



SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA

Una experiencia inédita

Vivianne Hiriart

EDITORIAL
TERRACOTA **ET**

Colección **Sello de Arena**

Contenido

- 7 Introducción
- 10 Los cambios
- 28 La sexualidad
- 48 El cuerpo reacciona
- 55 Las decisiones
- 67 La presión y la agresión
entre amigos
- 90 Epílogo
- 91 Bibliografía



La sexualidad



Las fantasías y las nuevas relaciones

Dentro de los nuevos intereses y sensaciones que aparecen en este periodo de la vida, uno que cobra mucha importancia es la atracción hacia otras personas. Esta atracción es distinta de la que se había sentido antes. Ahora las reacciones físicas que la acompañan son más intensas. Uno se pone nervioso ante la presencia de la persona que le gusta, siente que la panza se le encoge, se sonroja y, además, suele fantasear con él o ella. De hecho, las fantasías en ese periodo de la vida sirven para adelantarse a las situaciones e imaginar cuáles podrían ser las reacciones de uno mismo y de la otra persona al abrazarla o al besarla, por ejemplo.

Fantasear es algo muy común; incluso, años después, la gente continúa haciéndolo frente a situaciones que espera con ansia o que la ponen nerviosa. Las fantasías son útiles porque, sin tener que llevarlas a la práctica, se gana más seguridad por medio de la historia que se ha creado en la mente y las decisiones que se toman dentro de ella. Es un terreno más seguro, en el que no hay consecuencias reales. Si a uno no le gusta el resultado, siempre se puede volver atrás y ensayar un final distinto.

Es posible fantasear con gente cercana, pero también con personas que parecen inalcanzables. Es más, antes de acercarse a una persona real, lo más común es fantasear sobre una relación con alguien famoso, como un actor, una actriz o un cantante de moda, y crear largas historias en torno a una relación o un encuentro con él o ella.

Los estímulos sexuales

Además de permitir la anticipación a ciertas situaciones y experimentar opciones antes de que éstas ocurran en la realidad, las fantasías también provocan reacciones físicas por sí mismas. Son lo que se llama un estímulo sexual efectivo, al igual que los **sueños eróticos**, la presencia de una persona que se considera atractiva, el contacto con ella o tocar zonas sensibles del propio cuerpo, entre otros factores, que pueden provocar que el cuerpo reaccione sexualmente.

Las fantasías sirven para anticiparnos a las nuevas situaciones que se presentan y ensayar diferentes opciones

Un estímulo sexual efectivo es aquel que logra provocar excitación en la persona. Se define de esta manera porque no todos los estímulos tienen el mismo efecto en todos los individuos, ni un mismo estímulo provoca la misma reacción siempre, depende un poco de las circunstancias.

Por ejemplo, cuando una persona se encuentra con un buen amigo o amiga que la abraza y la saluda con un beso cariñoso, esta persona no reaccionará sexualmente a esa expresión de afecto; si, en cambio, quien la saluda con un abrazo o simplemente la mira



Sueños eróticos.

Sueños que contienen imágenes sexuales y que con frecuencia logran provocar fuertes reacciones físicas en hombres y mujeres.



En esta etapa, la atracción hacia otras personas genera sensaciones distintas.

a los ojos y la roza al pasar es la persona que le parece atractiva, la reacción será completamente distinta. En este caso, la persona sentirá una explosión de emociones y sensaciones.

Así también, si a una persona le tocan una nalga como parte del intercambio de besos y caricias con su pareja, lo vivirá como algo placentero y reaccionará físicamente a este estímulo, pero si al encontrarse en el transporte público un desconocido le hace lo mismo, vivirá el acto como un abuso y será algo desagradable.

Los estímulos y la atracción

Hay una serie de estímulos que llegan del exterior o del interior de la persona y que provocan reacciones sexuales.

Los que provienen del exterior pueden ser imágenes, olores, sonidos o contactos, y los internos pueden ser recuerdos o fantasías.

