

Educación en la sexualidad al adolescente y al joven

Autor: Mujer Nueva, 2001-06-21

Adolescencia (desde los 11 a los 16)

Juventud (entre los 16 a los 25 aproximadamente)

Definición:

Se conoce con el nombre de adolescencia el período evolutivo comprendido entre la niñez y la edad adulta. Esta etapa es clave en el desarrollo de la personalidad y en la integración de todos los niveles que componen el ser humano, especialmente la integración de la sexualidad en la identidad de la mujer o del varón.

La adolescencia es un tiempo maravilloso de crecimiento, maduración, construcción de uno mismo, apertura a los demás y donación generosa. Pero para que ocurra esto, los adolescentes necesitan adultos responsables y veraces, auténticos y coherentes a su alrededor que les ayuden a superarse y les ofrezcan un testimonio de verdadera madurez humana. Necesitan una mano firme, lo que no es igual a gritos, golpes o correcciones frías sin apelación posible. Pueden y quieren entender los motivos, desean conocerse y construirse a sí mismos positivamente; para ello necesitan padres y formadores que no cambien de dirección a la primera dificultad; que comprendiendo las dificultades naturales de esta etapa, sepan potenciar sus cualidades y capacidades. Más que regaños requieren alabanzas; más que castigos necesitan motivaciones; mucho más que gritos y negativas incuestionables, necesitan diálogo, razones y confianza. Si un adolescente está convencido que sus padres lo aman y confían en que se comportará correctamente en todo momento, se esforzará por no defraudarlos. Si continuamente está escuchando que nada bueno se puede esperar de él, así lo creará y actuará de acuerdo con esa opinión.

Los conocidos cambios fisiológicos, psicológicos y espirituales que experimenta la persona cuando llega a la edad de la adolescencia, con sus variaciones culturales, educacionales y ambientales, pueden marcar el rumbo definitivo de su vida. Las dificultades que suelen acompañar a estos cambios deben ser asumidas por las formadoras con gran serenidad y responsabilidad, sin desentenderse de ningún aspecto.

Si tuviéramos que concretar cronológicamente la adolescencia, la situaríamos entre los diez u once y los dieciséis o diecisiete años. A veces se emplean otros términos como el de pubertad para referirse a procesos que están incluidos en este período. En línea de principio, de la pubertad suelen hablar los médicos, mientras que de la juventud suelen hacerlo los sociólogos. Los psicólogos y educadores en general, emplean preferentemente el término de adolescencia. Así podemos delimitar, en cierta forma, las facetas que estudian:

Cuando hablamos de pubertad estamos haciendo referencia a las modificaciones anatómicas y fisiológicas que culminan con la producción de células germinales maduras;

Cuando nos referimos a la juventud es para tratar la proyección social y las nuevas actitudes de la gente joven;

Cuando hablamos de preadolescencia (de los 9 a los 10 años aproximadamente) o adolescencia (de los 11 a los 16 aproximadamente), es para tratar las modificaciones psicológicas, morales y espirituales, que tienen lugar en el período comprendido entre la niñez y la edad adulta;

Muchas veces al hablar de la niña de esta edad, tendremos que usar el término adolescencia en sentido general, incluyendo las diversas facetas y también la fase de la preadolescencia.

La adolescencia va desde la pubertad hasta los 16 años, aunque actualmente se está postulando que se extiende más allá. La limitaremos a este período porque las realidades que enfrentan un adolescente de 15 y un joven de 18 son bastante diversas.

Modificaciones físicas y fisiológicas de la adolescencia

Variantes en la edad de transformación física

Elementos de educación sexual que no pueden faltar:

Es muy importante enseñar a las adolescentes, en el momento y el modo adecuado, la diferencia entre sentir una sensación y consentirla. En el caso de la chica, su impulso sexual más que físico es emotivo, y le lleva a la curiosidad

sobre su propio cuerpo y el del muchacho, a la exploración corporal, a la conversación morbosa y a la fantasía erótica; debe aprender a ordenarlo hacia el respeto incondicional al propio cuerpo y a la dignidad del prójimo encauzando así esta fuerza hacia un amor verdadero, entendiendo que esas tendencias son, a los ojos de Dios, algo natural si no se consienten en esos momentos.

