

LA ADOLESCENCIA

Germán Ortíz Umaña

MÉDICO SEXOLOGO. EDUCADOR.

La adolescencia es un período en la vida de los seres humanos que ocupa una década —de los 10 a los 19 años— y se caracteriza por los cambios acelerados de carácter biológico y psico-social. El cambio biológico fundamental es la adquisición de la función reproductiva que externamente se manifiesta con modificaciones de los genitales y con la aparición de los caracteres sexuales secundarios por acción de las hormonas hipofisarias y gonadales. Además, es aparente el aumento acelerado en la talla y el peso. A estos cambios físicos que forman parte de la adolescencia y que en general ocupan la primera mitad de ella, se les denomina pubertad.

El cambio psico-social fundamental es el abandono de la condición de niño en todas las esferas, para asumir un cuerpo distinto y aceleradamente cambiante, dotado de la capacidad reproductiva que genera una enorme responsabilidad, para la cual no se siente ni se está preparado. El reto es aceptar la nueva condición de adolescente y empezar a ejercer una creciente independencia intelectual y en especial, afectiva.

En general, se afirma que la adolescencia se inicia primero en las mujeres. Sin embargo, si observamos con detenimiento podemos constatar que alrededor de los 10 años —tanto en los hombres como en las mujeres— hay cambios que nos anuncian la iniciación de la adolescencia. En ellas las mani-

festaciones son físicas mientras que en ellos son de carácter social y por ende psicológico.

Vale la pena destacar que lo único universal que tiene la adolescencia es la pubertad y los cambios psicológicos por ella generados. Todos los aspectos psico-sociales dependen fundamentalmente de cada cultura, cada época y aún de cada clase social. Esto se hace evidente al observar las enormes diferencias de la adolescencia en el medio rural y en el urbano. En general, a medida que las condiciones económicas son mejores, se prolonga más la adolescencia, sobre todo con la iniciación y curso de con los estudios superiores; en tanto que los muchachos de sectores menos favorecidos generalmente tienen que ingresar al mercado laboral a edades muy tempranas, lo que implica convertirse en adultos.

Pubertad

La pubertad es el resultado de la interacción entre los estímulos hormonales, genéticos y de algunos factores ambientales. Durante estos primeros años de la adolescencia, los jóvenes experimentan una gran aceleración de la velocidad del crecimiento esquelético. En las mujeres el período de más acelerado crecimiento ocurre entre los 11 y los 13 años; en los varones, dos años después. En los primeros años de la adolescencia las mujeres son más altas y más pesadas. En la mitad de la adolescencia, es decir, a los 15 ó 16 años, hombres y mujeres se igualan, y en los siguientes años el hombre las rebasa en peso y estatura. Es de anotar que las diferencias individuales son muy amplias. Son muchos los que empiezan este rápido crecimiento uno o dos años antes o después, sin que esto constituya ninguna alteración de su desarrollo.

La talla que se alcanza depende fundamentalmente de factores genéticos y secundariamente de las condiciones de nutrición y de salud. Un adolescente en quien se han evitado enfermedades por medio de la aplicación de vacunas de que disponemos, que desde la infancia haya recibido una alimentación balanceada y que haya participado en deportes y juegos al aire libre, seguramente va a lograr un mejor desarrollo físico. En un adolescente sano que no tiene deficiencias de la hormona de crecimiento, los esfuerzos adicionales para lograr una mayor talla no sólo son vanos, sino que frecuentemente son perjudiciales para su salud.

Desarrollo sexual

El desarrollo sexual y reproductivo se exterioriza, desde el punto de vista físico, por modificaciones de los genitales y por la evolución de los caracteres sexuales secundarios. Los cambios de los genitales son básicamente el aumento de tamaño y la pigmentación, tanto en los hombres como en las mujeres; crecen los testículos, el pene se alarga y se engruesa, las bolsas se hacen más amplias y el color rosado que tienen en la infancia se va haciendo cada vez más oscuro. En las mujeres, los labios menores y mayores aumentan de volumen, tienden a juntarse cerrando en esta forma la hendidura vulvar, y como en el hombre, su color se hace más oscuro.

