



FAMIPED

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

La sexualitat en adolescents i joves

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).

Traductor/a:

Josep Bras.

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

Sexualitat i adolescència són dues paraules que, quan estan juntes, produeixen gran quantitat d'inquietud en la nostra societat i també en el sector mèdic. Generalment, els professionals pensem sobretot en els riscos: l'embaràs no planificat, les possibles malalties de transmissió sexual (comunament anomenades MTS) i, a més d'això, la crítica moral: "Són massa joves per tenir relacions", "si seguim així, caldrà donar la pastilla a les guarderies", etc.

En els mitjans de comunicació de masses, en els que sovint es fa referència a la sexualitat d'adolescents i joves, i en el món adult en general, la major part de les idees que es transmeten són negatives. No deixem de percebre l'adolescència i la joventut com una època sense valor, una etapa que "cal esforçar-se per superar" i de despullar-la de tots valors i les experiències positives que proporciona com a persones i que ens construeix com a individus madurs.

D'altra banda, hem de tenir en compte que els éssers humans som éssers sexuats. La sexualitat i el desig estan presents en cada un de nosaltres des que naixem fins que morim, i evolucionen i s'expressen de maneres diferents en cada edat i en cada individu, però hi són. També en adolescents i nens.

Però, alerta! Quan parlem de sexualitat no estem parlant del coit, ni de trobades de parelles heterosexuales amb penetració vaginal i orgasme simultani ... Malauradament, és un punt que se sobreentén i de vegades es confon.

Vivim en una societat que promou un model de sexualitat i de trobada molt centrat en el genital i en el reproductiu, normalment, s'entén que el coit és l'única pràctica "autèntica", el més important, l'únic. Aquest fet és una herència cultural centrada en una sexualitat entesa essencialment com reproductiva, en la qual el coit amb penetració vaginal és l' "acte" per excel·lència que ens dóna carta de naturalesa.

Reduir totes les pràctiques i possibilitats que poden donar-se en una trobada eròtica al coit vaginal és

enormement empobridor, però és el concepte dominant en el món en què estem immersos. A més, el coit és la pràctica que pot comportar més riscos pel que fa a embaràs i transmissió d'infeccions. En primer lloc, hem de tenir en compte que entre dues persones que s'agraden i es troben hi ha desig, comunicació, plaer, intimitat dels cossos i, sobretot, benestar. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut sexual com "La integració dels elements somàtics, emocionals, intel·lectuals i socials de l'ésser sexual per mitjans que siguin positivament enriquidors i potenciïn la personalitat, la comunicació i l'amor" (OMS, 1975) 1.

Així doncs, la sexualitat humana necessita una mirada renovada on es ressalti de manera positiva el fet sexual com a fet humà que és i com a font de sensacions agradables en el físic i el psíquic, on la sensualitat, les carícies, el descobriment del cos propi i del cos de l'altre vagin prenent lloc i s'ampliï a totes les possibilitats que tenen d'oferir-les: cadascú podria llavors decidir per si mateix què li agrada, què prefereix en cada moment, com i on troba el plaer i què li fa realment gaudir.

Aquest, al nostre parer, hauria de ser el missatge sobre sexualitat que la societat transmetés als nostres joves, però desgraciadament no és així i ens n'adonem quan encenem la televisió i veiem qualsevol pel·lícula: només escenes de coit en parelles guapes, heterosexuales i joves, i a més tot ràpid i no exempt de certa violència.

Els nostres joves estan fortament erotitzats, tant pel moment biològic que la pubertat suposa com per la càrrega eròtica de la societat en què vivim i que es transmet pels mitjans de comunicació: en la publicitat, les pel·lícules, les revistes i, per descomptat, a Internet. El 57% dels joves diu trobar informació de sexualitat en els mitjans de comunicació i més del 30% dels joves obté la seva informació de Internet¹. Però els enviem un doble missatge: "Això està molt bé, però no per a tu encara". No obstant això, ells prenen les seves pròpies decisions.

¿I els adults?

Ens hem de preguntar nosaltres mateixos, com adults, realment acceptem la sexualitat dels joves? En referència al desig, el plaer i les relacions dels joves, la discriminació és òbvia: no són "prou grans" significa encobertament "no poden ser responsables" i, si bé és cert que la maduresa i la responsabilitat s'aprenen i es adquireixen, també és cert que no apareixen soles només deixant passar el temps. La relació entre madurar en edat i augmentar la consciència i la responsabilitat depèn, de fet, del suport de persones adultes, a més de l'educació i de posar al seu abast els coneixements i els mitjans que els ajudin a créixer, també emocionalment, i que els canalitzi en el procés de convertir-se en adults responsables.