La menarquia (primera menstruación): desafortunadamente, en el pasado se hizo énfasis en el aspecto negativo de la menarquia por lo incómodo y embarazoso que resulta para las niñas. La menstruación ha sido en el pasado tema tabú. Nuestra cultura trata este acontecimiento como una crisis higiénica, que produce ansiedad en las niñas acerca de su limpieza, pero no les produce orgullo por su feminidad. Hoy, aunque muchas niñas tienen sentimientos confusos ante este hecho, otras lo toman con naturalidad, incluso, a la ligera. Es muy cierto que cuanto mejor preparada esté una niña para la menarquia, sus sentimientos serán más positivos y experimentará menos angustia.

Modificaciones psicológicas y sociales:

Es la época en que se cuestionan sobre su propia personalidad e individualidad. Desean definirse en autonomía de sus padres. Entra en conflicto con sus padres y con todas las personas que implican una autoridad establecida. Esto es algo normal, ya que lo que busca el adolescente es tomar iniciativas, tener un mundo íntimo y situarse entre los adultos como igual. Quiere ser libre, es decir, responsable de sí mismo, ser dueño de sí con todas sus consecuencias.

La característica dominante en esta etapa es la ambivalencia, pasa del afecto a la hostilidad, de la docilidad a la rebelión. Desea entrar en el mundo de los adultos y al mismo tiempo siente temor ante una realidad que le es desconocida. En realidad nos encontramos con un chico o chica que sabe que no es ni infante ni adulto, no logra descubrir con serenidad su papel, su lugar y lo busca hacia arriba con deseo y temor a la vez. Quiere crecer y madurar, pero al mismo tiempo esto le causa temor e inseguridad, porque sabe que dejará de tener a sus padres detrás, que deberá hacerse responsable de sus decisiones y opciones, que se enfrentará con elecciones que tendrá que resolver solo; todo esto, en un marco confuso: no se comprende a sí mismo, no comprende sus propios cambios de humor, le preocupa el cambio por el que está pasando su organismo, no se siente a gusto en un cuerpo que ha crecido demasiado rápido y con el cual se mueve torpemente. Además la maduración en los distintos aspectos de la persona ocurre cada vez con mayor diferencia: la madurez física, intelectual y afectiva no son concomitantes; y si a esto le agregamos una genitalidad en pleno hervor, nos encontramos con un niño en un cuerpo de adulto al que no sabe aún controlar.

Otro elemento que debemos considerar es la "mala fama" que se le ha hecho a esta etapa. Hoy los padres temen el momento en que sus hijos lleguen a la adolescencia, los maestros se reconocen en dificultades y las autoridades hablan de la problemática de la adolescencia. Los niños no son impermeables a esta campaña publicitaria. Desde los ocho o nueve años escuchan que sus hermanos o primos mayores han entrado en la difícil edad de la adolescencia, oyen frecuentemente que "nadie comprende al adolescente, ni siquiera él mismo", son testigos de las discusiones con los padres, de la actuación de las pandillas o grupos de amigos, de las rebeliones y cambios de hábitos y costumbres. Vienen con la idea de que eso es lo "normal" a esa edad.

La pubertad es propiamente el momento de crisis moral y humoral, con oscilaciones de temperamento y carácter. Es el momento de cristalización de la personalidad. Después será posible variarla para mejor o peor pero no cambiarla substancialmente. Está claro que todas estas divisiones son aproximadas, pues en los adolescentes se dan variaciones individuales mayores que en la niñez.

