



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

La sexualidad en adolescentes y jóvenes

Autor/es: Ana García Mañas. Socia Directora de Primera Vocal. Directora del Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid. Profesora Asociada de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Madrid (España). Concepción Martín Perpiñán. Ginecóloga del Centro Municipal de Salud de Fuencarral. Ayuntamiento de Madrid. Vicepresidenta de la Asociación de Planificación Familiar de Madrid. Madrid (España).

[Volumen 4. Nº 3. Septiembre 2011](#) ^[1]

Sexualidad y adolescencia son dos palabras que, cuando están juntas, producen gran cantidad de inquietud en nuestra sociedad y también en el sector médico. Generalmente, los profesionales pensamos sobre todo en los riesgos: el embarazo no planificado, las posibles infecciones de transmisión sexual (comúnmente llamadas ITS) y, además de esto, la crítica moral: “Son demasiado jóvenes para tener relaciones”, “si seguimos así, habrá que dar la píldora en las guarderías”, etc.

En los medios de comunicación de masas, en los que con frecuencia se hace referencia a la sexualidad de adolescentes y jóvenes, y en el mundo adulto en general, la mayor parte de las ideas que se transmiten son negativas. No dejamos de percibir la adolescencia y la juventud como una época sin valor, una etapa que “hay que esforzarse para superar”, y de despojarla de todos los valores y las experiencias positivas que proporciona como personas y que nos construye como individuos maduros.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que los seres humanos somos seres sexuados. La sexualidad y el deseo están presentes en cada uno de nosotros desde que nacemos hasta que morimos, y evolucionan y se expresan de maneras diferentes en cada edad y en cada individuo, pero están ahí. También en adolescentes y niños.

Pero, ¡jojo! Cuando hablamos de sexualidad, no estamos hablando del coito, ni de encuentros de parejas heterosexuales con penetración vaginal y orgasmo simultáneo... Desgraciadamente, es algo que generalmente se sobreentiende y a veces se confunde.

Vivimos en una sociedad que promueve un modelo de sexualidad y de encuentro muy centrado en lo genital y en lo reproductivo; generalmente, se entiende que el coito es la única práctica “auténtica”, lo más importante, lo único. Este hecho es una herencia cultural centrada en una sexualidad entendida esencialmente como reproductiva, en la que el coito con penetración vaginal es el “acto” por excelencia

que nos da carta de naturaleza.

Reducir todas las prácticas y posibilidades que pueden darse en un encuentro erótico al coito vaginal es enormemente empobrecedor, pero es el concepto dominante en el mundo en el que estamos inmersos. Además, el coito es la práctica que puede entrañar más riesgos en cuanto a embarazo y transmisión de infecciones.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que entre dos personas que se gustan y se encuentran existe deseo, comunicación, placer, intimidad de los cuerpos y, sobre todo, bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como “La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor” (OMS, 1975)(1).

Así pues, la sexualidad humana precisa de una mirada renovada donde se resalte de manera positiva el hecho sexual como hecho humano que es y como fuente de sensaciones placenteras en lo físico y lo psíquico; donde la sensualidad, las caricias, el descubrimiento del cuerpo propio y del cuerpo del otro vayan tomando lugar y se amplíe a todas las posibilidades que se tienen de ofrecerlas. Cada cual podría entonces decidir por sí mismo qué le gusta, qué prefiere en cada momento, cómo y dónde encuentra el placer y qué le hace realmente disfrutar.

Éste, en nuestra opinión, debería ser el mensaje sobre sexualidad que la sociedad transmitiera a nuestros jóvenes, pero desgraciadamente no es así, y nos damos cuenta en cuanto encendemos la televisión y vemos cualquier película: solo escenas de coito en parejas guapas, heterosexuales y jóvenes, y, además, todo rápido y no exento de cierta violencia.

Nuestros jóvenes están fuertemente erotizados, tanto por el momento biológico que la pubertad supone como por la carga erótica de la sociedad en que vivimos y que se transmite por los medios de comunicación: en la publicidad, las películas, las revistas y, por supuesto, en Internet. El 57% de los jóvenes dice encontrar información de sexualidad en los medios de comunicación y más del 30% de los jóvenes obtiene su información de Internet(1). Pero les enviamos un doble mensaje: “Esto está muy bien, pero no para ti todavía”. Sin embargo, ellos toman sus propias decisiones.

¿Y los adultos?

Debemos preguntarnos nosotros mismos, como adultos, **¿realmente aceptamos la sexualidad de los jóvenes?**

En referencia al deseo, el placer y las relaciones de los jóvenes, la discriminación es obvia: no son “lo suficientemente mayores” significa encubiertamente “no pueden ser responsables” y, si bien es cierto que la madurez y la responsabilidad se aprenden y se adquieren, también es cierto que no aparecen solas con tan solo dejar pasar el tiempo. La relación entre madurar en edad y aumentar la conciencia y la responsabilidad depende, de hecho, del apoyo de personas adultas, además de la educación y de poner a su alcance los conocimientos y los medios que les ayuden a crecer, también emocionalmente, y que les encauce en el proceso de convertirse en adultos responsables.