Des d'un punt de vista lluny de valors morals, i per tant moralitzadors, des d'una perspectiva professional, podem oferir una mirada més coherent amb els coneixements reals que tenim sobre la població jove i, sobretot, més atenta a les necessitats d'aquest col·lectiu que als possibles "riscos" de la seva activitat sexual. Una mirada no enterbolida pels judicis normatius sobre el que "pensem que hauria de ser" sinó d'acceptació de la realitat de la sexualitat adolescent com allò que realment és. Perquè la sexualitat adolescent existeix: els joves es volen, es busquen i es troben. S'agraden, de vegades s'estimen i mantenen relacions unes vegades plenes, altres vegades frustrants, de vegades amb gran intimitat i plaer. Hi ha nois i noies en ple procés de sexuació i de descobriment dels desitjos, afectes i sentiments sexuals. Apareix el desig de realització del plaer i la recerca de l'altre, les primeres parelles o intents de parella, els primers amors, i també els primers fracassos i errors. Però que els joves cometin errors o s'exposin a situacions perilloses no vol dir que el risc sigui del seu exclusiu domini; hi ha joves irresponsables i adults irresponsables, tant en el terreny de la sexualitat com en d'altres. Com més canvien els models de parella, més homes i dones adults han de renegociar l'ús del preservatiu amb les seves parelles, recórrer a l'anticoncepció d'emergència o interrompre un embaràs. Segons les xifres, la taxa d'avortament voluntari és major en el grup d'edat de 26-30 anys que en el grup de menys de 19 (2). I mai s'ha d'oblidar que els joves tenen les seves opinions, i tal com es descriu en la revisió sistemàtica de les

publicacions sobre l'opinió dels homes adolescents sobre l'embaràs en la adolescència (3), comentada en la Revista Evidències en Pediatria (4), els homes consideren que l'embaràs en l'adolescència té efectes negatius en les seves vides, i opinen que han de participar en la presa de decisions sobre el mateix. No ens deixem almar, per tant, per notícies que promoguin una visió dels adolescents com "descuidats", "perillosos" o "despreocupats". Tenen les mateixes inquietuds que els adults i potser necessitin l'aprenentatge de més habilitats. Aquest és el moment en què el paper del professional es fa imprescindible.

Cal tenir en compte a aquests joves que treballen de manera responsable com a voluntariat en organitzacions sense ànim de lucre, que donen suport a les seves famílies en les tasques domèstiques i de cura, que ajuden als seus amics i amigues en els estudis, que tenen cura del medi ambient, que toquen instruments de música, coneixen i dominen les noves tecnologies i parlen idiomes. Aquells que estudien o estudien mentre treballen remuneradament o no. Fem visibles davant els nostres ulls a tots aquests joves que no surten en els mitjans de comunicació i que afortunadament són la majoria. I també hem de pensar que la conducta adolescent té unes determinades característiques, que no es planifica l'oci al detall ni, per tant, es planifica la trobada amb les parelles, simplement sorgeix i es necessita certa autonomia i maduresa per tenir previst com actuar en aquest delicat moment d'una de les primeres trobades eròtiques en les què el que es pretén és, per damunt de tot, saber com és i experimentar la sexualitat i el plaer. Perquè per a l'adolescent, sobretot si és noi, practicar el coit és un dels moments més importants de la seva vida i de la seva autoafirmació com a home, perquè això és justament el concepte de sexualitat i la forma de gaudir que la societat li transmet.

Quins joves veiem determina en gran mesura quins joves eduquem i per tant quina joventut construïm. Està a les nostres mans capacitar adolescents i joves perquè assumeixin les seves pròpies responsabilitats i actuïn conseqüentment, i, per això, cal posar en dubte, és a dir conèixer i reconèixer, les nostres pròpies actituds cap a la sexualitat i l'eròtica juvenil.

El resultat, aquesta nova mirada i les portes obertes a la vivència satisfactòria de nois i noies en les seves relacions. Val la pena.

Recomanacions en informació, educació sexual i atenció a la sexualitat adolescent

Una creença de la població adolescent quan va als serveis de salut o de planificació familiar, és que "els donarem una xerrada" i que, si l'aguanten, llavors podrem ajudar-los. Des d'aquest punt de vista i amb aquestes actituds és difícil que s'acostin a demanar ajuda quan la necessiten, i en aquest punt els i les professionals tenim molt a dir. És la nostra responsabilitat que aquest "donar la xerrada" es converteixi en proporcionar un espai per parlar si es vol o estar en silenci si es prefereix, per preguntar més que per explicar el que nosaltres pensem que han de saber o fer, i per acollir les seves demandes i que sentin que han arribat a un lloc on no estan sent jutjats/des ni "renyats" / "des". Tot el contrari: estem a la seva disposició.