En la adolescencia se dan las dos tendencias fundamentales de apertura a los demás y de búsqueda y afirmación de sí mismo. En esta etapa, la apertura a los demás, surge ya no sólo como amistad sino como amor, especialmente amor sexual, ya que es un instinto que despierta con fuerza.

El adolescente llega poco a poco a la madurez en el amor, gracias a una serie de pasos sucesivos. Primero dirige su atención a sí mismo, después hacia los otros, buscando inicialmente la amistad con los de su propio sexo, después con los del otro, lo que desembocará en la juventud o madurez en la elección de una pareja estable.

Esta sucesiva evolución no supone que el hombre deba caer en una serie de desviaciones sexuales, y mucho menos que éstas ayuden a alcanzar un amor verdaderamente adulto, maduro. La afirmación de sí mismo no debe confundirse con el narcisismo y la masturbación, ni la amistad con compañeros con la homosexualidad, ni la amistad y más adelante el noviazgo con personas de otro sexo con la prostitución y el amor libre. Estas desviaciones no sólo no significan progreso para la afectividad en los psicológico y moral, sino que son un verdadero retroceso que impide o dificulta la superación de la egosexualidad y la llegada a una heterosexualidad madura, adulta y generosa.

Actualmente se postulan algunas teorías que dicen que la búsqueda de mayor amistad con el mismo sexo es señal

inequívoca de homosexualidad y que debe impulsarse al adolescente, que se encuentra envuelto en sentimientos confusos sobre sí mismo, a aceptarla y vivirla casi como si estuviese predestinado a ello. O en dirección contraria, el impulso y la atracción sexual hacia personas del sexo opuesto no puede ni debe ser sujeta por principios y normas valóricas, porque podrían crear fuertes traumas. Y en nombre de esta "defensa de la salud mental" se postula y promueve el sexo libre, o más bien libertino.

Todo esto causa confusión y graves problemas a los adolescentes. En otras palabras, se les está diciendo que ellos son incapaces de dominar sus impulsos, que es mejor que ni lo intenten. Se duda de su fuerza de voluntad y decisión sin ofrecerles una posibilidad y ayuda para demostrar realmente su gran capacidad. Obviamente si antes no se les dan recursos y medios para fortalecer su voluntad y formar su conciencia, no podrán en estos momentos salir adelante sin grandes dificultades.

Necesitan claridad de parte de sus padres y formadores. Son capaces, si les explica, de vivir la abstinencia sexual. Hay algunas características propias de esta edad que les ayudan: viven una dualidad respecto a su sexualidad: ante los adultos y extraños son pudorosos, en grupos pequeños y con los amigos suelen ser desinhibidos. La masturbación comienza en estas edades. La mayor dificultad que tiene el adolescente es la cantidad de información sexual incorrecta o incompleta que reciben de sus compañeros mayores y del mundo que les rodea, en parte porque está saturado el ambiente, pero también porque no la reciben a tiempo de sus padres y formadores que son los que deben actuar antes.

El riesgo mayor en esta edad es que lleguen a separar por completo la satisfacción física del amor humano y espiritual, aprendiendo a separar el acto sexual de sus fines y justificación.

Padres y educadores deben, ante todo, querer profundamente a los adolescentes. Decirles que sus dificultades son normales y que ellos pueden superarlas. Hay que impedir un sentimiento excesivo de culpabilidad, ayudarles a encauzar sus ímpetus, encontrar la justa medida y dirigir sus deseos y necesidades de cariño y atención hacia formas más maduras.

Es muy importante estar cerca, especialmente los padres. Los impulsos sexuales despiertan con fuerza e intensidad por momentos; si el adolescente tiene a quien recurrir, estará en menor peligro que uno que no encuentra a nadie cercano. Que los adolescentes sepan que sus padres están dispuestos a ayudarles, a ofrecerles apoyo, a escucharlos y colaborar en su esfuerzo por madurar correctamente. Hay que hablar con ellos sin atosigar, porque aunque parece que no están escuchando todo entra y cala. Especialmente si desde antes existía una buena comunicación con los padres.

