

La sexualidad en la etapa de la Adolescencia. Fases, Características, Problemáticas Generadas y su Afrontamiento.

**Para estudiantes, residentes de
La Facultad Ciencias Médicas
y todos los involucrados en
La Educación de la Sexualidad**

Lic. Julio López Piedra*
Lic. Javier López Corral**
Lic. Janelys López Corral ***
Lic. Ana Ibis Martínez Galván****

*Licenciado en Ciencias Biológicas, Máster en Educación Médica y en Sexualidad. Profesor Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa (FCMA). Presidente de la Cátedra y la Comisión Provincial de Sexología y Educación Sexual. Orientador Sexual del Centro para la Atención Integral al Adolescente de Artemisa. Presidente del Grupo Municipal de Salud para la Atención Integral en la Adolescencia.
Julio.lopez@infomed.sld.cu

**Licenciado en Ciencias de la Educación, Profesor Asistente. Vice Presidente Cátedra de Sexología y Educación Sexual de la FCMA. Promotor de Salud Grupo Municipal de Salud para la Atención Integral en la Adolescencia. Artemisa, Cuba. promsal.caia@infomed.sld.cu

*** Licenciada en Ciencias de la Educación, Máster en Educación Especial; Profesora Instructora. Defectóloga Sala Rehabilitación Integral Policlínico Docente Dr. Tomás Romay. Artemisa, Cuba.
Julio.lopez@infomed.sld.cu

**** Licenciada en Psicología, Máster en Sexualidad. Profesora Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa. Presidenta Sociedad de Psicólogos de Cuba en Provincia Artemisa. Psicóloga del Centro Provincial de Medicina Deportiva, Artemisa, anaimar@infomed.sld.cu

INDICE

	Pág.
RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
RESULTADOS.....	7
La sexualidad en la adolescencia.....	7
ADOLESCENCIA TEMPRANA.....	12
Principales características.....	14
Principales conflictos generados por las características de la fase.....	15
Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la fase	16
ADOLESCENCIA INTERMEDIA.....	23
Principales características.....	25
Principales conflictos generados por las características de la fase	27
Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la fase	27
ADOLESCENCIA TARDÍA.....	32
Principales características.....	34
Principales conflictos generados por las características de la fase.....	35
Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la fase.....	35
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS SUGERENCIAS PRÁCTICAS.....	39
CONCLUSIONES.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	42

RESUMEN

Investigaciones realizadas en últimos 12 años en diferentes sectores poblacionales (adultos y adolescentes) aportaron resultados coincidentes en desconocimiento sobre la sexualidad y su educación en general y particularmente en la adolescencia, con marcado divorcio entre criterios adultos y requerimientos adolescentes, no obstante ser l@s adolescentes quienes más apoyo requieren en su crecimiento, formación e incorporación a la sociedad. L@s adult@s no son ajenos a estos requerimientos, pero desconocen cómo afrontarlos en sus diferentes escenarios, no reconociendo la adolescencia como una etapa de vida. Revisión bibliográfica actualizada de conjunto con la experiencia adquirida en la investigación, docencia, capacitación y actividad laboral de los autores con l@s adolescentes, permitió caracterizar la adolescencia en tres etapas, describir sus particularidades en cada género y los principales conflictos que estas generan a lo interno de l@s adolescentes, entre ellos/as y con los adultos. Con el objetivo de brindar herramientas para los grupos poblacionales vinculados a la educación sexual de l@s adolescentes en cualquier escenario, se confeccionaron sugerencias prácticas encaminadas a cómo afrontar estos conflictos. La información sobre las características de cada etapa, los conflictos que se generan y las sugerencias para su afrontamiento fueron aplicadas en la capacitación a profesores enseñanza primaria y media, la docencia de pre y postgrado de Ciencias Médicas, trabajo grupal con adolescentes, en las consultas de orientación sexual y orientación familiar aportó satisfactorios resultados, permitiendo una mejor educación sexual, comprensión y solución de las necesidades adolescentes y comunicación entre ambos sectores.

Palabras claves: Adolescencia, educación sexual, características, conflictos, sugerencias y afrontamientos.

La Sexualidad en la Adolescencia

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones realizadas en los últimos 12 años en el Municipio Artemisa por los equipos de la Comisión Municipal de Sexología y Educación de la Sexualidad, la Cátedra de Sexología y Educación de la Sexualidad de la FCMA y el Centro para la Atención Integral al Adolescente (CAIA) de Artemisa, dirigidas a diferentes sectores poblacionales tanto de adultos/as, como de los y las adolescentes y jóvenes, han aportado resultados divergentes en la esfera de la educación de la sexualidad vista desde el prisma de ambos sectores.¹

En este sentido se realizaron exploraciones cuanti-cualitativos sobre la sexualidad y su educación con la aplicación de encuestas en el contexto Municipal. Una dirigida a los padres y las madres (adultos): de los alumnos de 9no grado de las ESBU Pedro Ortiz Cabrera y Eduardo García Lavandero; de los 10 centros de trabajo de mayor magnitud del municipio; de población abierta en el bulevar y a los participantes en el Programa de Educación Sexual dirigido a la familia. La segunda encuesta dirigida a: los y las adolescentes de las ESBU Pedro Ortiz Cabrera y Eduardo García Lavandero, la escuela de Iniciación Deportiva Antonio Maceo (EIDE) y la de Perfeccionamiento de Atletas Julito Díaz (ESPA); los/as adolescentes y jóvenes de los preuniversitarios y tecnológicos y los/as jóvenes de las escuelas integrales.

Reforzadas estas Investigaciones con la observación directa, grupos focales, y entrevistas dirigidas a los/as adolescentes y jóvenes en el bulevar, la discoteca Coco Loco y otros lugares de recreación; en las consultas de sexología y orientación. Así como, mediante la ejecución de Estrategias de Intervención, cursos, talleres y programas radiales dirigidos a adolescentes, profesores de la enseñanza media y población abierta. Con la aplicación de programas educativos sexuales, tanto los creados por el CENESEX (Crecer en la adolescencia, Mi proyecto de vida y Maternidad y paternidad responsable)

¹ Todas presentadas en los Congresos de Sexología, Psicología de la salud y Psiquiatría Infante Juvenil; conformando parte de las tesis de maestrías de Sexología y Educación Médica de los autores

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral dirigidos a los y las adolescentes y jóvenes; como los creados por la Comisión y Cátedra de Sexología dirigidos a:

- Los médicos, enfermeras, psicólogos, educadoras y auxiliares pedagógicas de los Círculos infantiles.
- Madres y padres con hijos adolescentes
- Médicos y Enfermeras de la Familia
- Tutores y Facilitadores del Policlínico Universitario
- Profesionales de las Ciencias de la Salud
- Jóvenes de las Esuelas Integrales

Todas estas investigaciones, intervenciones comunitarias y aplicación de programas educativos-sexuales permitieron tener claridad sobre las necesidades y los criterios que tienen los padres, madres y adultos en general sobre la educación sexual de sus hijos/as fundamentalmente en la adolescencia, así como las principales necesidades sentidas de los y las adolescentes y jóvenes sobre su educación sexual, encontrando un divorcio entre ambos puntos de vista.

Con vistas a obtener una mayor claridad sobre esta problemática se realizó una revisión de la bibliografía actualizada y autorizada sobre la sexualidad y su educación fundamentalmente la dirigida a la adolescencia.

Para esclarecer las principales dudas de los adultos en el afrontamiento de la educación de los y las adolescentes en cualquiera de sus escenarios, se transmitió de forma concreta y sintetizada las principales características y conflictos de cada etapa de la adolescencia. Así como se brindó como herramienta para todos los grupos poblacionales que se vinculan a su educación, un conjunto de sugerencias prácticas para el afrontamiento de cada uno de los conflictos en las tres fases de la adolescencia.