Caracteres sexuales secundarios

En la mujer, el primer signo claro de la iniciación de la pubertad, es el crecimiento de los senos que se presenta entre los 8 y los 13 años. A partir de un pequeño abultamiento que habitualmente aparece de un lado primero y se va definiendo

cada vez más, se delimita la areola y el pezón. Luego, el tejido mamario aumenta de volumen y protruye, y la areola y el pezón se tornan de un color un poco más oscuro que el resto del seno. Los senos son de diferentes formas y nunca son del mismo tamaño. Las adolescentes consultan con frecuencia por dolor cuando están apareciendo. En realidad no hay dolor espontáneo, sino que este tejido es hipersensible y doloroso al contacto o la presión.

Aproximadamente, al año de la iniciación del crecimiento de los senos, empieza la aparición del vello en los labios mayores y en el monte de Venus. Al principio es delgado, descolorido, muy lacio y escaso. Luego, paulatinamente se va haciendo más abundante y progresivamente va cubriendo la región púbica, se engruesa y se hace más oscuro y brillante. La forma característica de la implantación del vello púbico en la mujer es la de un triángulo de base superior. Sin embargo, es frecuente que aparezcan algunos vellos ascendiendo por la línea media hacia el ombligo, sin que esto constituya ningún signo de alteración hormonal.

Las características adultas del vello genital se alcanzan en la mujer, entre los 15 y 16 años de edad, la cantidad de vello no depende del funcionamiento hormonal, sino de los factores genéticos raciales y familiares que no pueden ser modificados. Durante todo este proceso también va apareciendo el vello axilar. En general, poco después de la salida del vello púbico se presenta la primera menstruación o menarquia.

La menarquia en nuestro medio ocurre entre los 9 y los 15 años, a un promedio de edad de 13,5 años, aproximadamente. Es decir, que se presenta tres o más años después de

iniciada la adolescencia. Durante el primero o los dos primeros años las menstruaciones son irregulares, con frecuentes períodos de amenorrea y los ciclos a menudo son anovulatorios. No obstante, cuando una mujer menstrúa, se debe asumir que es fértil y que por lo tanto puede quedar embarazada, no importa la edad.

Desde el principio de la humanidad la menstruación ha estado rodeada de creencias y de mitos. Esto es muy lógico si pensamos que la menstruación es uno de los signos, tal vez el más importante, de la fertilidad de la mujer. Y la fertilidad ha sido una función sacralizada en muchas culturas como la función en la que el ser humano participa de la creación. La mayor parte de las culturas antiguas tienen dioses y generalmente diosas de la fertilidad cuyos cultos son muy numerosos y diversos. Esta circunstancia hace que la menstruación, aún en la cultura occidental, esté rodeada de un halo mágico y tenga significados a veces lesivos para sus miembros.



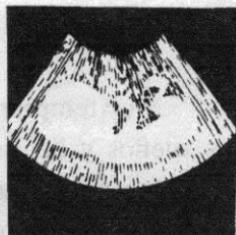
En nuestro medio, es frecuente que la sangre menstrual se considere como algo sucio y por tanto genere asco. Esta sangre no se diferencia en nada de la que circula por las venas. Es todavía frecuente que se den instrucciones especiales de comportamiento a las mujeres que están menstruando, como no tener contacto con el agua o con el frío, disminuir el ejercicio, evitar las actividades sexuales y la ingestión de sustancias ácidas y de algunas comidas. Estos, dos a seis días que dura la menstruación, no tienen por qué mortificar las actividades de la mujer. Solamente hay que tener algunas previsiones higiénicas: además del baño diario habitual, es aconsejable el baño

genital antes de ir a la cama. No hay ninguna razón para evitar o disminuir el ejercicio físico, ni para abstenerse del consumo de determinados alimentos o bebidas, como se cree popularmente.

