), pero lo importante es que estimule a trabajar de modo más eficiente y con mayor motivación.

Enamoramiento y noviazgo.

Noviazgo, definido por la real academia de la lengua española, es la relación existente entre la pareja que está próxima a casarse, condición de la pareja que mantiene relaciones amorosas con expectativas de contraer matrimonio.

Más allá de su definición se le puede considerar como la expresión de la sexualidad. Para el adolescente es el medio adecuado para expresar y recibir afecto, representa, además, una oportunidad de crecimiento personal y de aprendizaje sobre uno mismo en relación con los demás.

Hoy el noviazgo tiene funciones muy útiles, que, si bien no garantiza el éxito de una relación de pareja, sí permiten analizar las expectativas de compartir una vida en común:

- **Conocerse.**

La relación de noviazgo ofrece la oportunidad de conocernos a nosotros mismos y, por supuesto, a la pareja. La pareja es un espejo en donde proyectamos nuestra personalidad. Descubrimos la visión que tenemos del mundo, los valores, los sentimientos profundos, los afectos, los gustos, las aficiones las debilidades, las actitudes, etc.

- **Comunicarse.**

Empezamos con nosotros mismos: internamente, aclarando, reflexionando sobre nuestros proyectos, ideas ambiciones, sentimientos, y posteriormente lo expresamos a la pareja.

- **Compartir.**

Significa dejar de lado el egoísmo para cultivar y conocer la capacidad de dar y recibir en lo afectivo y en lo material, prestando especial atención a la forma de disponer y distribuir los recursos económicos, ya que son fuente de muchas discusiones de vida en común.

Amarse no es suficiente, hay que buscar que haya, un nivel aceptable de entendimiento o coincidencia en los proyectos de vida, compatibilidad en valores, actitudes, visión del mundo, solidaridad, compañía. Si no hay afinidad en aspectos fundamentales la relación puede ser desgastante.

- **Intimar.**

Intimar es la apertura y confianza que existe en la pareja en relación con los sentimientos, pensamientos, ideas, y que se obtienen incluyendo la intimidad sexual. Intimar es conocer, comunicar y compartir, pero en un nivel de confianza superior. El nivel de intimidad se eleva al conocer los orígenes, las historias, los sueños, las ilusiones de las de la otra persona, y se construye qué cotidianamente.

## **Enamoramiento**

Es un estado emocional que se caracteriza por la alegría y la fuerte atracción de una persona hacia otra. Este sentimiento se manifiesta en los individuos de modo tal que sienten que pueden compartir todo tipo de acontecimientos de sus vidas.

Existen dos tipos de enamoramientos, el externo y el interno. El enamoramiento externo consiste en enamorarse de lo que uno aprecia con la vista, es decir, del aspecto físico de la otra persona. El enamoramiento interno surge cuando uno siente dicho sentimiento por cómo es el individuo en su interior, sus sentimientos.

## **Amor**

El concepto de amor se puede definir como una emoción compleja que involucra fuertes sentimientos de afecto y ternura por el objeto de amor, sensaciones placenteras en su presencia, devoción a su bienestar y sensibilidad a sus reacciones hacia uno mismo.

El amor parte de la base de la realidad, donde dejar de ver a tu pareja de manera idealizada. Mientras que el enamoramiento nace de la convivencia real con ella. Del compartir y recibir, de vivir intereses y sueños de manera compartida.

## **2.3 Concepto de sexualidad: sexo, genitalidad, relación sexual y género**

Es importante notar que la sexualidad se desarrolla y expresa de diferentes maneras a lo largo de la vida, de forma que la de un infante no será la misma que la de un adolescente o un adulto. Cada etapa de la vida necesita conocimientos y experiencias específicos sobre su óptimo desarrollo.

La complejidad de los comportamientos sexuales de los seres humanos es producto de su cultura, de su inteligencia y de sus complejas sociedades, y no están gobernados enteramente por los instintos, como ocurre en casi todos los animales. Sin embargo, el motor básico de gran parte del comportamiento sexual humano sigue siendo los impulsos biológicos, aunque su forma y expresión depende de la cultura y de elecciones personales; esto da lugar a una gama muy compleja a comportamientos sexuales.

## **Sexo**

Conjunto de características biológicas hereditarias o genéticamente adquiridas que organizan a las personas en 2 grupos. Es todo lo biológico, lo que no cambia, dando la categoría de hombre o mujer.

## Genitalidad

Hace en referencia al aspecto más corporal que la sexualidad, centrándose en los genitales (masculino y femenino).

## Genero

Es una construcción social que asigna a hombres y a mujeres características y papeles diferenciados, en función de los cuales se definen las actividades, los roles, las reacciones sociales y las formas de comportamiento específico para cada cuerpo sexuado.

## Relación sexual

La relación sexual es el conjunto de comportamientos eróticos que realizan dos o más seres de distinto sexo o del mismo, y que generalmente suele incluir uno o varios coitos. Su objetivo primario es la reproducción. El coito es la cópula o unión sexual entre dos individuos de distinto sexo. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos.

El sexo tiene dos componentes, a veces separados y a veces muy unidos. Uno es fisiológico: la formación de un nuevo ser. El otro, emocional, la expresión de la pasión y del afecto entre dos personas.