Las personas reaccionan de manera distinta a los diferentes estímulos sexuales

En muchas ocasiones se presentan varios de estos estímulos al mismo tiempo. Cada uno en sí mismo puede tener un poder muy grande de reacción. Por ejemplo, si uno escucha la voz de la persona que le gusta, puede sentir una fuerte reacción física en el estómago e incluso en los genitales, sin siquiera ver a esa persona o estar cerca de ella. La música también puede transportar a una escena pasada y hacer revivir la sensación experimentada al besar a alguien; o simplemente, su olor en un suéter puede hacer que se despierte en nosotros el deseo de estar con esa persona.

El cuerpo reacciona



La respuesta sexual humana

Todos los estímulos y conductas sexuales mencionados anteriormente producen una serie de reacciones en el cuerpo llamada respuesta sexual humana.

En 1966, los sexólogos William Masters y Virginia Johnson, tras haber estudiado las reacciones del cuerpo frente a los estímulos sexuales, dieron a conocer sus hallazgos en el libro *Respuesta sexual humana*. En él plantearon cinco fases principales, que son las que tradicionalmente se siguen tomando en cuenta hasta hoy.

Éstas son: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.

El deseo

El deseo se refiere a las ganas de vivir una experiencia sexual; es ese impulso interno que lleva a la persona a buscar un contacto físico o a provocar la excitación.

Los estímulos sexuales efectivos, como la fantasía, ver a la persona por la que uno se siente atraído, escuchar su voz, recordar una experiencia sexual o ver escenas sugestivas, despiertan el deseo. Además, hay aspectos internos, como variaciones en la produc-

ción de hormonas sexuales y algunos químicos cerebrales, que también se relacionan con su aumento o disminución.

Ambos aspectos deben estar presentes para que se despierte el deseo. Es decir, es necesario un estímulo que lo provoque, pero también es preciso que dentro del cuerpo se den las reacciones necesarias para que la persona lo perciba como tal. Por eso, el estrés, el agotamiento físico y mental, y los estados de ánimo como la tristeza, pueden influir en que una persona no sienta deseo aun cuando haya estímulos presentes.



Para que el deseo surja son necesarios dos factores: el estímulo sexual y una reacción fisiológica.

La excitación sexual

Si la estimulación continúa, ya sea mediante la fantasía, por masturbación o por contacto con otra persona, se presenta una serie de reacciones en el cuerpo.

En hombres y mujeres el corazón comienza a latir más rápido y el flujo sanguíneo es más intenso en la zona de los genitales, donde empieza a darse una mayor congestión. La respiración se acelera, aumenta la temperatura del cuerpo y la piel en general se vuelve más sensible; es decir, cuando hay excitación, una caricia provoca sensaciones más potentes que



Cuando hay excitación, se provocan sensaciones más potentes que en un contexto normal.



Desde el principio de la excitación, el hombre segrega líquido preeyaculatorio; por eso es necesario usar condón desde el inicio hasta el final de la relación sexual.

cuando se recibe en un contexto diferente. Por ejemplo, tocar un seno o el pene de una persona, repentinamente, puede no ser agradable porque es algo inesperado y abrupto, pero si se hace acompañado de besos y caricias, puede aumentar la excitación y despertar sensaciones intensas y placenteras.

Cuando hay excitación, las sensaciones corporales se magnifican

En los hombres:

- Algo muy característico de la excitación en los hombres es la erección del pene; aumenta de tamaño (se hace más largo y ancho) y se endurece. Esto se debe a que aumenta el flujo de sangre que llena los pequeños vasos sanguíneos dentro de él; por ello también cambia un poco su color.

- Casi desde que aparece la erección, empiezan a salir por el orificio de la uretra pequeñas gotitas de líquido transparente. El semen y la orina pasan por el mismo canal, y como la orina es ácida, estas gotas de líquido preeyaculatorio sirven para limpiar el conducto antes de la salida de los espermatozoides, para protegerlos. Aunque este líquido sale en pocas cantidades, puede contener espermatozoides; por eso, si va a haber penetración y se quiere prevenir un embarazo, es necesario usar un condón desde el principio hasta el final. Ponerlo sólo antes de eyacular no es efectivo.

- Al mismo tiempo, el escroto se encoge y acerca los testículos hacia el cuerpo, como una manera de hacer más corto el camino de los espermatozoides hacia la salida.