En el varón la pubertad se inicia con el crecimiento de los testículos y un cambio de la textura y del color del escroto. El pene aumenta de tamaño tanto en longitud como en diámetro y toma un color más oscuro. El tamaño final de los genitales masculinos se alcanza alrededor de los 17 ó 18 años de edad. Unos meses después de iniciado el crecimiento de los genitales, que con frecuencia pasa desapercibido, aparecen los primeros vellos delgados y descoloridos cerca de la raíz del pene, vellos que con el tiempo se van haciendo cada vez más abundantes, gruesos y oscuros, y poco a poco van ocupando toda la región púbica. Al final, aunque no en todos, el vello tiende a subir por la línea media hacia el ombligo para formar un rombo. Sin embargo, es preciso tener presente que la cantidad y características del vello corporal, incluyendo el púbico, dependen de factores genéticos imposibles de modificar, de manera que cualquier intento por modificar esa condición, no solo es vana, sino en muchas ocasiones, peligrosa.

La aparición del vello axilar es posterior a la del púbico y en general es más abundante en los hombres que en las mujeres. Además, tanto en hombres como en mujeres, aparece vello en los brazos y piernas, que generalmente es más grueso, largo y abundante en los varones. Hace su aparición el vello facial en los varones, primero en el labio superior, luego en la barbilla y por último en las mejillas. La cantidad de vello corporal no depende de las hormonas sino de las características genéticas familiares. Hay familias muy velludas y otras menos.

Otro de los caracteres sexuales secundarios es el cambio de la voz que se hace más grave, tanto en los hombres como en las mujeres. Las hormonas sexuales también influyen en las características morfológicas del cuerpo al actuar sobre la distribución de la grasa que, en la mujer, se acumula en las caderas, las nalgas y la parte alta del tórax, y en forma más difusa en el hombre. Por acción de la testosterona, el crecimiento muscular y óseo es mayor en los varones que en las mujeres.



Estos dos cambios producen un cuerpo anguloso en el hombre, ancho en los hombros y angosto en las caderas. En la mujer, una conformación de curvas suaves, angosto en los hombros y ancho en las caderas. El resultado de estos cambios y la modificación del esqueleto óseo, determina la diferencia morfológica de los cuerpos de los hombres y mujeres adultos.

Es de anotar que entre el cuarenta (40%) y el sesenta (60%) por ciento de los hombres durante la adolescencia presenta crecimiento de uno o de los dos senos. Se trata de la ginocomastia del adolescente que es un fenómeno normal. Sucede entre los 13 y los 16 años y el proceso de crecimiento e involución tarda entre 1 y 2 años.

El período de la vida humana llamado pubertad tiene lugar en la primera mitad de la adolescencia. En la mayoría de los casos se inicia a los 10 años aproximadamente y termina cerca de los 15 ó 16, con excepción del desarrollo pondoestatural que se extiende hasta los 18 en la mujer y hasta los 20 años en los hombres.

Cambios sexuales y psicosociales

Muy temprano, en los primeros años de la adolescencia, los sueños y las fantasías de carácter erótico aparecen cada vez más y su contenido sexual se hace más explícito y concreto. Ahora los deseos sexuales son más frecuentes y originados por personas conocidas.

La visión de elementos eróticos es buscada y las personas tienen de manera corriente contacto con revistas, videos y películas de contenido sexual; las bromas, los chistes y las conversaciones sexuales son parte fundamental de la relación con sus compañeros. Estos comportamientos, en nuestra época, se ven estimulados por todas las imágenes publicitarias de contenido sexual, especialmente presentes en la televisión.

De acuerdo con las escasas investigaciones sobre comportamiento sexual en nuestro medio y con un pequeño estudio realizado por el autor, podemos afirmar que la masturbación es la fuente más común de la primera eyaculación (torarca), en poco más de la mitad de los varones adolescentes. Una causa menos frecuente son los sueños eróticos y excepcionalmente el coito. La edad promedio de la primera eyaculación está entre los 12 y los 13 años. En las mujeres las fantasías y los sueños sexuales son menos frecuentes y habitualmente con intensas alusiones románticas. La masturbación en las adolescentes se inicia, en general, más tarde que en los varones.