Tanto las características y conflictos, como las sugerencias de afrontamiento de estos, han sido utilizadas a través de técnicas participativas y de orientación en:

La Sexualidad en la Adolescencia

- **La capacitación de profesores** de 5^{to} y 6^{to} grado de las 11 escuelas primarias, de las cuatro secundarias básicas, el preuniversitario y el tecnológico del municipio a través de la reunión mensual de promotores de salud del sistema educacional y de talleres de trabajo de salud sexual y reproductiva
- **Docencia de pregrado** en las carreras de medicina y psicología
- **Cursos electivos** de Medicina y Tecnología de la Salud
- **Cursos de postgrado** a médicos y enfermeras del CMF y otros profesionales
- **Diplomado de Educación Sexual** dirigido a los profesionales de las Ciencias de la Salud
- **Las consultas** de orientación sexual a los y las adolescentes y de orientación a la familia del Centro para la Atención Integral al Adolescente
- **En los círculos de interés** donde participan los adolescentes de los tres niveles de enseñanza. Donde se visualizan las sugerencias prácticas de afrontamiento de los conflictos a través de técnicas participativas para mejorar la comunicación entre adolescentes y de ellos con los adultos
- **Curso Prejornada** de la II y III Jornada Provincial de Adolescencia, Sexualidad y Salud Mental

La información obtenida de conjunto con la experiencia adquirida en la investigación sobre educación sexual y el trabajo de los autores con los y las adolescentes en las consultas de orientación sexual y la actividad grupal en diferentes escenarios, permitió caracterizar la adolescencia en tres etapas, describir sus características para cada género y los principales conflictos que estas generan a lo interno de los y las adolescentes, entre ellos/as y con los adultos.

Reconociéndose por los autores como **objetivo básico de este trabajo educativo**, perfeccionar el conjunto de sugerencias prácticas que sirven de herramientas en la educación sexual de este grupo poblacional y facilitan el afrontamiento de los conflictos descritos para cada género y en cada fase de la adolescencia.

RESULTADOS

La sexualidad en la adolescencia. 8/10 años a 18 años de vida

Antes de comenzar a exponer las características de la sexualidad en la adolescencia, sus conflictos y las sugerencias para su afrontamiento, veamos algunos comentarios sobre sexualidad y sobre adolescencia, para posteriormente considerar su interrelación en cada fase de esta importante etapa o curso de vida de l@s seres humanos.

SEXUALIDAD

Aunque existe un alto número de definiciones sobre el concepto sexualidad, asumimos las tres que se presentan a continuación en función de exponer:

- Un criterio internacional consensuado por la OMS.
- La definición asumida por el texto básico de la Medicina General Integral
- La definición creada por las Doctoras en Ciencias Alicia González Hernández y Beatriz Castellanos Simons, teóricas de la “Escuela Cubana de Sexualidad”

La sexualidad es un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, funciones y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se vivencian o expresan siempre. La sexualidad recibe la influencia de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales.²

Sexualidad son «las características biológicas, psicológicas y socioculturales que nos permiten comprender el mundo y vivirlo a través de nuestro ser como hombres o mujeres». Es una necesidad humana, expresada a través del cuerpo como parte de

² WHO. Gender and Reproductive Rights. Definiciones elaboradas a partir consulta internacional de la OMS sobre salud sexual. Enero 2002 y revisadas por expertos de diferentes partes del mundo. www.who.int/reproductive-health/gender/sexual_health.html

La Sexualidad en la Adolescencia

nuestra personalidad, que determina lo femenino o lo masculino, de la imagen y conciencia de cada ser humano, y también es parte de nuestra identidad. Al hablar de sexualidad tenemos que conocer que esta tiene tres componentes fundamentales: el biológico, el social y el psicológico³.

Sexualidad es una dimensión de la personalidad que se construye y expresa desde el nacimiento a lo largo de toda la vida a través del conjunto de representaciones, conceptos, pensamientos, emociones, necesidades, sentimientos, actitudes y comportamientos(todo lo afectivo, lo cognitivo y lo conductual) que conforman el hecho de ser psicológica y físicamente “sexuados”, masculinos o femeninos, lo que trasciende las relaciones de pareja para manifestarse en todo lo que la persona “es” y “hace” en su vida personal, familiar y social.⁴

No obstante en la cotidianidad referimos que la sexualidad es” todo lo que hacemos y sentimos desde una perspectiva de género”

ADOLESCENCIA

Adolescencia del latín *adolescere*, significa padecer. Durante mucho tiempo se consideró solo un tránsito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficientes para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano y exclusivo de nuestra especie. La adolescencia es aceptada como una etapa privativa del ciclo vital humano con “personalidad propia, que se caracteriza por la magnitud y complejidad de las transformaciones, que a su largo se experimentan.⁵

En la actualidad se considera a la adolescencia como un período clave en el proceso de socialización del individuo, en el transcurso del cual cada un@ se prepara para asumir como hombre o mujer determinados roles sociales propios de la vida adulta, tanto en lo referido a la esfera laboral y profesional, como en la de sus relaciones interpersonales con los miembros de la familia, con la pareja, los amigos y demás grupos sociales en los que participa. Conjuntamente el o la adolescente deberá regular su comportamiento, de forma

³ Alvarez Sintet: Tema de Medicina General Integral. Vol. 1 Salud y Medicina. Edit. Ciencias Médicas 2001

⁴ Dra. C. Alicia González Hernández y Dra. C. Beatriz castellanos Simons, tomado de diferentes trabajos publicados y notas de la maestría en Pedagogía de la Sexualidad.

⁵ Infante O, Psicología y salud. Psicología de las edades, adolescencia 141-144

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral tal, que alcance una competencia adecuada ante las exigencias presentes en la sociedad en que se desenvuelve.

La convicción de las especificidades y variabilidad dentro de la propia adolescencia, ha llevado al consenso de hacer subdivisiones. A fin de entender sus peculiaridades en cuanto a crecimiento y desarrollo la OMS, define con fines prácticos a la adolescencia como el período en la vida comprendido entre los 10 y los 19 años en que se producen una serie de cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan al individuo ante una nueva forma de vivenciarse a sí mismo y a todo aquello que lo rodea⁶.

Es una de las etapas o cursos de la vida en la cual se producen las transformaciones más rápidas, profundas y radicales en todas las esferas (biológica, psicológica y social), dividida en dos o tres etapas según diferentes autores. Siendo una cuestión aún no resuelta, cuándo inicia y termina cada una de estas fases o subetapas y la propia adolescencia. Las clasificaciones suelen basarse en límites cronológicos, **a pesar de ser este, el momento de la vida en el que las diferencias individuales son más acentuadas.**

Existen disímiles criterios referentes a las edades de inicio y culminación de cada una de ellas, incluso para cada uno de los sexos. Según los autores, teniendo en cuenta la experiencia práctica con los adolescentes y concordando con otros autores, la adolescencia debe dividirse en tres etapas, fases, momentos o cursos de vida, donde se tendrá muy en cuenta el comportamiento de género en el desarrollo de los cambios biológicos, psicológicos y sociales a través de toda la etapa:

- **Adolescencia precoz, temprana o pre adolescencia**, que se inicia con la pubertad y transcurre en los varones entre los 10 y los 13/14 años, mientras en las muchachas entre los 8/10 y los 11/12 años. Caracterizada fundamentalmente por la primacía de los cambios biológicos, seguidos por el inicio de los cambios psicológicos y rara vez por alguna manifestación de los cambios sociales

⁶ Gutierrez Baró, E: Adolescencia y juventud. Concepto y características p 2. Artículo de Toxicomanía y adolescencia. Realidades y consecuencias. Colectivo de autores. Edt. Científico Técnica. La Habana, 2006

La Sexualidad en la Adolescencia

- **Adolescencia intermedia o adolescencia**, que acontece en los varones entre los 13/14 años y los 15/16 años, mientras en las muchachas entre los 12/13 años y los 14/15 años. Caracterizada fundamentalmente por el desarrollo de los cambios psicológicos, seguidos por la culminación de los cambios biológicos y las primeras manifestaciones de cambios sociales
- **Adolescencia tardía o final**, se desarrolla en los varones entre los 15/16 años y los 18-19 años, mientras en las muchachas entre los 14/15 años y los 18-19 años: Caracterizada por el desarrollo de los cambios sociales, acompañados por la continuidad de los cambio psicológicos y ocasionalmente en un reducido número de adolescente el término sus cambios biológicos

Es importante resaltar que cada género tiene sus propias características y que los límites fijados corresponden a la generalidad de los y las adolescentes en cada fase, lo que no implica que los muchachos y muchachas que se “adelantan o atrasan”, en correspondencia a estas generalidades, en el tránsito por cada una de estas fases no presenten un nivel normal de desarrollo.

