
Cómo ayudar a los jóvenes a resistir la presión sexual

¿Qué relaciones sexuales puede tener un adolescente?

Relaciones sexuales tenemos desde que nacemos. Una [caricia](#) o un beso son una forma de relacionarnos con los demás. Son la expresión del afecto que sentimos por el otro. Cuanto más se avanza en la relación, más se acercan los sentimientos y, a la vez, los cuerpos.

¿A qué edad se recomienda empezar a tener relaciones sexuales completas?

Cada persona madura en un momento distinto. Y cada pareja vive una historia. Por eso no todo el mundo está preparado a la misma edad. Muchos pueden estar acabando la carrera y no haber encontrado esa persona especial con la que compartir su lado más íntimo.

El momento idóneo es cuando os conocéis lo suficiente. Así tenéis la certeza de que lo hacéis por amor, y no porque os estéis utilizando físicamente. Es necesario que hayáis hablado del riesgo de contraer una [infección de transmisión sexual](#). Y, además, que seáis conscientes de que en toda relación existe la posibilidad de que aparezca una nueva vida.

¿Qué hago si mi pareja me pide relaciones sexuales completas y yo no me siento preparado?

[Decírselo](#). Si tu pareja te quiere de verdad, sabrá esperar. Pero si se enfada, porque pone por delante de ti lo que a ella le apetece, no te está queriendo realmente. Si pasa esto último te debes replantear si merece la pena seguir juntos. Podrá seguir exigiéndote sus gustos por encima de los tuyos en otros temas.

¿Qué hay de malo en no comprometerme con nadie y tener sólo relaciones de “rollo”, de fin de semana?

Quien tiene relaciones esporádicas, no suele conocer bien al otro y le puede contagiar una infección de transmisión sexual. Con cuantas más personas tengas relaciones, más papeletas tienes de contraerla. Pero lo más importante es pensar si el “rollo” a los dos os construye como personas. O acabaréis sintiéndolos como “cuerpos usados”.

Soy el único de mi pandilla que soy "virgen", ¿soy un raro?

A esta edad la gente presume mucho de cosas que en realidad no ha hecho, así que, probablemente no seas el único. Al igual que con otras muchas cosas importantes de tu vida, no debes hacer las cosas que digan los demás porque sí, sino porque tú lo creas correcto.

En las series de televisión, todos los de mi edad tienen relaciones sexuales, ¿eso refleja la media de edad verdadera?

Es fácil que los programas de televisión y las películas te hagan pensar que todos los adolescentes mantienen relaciones sexuales. Así los ve más gente. Pero son actores. No tienen que preocuparse de si están preparados para tener sexo, cómo se sentirán después o cuál podría ser el resultado. Son ficción. En la vida real, cada adolescente puede, y debe, tomar su propia decisión.

Estoy deseando averiguar qué se siente "al hacerlo", eso significa que estoy preparado, ¿no?

Aun cuando tu cuerpo sea capaz de tener relaciones sexuales y en verdad las desees, no significa que tu mente esté preparada o tu situación sea la conveniente. No todos los adolescentes comprenden la forma en que el sexo puede afectarlos emocionalmente. Esto puede generarte confusión, herir sentimientos y condicionar la manera de relacionarte con los demás.

Creo que me he equivocado de persona y de momento, ¿ya nunca volveré a tener "[una primera vez](#)"?

Aunque lo hubieras planificado de otra manera, no debes torturarte si tuviste relaciones sexuales y desearías no haberlo hecho. Tener [deseos sexuales](#) es normal y manejarlos puede ser difícil a veces. El simple hecho de que hayas tenido relaciones sexuales una vez no significa que debas continuar haciéndolo. Cometer errores no sólo es humano, sino que forma parte de la adolescencia. Puedes aprender de ellos.

¿Hay alguien que a mi edad decida mantenerse "virgen"?

Hay dos cosas muy importantes. En primer lugar, tú eres el responsable de tu felicidad y de tu cuerpo y, en segundo lugar, tienes mucho tiempo para esperar hasta que estés totalmente seguro. Si decides posponer el sexo, está bien, sin importar lo que digan los demás. Ser "virgen" demuestra que tienes la fortaleza suficiente para tomar tus propias decisiones acerca de tu cuerpo y mente.

¿Quién puede aconsejarme sobre si debo tener o no relaciones sexuales?

Puedes hablar con un adulto que te quiera bien (como uno de [tus padres](#), un médico, incluso un hermano mayor). Puedes pedirles consejo. Aunque finalmente la decisión es tuya.

Lecturas recomendadas para padres

- González Rico, N., Hablemos de sexo con nuestros hijos, *Styria*. Barcelona. 2006
- Jokin de Irala e Ignacio Gómara. "Nuestros hijos...quieren querer. Pautas para una educación afectivo-sexual" *Editorial Universitas*, 2012
- Amor y sexo. + de 100 preguntas que te haces y los padres no saben cómo contestar". Fundación Desarrollo y Persona. Editorial CEPE. Madrid. 2018

Fecha de publicación: 31-10-2014

Última fecha de actualización: 07-04-2020

Autor/es:

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid

