

COSAS DE CHICOS



La pubertad es un momento de cambio. Se dan una serie de transformaciones físicas que culminan con el cambio a un cuerpo adulto y la adquisición de la fertilidad. Suele ser de los nueve a los catorce años, un poco más tarde que las chicas.

¿Durante cuánto tiempo experimentaré cambios?

La edad de inicio de la pubertad es variable. Depende de factores genéticos, nutricionales y climáticos. Hoy en día, en los chicos, lo normal es que se inicie entre los nueve y catorce años.

Entre el inicio de los primeros síntomas y la madurez sexual suelen pasar de tres a cinco años.

¿Por qué estoy tan insoportable?

Con los cambios físicos de la pubertad, se dan otros psicológicos, que se llaman adolescencia.

A veces es difícil querer y valorar el nuevo cuerpo que está cambiando muy deprisa.

Lo más complejo es buscar una identidad propia. Hay que aprender a tomar decisiones que tus padres no pueden tomar por ti.

¿Por qué sale vello en las axilas y en el pubis?

Suele ser el primer signo que se ve de la pubertad.

Aunque lo que marca el inicio es el aumento de tamaño de los testículos. Éstos producen hormonas que son las que causan el crecimiento del vello.

Aparece en axilas, pubis, cara, pecho, brazos y piernas.

Fecha de publicación: 22-01-2013

Última fecha de actualización: 04-06-2018

¿Por qué sudo más al hacer deporte?

Las hormonas sexuales también hacen que se desarrollen las glándulas sudoríparas.

Se produce más sudor y cambia su composición.

Por eso en esta etapa de la vida hay que habituarse a una ducha diaria.

¿Por qué me cambia la voz?

Porque se desarrolla la laringe. Sale la “nuez” en el cuello.

Las cuerdas vocales deben adaptarse a la nueva forma de la laringe. Esto hace que se produzcan “gallitos” hasta que termine de cambiar la voz.

¿Cuánto más o menos suele crecer el pene?

El crecimiento del pene se inicia aproximadamente un año después que el de los testículos.

En una primera fase aumenta principalmente su longitud. Luego también crece de grosor.

Hacia los 16 o 17 años los genitales suelen tener el tamaño y forma adultos.

¿El tamaño importa para el placer?

En esta época de desarrollo aparece con fuerza el [deseo sexual](#). El cuerpo pide entrar en relación con el otro. Se experimentan sensaciones nuevas, muchas de ellas placenteras.

En las nuevas relaciones que van surgiendo, hay que [aprender a ser respetado y a valorar al otro](#). Así el placer será mayor. El tamaño de los genitales no tiene que ver nada con el placer.

¿Por qué “se me empina”? ¿A qué edad es normal empezar a eyacular?

La erección se produce porque los cuerpos cavernosos del pene se llenan de sangre y el pene aumenta de longitud y grosor. La causa que lo desencadena puede ser una emoción sexual, el nerviosismo o incluso un ejercicio físico intenso.

Los hombres suelen tener erecciones por las mañanas.

Este proceso es hasta cierto punto reversible. Si cede el estímulo que la ha ocasionado y te relajas, la sangre se retira a los vasos sanguíneos y el pene vuelve a estar flácido y desciende.

Si el estímulo que produce la erección sigue y has llegado al final de tu pubertad, formando espermatozoides, los conductos deferentes se contraen y mandan el semen del testículo al pene.

A la expulsión de este líquido blanco lechoso con espermatozoides y líquido seminal se le llama [eyaculación](#).

Es normal que en la fase más profunda del sueño, puedas tener erecciones y [eyaculaciones por la noche](#). Pueden comenzar cerca de los 12-14 años y persistir varios años. Es importante, por tanto, [cuidar la higiene](#).

¿Hasta cuándo voy a crecer? ¿Si fumo seguiré creciendo? ¿Es bueno hacer ejercicios de musculatura?

El estirón puberal en el hombre es más tardío y mayor que en la mujer. Se suele iniciar a los 13 años. La velocidad máxima es de 10 a 12 cm/año, aproximadamente dos años después de iniciada la pubertad. La ganancia media de talla durante la pubertad es de 28 a 30 cm. En general, el crecimiento se para entre cuatro a seis años después del inicio. El aumento de peso acompaña al de talla.

Sustancias como [el alcohol](#), la cafeína y [el tabaco](#) pueden alterar la absorción de nutrientes y vitaminas, necesarios para el crecimiento.

El [ejercicio físico](#) es muy importante para el desarrollo del cuerpo. Pero la halterofilia, el [levantamiento de pesas competitivo y el culturismo](#) no son recomendables para cuerpos en proceso de maduración. Este tipo de deportes pueden provocar lesiones graves en unos huesos, músculos y articulaciones que están en proceso de crecimiento.

Lecturas recomendadas para padres

- No se lo digas a mis padres. *Carlos Goñi, Pilar Guembe*. Ariel. 2006
- Hablemos de sexo con nuestros hijos. *Nieves González Rico*. Styria. Barcelona. 2006
- Guía del adolescente. *Alain Braconnier*. Síntesis. 2001
- La edad del pavo. *Alejandra Vallejo-Nájera*. Vivir Mejor, Madrid. 2002