

ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA

CONOCIÉNDOME



PROFAMILIA Joven 

¿Qué es la adolescencia?

Es una etapa de la vida en la que hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia se inicia con la pubertad y concluye cuando estos cambios alcanzan mayor estabilidad alrededor de los 19 años.

La pubertad marca el inicio de la adolescencia que generalmente ocurre entre los 10 y los 13 años de edad. Los cambios más evidentes durante esta etapa son físicos. La edad de inicio en las niñas empieza entre los 10 y los 11 años, en los niños aproximadamente entre los 11 y 13 años y depende de factores genéticos, socioculturales, nutricionales y económicos. Hay quienes pueden empezar estos cambios antes o después. Sin embargo, si alrededor de los 15 años no han comenzado, es necesario consultar con un médico.

Cambios físicos en los hombres

- Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.
- Ensanchamiento de hombros.
- Aumento de peso.
- Crecimiento de los órganos genitales externos e inicio de la producción de espermatozoides.
- Aparición de eyaculaciones nocturnas espontáneas (poluciones).
- Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar, bigote, barba.
- Cambio de voz.
- Aumento de la sudoración y aparición de acné.

Cambios físicos en las mujeres

- Crecimiento rápido, sobre todo de estatura.
- Aumento de peso.



ADOLESCENCIA ADOLESCENCIA



- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de la cadera.
- Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación).
- Aparición y crecimiento del vello púbico y axilar.
- Aumento de la sudoración y aparición de acné.
- Cambio de voz en menor intensidad que en el hombre.

Después de la pubertad, se hacen más evidentes los cambios psicológicos, emocionales y sociales.

Las realidades de los y las jóvenes son muy diversas, sus características, necesidades, gustos y deseos no se pueden generalizar. No obstante, en la adolescencia hay situaciones que pueden ser comunes entre muchos jóvenes como la búsqueda de autonomía, mayor interés por la imagen corporal, el mejoramiento de habilidades para tomar decisiones con lo cual pueden surgir actitudes más críticas frente a las reglas y normas sociales y de familia.

Por otro lado, en esta etapa de la vida las personas buscan espacios de intimidad y experimentan mayor deseo sexual e interés hacia experiencias placenteras: masturbación (autoestimulación), sueños eróticos, fantasías sexuales y la posibilidad de vivir la primera relación sexual.



PROFAMILIA Joven



Preguntas Frecuentes

¿Qué es sexo?

Es el conjunto de características físicas que diferencian al hombre de la mujer. Los hombres tienen pene y testículos, las mujeres vulva, vagina y senos. Cuando una persona nace, según tenga pene o vagina, se le define como hombre o mujer y ese es su sexo.

¿Por qué salen "barros" y espinillas en la adolescencia?

La piel de la cara, cuero cabelludo, espalda y pecho tiene glándulas productoras de grasa llamadas glándulas sebáceas. Los andrógenos que son hormonas masculinas que se encuentran tanto en hombres como en mujeres, aumentan en el período de la adolescencia produciendo una estimulación de las glándulas sebáceas. Si los poros se tapan, se acumula la grasa formando las "espinillas" y si la espinilla se infecta aparecen los "barros".

¿A qué edad el hombre tiene la primera eyaculación?

La eyaculación es la expulsión del semen a través del pene, acompañada de una sensación de placer. El semen es un líquido que contiene espermatozoides. Las primeras eyaculaciones se experimentan, generalmente, durante los sueños eróticos que son impulsados por el deseo sexual y las fantasías sexuales y pueden ocurrir entre los 11 y los 13 años.

¿Qué es un ciclo menstrual?

Es el tiempo de duración entre una menstruación y otra, contando desde el primer día que llega el sangrado menstrual hasta el primer día de la



siguiente menstruación. Por ejemplo, si a una mujer le llegó la menstruación el día cinco de junio (primer día de ciclo menstrual) y volvió a menstruar el día 30 de junio, puede decirse que su ciclo es de 26 días. El ciclo menstrual es variable de una mujer a otra y tiene días de más alto riesgo de embarazo.

¿Hasta qué edad es normal que llegue por primera vez la menstruación?

La primera menstruación, llamada "menarquia", suele presentarse entre los 10 y 14 años. En algunas niñas puede llegar antes de los 10 años, en ese caso deben ser evaluadas por el médico para descartar irregularidades o la sospecha de una enfermedad importante. Si una adolescente a los 14 años no ha menstruado, es conveniente consultar con un médico. Si el examen médico resulta normal puede esperarse máximo hasta los 16 años. Si no se ha presentado la menarquia después de esta edad, se deben realizar exámenes de laboratorio para identificar el problema.