Alrededor de los 13 ó 14 años se empiezan a formar parejas (*amigovios*, lo denominan ellos) que comparten sus diversiones, fiestas, paseos, conversaciones y muchas de sus dificultades escolares y familiares en busca de mutuo apoyo

afectivo. Con estas parejas tienen sus primeras experiencias socio-sexuales mediante las caricias, con las que aprenden a conocer sus reacciones y las de su pareja. El coito en estos primeros años es muy poco frecuente.

Las experiencias sexuales de los adolescentes, especialmente de los más jóvenes, tienen un fin placentero claro y evidente, pero también son una forma de explorarse a sí mismos. Conocer cuáles son los estímulos efectivos, las reacciones que éstos producen y el control que pueden tener sobre su comportamiento. Es una actividad que, junto con la masturbación, les permite saber si son sexualmente normales. Es el paso de las actividades de auto-exploración y de auto-estimulación a compartir con una pareja las experiencias afectivas y sexuales.

En estos años los cambios físicos tan acelerados y la modificación en la relación que tienen con sus padres les produce mucha inseguridad. Se trata de la pérdida de la identidad infantil para asumir la del adolescente. Abandonar su cuerpo de niños para vivir en otro distinto y cambiante, requiere procesos internos muy activos y complejos. Abandonar su condición de niños dependientes, para empezar a tomar decisiones y responsabilizarse de sus consecuencias, genera en ellos temor e inseguridad. Para el uso de esta libertad, generalmente se apoyan en el grupo de amigos que tiene una gran influencia en sus decisiones. Este grupo es el escenario del diseño de esquemas éticos, en el que cuando juega, se establecen normas y límites de común acuerdo que generalmente cumplen sin dificultad alguna. Este aprendizaje les demuestra la necesidad de trazar linderos y de tener equidad en las relaciones con los otros.

En la segunda mitad de la adolescencia tienen que someterse a cumplir muchos requisitos de gran importancia para la vida. Presentar exámenes de Estado para aprobar la secundaria, prestar el servicio militar si son elegidos, escoger una carrera e ingresar a la universidad. Además, adquieren la mayoría de edad y con ella el derecho de elegir y ser elegido y la responsabilidad de sus actos ante la ley.

Quienes, por decisión o por sus circunstancias no terminan la secundaria o no entran a la universidad e inician su vida adulta ahora, también tienen muchas responsabilidades nuevas para asumir, además de cumplir las expectativas de sus padres. La ayuda y comprensión de los adultos, especialmente de padres y maestros, facilita el tránsito por la adolescencia para hacerla una época muy positiva y placentera.

Análisis de los casos

Recibí una serie de casos con la finalidad de elaborar la presentación de los temas pero desafortunadamente no tenían ninguna relación con los temas de la sexualidad. Sólo en uno se presentaba a una adolescente que tenía esa horrible enfermedad llamada embarazo no deseado, enfermedad de transmisión sexual que debería integrarse al grupo de Enfermedades de Transmisión Sexual (E.T.S.), que tiene además la ventaja de ser fácilmente evitable, si se asumieran las cosas como son. Sucede que en las escuelas —y quiero aludir a algo que decía Pedro Guerrero— los maestros se preocupan por el pelo largo de sus alumnos o por los aretes y es una preocupación casi rayana en la locura; pero desafortunadamente parece ser fundamental, pues estos aspectos son interpretados por los maestros cómo características y rasgos de homosexualidad, sin

ningún derecho obviamente y sin ninguna base. La mayor parte de los programas de Educación Sexual reflejan miedo y temor hacia la sexualidad. Es uno de los grandes miedos de nuestra cultura, y respecto a la homosexualidad es peor, ni la definimos, ni nos ponemos de acuerdo, ni sabemos qué es, ni hablamos de ella para conocerla.

