



FAMIPED

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

Sexualitatea la tineri și adolescenți.

Autor/les: 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: Daniela Florentina Pruteanu.
Volumen 4. Nº 3. Septiembre 2011 [1]

Palabras clave: adolescent, sexualitate, conduita adolescentului

Sexualitatea și adolescența sunt două cuvinte, care când sunt împreună, produc o mare îngrijorare atât în societatea noastră cât și în lumea medicală. În general, medicii ne gândim mai ales la riscuri: sarcina neplanificată, posibilele boli de transmitere sexuală (numite de obicei BTS) și în afară de aceasta, critica morală: "Sunt prea tineri pentru a avea relații", "dacă continuăm așa va trebui să dăm anticoncepționale la grădiniță", etc.

În mediile de comunicare în masă, în care se face frecvent referire la sexualitate la adolescenți și tineri, în lumea adultă în general, marea majoritate a ideilor care se transmit sunt negative. Nu abandonăm ideea de a privi adolescența și tinerețea ca pe o epocă fără valoare, o etapă pentru care trebuie să "faci eforturi ca să o depășești" și de a o despuia de toate valorile și experiențele pozitive pe care ni le aduce ca persoane și care ne construiesc ca indivizi maturi.

Pe de altă parte, trebuie să ținem cont că ființa umană este ființă sexuală. Sexualitatea și dorința sunt prezente în fiecare dintre noi de când ne naștem până când murim, și evoluează și se exprimă de formă diferită la fiecare vârstă a fiecărui individ, dar rămân prezente. La fel se întâmplă la adolescenți și copii.

Dar, atenție! Când vorbim despre sexualitate nu vorbim despre coit, nici despre perechi heterosexuale cu penetrare vaginală și orgasm simultan... Din nefericire, este ceva care se subînțelege și câteodată se confundă.

Trăim într-o societate care promovează un model de sexualitate și de întâlnire foarte orientat spre genital și reproducere; în general se înțelege că coitul este singura practică "autentică", cel mai important lucru, singurul. Acest fapt este o moștenire culturală orientată spre o sexualitate înțeleasă în esență ca reproductivă, în care penetrarea vaginală este "actul" prin excelență, care ne legalizează propria natură.

Rezumarea tuturor practicilor și posibilităților care se pot întâmpla într-o întâlnire erotică la coitul vaginal este foarte sărăcitor, dar este conceptul dominant în lumea în care suntem imersați. În plus, coitul este practica care ar putea antrena mai multe riscuri în ceea ce privește sarcina și transmiterea bolilor.

În primul rând, trebuie să ținem cont că între două persoane care se plac și se întâlnesc există dorință, comunicare, plăcere, intimitate de corpuri, și mai ales stare de bine. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea sexuală ca "integrarea elementelor somatice, emoționale, intelectuale și sociale ale ființei sexuale prin medii care să îmbogățească pozitiv și care să potențeze personalitatea, comunicarea și iubirea" (OMS, 1975)¹.

Așadar, sexualitatea umană are nevoie de o perspectivă nouă în care actul sexual să se evidențieze în mod pozitiv ca și fapt uman ce este și ca sursă de senzații de plăcere fizică și psihică; în care senzualitatea, alintul, descoperirea propriului corp și a corpului celuilalt să se dezvolte și să se extindă la toate posibilitățile care sunt de oferit: fiecare ar putea atunci să decidă singur ce îi place, ce preferă în fiecare moment, cum și unde întâlnește plăcerea și ceea ce îl face să se bucure.

Acesta, în opinia noastră, ar trebui să fie mesajul despre sexualitate pe care să îl transmită societatea tinerilor noștri, dar din păcate nu este așa și ne dăm seama când dăm drumul la televizor și vedem oricare film: numai scene de coit între parteneri frumoși, heterosexuali și tineri, și în plus totul repede și fără a fi scutit de o anumită violență.