Hay que dirigir sus energías hacia algún deporte, actividades al aire libre, etc. Tienen mucha energía aunque por momentos se sientan cansados ya que el crecer consume mucha energía. Son muy adecuadas actividades en grupos con líderes positivos algunos años mayores que ellos, pueden encauzar sus energías, les ofrecen modelos adecuados y positivos y les demuestran que, al contrario de lo que dicen la televisión y las revistas, es posible la vivencia de la castidad.

Otras consideraciones

Medios que los padres pueden utilizar:

Generales: oración, testimonio y consejos (siempre necesarios, la oración para alcanzar la gracia y la luz necesarias; el testimonio porque es lo único que arrastra y los consejos porque ellos los necesitan y no siempre se atreven a pedirlos)

Fomentar conversaciones personales con los adolescentes, profundizar en temas y cuestiones que a ellos les interesen, estar presentes en los momentos importantes: presentaciones deportivas o artísticas, fechas claves, etc.

Hablar con claridad y con argumentos y razones. A estas edades ya no es posible darles una negativa sin explicarles las causas. Inicialmente puede que no la acepten o finjan no aceptar, pero en su interior perciben que los padres buscan su bien

Llevarles a hacer opciones personales. La conversación no debe ser neutra, debe llevar a los adolescentes a un compromiso, a una opción de vida. Ayudarles a juzgar los hechos o comportamientos (nunca las personas) y a optar por una forma de conducta sana

Crear momentos de encuentros personales y conversaciones profundas: salir a cenar con uno de los hijos, quedarse a solas cuando los demás se han ido a dormir, esperarlos despiertos de una fiesta para preguntarles cómo les fue, quiénes estaban presentes, con quiénes estuvo, etc. Nunca recriminar por la hora o reclamar por algo

Nunca asombrarse u horrorizarse por las confidencias que hagan, ser claros al dar un juicio, pero hacia el acto, nunca juzgarlos a ellos. Si ante una confidencia reaccionamos exageradamente, nunca volverán a abrirse

Fomentar las actividades recreativas al aire libre y en grupos y ambientes sanos. Los amigos, y principalmente el líder del grupo, tienen mucha influencia en las opciones que hacen los adolescentes

Conocer el grupo de amigos, invitarlos a casa y dejándolos en libertad de organizarse a su estilo y gusto dentro de las normas de conducta que se pide respetar en casa. Siempre es mejor que se diviertan en casa donde están los padres (aunque estos permanezcan la mayor parte del tiempo en otra sala o habitación)

Saber ser amigos de los amigos de los hijos. Cuando los amigos sienten admiración, respeto y cariño por los padres de un adolescente, éste puede ver cualidades que de otra forma no vería. Ser amigo de un adolescente no significa comportarse como otro adolescente sino demostrar comprensión, respeto por sus opiniones y asuntos sin perder de vista lo correcto o incorrecto, ser claros y firmes, demostrarles confianza sin ponerlos en situaciones peligrosas

Explicando la menarquia y el desarrollo en los niños

La edad normal en que comienza el desarrollo son los 11 a 12 años, aunque hay niños que se adelantan y otros que se atrasan. Siempre hay algunas "pistas" que nos permiten saber que el momento se acerca, como el "estirón", el inicio de la aparición de caracteres sexuales secundarios (crecimiento de senos en las niñas, aparición de vello en axilas, etc) y es importante que los niños lleguen preparados, sabiendo que es una etapa normal del desarrollo, que indica que están creciendo, madurando y en camino a hacerse adultos.