Des del nostre paper professional podem i hem de donar resposta a les demandes dels joves i procurar la seva resolució: dificultats amb la seva sexualitat, dubtes, anticonceptius, píndola del dia després ... I això des de les nostres sobrecarregades consultes no sempre és possible.

Com tot en aquesta vida, tenir sexe segur, la utilització del preservatiu, per exemple, necessita cert aprenentatge que, per què no ensenyar a la consulta si el noi o la noia ens pregunten què fer?

Seria desitjable en aquest punt l'existència de centres adequats per a adolescents i joves, perquè les recomanacions en l'aire se les emporta el vent. Dir "utilitza anticonceptius" i no disposar d'un espai per explicar, ensenyar i indicar com utilitzar-los correctament és deixar coix el nostre consell.

Per això insistim que, com a la resta d'Europa, es treballi en la creació i desenvolupament de centres específics, consultes o espais d'anticoncepció i sexualitat per a l'etapa adolescent i sobretot s'intenti mantenir el poc que ja existeix. Bé és veritat que corren mals temps per a inversions, però invertir en

joventut és invertir en el futur.

Ajudar-los a prendre les seves pròpies decisions

Quan intervenim amb joves i entrem en contacte amb la seva sexualitat, la seva manera de viure les relacions o d'experimentar i buscar el plaer, és fonamental intentar aproximar-nos a les seves vivències per augmentar la seva sensació de benestar. Connectant amb les seves necessitats és més fàcil poder ajudar i donar suport a la població jove; augmentant el seu grau d'autonomia els ajudem a ser capaços de prendre decisions sobre el que volen fer.

Per gran part de la població, que no ha estat correctament educada en aquests temes, les relacions són projectes que es desconeixen fins que les anem fent, i els joves no són una excepció. El desconeixement del propi desig pot portar-los a prendre camins no satisfactoris i a "ficar-se en embolics". Sabem que l'educació sexual que hem rebut és escassa. Per això, mai és tard per reprendre-la i ampliar-la. Podem ajudar-los a descobrir-se, a conèixer-se millor, a què es facin les preguntes importants: Qui sóc? Què vull? Què m'agrada? Què em fa sentir bé?

Treballant des d'aquest coneixement del propi cos sexual i de les emocions i sentiments, també sexuals, podrem aconseguir trobar-los un petit pas cap a l'acceptació ja que aquesta expressió conductual, és a dir, "el que fan" vagi en direccions que no els generin conflictes ni crisi.

Partim de la base més raonable: les persones busquem viure experiències gratificants i, a més, som capaços d'aconseguir-les. Els i les joves també.

Tots i totes som diferents

Des de la nostra perspectiva professional, hem d'entendre la diferència com un valor. No hi ha "receptes" per donar a tots els i les adolescents, perquè no hi ha dues persones iguals. Ni els agrada el mateix, ni es comporten de la mateixa manera ni se senten igual quan prenen la píndola, s'enamoren, tenen el seu primer orgasme o es queden embarassades sense voler-ho. Tots som únics i precisament és en l'adolescència quan anem descobrint moltes de les nostres peculiaritats i diferències.

Més que ajudar a "normalitzar" (donar la sensació que tot és "normal") proposem fer un pas més i visibilitzar l'absència d'una norma però basant-nos en tres punts de suport com a marc que hem d'oferir: aprendre a comunicar, respecte cap a l'altre i les seves decisions i confiança per debatre.

Quan es parla de sexualitat i de relacions, no hi ha dues persones iguals. Tampoc hi ha una pràctica sexual "millor" que una altra (per descomptat exclouent la violència). Els indicadors tradicionals d' "el que és bo / el que és dolent", "el que es pot o no" fer, no ens serveixen per explicar ni per entendre la realitat adolescent. Una actitud comprensiva i oberta, en canvi, ens pot ajudar a connectar amb ells i que ens deixin entrar al seu món per ser un punt de suport més, una important ajuda. Aquest seria el principi, i encara queda molta feina per fer, però el recorregut promet ser interessant, tant per a nosaltres, els professionals, com per a ells, els joves.

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].

Aquest article ha estat prèviament publicat a la revista Evidències en Pediatria <http://www.evidenciasenpediatria.es/> [6] i l'inclouem aquí donat el seu especial interès per a famílies i professionals