Resulta necesario recordar que desde el punto de vista intelectual en la adolescencia se produce un salto esencialmente importante, pues el pensamiento adquiere la posibilidad de basarse no solo en lo concreto, sino también en lo abstracto, surgiendo el pensamiento “lógico formal”, también denominado “conceptual teórico” o “hipotético deductivo”.

Durante la adolescencia el desarrollo del pensamiento permite realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborar hipótesis como juicios enunciados verbalmente, comprobándolas y demostrándolas a través de un proceso deductivo. El/la adolescente es capaz de fundamentar sus juicios y de exponer sus ideas de forma lógica, llegando a generalizaciones.

Si queremos contribuir a un desarrollo integral y armónico de muchachas y muchachos, no basta con conocer las diferentes definiciones y los límites de las fases y la propia etapa

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral de la adolescencia, se hace imprescindible acercarnos a las manifestaciones que las caracterizan y al afrontamiento de los conflictos que ellas generan.

En el transcurso de la adolescencia se debe hacer especial énfasis en la educación de la sexualidad, sobre todo si se ha carecido de ella en las etapas anteriores, y para ello es necesario tener muy en cuenta la composición bio-psico-social de los seres humanos, la cual se define en buena medida durante este período de la vida y en consecuencia es ineludible explorar los cambios que en estas esferas se producen.

Otro elemento en el que se debe ganar en claridad, son los roles de género asignados y asumidos por l@s adolescentes, así como la influencia que sobre los mismos tienen los estereotipos sexistas que la sociedad impone y las transformaciones que en este sentido vivencia la sociedad cubana.

No debemos olvidar que tanto en el tránsito de los cambios bio-psico-sociales de l@s adolescentes, como en su afrontamiento en los diferentes roles de género que estos y estas asumen, juegan un papel fundamental los valores humanos que los conforman a ell@s, a la familia y a la sociedad. Así como su capacidad y habilidades en la toma de decisiones que generan todos estos cambios.

La Sexualidad en la Adolescencia

PRIMERA SUBETAPA O FASE: ADOLESCENCIA PRECOZ, ADOLESCENCIA TEMPRANA O PRE ADOLESCENCIA

Introducción

Esta primera fase de la adolescencia, denominada indistintamente adolescencia precoz, temprana o pre adolescencia se inicia con la “pubertad”, término castellano proveniente del latín “pubertas”, que comienza a utilizarse durante el siglo XVIII. El que hace referencia a la edad en que aparece el vello viril o púbico, representando con ello el conjunto de cambios biológicos que preparan al ser humano para la reproducción. Está caracterizada fundamentalmente por la primacía de estos cambios biológicos en ambos sexos, seguidos por el inicio de las primeras manifestaciones de los cambios psicológicos y muy rara vez por alguna manifestación de los cambios sociales.

Transcurre con características particulares en cada género, siendo las muchachas más precoces en su inicio y desarrollo, transitando mayoritariamente por ella, entre los 10 años y los 11/12 años, observándose como un grupo creciente de muchachas puede iniciar esta primera fase y por tanto la etapa de la adolescencia desde los 8 años y otras posponer su debut hasta los 13 años y en menor proporción a partir de los 14/15 años. Mientras en los varones generalmente ocurre entre los 11 años y los 12 años, aunque no son pocos los adolescentes que se desplazan hacia ambos extremos de este comportamiento medio, por lo que proponemos su extensión entre los 10 años y los 13/14 años.

El desarrollo de estos cambios biológicos, los que además de poner a punto el sistema reproductor, propician el cambio de la imagen corporal y social hacia la adultez: la aparición de la menarquía acompañada con la nueva distribución de la grasa corporal (senos y glúteos) en las muchachas y la capacidad de eyaculación, el bello facial, la voz más grave y la amplitud de los hombros en los muchachos. Son elementos muy importantes para la esfera autovalorativa y en su desarrollo psicológico en general, siendo la inconformidad con su imagen uno de los conflictos que más afecta a l@s adolescentes de esta etapa.

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

“La desarmonía corporal y el aumento de la fuerza muscular hacen que el adolescente realice movimientos bruscos producto de la necesaria descarga de energía, pero a la vez esta situación condiciona su tendencia a fatigarse con facilidad y a cometer torpezas. Por esta razón, a veces las personas que le rodean le riñen o lo avergüenzan, lo cual causa su típica irritabilidad y excitabilidad emocional.

La imagen corporal adquiere gran importancia. El adolescente con características físicas atléticas es más aceptado, en especial por sus iguales, de acuerdo a los estereotipos culturales, mientras que aquellos cuya figura provoca una imagen desfavorable, pueden ser objeto de burla, discriminados en su grupo y rechazados por el sexo opuesto. Esta situación provoca en algunos adolescentes retraimiento, timidez o conductas agresivas”.⁷

La maduración fuera del período de edad promedio en muchachas y muchachos, bien por ser más temprana o tardía provoca afectaciones en su autoestima. Se sienten descontextualizados, los y las adolescentes con una evolución temprana se sienten superiores a sus coetáneos por lo que prefieren compartir con chicos y chicas mayores, por los que no siempre son aceptados. Si la maduración es tardía, les confiere un doble nivel de inferioridad, por autovaloración y por ser considerados como niños o niñas.

Con una gran vinculación a la imagen corporal, la autovaloración y la aceptación social de sus coetáneos se encuentran en ambos sexos la obesidad y el acné juvenil. Lo que en cualquiera de estos casos los y las hace ser rechazad@s en los grupos formales y poco aceptad@s en los de pertenencia.

Por otra parte y no con menor importancia, están todos los cambios en su comportamiento para parecerse a los adultos. Lo que sucede en medio del ansia y la necesidad de su independencia y las dificultades que les provoca la pérdida de la dependencia y la protección de los adultos. Sumado a todo ello los nuevos sentimientos hacia sus coetáneos, los instintos sexuales que tanto placer y desasosiegos les cusan tanto a muchachas como a muchachos y las dificultades que encuentran en la comunicación con los adultos.

⁷ Domínguez García, L., Ibarra Mustelíer, L. y Fernández Rius, L.: Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Conferencia introductoria II. Selección de lecturas. Edit. Félix Varela, La Habana 2006

La Sexualidad en la Adolescencia

Principales características de la subetapa o fase ⁸

- Transcurre en los varones entre los 10 años y los 13/14 años, mientras en las muchachas entre los 8/10 años y los 11/12 años
- Se caracteriza por el predominio de los cambios biológicos, ocurre el conocido estirón puberal, con el desarrollo y funcionamiento del sistema reproductor y la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Este período de maduración tiene una duración media de 3 a 4 años
- Las transformaciones puberales ocurren en cuatro direcciones: Cambios antropométricos, Cambios fisiológicos, Cambios endocrinos, Maduración sexual
- Se presentan los fenómenos de distonías vegetativas o alteración de la tonicidad muscular en forma acentuada. Se quejan de cansancio y fatiga, irritabilidad, dolores de cabeza, excitabilidad elevada, dificultad para concentrarse, crisis de desfallecimientos, etc.
- Todos estos cambios biológicos van a influir fundamentalmente en la autovaloración y la identidad personal de los adolescentes (incluida su imagen corporal) así como en la valoración social que reciben, tanto por parte de adultos como de sus coetáneos o iguales
- Incremento del número de accidentes, sobre todo en varones, producto de la inmadurez y su arrojo ante el peligro.
- Posible surgimiento en diferentes escenarios en que se desarrollan de una serie de realidades que estimulan la aparición de algún tipo de experiencia homosexual transitoria
- Incremento de la curiosidad por conocer sobre su anatomía genital y su sexualidad
- Las palabras sexuales, así como los chistes de doble sentido constituyen expresiones comunes en la comunicación en esta etapa entre ell@s
- Formación de grupos del mismo sexo. Aunque su atracción sea por el otro sexo, no se sienten preparados aún para el acercamiento y comparten en estos grupos sus fantasías eróticas, gustos, preferencias y necesidades
- Ambivalencia entre las ansias de independencia y la necesidad de protección familiar
- Inicio de la búsqueda de su identidad

⁸ Resultan del compendio de los criterios de diferentes autores e instituciones, enriquecidos por los autores de este material docente

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

- Posible inicio de su preocupación por el futuro (¿Qué voy a ser?)
- Principales cambios morfo-fisiológicos en cada sexo:

Muchachos

- ❖ Crecimiento del tamaño de los testículos y las bolsas escrotales
- ❖ Aparición del vello púbico
- ❖ Un año después aproximadamente se inicia el crecimiento longitudinal del pene y en segundo lugar en grueso
- ❖ Crecimiento del vello axilar y posteriormente por el resto del cuerpo
- ❖ “Estirón puberal” (Aumento notable de la talla corporal)
- ❖ Ensanchamiento de los hombros
- ❖ Cambios de tipo muscular, óseo, cutáneo
- ❖ Cambios en la voz. Aparición de la nuez de Adán
- ❖ Primera eyaculación, generalmente es nocturna, puede ser espontánea o por automanipulación (masturbarse)

Muchachas

- ❖ Comienzo del desarrollo del tejido mamario. Posibles molestias
- ❖ Inicio del crecimiento del vello pubiano
- ❖ Aumento de volumen de los ovarios, trompas y útero
- ❖ Menarquia o primera menstruación entre los 10 y 12 años, aunque hay reportes a los 8 años, la cual puede estar separada de las siguientes incluso por varios meses; generalmente transcurren 1 o 2 años antes de que aparezcan los ciclos ovulatorios regulares
- ❖ Ensanchamiento de las caderas
- ❖ Redistribución del tejido graso en mamas y glúteos
- ❖ Generalmente se adelantan en su desarrollo alrededor de 2 años con referencia a los muchachos

Principales conflictos generados por las características de la etapa.

- Irreverencia ante el control de los adultos
- Cambios constantes de gustos, preferencias, mascotas, juegos, deportes, amigos
- Inconformidad con su imagen personal y corporal
- La masturbación

La Sexualidad en la Adolescencia

- Alternancia entre depresión y euforia en diferentes momentos y períodos
- Constante cansancio ante las tareas asignadas
- Pueden aparecer los primeros signos: adicciones, relaciones de pareja y sexuales
- Existencia de algún tipo de experiencia homosexual transitoria
- Aparece una mayor valoración del criterio de los adultos sobre ellos

Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la etapa

Irreverencia ante el control de l@s adult@s, manifiesta mediante acciones y expresiones para demostrar que son mayores e independientes.

- Legalizar la importancia de la existencia y establecimiento de los límites y normas familiares y sociales
- Apoyarlos, comprenderlos y permitirles su realización personal dentro de los “límites” familiares y sociales, basado siempre en el respeto, los valores humanos, la comunicación y la información contextualizada

Cambios constantes de gustos, preferencias, mascotas, juegos, deportes, amigos.

El ensayo-error les permite su crecimiento personal a partir de sus propias vivencias, la obtención de conocimientos construidos, las experiencias, formación de valores personales, la construcción de su propia vida.

- Se deben guiar sin imposiciones, con apoyo, respeto, solidaridad. ¿por qué no? con cierta complicidad
- Enseñarlos a tomar decisiones a partir del análisis de las alternativas con sugerencias contextualizadas
- Brindarles información autorizada y actualizada
- Desarrollar constantemente el nivel y la calidad de la comunicación
- Definir en cada etapa el establecimiento de los límites familiares y sociales

Inconformidad con su imagen personal y corporal. Sufren la desproporción de su cuerpo en crecimiento y las dificultades con la aceptación social, que daña su autoestima.

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

- Transmitirles información autorizada y actualizada que les permita identificar y conocer que están en una etapa de tránsito que los llevará a la juventud , que recuperaran una adecuada proporción al arribar a su figura definitiva, lo que pueden apoyar con correctos hábitos alimentarios, ejercicios físicos y la práctica de deportes. Así como reconocerles que muchos criterios de los adultos están perneados por los comportamientos inestables de la adolescencia y por sus dificultades en el afrontamiento de los conflictos en esta etapa
- Brindarles acompañamiento con respeto y comprensión; pero sin lástima, por el contrario reconocer sus capacidades y habilidades, ayudarlos a crear seguridad y confianza en ellos mismos y en lo positivo e importante de estos cambios
- Darle mayor significado a sus valores humanos y comportamiento social
- Evitar comentarios y/o conductas críticas y expresiones de burla sobre los cambios bio-psico-sociales en presencia del (de la) adolescente y/u otras personas
 - Por mirarte en el espejo no te van crecer los senos
 - Este se piensa que es un hombre, se pasa la vida afeitándose para que le salga la barba
 - Parece un oso con la cantidad de pelo que tiene
 - Yo no sé a quien salió parece que te vas a quedar enano
 - Has crecido tanto y estas tan flaco que pareces una cosa mala
 - Ya no paras en la casa y tú no eres un hombre
 - Te pasas todo el tiempo en la escuela o con tus amigas, ya nunca tienes tiempo para ayudar en la casa. Recuerda que la responsabilidad es de la mujer
 - Lo que más te importa es bailar, ya no te interesa tu familia
- Evitar asociaciones entre los cambios bio-fisiológicos y psico-sociales, de él o la adolescente, con trastornos y enfermedades en presencia de los adolescentes y/u otras personas
 - Si te sigues masturbando te vas a volver loco
 - Se masturba tanto que está lleno de granos
 - Tengo que llevarte al médico, mira como te ha crecido el pie (o cualquier otra parte del cuerpo que se vea desproporcionada)

La Sexualidad en la Adolescencia

- ¿Tendrá problemas?, todavía no ha tenido novio (a)
- Reconocer ante el (la) adolescente sus valores:
- Eres muy trabajador
- Mi compañera me dijo que la ayudaste mucho
- Estoy orgulloso de tu honestidad
- Que respetuoso te comportaste
- Hiciste un gran esfuerzo
- Con el empeño que pones en tus actividades podrás alcanzar todo lo que te propongas

Masturbación: La producción hormonal que se desencadena en la pubertad, es el factor estimulador del desarrollo del sistema reproductor y los caracteres sexuales secundarios en ambos sexos, con ello, se libera la aparición de impulsos sexuales (la libido), los deseos y la necesidad de experiencias sexuales en ambos sexos, con mayor o menor vehemencia en cada individuo.

Encontrando en la masturbación (autosatisfacción) una salida placentera y de reafirmación. Permitida y mistificada para los muchachos; prohibida y sancionada para las muchachas.

- En privado, en su intimidad, no provoca daños psicológicos ni corporales. Es importante y necesaria en ambos sexos para el desarrollo pleno y placentero de su sexualidad:
 - Da salida a los impulsos sexuales
 - Es una vía de descarga de sus tensiones físicas y psicológicas acumuladas
 - Aprenden a conocer más profundamente las capacidades y zonas erógenas de su cuerpo
 - Desarrolla la experiencia orgásmica en ambos sexos y el control de la eyaculación en los varones
 - Los prepara para un mejor disfrute de los juegos y relaciones sexuales con la pareja
- Brindarles información **autorizada y actualizada**, libre de tabúes sociales e interpretaciones religiosas infundadas de carácter absoluto. Lo que puede ser a través

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

de la comunicación directa o facilitándole materiales científicos de orientación o vías de acceso a los mismos

- No usar expresiones que la relacionen con acciones obscenas, sucias, morbosas, pornográficas o amorales. Tampoco con enfermedades físicas o mentales como la locura, daños cerebrales, anemia, debilidad corporal, tuberculosis, acné juvenil o cualquier otra patología
- Respetar su intimidad, propiciando el ordenamiento práctico en el uso de los locales de carácter colectivo como el baño o servicio sanitario. Permitir su intimidad en su habitación, cuarto de estudio u otro escenario privado

Alternancia entre depresión y euforia en diferentes momentos y períodos. Los y las adolescentes manifiestan con frecuencia cambios extremos de su estado de ánimo (alegría- tristeza) y su comportamiento con períodos de aislamiento o de gran actividad grupal.

Son características normales y comunes producto de sus cambios bio- psico-sociales, de su crecimiento y desarrollo corporal y psicológico, su proceso de aprendizaje, de salida de su mundo infantil azul o rosado y su incorporación a la sociedad, la formación de sus propios principios morales, valores humanos y de su personalidad.