Sexualitatea la tineri și adolescenți

Tinerii noștri sunt erotizați profund, atât prin momentul biologic pe care îl presupune pubertatea, cât și prin încărcătura erotică a societății în care trăim și care se transmite prin mediile de comunicare: publicitate, filme, reviste și evident, prin Internet. 57% dintre tineri spun că găsesc informații despre sexualitate în mediile de comunicare și mai mult de 30% din tineri obțin informația de pe Internet¹. Dar le transmitem un mesaj dublu: "Acest lucru este foarte bun, dar pentru tine încă nu". Totuși, ei iau propriile lor decizii.

Și adulții?

Trebuie să ne întrebăm pe noi înșine, **ca adulți, acceptăm într-adevăr sexualitatea tinerilor?**

În legătură cu dorința, plăcerea și relațiile tinerilor, discriminarea este evidentă: nu sunt "suficient de maturi" semnificativ de fapt "nu pot fi responsabili" și, dacă este adevărat că maturitatea și responsabilitatea se învață și se dobândesc, este de asemenea adevărat că nu apar singure numai cu trecerea timpului. Relația între maturizare cu vârsta și creșterea conștiinței și responsabilității depinde, de fapt, de sprijinul persoanelor adulte, pe lângă educație și de punerea la dispoziție a cunoștințelor și mediilor care să îi ajute să crească, și emoțional, și care să îi îndrume în procesul de a se converti în adulți responsabili.

Dintr-un punct de vedere îndepărtat de valorile morale, și prin urmare moralizatoare, dintr-o perspectivă profesională, putem oferi o privire mai coerentă cu cunoștințe reale pe care le avem despre populația tânără, și mai ales mai atentă la necesitățile acestui colectiv decât la posibilele "riscuri" ale activităților lor sexuale. Nu o privire afectată de judecățile normative despre ceea ce "gândim că ar trebui să fie", ci de acceptare a realității sexualității adolescentului ca ceea ce este de fapt. Aceasta pentru că sexualitatea adolescentului există: tinerii se doresc, se caută și se întâlnesc. Se plac, câteodată se iubesc și întrețin relații sexuale, câteodată împlinite, câteodată frustrante, câteodată în mare intimitate și cu plăcere.

Există fete și băieți în plin proces de sexualizare și de descoperire a dorințelor, afectelor și sentimentelor sexuale. Apare dorința de realizare a plăcerii și de căutare a celui alt, primii parteneri sau încercări de a forma o relație, primele iubiri și de asemeni primele eșecuri și erori. Dar faptul că tinerii comit erori sau se expun la situații periculoase nu înseamnă că riscul trebuie să și-l asume singuri; există tineri iresponsabili și adulți iresponsabili, atât în domeniul sexualității cât și în alte domenii. Cu cât schimbă mai mult modelul de relație, mai mulți bărbați și femei adulți trebuie să renegocieze utilizarea prezervativului cu partenerul lor, să recurgă la contracepția de urgență sau să întrerupă sarcina. Potrivit statisticilor rata de întrerupere voluntară a sarcinii este mai mare la grupul de vârstă de 26-30 ani decât în grupul de sub 19 ani². Și nu trebuie să uităm niciodată că tinerii au opiniile lor și așa cum se descrie în reviziile sistematice de publicații despre opinia bărbaților adolescenți privind sarcina în adolescență³, publicate în revista *Evidencias en Pediatría*⁴, bărbații consideră că sarcina în adolescență are efecte negative asupra vieții lor, și sunt de părere că trebuie să participe în luarea de decizii asupra acestui fapt.

Să nu ne lăsăm alertați, prin urmare, de promovarea unei imagini a adolescenților ca "neglijenți", "periculoși" sau "nepăsători". Au aceleași neliniști ca și adulții și probabil au nevoie să achiziționeze prin învățare mai multe abilități. Acesta este momentul în care medicul este de neînlocuit.