En las mujeres:

- Con la excitación, se produce en la vagina un

La presión y la agresión entre amigos



El grupo de amigas y amigos suele ser muy importante en esta etapa de la vida. En éste se encuentra apoyo y comprensión. Al mismo tiempo, es frecuente que uno sienta una cierta presión por parte de ellos o ellas para hacer cosas con las que no se siente muy cómodo. Además, es común que también haya agresiones dirigidas a alguien que pertenece al grupo o hacia aquellas personas que no forman parte de él.

Algunas veces estas agresiones son obvias. Pueden ser golpes o insultos directos. Pero también hay pequeños comentarios, miradas, apodos, bromas pesadas y actos que pueden ser muy agresivos y que afectan de manera importante a quien los recibe.

Por qué presionamos

Con frecuencia, cuando se presiona a un amigo o a algún compañero para que haga algo, o se incita al resto del grupo para que lo presione, lo que se busca es sentirse más seguro uno mismo. Si los otros hacen lo mismo, entonces uno se siente más acompañado, protegido, seguro de sí mismo, y se reducen los miedos y las dudas. Además, uno siente que es más fuer-



te o hábil que los demás al tener ese poder de convencimiento, lo que le da una falsa idea de seguridad, pero lo que finalmente se busca es sentirse menos inseguro y vulnerable.

Los códigos de pertenencia

Los grupos de amigos suelen tener ciertas reglas de comportamiento, una especie de código que les da una identidad y los hace pertenecer a él. A veces incluso marcan reglas en la forma de vestir de sus integrantes y sus gustos. Y cuando uno de ellos se sale de estas normas —por tener una opinión distinta o por no querer participar en alguna actividad que va con lo que requiere el grupo—, incomoda porque rompe el equilibrio basado en que no hay diferencias, entonces se ejerce presión para seguir llevándose como lo hacían.



Los grupos de amigos muy cerrados tienden a ser agresivos con los individuos que no pertenecen a ellos.

En los grupos suele haber uno o dos líderes que marcan y mantienen las reglas, y cuando éstos sienten que hay algo que pone en peligro esa posición o que los cuestiona —como un miembro que no está de acuerdo y propone algo distinto, o un nuevo integrante que cae bien al resto—, es probable que

presionen a sus amigos o amigas para que todo siga como hasta ese momento.

Aunque tener grupos herméticos y homogéneos da la sensación de mayor unidad y fuerza, también priva a los integrantes de la posibilidad de conocer modos diferentes de pensar y actuar, de adaptarse a medios distintos, y de expresarse de manera más abierta. En estos grupos es donde tiene lugar mayor presión.

Cuando los comportamientos e ideas diferentes dan miedo, se rechazan o se trata de adaptarlos a lo que uno está acostumbrado

Existen grupos más flexibles y abiertos que conviven con personas muy diversas y aceptan las diferencias de todos sus miembros. Algunas personas, incluso, conviven con varios grupos sin pertenecer a ninguno de forma exclusiva.

También hay personas que prefieren no formar parte de ningún grupo. Tienen uno o dos amigos muy cercanos, o tal vez sólo frecuentan a algunas personas esporádicamente.

Presionar para sentirse más seguro

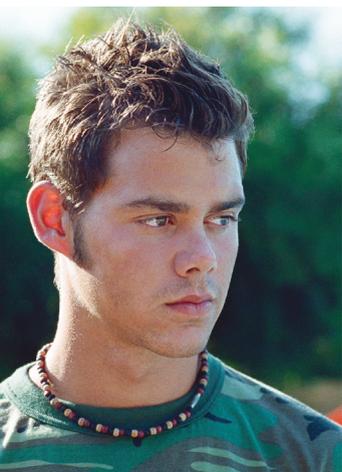
Cuando el resto del grupo actúa de la misma forma que uno, las decisiones parecen diluirse. Por ejemplo, si uno decide que quiere fumar y el resto del grupo hace lo mismo o afirma que es lo deseable, se asume la decisión con menos peso. Es como una forma de decirse: “Si ellos también lo hacen, está bien, estoy en lo correcto”. Pero si alguno o varios opinaran distinto, entonces sería más fácil que surgieran dudas o sentir que uno es extraño.