- Resulta imprescindible brindarles comprensión, respeto, apoyo, información, comunicación abierta sin imposiciones, asegurarles nuestra disponibilidad en función de sus requerimientos; para permitirles y facilitarles su crecimiento personal. Pero siempre teniendo muy en cuenta factores como los valores humanos, los límites familiares y sociales, un adecuado equilibrio entre la tolerancia y los niveles de permisibilidad
- No cuestionar constantemente sobre su estado emocional, deje siempre abierto un adecuado canal de comunicación afectiva y efectiva

Constante cansancio ante las tareas asignadas. Aunque es cierta la existencia de un por ciento de parte del mismo como fórmula para disponer de mayor tiempo personal, este

La Sexualidad en la Adolescencia

El cansancio está sustentado en su proceso de crecimiento corporal y de sus sistemas de órganos, lo que requiere de una mejor y mayor alimentación y descanso.

- Dosificar y educar sobre la base de valores humanos (como la responsabilidad, la solidaridad y el respeto) su incorporación a las responsabilidades del hogar, la sociedad y su adultez, siempre a través de negociaciones, dejándoles margen para su organización y descanso personal

Pueden aparecer los primeros signos de adicciones al tabaco y el alcohol, de inicio de relaciones de pareja e incluso sexuales, como elementos de reafirmación, independencia e IMITACIÓN.

- Tener muy en cuenta una adecuada educación de la sexualidad, basada en una información actualizada y contextualizada
- Desarrollar una comunicación afectiva y efectiva, sustentada en el respeto a sus gustos, preferencias y criterios personales. Ellos y ellas también son seres humanos
- Establecer los límites, normas y el control en función de los patrones familiares y sociales, pero teniendo en cuenta el contexto actual y las necesidades de los y las adolescentes
- Especial cuidado y atención se debe dar al **ejemplo personal y familiar**, los seres humanos aprendemos fundamentalmente por imitación. En la educación de los y las adolescente **no hay cabida para la expresión** “*has lo que yo digo y no lo que yo hago*”. Es vital tener presente que los adultos, sobre todos los que conformamos sus figuras de apego, héroes y heroínas, somos su principal ejemplo a seguir

Existencia de algún tipo de experiencia homosexual transitoria. Existen una serie de realidades en los diferentes escenarios que pueden estimular el surgimiento de algún tipo de estas experiencias.

La ausencia, insuficiente o errónea educación de la sexualidad, sustentada en la comunicación vertical y estereotipada sin la participación del propio adolescente puede facilitar las mismas.

L@s adolescentes se sienten más cómodos cuando se reúnen con adolescentes de su mismo sexo, ya que no tienden a ser controlados u observados por los adultos. Pudiendo sentir hasta miedo a la represión de sus padres, si muestran abiertamente sus apetencias sexuales hacia el otro sexo. También temen quedar mal en un encuentro heterosexual por desconocer las conductas que se pautan para su rol de género desde lo social.

Por el rechazo o falta de aceptación social a la homosexualidad, muchos adolescentes sienten culpa al vivenciar fantasías homosexuales, realidad que en la actualidad se estimula a través de una mayor accesibilidad a materiales pornográficos, muchas veces a espaldas de los adultos.

Experiencias homosexuales que pueden o no ocurrir durante la adolescencia precoz o temprana y que nada tienen que ver con su orientación sexual (que se define alrededor de los 18 años) las cuales son rechazadas por los propios adolescentes y tienden a ser ocultadas y olvidadas. Tampoco dichas experiencias se deben confundir con las relaciones sistemáticas en el marco de grupos de adolescentes del mismo sexo, realidad propia de esta etapa.

Pueden aparecer signos como la sistematización de experiencias homosexuales, dudas acerca de sus preferencias sexuales, agudización de rasgos de amaneramiento o masculinización, entre otros, que sugieren una tendencia a la homosexualidad.

La orientación sexual no se elige, es un gusto o preferencia en la esfera sexual por personas de su mismo sexo. Cuya repercusión social aún en nuestra sociedad lacera su bienestar emocional, siendo esta realidad más compleja y reforzada en la adolescencia.

- Para evitar estas experiencias resulta imprescindible lograr una adecuada y efectiva comunicación con los y las adolescentes que satisfaga todas sus inquietudes y necesidades en la vida cotidiana y especialmente en la esfera de la sexualidad, para lo cual es necesario prepararse a través de la literatura técnica y el asesoramiento de los profesionales preparados para ello

La Sexualidad en la Adolescencia

- Si conoce de alguna de estas experiencias no haga un dilema de ello, posibilite el acercamiento del o la adolescente para recibir ayuda familiar y/o profesional ante sus dudas e insatisfacciones
- Si su hijo o hija manifiesta un carácter sistemático de estas experiencias, reciba ayuda profesional que le permita acercarse al o la adolescente para brindarle su apoyo, respeto y comprensión. El cuestionarlos y agredirlos no cambiará su posible orientación, solo los alejará de usted y los dejará aún mas confundidos y desamparados

Aparece una mayor valoración del criterio de los adultos sobre ellos. Les preocupa, aunque expresen lo contrario, lo que piensan los adultos sobre su imagen, comportamiento, aptitudes, actitudes, capacidades, habilidades. Estos criterios influyen en su autovaloración.

- Se debe tener cuidado al criticarlos (sobre todo en los temas sexuales). Nunca hacerlo en público y /o frente a sus coetáneos u otros adultos, es necesario que ocurra en privado y a través de una adecuada y respetuosa comunicación, escuchando sus criterios y puntos de vista, los que deben ser congeniados con las normas familiares y sociales
- Resulta muy importante el reconocimiento de sus buenas acciones y resultados, sobre todo delante de amigos y adultos

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral
SEGUNDA SUBETAPA O FASE: ADOLESCENCIA INTERMEDIA O ADOLESCENCIA

Introducción

En esta fase de la adolescencia aunque en muchos casos aún permanece el desarrollo de los cambios biológicos en diferentes niveles, así como es posible que en algunos casos aparezcan los primeros esbozos de los cambios sociales, esencialmente se caracteriza por los cambios psicológicos en muchachas y muchachos.

Se mantiene la particularidad del desarrollo de las características en cada género, acontece en los varones entre los 13/14 años y los 15/16 años, mientras en las muchachas entre los 12/13 años y los 14/15 años. Si bien la maduración precoz puede traerles algunos inconvenientes, en esta etapa su retraso les causa mayores consecuencias negativas.

Con la tendencia a la estabilización del desarrollo hormonal y la figura corporal, se va alcanzando la madurez sexual y la madurez biológica para la reproducción, comenzando a consolidarse la orientación del deseo sexual hacia otra persona y surgiendo la necesidad de compartir ese deseo, de comunicarse, de intercambiar caricias y de transmitir emociones.

El desarrollo del pensamiento va alcanzando el nivel hipotético deductivo que le permite ir estableciendo generalizaciones, ideas y conclusiones propias, así como reajustando sus normas y valores, desear independencia y autonomía.

Desde lo psicológico el adolescente está inmerso en un salto cualitativamente agudo y riesgoso, pues si bien en los primeros momentos se encuentra aún bajo la autoridad y el control absoluto de los adultos, poco a poco debe desarrollar recursos que le permitan autodeterminarse, tomar decisiones trascendentales para el/ella y para quienes les rodean, con el fin de poder desempeñarse de forma independiente y responsable en la vida personal, familiar, de pareja, laboral y social.

La Sexualidad en la Adolescencia

En esta fase se produce aún más el autodescubrimiento, se desarrolla su autoconciencia y autovaloración, haciéndose más clara su identidad personal, lo que permite asumir determinadas posiciones en ocasiones generadoras de confrontaciones que pueden traer como consecuencia censuras y sanciones por parte de la familia, la sociedad y del medio donde se desarrolla, pudiendo ser calificados como improductivos, dependientes o desadaptados.

Esta fase de la adolescencia es un período de sucesivos desprendimientos importantes para lograr la autonomía, en cuyo camino muchachos y muchachas vivencian contradicciones entre las satisfacciones que les provoca el “adentro”, los cariños, la protección y las ventajas de la familia y de la infancia y el “afuera”, que resulta desconocido, sorprendente y tentador, que responde a las necesidades de establecer nuevos vínculos con otras personas sin que medie la presencia de los padres.