## 2.4 Diversidad sexual

La diversidad sexual es el fenómeno por el cual una especie animal presenta individuos de diferentes sexos, identidades y orientaciones sexuales. Por lo general este término se usa para referirse a la diversidad dentro de la orientación sexual, de hecho, habitualmente se usa una clasificación simple de 3 orientaciones: heterosexual, homosexual y bisexual.

- **Heterosexualidad**  
orientación sexual hacia individuos de otro género. Hoy práctica de actividades sexuales con individuos de otro género. Muchas especies animales (aquellas que tienen sexo y capacidad para la fertilización interna), entre las que se encuentran la especie humana, se reproducen mediante relaciones heterosexuales.
- **Homosexualidad**  
es una orientación sexual que se define como el comportamiento, la interacción sexual o atracción erótica hacia individuos del mismo sexo. El término gay suele emplearse para referirse a los hombres homosexuales, y el término lesbiana, para referirse a las mujeres.
- **Bisexualidad**  
es la orientación mediante la cual las personas consiguen satisfacción sexual y emocional con individuos de ambos sexos. La bisexualidad es una orientación permanente, si bien relacionarse con ambos sexos puede estar limitado a un período en particular. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser bisexuales.

## 2.5 Riesgos en torno a la sexualidad: violencia en el noviazgo, embarazo en la adolescencia

Los adolescentes no siempre adquieren sus conocimientos sobre sexualidad de fuentes confiables, hoy hasta el momento ha sido difícil integrar aspectos de la sexualidad dentro del espacio familiar, y en ocasiones hasta en el escolar. Tanto para los padres como para los maestros y adolescentes, abrir un espacio de comunicación que incluye aspectos sexuales aún es difícil, es por esto que la información acerca de este tema se limita a tratar temas típicos como la reproducción, el control de natalidad, la masturbación y enfermedades de transmisión sexual.

Son las prácticas que aumentan la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH o de tener un embarazo no planeado. Algunas de estas conductas incluyen:

1. Relaciones sexuales sin protección: Tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin el uso de métodos de barrera como condones, lo que incrementa significativamente el riesgo de transmisión de ITS y VIH.
2. Uso de alcohol y drogas: El consumo de alcohol y drogas puede disminuir la percepción de riesgo y también la capacidad de toma de decisiones, facilitando la realización de conductas sexuales de riesgo, como no usar protección durante el sexo.
3. Diferencias significativas de edad en las relaciones sexuales: Cuando hay una gran diferencia de edad entre las parejas, puede haber una menor capacidad de negociación para el uso del condón, especialmente en adolescentes, lo que incrementa el riesgo de ITS y VIH.
4. Prácticas sexuales con múltiples parejas: Mantener relaciones sexuales con múltiples parejas sin protección adecuada es otra conducta de riesgo que aumenta la exposición a ITS y VIH

### **Violencia en el noviazgo**

La violencia en el noviazgo, también relacionada a la violencia doméstica, es un problema serio que afecta a muchas personas en el mundo, especialmente a mujeres en relaciones heterosexuales. Se ha visto que 1 de cada 3 mujeres experimenta algún tipo de violencia por su pareja.

Por ello, es necesario estar al tanto de qué es la violencia en el noviazgo y conocer las distintas formas en las que se puede presentar. Muchas veces aparece de manera sutil y no es fácil notarlo. En este artículo te contaremos lo que necesitas saber al respecto.

Es importante saber que la violencia en el noviazgo no siempre es evidente y no solo es física. Existen distintos tipos de violencia, algunos de ellos son:

- Física: Se refiere a cualquier conducta que genera algún daño físico (ej. golpear). También incluye limitar las necesidades físicas (comida, sueño u hogar).
- Sexual. Se refiere a cualquier intento de que la persona participe en actos sexuales no consensuados.
- Verbal. Se refiere al uso de palabras para amenazar, culpar, minimizar, insultar, etc.
- Psicológica. Se refiere a las acciones que generan daño psicológico. Por ejemplo. generar miedo, intimidar, asilar, culpar excesivamente, humillar, retirar el amor como castigo, etc.

### **Embarazo en la adolescencia**

El embarazo en la adolescencia es generalmente causado por factores como la influencia cultural, el bajo nivel socioeconómico y el difícil acceso a métodos anticonceptivos.

El embarazo en la adolescencia o embarazo precoz es un fenómeno mundial con graves consecuencias para la salud, la sociedad y la economía. Se produce cuando ni el cuerpo ni la mente de la mujer están preparados para ello, concretamente entre la adolescencia inicial o pubertad (comienzo de la edad fértil) y el final de la adolescencia, que la OMS la establece en los 19 años. La mayoría de embarazos adolescentes no son deseados o planificados y el riesgo de morir por causas relacionadas al embarazo, parto y postparto se duplica si las niñas se quedan embarazadas antes de los 15 años.

Este tipo de embarazo puede acarrear serias consecuencias tanto para la madre como para el bebé. Entre las complicaciones más comunes se encuentran la depresión, que puede manifestarse durante el embarazo o en el posparto, el riesgo de parto prematuro y la hipertensión, que puede poner en peligro la vida de ambos.