Desde un punto de vista lejos de valores morales, y por tanto moralizantes, desde una perspectiva profesional, podemos ofrecer una mirada más coherente con los conocimientos reales que tenemos sobre la población joven y, sobre todo, más atenta a las necesidades de este colectivo que a los posibles “riesgos” de su actividad sexual. Una mirada no enturbiada por los juicios normativos sobre lo que “pensamos que debería ser” sino de aceptación de la realidad de la sexualidad adolescente como aquello

que realmente es. Porque la sexualidad adolescente existe: los jóvenes se desean, se buscan y se encuentran. Se gustan, a veces se aman y mantienen relaciones a veces plenas, a veces frustrantes, a veces con gran intimidad y placer.

Existen chicos y chicas en pleno proceso de sexuación y de descubrimiento de deseos, afectos y sentimientos sexuados. Aparece el deseo de realización del placer y la búsqueda del otro, las primeras parejas o intentos de pareja, los primeros amores, y también los primeros fracasos y errores. Pero que los jóvenes cometan errores o se expongan a situaciones peligrosas no significa que el riesgo sea de su exclusivo dominio; existen jóvenes irresponsables y adultos irresponsables, tanto en el terreno de la sexualidad como en otros. Cuanto más cambian los modelos de pareja, más hombres y mujeres adultos han de renegociar el uso del preservativo con sus parejas, recurrir a la anticoncepción de emergencia o interrumpir un embarazo. Según las cifras, la tasa de aborto voluntario es mayor en el grupo de edad de 26-30 años que en el grupo de menos de 19(2). Y nunca hay que olvidar que los jóvenes tienen sus opiniones, y tal como se describe en la revisión sistemática de las publicaciones acerca de la opinión de los varones adolescentes acerca del embarazo en la adolescencia(3), comentada en este número de Evidencias en Pediatría(4), los varones consideran que el embarazo en la adolescencia tiene efectos negativos en sus vidas, y opinan que deben de participar en la toma de decisiones acerca del mismo.

No nos dejemos alarmar, por tanto, por noticias que promuevan una visión de los adolescentes como “descuidados”, “peligrosos” o “despreocupados”. Tienen las mismas inquietudes que los adultos y quizá necesiten el aprendizaje de más habilidades. Ese es el momento en el que el papel del profesional se hace imprescindible.

Es necesario tener en cuenta a esos jóvenes que trabajan de manera responsable como voluntarios/as en organizaciones sin ánimo de lucro, que apoyan a sus familias en las tareas domésticas y de cuidado, que ayudan a sus amigos y amigas en los estudios, que cuidan el medio ambiente, que tocan instrumentos de música, conocen y dominan las nuevas tecnologías y hablan idiomas. Aquellos que estudian o estudian mientras trabajan, remuneradamente o no. Hagamos visibles ante nuestros ojos a todos esos jóvenes que no salen en los medios de comunicación y que, afortunadamente, son la mayoría.

Y también hemos de pensar que la conducta adolescente tiene unas determinadas características, que no se planifica el ocio al detalle ni, por tanto, se planifica el encuentro con las parejas; simplemente surge, y se necesita cierta autonomía y madurez para tener previsto cómo actuar en ese delicado momento de uno de los primeros, si no el primero, encuentros eróticos en los que lo que se pretende es, por encima de todo, saber cómo es y experimentar la sexualidad y el placer. Porque para el adolescente, sobre todo si es chico, practicar el coito es uno de los momentos más importantes de su vida y de su autoafirmación como hombre, porque eso es justamente el concepto de sexualidad y la forma de disfrutar que la sociedad le transmite.

Qué jóvenes vemos determina en gran medida qué jóvenes educamos y, por tanto, qué juventud construimos. Está en nuestras manos capacitar a adolescentes y jóvenes para que asuman sus propias responsabilidades y actúen consecuentemente; y, para ello, es necesario poner en tela de juicio, esto es conocer y reconocer, nuestras propias actitudes hacia la sexualidad y la erótica juvenil. El resultado, esa nueva mirada y las puertas abiertas a la vivencia satisfactoria de chicos y chicas en sus relaciones. Merece la pena.

Recomendaciones en información, educación sexual y atención a la sexualidad adolescente

Una creencia de la población adolescente cuando acude a los servicios de salud o de planificación

familiar, es que “les vamos a dar una charla” y que, si la aguantan, entonces podremos ayudarles. Desde este punto de vista y con estas actitudes es difícil que se acerquen a solicitar ayuda cuando la necesitan, y en este punto los y las profesionales tenemos mucho que decir. Es nuestra responsabilidad que ese “dar la charla” se convierta en proporcionar un espacio para hablar si se quiere o estar en silencio si se prefiere, para preguntar más que para contar lo que nosotros pensamos que deben saber o hacer, y para acoger sus demandas y que sientan que han llegado a un lugar en que no están siendo juzgados/as ni “regañados/as”. Todo lo contrario: estamos a su disposición.

Desde nuestro papel profesional, podemos y debemos dar respuesta a las demandas de los jóvenes y procurar su resolución: dificultades con su sexualidad, dudas, anticonceptivos, píldora del día después... Y esto, desde nuestras sobrecargadas consultas, no siempre es posible.