¿Qué es el Clítoris?

Órgano sexual muy sensible en la mujer, ubicado en la vulva, que al ser estimulado aumenta de volumen y produce placer sexual debido a que tiene muchas terminaciones nerviosas. La estimulación del clítoris debe estar acompañada del deseo sexual, de la disposición y la voluntad de la mujer para que la actividad sexual resulte agradable y placentera.

¿Qué es el himen?

El himen es una membrana perforada muy flexible, que es parte de la vagina y se encuentra en su entrada.

Es variable en su forma y dimensiones.

No cumple ninguna función.

¿Qué es la virginidad?

La virginidad es un concepto cultural que está relacionado con que el himen de la mujer permanezca completo. Culturalmente ese hecho se ha entendido como no haber tenido relaciones sexuales genitales. Al ser un concepto construido culturalmente y que ha pasado de generación en generación, para algunas personas puede ser importante y para otras no, de acuerdo con su crianza, educación, creencias, convicción y principios. El significado que cada persona le da a la virginidad puede influenciar la manera como vive la sexualidad.

¿Qué es la masturbación?

Es la estimulación personal de los órganos genitales para obtener excitación y placer sexual. Puesto que el placer es un derecho de todas las personas, la masturbación no es una práctica exclusiva de los hombres, las mujeres también pueden practicarla.

¿Es bueno masturbarse?

El concepto de bueno o malo depende de cada persona. Si el individuo encuentra que esta práctica es mala, la realizará sintiendo que es algo vergonzoso y por lo mismo le resultará poco satisfactoria. De la misma manera, quien encuentra en esta actividad una opción válida y saludable, disfrutará en su intimidad de su cuerpo sin que le conlleve dificultad. De cualquier forma, es preciso aclarar que la masturbación no es dañina para la salud, pues no provoca enfermedades físicas ni psicológicas.

Para cuidar tu cuerpo puedes tener en cuenta que:

- Es probable que el apetito aumente en la adolescencia. Las dietas o restricciones alimenticias sin supervisión médica le hacen daño a la salud y al crecimiento. Es clave la alimentación balanceada y el ejercicio.

ADOLESCENCIA ADOLESCENCIA

- Al momento de bañarte, limpia tus genitales y no olvides secarlos bien. Los hombres deben correr el prepucio hacia atrás o abajo y limpiar la cabeza del pene (glande). Las mujeres deben separar los labios mayores de la vulva y asear los genitales que quedan descubiertos.
- La ropa interior de hombres y mujeres es personal, debe cambiarse diariamente y debe estar seca y limpia.
- Las toallas higiénicas debes cambiarlas con frecuencia dependiendo de la cantidad del sangrado.
- Usar protectores diarios y duchas vaginales puede causar la irritación de los órganos genitales.
- En esta etapa es importante que visites al médico por lo menos una vez al año.

Datos clave

- La adolescencia no es un problema ni una etapa crítica. Es un proceso más de la vida que puedes disfrutar y aprovechar.
- Sin importar tu edad tienes derechos sexuales y reproductivos que debes conocer, ejercer y hacer respetar.
- No necesariamente debes estar de acuerdo con tus amigos y amigas, ni hacer lo que ellos hacen o dicen.
- Nadie puede imponerte acciones o decisiones.
- Así como tienes derechos, tienes deberes contigo mismo y con otras personas.
- Puedes decir NO en muchas situaciones y decisiones de tu vida. El NO también es una opción.
- Puedes recibir información oportuna sobre sexualidad, pero busca una fuente seria, experta y veraz.
- Tu eliges a tus amigos y amigas. También puedes elegir si deseas tener pareja o no. No te dejes presionar.
- Cuando decidas de manera libre y voluntaria iniciar relaciones sexuales, puedes evitar riesgos y enfermedades relacionadas con la salud sexual.





PROFAMILIA

—— Joven 

Promueve y defiende los derechos
sexuales y reproductivos
de los y las jóvenes.

LÍNEA GRATUITA
NACIONAL

01 8000 1 10900

Página web

www.profamilia.org.co/profamiliajoven

Correo electrónico

info@profamilia.org.co

La página web de PROFAMILIA Joven te permite acceder a información completa, sencilla y ágil sobre sexualidad y todos los temas relacionados. También puedes encontrar videos educativos y publicaciones, noticias y actualidad, programas especiales y redes de jóvenes. A través de esta página puedes consultar y preguntar las dudas e inquietudes que tengas, pues un experto te las responderá.