

# Tú y tu sexualidad

---

Publicado el: 05-02-2018

Los años de la adolescencia son emocionantes. También pueden ser confusos. Tu cuerpo está cambiando. Estás lidiando con nuevos sentimientos. También estás comenzando a tomar conciencia de tu propia sexualidad y posiblemente deseas expresarla. Las formas de expresión sexual pueden variar desde tomarse de las manos, hasta abrazarse y tocarse, besarse, tener relaciones sexuales u otras formas de sexo.

## Tu sexualidad

La sexualidad es la condición humana básica. Puede afectar la forma en la que una persona se ve, siente y actúa. Comprender estos cambios por los que estás atravesando hace que sea más fácil enfrentarlos.

## Cambios físicos

En algún momento entre los 8 y los 10 años, los cuerpos de la mayoría de las niñas comienzan a cambiar. A esta etapa de cambio se la denomina pubertad. A medida que llegas a la pubertad, una parte del cerebro le indica a las glándulas sexuales, los ovarios, que comiencen a funcionar. Las glándulas sexuales luego indican a otras partes del cuerpo que empiecen a desarrollarse. Estas señales son transportadas por las hormonas. Las hormonas producen los cambios en el cuerpo y comienzas a verte como un adulto. Con el tiempo, se producirán los siguientes cambios:

- Crecen los senos.
- Las caderas se ensanchan.
- Aumentas de peso y creces de estatura.
- Crece el vello debajo en las axilas y alrededor de los genitales.
- Tienes tu primer período menstrual.
- Es posible que tengas acné .
- Comienzas a ovular.

## Cambios emocionales

Durante la adolescencia, las hormonas que producen el desarrollo y el funcionamiento de los órganos sexuales también ocasionan sentimientos fuertes, inclusive las sensaciones sexuales. Puedes tener estos sentimientos por alguien del sexo opuesto o del mismo sexo. Pensar en el sexo o simplemente desear escuchar o leer sobre el sexo es normal. También lo es desear abrazos y caricias. Pero debes decidir cuánto estás dispuesta a avanzar con estos sentimientos sexuales.

## Otras formas de expresión sexual

Tocarte o acariciarte tus propios genitales (el clítoris y la vagina) puede hacerte sentir placer. A esto se lo denomina masturbación. Puede ayudarte a aprender qué tipo de caricias te hace sentir bien. La masturbación puede permitirte disfrutar de tu sexualidad sin tener sexo con otra persona antes de tiempo.

Acariciar o tocar los genitales de tu pareja u otras partes del cuerpo puede producir placer sexual.

Las caricias no producen embarazos y es menos probable que contagien una ETS que otras formas de sexo.

El sexo oral es cuando la boca de uno de los miembros de la pareja entra en contacto con los genitales de la otra. Aunque esta forma de sexo no produce el embarazo, puede contagiar ETS. Algunos adolescentes creen que no es realmente sexo y no se protegen. Incluso es probable que tengan sexo oral con más de una persona o con una persona que no conocen bien. Esta conducta aumenta el riesgo de contagio de una ETS.

Otra forma de sexo es el sexo anal, durante el cual el pene se coloca en el ano de la pareja. Esta forma de sexo no produce el embarazo, pero puede aumentar significativamente el riesgo de contagio de una ETS, incluso de la infección con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). El sexo anal puede causar pequeños desgarros en el ano. El virus o bacteria de una puede ingresar al organismo a través de estos desgarros y diseminarse, o el esperma puede filtrarse a la vagina cuando se retira el pene.

### **La decisión de mantener relaciones sexuales**

Con todo el sexo que se muestra en televisión, en las películas y en los videos de música, es fácil pensar que "todos lo hacen". Pero esto no es verdad. Probablemente sea verdad que aproximadamente la mitad de los alumnos en los últimos dos años de secundaria hayan tenido sexo. Lo cual también significa que la otra mitad no ha tenido sexo.

Pregúntate cuáles son tus sentimientos sobre el sexo. ¿Estás realmente preparada para el sexo? Si estás saliendo con alguien, ¿sabes qué siente la otra persona sobre el sexo? Decide cuándo es el momento adecuado para tener sexo. No mantengas relaciones sexuales sólo porque:

- Piensas que todos lo hacen.
- Piensas que te hará más popular.
- Te convencen.
- Tienes miedo de que la otra persona rompa la relación contigo si no lo haces.
- Sientes que te hará una mujer "verdadera".

Si no estás lista, di que no, y mantente firme en tu decisión. Está bien decir que "no". Si la persona realmente se interesa por ti, respetará tu decisión.

Si alguien intenta obligarte a tener sexo, di que no. Piensa en algunos argumentos que podrías escuchar y cuáles serán tus respuestas. Los siguientes ejemplos pueden ser útiles para las mujeres o los varones:

- "Si me amas, vas a tener sexo conmigo". Respuesta: "si me amas, no me vas a presionar".
- "Eres la única persona a la que amaré". Respuesta: "bueno, entonces tendremos mucho tiempo luego".
- "¡No me digas que eres todavía! Respuesta: "ese no es el punto. Simplemente no quiero tener sexo ahora".

No debes sentirte presionada de tener sexo con alguien, aunque la persona sea un adulto. No tengas miedo de decir que no enérgicamente en una cita. Debes saber que beber alcohol o usar drogas puede hacerte perder la conciencia o facilitar que se pueda producir una violación.

**Por último.**

La adolescencia puede ser tanto emocionante como confusa. Enfrentas muchas decisiones. Para estar segura que tomas las decisiones correctas, habla con alguna persona de tu confianza, tus padres, el médico, un maestro, asesor de la escuela o entrenador, si tienes preguntas. También puedes visitar la biblioteca local o la de la escuela y leer libros sobre la adolescencia. Estar bien informada puede ayudarte a tomar buenas decisiones mientras aprendes a manejar tu sexualidad recientemente descubierta.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>