Como todo en esta vida, tener sexo seguro, la utilización del preservativo, por ejemplo, necesita cierto aprendizaje que, ¿por qué no enseñarlo en la consulta si el chico o la chica nos preguntan qué hacer?

Sería deseable en este punto la existencia de centros adecuados para adolescentes y jóvenes, porque las recomendaciones en el aire se las lleva el viento. Decir “utiliza anticonceptivos” y no disponer de un espacio para explicar, enseñar e indicar cómo utilizarlos correctamente es dejar cojo nuestro consejo.

Por ello insistimos en que, como en el resto de Europa, se trabaje en la creación y desarrollo de centros específicos, consultas o espacios de anticoncepción y sexualidad para la etapa adolescente y se intente mantener lo poco que ya existe a toda costa. Bien es verdad que corren malos tiempos para inversiones, pero invertir en juventud es invertir en el futuro.

Ayudarles a tomar sus propias decisiones

Cuando intervenimos con jóvenes y entramos en contacto con su sexualidad, su manera de vivir las relaciones o de experimentar y buscar el placer, es fundamental tratar de aproximarnos a sus vivencias para aumentar su sensación de bienestar. Conectando con sus necesidades es más fácil poder ayudar y apoyar a la población joven; aumentando su grado de autonomía les ayudamos a ser capaces de tomar decisiones sobre lo que quieren hacer.

Para gran parte de la población, que no ha sido correctamente educada en estos temas, las relaciones son proyectos que se desconocen hasta que las vamos haciendo, y los jóvenes no son una excepción. El desconocimiento del propio deseo puede llevarles a tomar caminos no satisfactorios y a “meterse en líos”.

Sabemos que la educación sexual que hemos recibido es escasa. Por eso, nunca es tarde para retomarla y ampliarla. Podemos ayudarles a descubrirse, a conocerse mejor, a que se hagan las preguntas importantes: ¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Qué me gusta? ¿Qué me hace sentir bien?

Trabajando desde ese conocimiento del propio cuerpo sexuado y de las emociones y sentimientos, también sexuados, podremos lograr dar con ellos un pequeño paso hacia la aceptación y a que esa expresión conductual, es decir, “lo que hacen” vaya en direcciones que no les generen conflictos ni crisis.

Partamos de la base más razonable: las personas buscan vivir experiencias gratificantes y, además, son capaces de conseguirlo. Los y las jóvenes también.

Todos y todas somos diferentes

Desde nuestra perspectiva profesional, tenemos que entender la diferencia como un valor. No hay “recetas”

para dar a los y las adolescentes, porque no hay dos personas iguales. Ni les gusta lo mismo, ni se comportan de la misma manera ni se sienten igual cuando toman la píldora, se enamoran, tienen su primer orgasmo o se quedan embarazadas sin quererlo. Todos somos únicos y precisamente es en la adolescencia cuando vamos descubriendo muchas de nuestras peculiaridades y diferencias.

Más que ayudar a “normalizar” (dar la sensación de que todo es “normal”) proponemos dar un paso más y visibilizar la ausencia de una norma, pero basándonos en tres puntos de apoyo como marco que debemos ofrecerles: **aprender a comunicar, respeto hacia el otro y sus decisiones y confianza para debatirlo.**

Cuando se habla de sexualidad y de relaciones, no hay dos personas iguales. Tampoco hay una práctica sexual “mejor” que otra (por supuesto excluyendo la violencia). Los indicadores tradicionales de “lo bueno-lo malo”, “lo que se puede o no hacer” no nos sirven para explicar ni para entender la realidad adolescente. Una actitud comprensiva y abierta, en cambio, nos puede ayudar a conectar con ellos y que nos dejen entrar en su mundo para ser un punto de apoyo más, una importante ayuda. Éste sería el principio, y todavía queda mucho trabajo por hacer, pero el recorrido promete ser interesante tanto para nosotros, los profesionales, como para ellos, los jóvenes.

Bibliografía

- Instrucción y asistencia en cuestiones de sexualidad humana: formación de profesionales de la salud. Organización Mundial de la Salud. Serie de informes técnicos. N.º 572. Ginebra. 1975 [en línea] [fecha de consulta: 1-V-2011]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_572_spa.pdf [2]
- Informe IVE 2009. Ministerio de Sanidad y Política Social [en línea] [fecha de consulta: 1-V-2011]. Disponible en www.msc.es [3]
- Lohan M, Cruise S, O'Halloran P, Alderdice F, Hyde A. Adolescent men's attitudes in relation to pregnancy and pregnancy outcomes: a systematic review of the literature from 1980-2009. [J Adolesc Health. 2010;47:327-45](#) [4].
- González Rodríguez MP, Velarde Mayol C. Actitud de los hombres adolescentes ante el embarazo en la adolescencia. [Evid Pediatr. 2011;7:35](#) [5].

Este artículo ha sido previamente publicado en la revista Evidencias en Pediatría

<http://www.evidenciasenpediatria.es/> [6] y lo incluimos aquí dado su especial interés para familias y profesionales