Existen grupos de amigos muy flexibles y abiertos.



También hay personas que prefieren no formar parte de ningún grupo.



A veces se siente presión de los amigos para involucrarse en actividades que uno no quiere realizar o para adoptar cierto tipo de actitudes.



Es frecuente que se presione a las amigas para que no se relacionen con quienes son calificadas como poco divertidas.

Algunas veces hay actos que se vuelven una forma de pertenecer al grupo, un rasgo que los identifica y muestra ciertas características de personalidad. Puede ser algo que los haga sentir como un grupo que se atreve a probar experiencias nuevas y que manifiesta que han dejado atrás los intereses que tenían años antes. Si alguien del grupo no está de acuerdo con la iniciativa que apoya la mayoría, se vuelve un personaje incómodo, que los cuestiona y resta intensidad a la sensación de fuerza que produce esa unión. Así, tienden a presionar a los miembros para evitar que esto suceda.

Hay actos que son una forma de pertenecer al grupo

Esto es lo que sucede cuando se presiona a una amiga para que salga con un chico sólo para que todo el grupo salga en parejas. Si van todos juntos, la chica que insiste a su amiga en que los acompañe se sentirá segura y apoyada en su relación. Tendrá menos dudas y temores, y contará con alguien cerca para compartirlos.

La presión no siempre está dirigida a hacer algo de lo que no se está totalmente convencido. También funciona al revés. Es posible que el grupo fomente la idea de que ser de determinada manera es indeseable; con ello, presiona a los integrantes para que no se expresen como realmente quieren. Por ejemplo, el grupo de amigas puede etiquetar fuertemente a aquellas chicas que coquetean de manera abierta con los hombres o a quienes ya han tenido un novio a quien han besado o con quien han compartido caricias. Y así, si una chica quisiera acercarse al muchacho que le gusta y tener un noviazgo con él, podría sentir que el grupo la excluiría. También es frecuente que se pre-

sione a los amigos o amigas para que no se relacionen con otras personas que el grupo ha clasificado como indeseables o poco divertidas.

A veces, relacionarse con una persona nueva o salir con gente de otro grupo parecería una gran traición, y se ve de esta forma porque en realidad el resto del grupo siente que la unión está siendo amenazada.



En los grupos más abiertos se respetan las diferencias entre individuos. La diversidad los enriquece.

¿Es necesario presionar?

Uno presiona por inseguridad, por miedo a lo desconocido y por temor a que la unión del grupo se pierda; y busca evitar que esto suceda porque, en el fondo, supone que si el grupo se desintegra, uno quedaría más vulnerable. No obstante, es importante tomar en cuenta que aunque el grupo acompaña y es un espacio en el que se comparten muchas experiencias, no es lo que define la seguridad personal. Además, el grupo puede mantenerse aun cuando los miembros tengan actitudes y gustos diversos; no se diluye porque alguien piense diferente; en cambio, esto genera cambios y adaptaciones, que a la larga enriquecen; la diversidad de los miembros puede aportar a todos.



La presión puede darse por medio del chantaje, la manipulación o la agresión directa.



Es muy distinto manipular que pedir algo directamente.

Los medios de presión

Por lo general, la presión se ejerce por medio de chantajes y manipulación. La persona que manipula busca tener el control de la situación haciendo que la otra tema las consecuencias que puede tener no acceder a lo que se le pide.

El chantaje y la manipulación pueden darse de manera abierta. Por ejemplo, cuando Juan le dice a Ernesto: “Si no me ayudas con mi tarea, le diré a Julieta que te gusta”. Y entonces, ante el temor de que la chica se entere, Ernesto opta por ayudar a Juan, aunque no es lo que desea.