Hay dos cosas bastante importantes que no deseo pasar por alto. Trabajé con jóvenes durante veinte años en la secundaria y lo único que noté respecto a cambios en las percepciones sexuales me ocurrió con mis hijos. Sucedió cuando uno de ellos —el menor, de 11 años— reaccionó a ese lenguaje que algunos llaman poético pero que a mi parecer es cantinflesco. Estábamos mirando televisión, los dos en la cama, y algún personaje del programa que veíamos dijo: “*Se unieron en casta intimidad en el lecho conyugal*”, entonces el niño se volteó y me dijo: “¿Papito, por qué le dicen tan raro a un polvito? Esto me abrió los ojos para mirar de verdad a los muchachos con quienes estaba trabajando.

Es necesario percibir los cambios en las percepciones y nociones hacia la sexualidad, porque de lo contrario lo que nos queda es una gran pseudo-trascendencia construida sobre castillos en el aire, sobre todo en nuestra sociedad que tiene tanto miedo de hablar de la actividad sexual. Los muchachos ya no hablan de la actividad sexual como se hablaba en nuestra época. La primera experiencia sexual de una muchacha tenía una gran noción de pérdida, las jóvenes perdían su virginidad. Era una pérdida grave. Ahora muchas chicas no le dan tanta trascendencia a la actividad sexual en ese sentido.

Sin embargo, la palabra placer es aún un tabú con todas sus características; placer es un verbo al que la represión

eliminó de la lista de verbos conjugables, tuvimos miedo conjugarlo, de hecho muy pocas personas lo conjugan, y es posible que desaparezca por falta de uso. Como le ha sucedido al verbo parir.

Me preocupa el desarrollo de Programas de Educación Sexual sin sexualidad; allí se habla de ecología humana, de muchas otras cosas pero no de lo esencial. Se da información que no es importante, que como curiosidad es muy valiosa, pero ni la información y ni el conocimiento son esenciales para el adolescente. En cambio lo que si es importante es esa serie de creencias y juegos inocuos, que como no tienen consecuencias, no consideramos importantes. Aquellos juegos —como orinar juntos, masturbarse en compañía, comparar quien lo tiene más grande, quien escupe más lejos o bota el chorro a mayor distancia— son juegos con la clara función de saber y conocer cómo es el otro para saber si soy normal. Ese comportamiento es parte fundamental del varón. En cambio a la mujer la sociedad y la cultura no le dan los elementos esenciales de identidad sexual, y esto tiene consecuencias fatales en disfunciones sexuales, porque la sociedad no le ha permitido definir su identidad de género.

Los adolescentes tienen sus propias concepciones y nociones de pareja, muchachos de cuarto de bachillerato afirman que la pareja es para conocerse, para mejorar. Pero ante la afirmación de que no se trata de una clase de filosofía sino de responder verdaderamente a la pregunta, dicen que desean tener pareja es para “*gozar, para pasar rico, para ir a cine, a fiestas, para conversar, darse piquitos y acariciarse.*” Una cosa fundamental es darse apoyo en los conflictos que tiene un joven y para eso puede acudir a los adultos o a sus amigos, pero

decir diversión, decir compañía, placer y llamar las cosas por su nombre, nos da miedo.

Cuando una adolescente, una muchacha de 15 años ha tenido un novio durante tres años, podemos pensar que algo anda mal; uno no puede aprender tanto de una sola persona, uno tiene que aprender de varios para conocerse. Cuando uno ha tenido una novia que es negrita, otra que es bonita, otra que es alegre, otra que es loca, otra que es muy seria, pues se da cuenta de que la gente es distinta y eso es muy importante en la formación humana. Estos noviazgos denominados por ellos de *amigovios* tienen una función fundamental: divertirse y aprender divirtiéndose, esto es lo que hacen los niños, aprender jugando socialmente.

La diferencia entre un amigo y un *amigovio* es perfectamente clara, pero nos da miedo decirlo. Es la misma que hay entre amor y enamoramiento, pero se procura olvidar que la esencia de la sexualidad atraviesa y define las dos maneras de relacionarse. Una novia o un novio es un amigo o una amiga con quien quiero actividad sexual, esa es la diferencia. El enamoramiento es amor más sexo, el otro amor es el que le tengo a mi mamá, por ejemplo y la sanidad empieza por aprender a diferenciarlos.