Este necesar să ținem cont de tinerii care muncesc responsabil ca voluntari în organizații non-profit, care își sprijină familiile în realizarea sarcinilor domestice și de îngrijire, care îi ajută pe prietenii și prietenele lor la învățat, care au grijă de mediul înconjurător, care cântă la instrumente muzicale, cunosc și domină noile tehnologii și vorbesc limbi străine. Cei care studiază sau studiază în timp ce muncesc cu sau fără remunerație. Să facem vizibili în fața tuturor pe toți acești tineri care nu apar în mediile de comunicare și care din fericire sunt majoritatea.

Și de asemeni trebuie să ne gândim că conduita adolescentului are anumite caracteristici, că nu își planifică timpul liber cu amănunte și, prin urmare, nu își planifică întâlnirea cu partenerii; pur și simplu se întâmplă și este nevoie de o anumită autonomie și maturitate pentru a prevedea cum să acționeze în acest moment delicat cum ar fi primele sau chiar prima întâlnire erotică în care ceea ce se pretinde, mai presus de orice, este să se știe cum este și cum să se experimenteze sexualitatea și plăcerea. Și aceasta pentru că pentru un adolescent, mai ales dacă este băiat, practica coitului este unul dintre momentele cele mai importante din viața sa și a autoafirmării sale ca bărbat, deoarece acesta este tocmai conceptul de sexualitate și forma de a se bucura pe care societatea i-o transmite.

Modul în care îi vedem pe tineri determină felul în care îi educăm și prin urmare modelul de tinerețe pe care o construim. Este în puterile noastre să-i facem apți pe adolescenți și tineri pentru a-și asuma propriile responsabilități și să acționeze în consecință; iar pentru aceasta este necesar să ne îndoim, ceea ce înseamnă a cunoaște și a recunoaște, de propriile noastre atitudini față de sexualitatea și erotica juvenilă. Rezultatul este această nouă perspectivă și uși deschise către trăiri satisfăcătoare ale fetelor și băieților în relațiile lor. Merită efortul.

Recomandări privind informarea, educația sexuală și abordarea sexualității la adolescenți

Una dintre credințele populației adolescente când solicită serviciile de sănătate sau de planificare familială este aceea

Sexualitatea la tineri și adolescenți

că "le vom ține o predică" și că dacă o suportă, atunci putem să-i ajutăm. Din acest punct de vedere și cu aceste atitudini este dificil să se apropie pentru a solicita ajutor când au nevoie de el și în acest sens medicii avem multe de spus. Este responsabilitatea noastră ca această "predică" să se transforme în oferirea unui spațiu pentru a vorbi, dacă se dorește, sau în păstrarea liniștii dacă se preferă, mai mult pentru a pune întrebări decât pentru a povesti ceea ce noi gândim că ei trebuie să știe sau să facă și pentru a veni în întâmpinarea necesităților lor și să se simtă că au ajuns într-un loc în care un sunt judecați, nici "certați". Dimpotrivă: suntem la dispoziția lor.

Din punct de vedere profesional putem și trebuie să răspundem la nevoile tinerilor și să încercăm să le soluționăm: dificultăți privind sexualitatea, nelămuriri, contracepție, pilula de a doua zi... Și acest lucru nu este întotdeauna posibil în cabinetele noastre suprasolicitate.

Ca orice lucru în această viață, a avea relații sexuale sigure, utilizarea prezervativului, de exemplu, necesită o anumită pregătire pe care de ce să nu o oferim la cabinetul medical dacă fata sau băiatul ne întreabă ce să facă.

Ar fi de dorit în acest sens existența unor centre adecvate pentru adolescenți și tineri, deoarece recomandările în aer sunt luate de vânt. A spune "folosește contracepția" și a nu dispune de un spațiu pentru a explica, arăta și indica cum se utilizează corect este un sfat dat doar pe jumătate.

De aceea insistăm ca, precum în restul Europei, să se muncească la crearea și dezvoltarea unor centre specifice, cabinete sau spații de contracepție și sexualitate pentru etapa de adolescent și să se încerce prin toate mijloacele să se mențină ceea ce există. Este adevărat că sunt vremuri grele pentru a face investiții, dar investiția în tineri este o investiție pentru viitor.