Actualmente se habla y se dice de todo delante de los niños, y muchos saben más de lo que sus padres creen e incluso en ocasiones, más que los propios padres. Pero esto no significa que estén realmente preparados y formados. Saber mucho no es lo mismo que valorar correctamente. La niña no sólo debe saber que tendrá menstruaciones regularmente, sino que ello significa que su organismo se está preparando para la posibilidad de ser madre, que su sexualidad es un tesoro que debe reservarse para la persona adecuada y que las molestias que pueda sentir son normales y no deben preocuparla. De la misma manera el chico debe saber que puede comenzar a sentirse excitado frente a imágenes, ideas, conversaciones; que tendrá "poluciones nocturnas" que son normales; pero que todo esto no significa que debe dar rienda suelta a su deseo o a sus instintos, sino que su capacidad sexual que ha despertado es un don con el cual puede dar vida y que debe cuidar y defender de todo aquello que desee ensuciarlo o "pervertirlo".

La mamá sigue siendo clave, pero el papá puede y debe comenzar a desarrollar un papel importante en la educación de sus hijos. A los hijos varones, puede explicarles y enseñarles desde el punto de vista de otro varón, es decir, "de hombre a hombre", que la vivencia sana y madura de la sexualidad implica saber dominarse y contener el impulso de la excitación surgida; que el verdadero respeto y cariño hacia las mujeres y hacia la mujer con la que algún día formará un hogar, requiere que él aprenda a abnegarse y a buscar siempre lo mejor para ambos en una relación de cariño. A una niña, su papá puede enseñarle a darse cuenta qué actitudes, palabras y acciones pueden ser provocativas, a asimilar que aunque no lo digan, los chicos desean para compañera de su vida a una joven que se respete a sí misma y que ayude al varón a respetarse y respetarla. Además éste es un excelente momento para fortalecer una relación padre-hija, padre-hijo hasta entonces un poco en segundo plano.

El cómo y cuándo deben escogerse en cada caso. Es bueno hacerlo cerca de los 9 años, ya que a esa edad pueden comprender, aún hay tiempo y su curiosidad es muy científica. Para explicar la menarquia, a las niñas se les puede decir que en el paso de niña a mujer, su cuerpo adquiere la capacidad de tener un bebé. Ella ya sabe que durante nueve meses las mamás llevan a los bebés en su vientre, dentro de un órgano especial que se llama útero. Para que el bebé pueda permanecer ahí, el útero debe prepararse y lo hace cada mes, cuando prepara un "nido" para alojar a un posible bebé. Es una especie de entrenamiento para cuando ella crezca y forme su familia. Ese nido está formado especialmente de sangre y hay que cambiarlo mensualmente. Durante algunos días del mes, el útero se limpiará del nido viejo expulsando sangre, pero en pequeñas cantidades y que ella no sufrirá consecuencias para su salud.

Esta explicación puede acompañarse de figuras y dibujos (hoy son muy fáciles de encontrar en las librerías). Si la niña pregunta cómo el útero sabe que no hay un bebé o cuándo sí se produce un embarazo y cuando no, se le puede explicar que los hombres y las mujeres producen unas semillas, que deben unirse para que se forme un bebé. Esto ocurre en el matrimonio y cuando esto pasa, el bebé se queda en el nido y el útero no expulsa la sangre, porque hay un bebé alojado en él.

Aproximadamente a los 11 ó 12 años ya es necesario explicarles la relación sexual, aunque no necesitan excesivos detalles. Se le puede decir que en ocasiones papá y mamá desean demostrarse de forma especial su amor y tener un bebé, para esto papá introduce en el útero de mamá sus espermatozoides (en esta edad ya se puede hablar de _____)

espermatozoides y óvulos). Lo hace por medio de su órgano sexual (o pene o como acostumbren a llamarlo en la familia, nunca despectivamente) en el órgano de mamá, que es la vagina, cuya abertura está cerca del orificio por donde ella orina. La vagina y el útero están conectados y por ellos es posible que se unan ambas células (óvulo y espermatozoide) para formar el futuro bebé.