Por ello, aunque el sentimiento y la necesidad de independencia y autodeterminación constituyen mecanismos indispensables para la maduración psicológica y social de los adolescentes, se hace necesario ayudarlos a no confundir el crecer con la libertad sin límites, sin responsabilidades, a comprender que “crecer” no significa dar la bienvenida a todo lo que seduce en el “afuera” y que aparentan reforzar determinados roles de género (la violencia, el consumo de tabacos, alcohol y drogas, las acciones y comportamientos antisociales); que no podemos prescindir de los aprendizajes valiosos de la infancia que ayudan a prepararse para enfrentar los nuevos proyectos del presente y del futuro.

Por otro lado los adolescentes reafirman el ser caprichosos, irreverentes, intensamente emotivos, pudiendo disminuir su motivación escolar o el comportarse de forma disciplinada, aspirando a lograr el reconocimiento de sus compañeros de grupo, a los que escucha y expresa toda su confianza.

Todas las transformaciones corporales unidas a las características psicológicas propias de la fase dan origen al “sentimiento de adultez”, que es la necesidad de ser y comportarse como los mayores, de reproducir sus conductas y manifestaciones generales y sexuales, lo cual debe ser conocido e interiorizado por padres y madres para no establecer barreras en la comunicación con sus hijos e hijas que aún los necesitan.

En el tránsito a través del conjunto de estas transformaciones internas y externas a las que está sometido el y la adolescente, est@s pueden encontrar y de hecho generalmente encuentran, incomprensiones, obstáculos, retos y desafíos muchas veces lamentablemente generados por los propios adultos fundamentalmente de la familia, estructura que también está en un proceso difícil de desprendimientos. Haciéndose necesario superarlos para poder alcanzar una adultez responsable y feliz en escenarios tan importantes para la vida como la familia, la pareja, la sociedad, así como en la actividad laboral y profesional, de donde no podemos separar la ética y la ideología.

En esta fase de la adolescencia como consecuencia de una inadecuada orientación y educación sexual pueden aparecer relaciones sexuales tempranas sin preparación real y protección para ellas, embarazos no deseados, abortos inducidos, infecciones de transmisión sexual, matrimonios tempranos y divorcios, así como comportamientos antisociales.

Todos estos eventos pueden provocar trastornos psicológicos, riesgos para la salud física de la madre y del bebé, así como consecuencias psicosociales como el abandono de los estudios o del proyecto de vida, limitaciones en el disfrute cultural-recreativo y cambios en el lugar ocupado en las relaciones interpersonales.

Principales características de la subetapa o fase⁹

- Transcurre en los varones entre los 13/14 años y los 15/16 años, mientras en las muchachas entre los 12/13 años y los 14/15 años
- Se vivencian con más fuerza los cambios psicológicos. El disponer del desarrollo de su sistema reproductor y caracteres sexuales secundarios (capacidad reproductiva-disfrute de placer), les hace sentir su cercanía con la adultez, ser hombres y mujeres

⁹ Resultan del compendio de los criterios de diferentes autores e instituciones enriquecidos por los autores de este material docente

La Sexualidad en la Adolescencia

- Todavía persisten, aunque en menor proporción, sus cambios bio-fisiológicos en diferentes fases de desarrollo (inicio, intermedio o final) según las características de cada individuo
- La desarmonía somática da paso ahora a la armonía. Los varones sobrepasan en fuerza a las muchachas y se extingue paulatinamente la irritabilidad
- Pueden persistir pero en una fase superior, la ambivalencia entre la independencia y la necesidad de protección, así como las bromas y cuentos relacionados con la sexualidad y las relaciones sexuales reducidas al círculo de adolescentes, mas frecuente entre los varones
- Persistencia de la masturbación independientemente del inicio y desarrollo de las relaciones sexuales
- Muestran mayor interés por asuntos más complejos de la reproducción (anticonceptivos, abortos)
- Expresan mayor interés por las diferentes manifestaciones del vínculo sexual (besos, caricias) y hasta dónde pueden llegar en el mismo
- Incremento en la búsqueda de su identidad
- Necesidad de aprobación y aceptación grupal
- Mayor frecuencia de adicción al tabaco, el alcohol y otras drogas (medicamentos y drogas duras)
- Necesidad de fantasear sobre sus capacidades y habilidades personales y sociales, así como en su vida sexual
- Surgimiento de amistades exclusivas, generalmente del mismo sexo (relaciones de intimidad psicológica), aunque pueden aparecer amistades del otro sexo
- Establecimiento de normas y valores propios a partir de patrones familiares y sociales complementados con sus vivencias y criterios personales
- Formación y desarrollo de la responsabilidad en sus roles personales, familiares y sociales a partir de los patrones, límites y ejemplos de las principales figuras de apego y/o sus héroes y heroínas
- Aún pueden existir una serie de condiciones que estimulan la aparición de algún tipo de experiencia homosexual transitoria

Principales conflictos generados por las características de la etapa

- Desarrollo de fantasías sexuales y sueños eróticos
- El enamoramiento
- Establecimiento de las primeras relaciones de pareja
- Establecimiento de las relaciones sexuales
- Primeras grandes tomas de decisiones personales

Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la etapa

Desarrollo de fantasías sexuales y sueños eróticos no vinculados a comportamientos patológicos. Surgen espontánea y comúnmente en esta etapa de la vida como resultado de su desarrollo sexual.

- Legalizar la normalidad del surgimiento y el disfrute de estos eventos, asociándolos a vivencias positivas, agradables y necesarias para ambos sexos
- Sin propiciar la utilización de materiales pornográficos, favorecer el desarrollo e intercambio sobre el tema mediante la comunicación abierta, sencilla y precisa con ambos padres
- Obtener asesoramiento de especialistas para estos y otros temas de requerirlo la familia

El enamoramiento. Es la primera expresión de atracción por el otro sexo, sin que necesariamente implique un deseo de intercambio carnal. Es común la aparición de signos fisiológicos y conductuales asociados a este importante evento como son: “susto”, intranquilidad, torpeza, risa inmotivada, cosquilleo en la “boca del estómago”, enrojecimiento facial, temblores, sensación de “estar en el aire”.

- Cuando surjan los primeros signos de este evento resaltar lo hermoso, positivo y necesario que resulta enamorarse, enfatizando en las vivencias afectivas agradables que generan en quienes lo experimentan, cuyos recuerdos los acompañarán como

La Sexualidad en la Adolescencia

experiencias importantes en toda su vida en dependencia del desarrollo de cada adolescente

- Apoyarlos en la canalización de las vivencias asociadas al enamoramiento con cierta complicidad, sin descuidar las vinculadas a la actividad sexual y siempre acompañada de la información contextualizada que al respecto ellos y ellas puedan necesitar, no descuidando el sentido de la responsabilidad y otros valores como el amor y el respeto en estas nuevas experiencias
- No sancionar ni utilizar experiencias desagradables de figuras afectivamente importantes para el adolescente

Establecimiento de las primeras relaciones de pareja como comportamiento distintivo de esta etapa. Es un escenario donde el y la adolescente se prepara para expresar su afectividad. Estas relaciones se caracterizan generalmente por ser breves, superficiales, “exhibicionistas” más que apasionadas; pero también más espontáneas y desinhibidas, así como, una exageración del goce de relaciones esporádicas que funcionan como barrera a las inseguridades, expectativas e ideales propios de su edad. Aparecen cambios frecuentes de parejas, con mayor incidencia en los varones.