Cum să-i ajutăm în luarea propriilor decizii

Când lucrăm cu tineri și avem de-a face cu sexualitatea, cu felul lor de a trăi relațiile sau de a experimenta și căuta plăcerea, este fundamental să încercăm să ne apropiem de trăirile lor pentru a amplifica senzația de stare de bine. Venind în contact cu necesitățile lor este mai ușor să putem să ajutăm și să sprijinim populația tânără; crescând gradul lor de autonomie îi ajutăm să fie în stare să ia decizii privitoare la ceea ce vor să facă.

Pentru o mare parte a populației care nu a fost educată corect în această privință, relațiile sunt proiecte care nu se cunosc până în momentul în care se produc, iar tinerii nu sunt o excepție. Necunoașterea propriei dorințe îi poate face să apuce drumuri nesatisfăcătoare și "să intre în probleme".

Știm că educația sexuală pe care am primit-o este sărăcăcioasă. De aceea niciodată nu este prea târziu pentru a o re-lua și a o amplifica. Putem să-i ajutăm să se descopere, să se cunoască mai bine, să pună întrebările importante: cine sunt?, ce vreau?, ce îmi place?, ce mă face să mă simt bine?

Ținând cont de această cunoaștere a propriului corp sexual și de emoțiile și sentimentele, de asemenea sexuate, putem să facem cu ei un mic pas către acceptare și ca această expresie a comportamentului, adică "ceea ce fac" să meargă în direcții care să nu le genereze conflicte și nici crize.

Să plecăm de la o bază mai rațională: persoanele caută să trăiască experiențe satisfăcătoare și în plus sunt capabile să le obțină. Tinerii și tinerele de asemenea.

Toți și toate suntem diferiți

Din perspectiva noastră profesională, trebuie să înțelegem diferența ca pe o valoare. Nu există "rețete" pentru a le da adolescenților și adolescentelor, pentru că nu există două persoane identice. Nici nu le place același lucru, nici nu se comportă la fel, nici nu simt la fel când iau anticoncepționale, când se îndrăgostesc, când au primul lor orgasm sau când rămân gravide fără să-și dorească. Toți suntem unici și exact în perioada de adolescență descoperim multe dintre particularitățile și diferențele noastre.

Mai mult decât să ajutăm să "normalizăm" (să dăm senzația că totul este "normal"), propunem să facem un pas mai mult, să facem vizibilă absența unei norme, dar bazându-ne pe trei puncte de sprijin ca și cadru ce le trebuie oferit: să învețe să comunice, să aibă respectul față de celălalt și față de deciziile sale și să aibă încrederea în ei înșiși în a-și susține punctul de vedere.

Când se vorbește despre sexualitate și relații nu există două persoane identice. Nici măcar nu există o practică sexuală mai bună decât alta (desigur, excluzând violența). Indicatorii tradiționali a ceea ce este "bine și ceea ce este rău", ceea ce "se poate sau nu", nu ne servesc pentru a explica și nici pentru a înțelege realitatea adolescentului. O atitudine înțelegătoare și deschisă, în schimb, ne poate ajuta să intrăm în relație cu ei și să ne lase să intrăm în lumea lor pentru a fi un punct de sprijin în plus, un ajutor important. Acesta ar fi începutul și încă rămâne mult de făcut, dar drumul promite să fie interesant atât pentru noi medicii, cât și pentru ei, tinerii.

Bibliografie

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

Informe IVE 2009. Ministerio de Sanidad y Política Social [en línea] [fecha de consulta: 1-V-2011]. Disponible en www.msc.es

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.

González Rodríguez MP, Velarde Mayol C. Actitud de los hombres adolescentes ante el embarazo en la adolescencia. *Evid Pediatr*. 2011;7:35.

Acest articol a fost publicat și în revista Evidencias en Pediatría <http://www.evidenciasenpediatria.es/> și îl includem aici datorită interesului deosebit pe care îl prezintă pentru familii și medici. prepareate cu ciocolată și multe altele.