En otras ocasiones, la manipulación no es tan fácil de identificar, porque juega con los sentimientos. Por ejemplo, Sofía puede presionar a Emilia para que no vaya a la fiesta de Raquel, diciéndole que ella no podrá ir y que se sentirá muy sola si va a la fiesta en lugar de acompañarla a ella. Este tipo de manipulaciones genera dudas; por un lado, Emilia no quiere dejar sola a su amiga, pero por el otro quiere ir a la fiesta y no entiende por qué al hacerlo siente que la traiciona. Si lo comenta con Sofía, ella lo negará por completo, lo que hará dudar aún más a Emilia. Esas dudas y mensajes contradictorios —por un lado le dice que vaya a la fiesta y por el otro le hace sentir que sería la peor traición— son los que hacen a las personas más susceptibles a la manipulación.

Es muy distinto presionar por medio de la manipulación que pedir algo directamente o tratar de convencer a un amigo de que no haga algo que uno considera perjudicial. Cuando se manipula, se usan miradas y gestos que comunican algo distinto a lo que se está diciendo con palabras. Se busca generar temor, confusión y culpa en el otro para provocar que haga lo que uno desea. Cuando se pide directamente, el mensaje es claro y la otra persona tiene la posibilidad de elegir y de responder con igual claridad.



Cuando se manipula, se busca generar temor, confusión y culpa.

Usar el chantaje y la manipulación en las relaciones es muy común. Todos los hemos usado alguna vez y hemos sido víctimas de ellos. Hay quienes incluso los utilizan de manera habitual en sus relaciones, porque así lo aprendieron con su familia y en la escuela desde pequeños. Sin embargo, esto genera muchos conflictos e insatisfacción, por lo que es más conveniente buscar otras maneras más claras y directas de comunicarse, en las que se respeten los deseos, las percepciones y los sentimientos de todos.

Por qué cedemos a la presión

Así como se presiona por temor, es común ceder a la presión por la misma razón. Uno siente que es importante mantenerse en el grupo. En él encuentra apoyo para muchas cosas y comparte muchas actividades. Además, abre la posibilidad de convivir con más personas de otros grupos porque, curiosamente, cuando se organizan actividades, muchas veces se planean entre grupos. Esto puede hacer que uno sienta que le debe mucho al grupo y que depende de él en muchos sentidos, por lo que prefiere ceder y hacer lo que los amigos exigen, con tal de que la relación no cambie.

Cuando uno es presionado, muchas veces no se



Usar el chantaje y la manipulación es muy común.



Expresar de manera abierta lo que uno siente ayuda a romper con situaciones difíciles.

da cuenta de lo que está ocurriendo, pero lo cierto es que siente una especie de conflicto interno, duda, se siente incómodo y a veces triste, y desearía que las circunstancias cambiaran pero no sabe cómo hacerlo. Esto pasa porque, justamente, el resto del grupo niega que haya presión o descalificación; entonces uno duda de lo que percibe y, con más razón, siente que depende de sus amigos para sentirse más seguro y protegido; tiene la sensación de que solo no podrá lograr lo que quiere.

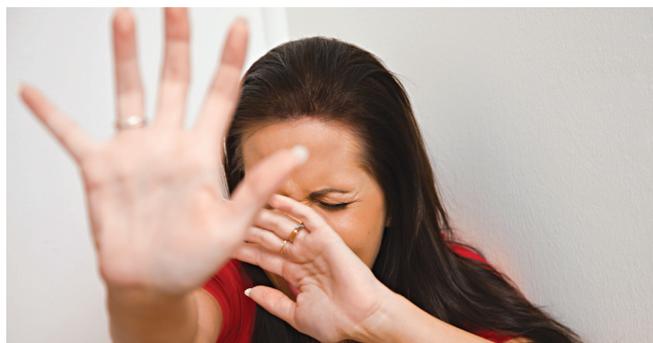
Hablar claro

Ante la manipulación y la presión, hablar claro y expresar de manera abierta lo que uno siente ayuda a romper con ese círculo que deja la sensación de estar atrapado.

Identificar, confiar y hacer caso de los propios sentimientos es importante para poder expresarlos y sentirse seguro, independientemente de las opiniones de los demás.

La violencia entre amigos y compañeros

La violencia dentro del grupo y hacia las personas que no pertenecen a él es muy común. Sin embargo, muchas veces se pasa por alto porque parece normal, algo que se da naturalmente y a lo que uno está expuesto de forma constante.



Muchas veces la violencia se pasa por alto.