- A pesar de estas consideraciones generales el funcionamiento de la relación de la pareja adolescente se expresa según:
 - La edad de sus miembros
 - Las características psicológicas de cada miembro
 - La forma de relacionarse entre ellos
 - El lugar donde se desarrollan
 - Los modelos de relación que han recibido, así como los tabúes, prejuicios y mitos que aún subsisten en la familia y la sociedad
 - Las presiones que de una forma u otra ejercen sus compañeros de escuela, vecindad o grupos en general para el establecimiento de las mismas, lo que en no pocas ocasiones constituye el eje fundamental del comportamiento de pareja de muchachos y muchachas
- Fomentar el diálogo con los y las adolescentes estimulando que canalicen sus inseguridades, miedos, dudas, expectativas e informaciones que poseen, en un ambiente en el que:

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

- Se destaque la importancia del conocimiento mutuo para el proceso de elección de la pareja (necesidades, motivaciones, preferencias, intereses, frustraciones, miedos, conflictos, etcétera)
 - Se resalte lo necesario y placentero que resulta expresar emociones y sentimientos entre ambos miembros de la pareja
 - Se valore la importancia de conocer los gustos y preferencias de cada miembro de la pareja; pero también lo que disgusta y molesta
 - Se desarrollen los valores humanos como amor, responsabilidad, solidaridad y respeto (a los espacios, límites, tiempo, creencias, posiciones políticas, gustos y preferencias) dentro de la pareja
 - Se propicie el desarrollo de la relación de pareja sustentado en la equidad, la aceptación y/o la tolerancia de las diferencias
 - Se propicie la importancia de la no violencia en cualquiera de sus manifestaciones para el equilibrio en el seno de la pareja
- Entrenarlos/as en ser asertivos (defender los derechos propios, sin dañar los ajenos) para la elección de la pareja
- Estar dispuestos y aprender a escucharlos no solo cuando la alegría y la satisfacción los invada, sino también cuando se sientan solos, angustiados por no ser correspondidos o culpables por errores cometidos. Que comprendan que identificar estas vivencias es importante para su crecimiento personal
- Respetar la privacidad de la relación de pareja como elemento esencial de su funcionamiento
- La familia debe aceptar o al menos tolerar la pareja seleccionada con sus características, coincidentes o no con las normas familiares

Establecimiento de las relaciones sexuales. Se pueden producir por presión grupal, instintos, deseo, curiosidad, reafirmación, independencia, imitación de otros adolescentes, jóvenes o adultos. En las muchachas además por retención de la pareja. Edad media de inicio: los 14 años, con la primacía en varones.

- Llevarlos al análisis de que el establecimiento de las relaciones sexuales no es una meta ni un cumplimiento grupal, es una fase superior del disfrute sexual propio y de la

La Sexualidad en la Adolescencia

pareja, para el que es necesario estar preparados además de biológica y psicológicamente, por la experiencia amorosa y el pleno disfrute y creatividad de los juegos sexuales

- Enfatizar la importancia del conocimiento propio y mutuo del cuerpo, así como la exploración de las zonas erógenas en el intercambio sexual para el disfrute pleno, responsable y placentero
- Hablar claramente, con respeto, sin tabúes ni prejuicios sobre el carácter reconfortante, estimulante y placentero de los juegos sexuales, relacionando al menos los mas comunes y legalizando el papel de la creatividad en ellos
- Entrenarlos/as en ser asertivos (defender los derechos propios, sin dañar los ajenos) en el inicio y desarrollo de las relaciones sexuales
- Brindar información sobre las características de la respuesta sexual humana para cada sexo
- Legalizar la responsabilidad de ambos miembros de la pareja en la prevención del embarazo, señalando como consecuencias:
 - El daño psicológico en ambos sexos, con mayor incidencia en las muchachas
 - Las implicaciones de un legrado en un útero en desarrollo, que puede implicar infertilidad en las muchachas y sentimientos de culpa en los muchachos
 - Implicaciones de un embarazo en un sistema reproductor en desarrollo: daños maternos y del feto, parto pretérmino, bajo peso al nacer, incidencia en el desarrollo biológico y psicológico del recién nacido
 - Desvanecimiento del futuro soñado
 - Desarticulación del grupo de coetáneos y sus actividades
- Legalizar la responsabilidad de ambos miembros de la pareja en la prevención de las ITS, señalando como consecuencias:
 - Su recurrencia causa daños del sistema reproductor
 - Son una de las causas de infertilidad en ambos sexos
 - Las implicaciones de una ITS no curable en su vida personal, de pareja y social
 - Las implicaciones de la infestación con VIH/SIDA en sus expectativas de vida contextualizándolo en el lugar de residencia

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

- Enfatizar en la importancia de la privacidad como condición necesaria para el logro de un encuentro sexual placentero y armónico

Primeras grandes tomas de decisiones personales. (Inicio de las relaciones de pareja y sexuales, tipos y continuidad de estudios, inicio de la actividad laboral no estatal, independencia económica a cualquier precio (“lucharla”), etcétera.

- Estimular el cumplimiento de normas y valores sociales asociados a dichas realidades
- Prepararlos y entrenarlos en el proceso de toma de decisiones basado en la identificación de todas las alternativas posibles aplicadas a cada problemática, valorando las consecuencias positivas y negativas.
- Desarrollar el aprendizaje de este proceso mediante la participación en disímiles grupos: familiares, escolares, de amigos/as, de fiestas, deportivos, culturales, de travesuras, políticos y religiosos; así como el desarrollo de habilidades para decir SI o NO en los siguientes aspectos:
 - El inicio de las relaciones sexuales
 - La anticoncepción más adecuada en este período de la vida, el condón
 - La unión consensual
 - El matrimonio
 - El embarazo
 - El aborto
 - El parto
 - La realización de actividades ilegales
 - La realización de actividades antisociales
 - El consumo de alcohol
 - El consumo de tabaco
 - La drogadicción

La Sexualidad en la Adolescencia

TERCERA SUBETAPA O FASE: ADOLESCENCIA TARDÍA O FINAL

Introducción

Aunque acompañados por la continuidad de los cambios psicológicos y ocasionalmente en un reducido número de adolescente por el término sus cambios biológicos, esta fase o subetapa de la adolescencia está caracterizada fundamentalmente por el desarrollo de los cambios sociales en l@s adolescentes.

Es la etapa final de la adolescencia, en la que se arriba a la primera mayoría de edad (18 años), donde el objetivo esencial en ambos géneros es su inserción en la sociedad, requiriendo para ello desarrollar estudios técnicos, superiores o trabajar, optar por la unión consensual o el matrimonio, comenzar a pensar si tener o no hijos, ser capaz de pensar y comportarse como un hombre o una mujer, sentirse una persona mayor, lograr que los demás los vean como adultos o adultas.

Sobre la base de la particularidad del desarrollo de las características en cada género, acontece en los varones entre los 15/16 años y los 18-19 años, mientras en las muchachas entre los 14/15 años y los 18-19 años. A diferencia de las fases anteriores una maduración precoz, más que inconveniente, les permite una mejor preparación para vivir y desarrollarse en el seno de la sociedad, ser mas tenidos en cuenta. Mientras su retraso en el desarrollo bio-psico-social implica no ser bien aceptados socialmente como jóvenes, se continúan visualizando como muchachos y muchachas menores, lo que sí les trae inconvenientes en el desarrollo de esta fase y puede propiciar la realización de acciones o comportamientos antisociales como signos de rebeldía.

Por muchos autores es incorporada o mezclada con la etapa de la juventud, criterio que no compartimos. Son dos períodos de vida contiguos, se solapan, pero no son iguales, cada uno tiene sus peculiaridades. La adolescencia tardía es el período precedente donde se establecen las bases psicológicas y sociales de su desarrollo para alcanzar la juventud.

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

En esta fase de la adolescencia los seres humanos no se parecen más a los adultos, por el contrario, aún pueden tener y de hecho persisten en ell@s características de la adolescencia intermedia e incluso en algunos casos de la fase temprana, sobre todo en los varones pueden estar terminando sus cambios biológicos; en ambos géneros el desarrollo l@s lleva a alcanzar la talla adulta; aparece la preocupación, no la ocupación por el futuro adulto; comienzan a experimentar, a asumir sus nuevos roles como hombres y mujeres en lo personal, familiar y social; las relaciones de pareja tienden a ser más estables, llegándose a pensar en la formación de la familia como un evento cercano pero no actual; muchachas y muchachos llegan a definir su orientación sexual, sobre todo en l@s heterosexuales, mientras l@s homosexuales transitan en muchos casos en un período de negación y no aceptación, les es más difícil definir su orientación sexual.

Mientras en la juventud ocurre el afianzamiento de estas características gracias a su maduración biológica, psicológica y bajo la presión de la sociedad que los visualiza como adultos exigiéndoles en consecuencia, por lo que el comportamiento en ambos géneros es más adulto que adolescente.

La adolescencia tardía o final es precisamente eso, el término de la etapa de la adolescencia, del curso de vida en que se realizan los fundamentales cambios biológicos, psicológicos y sociales de los seres humanos de ambos sexos. Mientras la juventud es la antesala de la adultez, por lo que Incuestionablemente tienen muchos puntos en común, pero con suficiente particularidades como para ser dos etapas o cursos de vida. Una visión más clara de este criterio se puede obtener al valorar las características que se declaran en el capítulo dedicado a la juventud en un trabajo de los autores en fase de revisión¹⁰.

¹⁰ López Piedra J., Martínez Galván, A. I. y López Corral, J.: La sexualidad en las etapas de la vida. Características. Principales conflictos y sus afrontamientos. 2013. Julio.lopez@infomed.sld.cu

La Sexualidad en la Adolescencia

Principales características de la subetapa o fase ¹¹

- Transcurre en los varones entre los 15/16 años y los 18-19 años, mientras en las muchachas entre los 14/15 años y los 18-19 años
- En sus inicios pueden persistir características de la adolescencia intermedia como la fase final de sus cambios biológicos, persistencia de la masturbación personal y en la pareja, bromas y cuentos eróticos reducida al grupo de coetáneos
- El desarrollo corporal alcanza la talla adulta
- Caracterizada fundamentalmente por los cambios sociales, seguidos de los psicológicos y en algunos casos el término de los bio-fisiológicos, sobre todo de varones
- Incremento de la irreverencia combinada con la máxima exigencia de su independencia
- Reforzamiento de normas y valores propios a partir fundamentalmente de los patrones grupales, así como de los familiares y sociales, todos ellos matizados por sus vivencias personales
- Importantes tomas de decisiones en el ámbito personal, escolar, laboral y de pareja
- Asunción de sus nuevos roles en lo personal, en la familia y la sociedad como hombres y mujeres
- Establecimiento de parejas más estables, se comienza a pensar más seriamente en la formación de la familia
- Preocupación por el futuro emocional, económico y laboral
- Definición de su identidad
- Definición de su orientación sexual homosexual, bisexual o heterosexual
- Inicio de la conformación de las masculinidades o feminidades
- Mayor independencia y comportamiento sexual más responsable. Interés creciente por los factores éticos-sociales de la conducta sexual

¹¹ Resultan del compendio de los criterios de diferentes autores e instituciones enriquecidos por los autores de este material docente

Principales conflictos generados por las características de la etapa

- La elección de su futuro personal, profesional, laboral y de pareja
- El embarazo
- La unión consensual
- Las adicciones al tabaco, alcohol y otras drogas (medicamentos y drogas duras)
- Posible agudización de experiencias homosexuales o bisexuales

Algunas sugerencias prácticas a tener en cuenta en el afrontamiento adecuado de los principales conflictos generados por las características de la etapa

De forma general tener en cuenta:

- Reforzamiento de las sugerencias brindadas para las etapas anteriores
- Considerar que estamos tratando con seres humanos muy cercanos a la adultez, a la mayoría de edad, lo que exige tratarlos en consecuencia
- Reconocer el papel que puede jugar la pareja en la solución de los conflictos de esta etapa
- Brindar una máxima importancia a la comunicación con los/as adolescentes
- Reafirmar la importancia de formarlos en la identificación, tolerancia y/o aceptación de las normas y límites familiares y sociales
- Intensificar la educación en la formación de valores sobre la base de la vida cotidiana
- Fomentar el desarrollo de su autoestima partiendo del reconocimiento de sus valores y logros personales
- Prepararlos para la formación de la familia sobre la base de un modelo familiar, funcional y auténtico

De forma particular en los siguientes conflictos:

La elección de su futuro personal, profesional, laboral y de pareja. (Continuidad o no de los estudios, decisión ante la actividad laboral estatal o no estatal, independencia económica a cualquier precio “lucharla”, establecimiento de relaciones estables de pareja y relaciones sexuales vinculadas a un mayor grado de afectividad).

La Sexualidad en la Adolescencia

Tener en cuenta que algunos/as valoran seriamente dejar de estudiar para satisfacer sus necesidades, gustos y preferencias, asumiendo actividades lucrativas (“lucharla”) o para acceder a las actuales opciones del trabajo por cuenta propia en el marco del nuevo contexto social, que modifica el espectro de alternativas para afrontar la vida laboral y el sustento personal y familiar. Así como, la no obligación de continuidad de estudios hasta el término de la enseñanza media superior, el incremento de las escuelas taller y del movimiento de aprendices.

Con respecto a la elección de pareja, recordar que esta continua siendo un elemento fundamental en la vida cotidiana de los/as adolescentes en esta etapa.

- Continuar entrenándolos/as en el proceso de toma de decisiones
- Evitar la imposición de alternativas desde la perspectiva adulta (criterios, necesidades, ilusiones, frustraciones y anhelos)
- Incrementar el nivel y calidad de la información que se les brinda o facilita, para permitirles variantes de solución de sus dudas, preocupaciones y problemáticas
- Contribuir al desarrollo de su orientación vocacional-profesional fomentando la comunicación con estudiantes y graduados de diferentes profesiones y oficios
- Valorar con la familia la necesidad de reconocer que ser profesionales o asumir oficios históricamente reconocidos no son las únicas alternativas para las jóvenes generaciones.
- Reafirmar que lo más importante no es lo qué se hace, sino cómo se hace, promover la actividad laboral como sustento personal y familiar basada en las normas sociales y los valores humanos.
- Tener en cuenta las sugerencias expuestas en la etapa precedente con respecto a las relaciones sexuales y de pareja

El embarazo. Las investigaciones demuestran que es en esta etapa donde se incrementa la frecuencia de este fenómeno sobre la base del establecimiento de un mayor número de relaciones sexuales y unido a ello, una baja percepción de riesgo de los /as adolescentes así como, una aún deficiente o inexistente educación de la sexualidad, sustentada no en el establecimiento de normas y límites familiares, sino en la tolerancia y la permisibilidad de los comportamientos en su vida sexual.

Es una realidad que las adolescentes embarazadas no están totalmente preparadas desde el punto de vista biológico ni tampoco psicológico y social para afrontar esta nueva situación de vida, donde si además su pareja es adolescente, carece también psicológica y socialmente de preparación; lo que en ambos casos sin dudas implica reestructuraciones y cambios no solo para ellos, sino también para sus familias.

- Buscar ayuda profesional que permita manejar la planificación familiar como base imprescindible del establecimiento de la pareja y la familia, teniendo en cuenta el rol de ambos miembros de la pareja en estas realidades
- Implicar a los y las adolescentes en la valoración del impacto presente y futuro de asumir un embarazo, tanto para ellos/as como para el nuevo ser humano que traerán al mundo
- Es responsabilidad de las familias compensar los déficit de información y prepararlos en su roles materno y paternos sin criticarlos ni sustituir sus funciones en el cuidado y educación del nuevo ser.
- Las familias que no cuenten con las herramientas para la preparación de la pareja adolescente, deben requerir ayuda especializada para ello

Las uniones consensuales. Aparecen como vía de reforzamiento de la necesidad de independencia y de la solvencia económica que adquieren algunos adolescentes, así como expresión de los nuevos tipos de existencia de la pareja.

- Hacerlos ver que la independencia no se condiciona a los tipos de convivencia de la pareja, sino al desarrollo de capacidades y habilidades personales sustentadas en los valores humanos y los límites personales, familiares y sociales
- Enfatizar en la complejidad que adquiere la relación de pareja dentro de la unión consensual por los roles y responsabilidades individuales y de pareja que ello implica, tanto fuera como dentro de la familia de origen. Así como las contradicciones que la convivencia puede generar
- Esclarecer que la unión consensual no es la solución ni para la legalización de las relaciones sexuales, ni como escenario de las mismas
- Hacer comprender que la solvencia económica no satisface las necesidades afectivas de convivencia que caracteriza a la unión consensual

La Sexualidad en la Adolescencia

Las adicciones al tabaco, alcohol y otras drogas (medicamentos y drogas duras). Se genera una mayor posibilidad de aparición o reforzamiento de las adicciones, entre otros factores, por la disponibilidad monetaria propia o favorecida familiarmente. El tabaco, el alcohol y las drogas no son elementos nuevos, han estado siempre presentes, son los contextos familiares y sociales actuales los que propician estas adicciones. Es la formación de valores humanos, las normas y límites y los ejemplos recibidos en la familia los principales pilares para descartar o fomentar este fenómeno.

- Las prohibiciones, el decir qué hacer y qué no hacer, **no** son la principal herramienta para evitar las adicciones en una etapa de la vida caracterizada por la necesidad de independencia
- Promover la reflexión sobre los factores de riesgo y las consecuencias negativas inmediatas y mediatas de las adicciones, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, basada en una comunicación abierta y bidireccional
- Conocer las características que permiten identificar el consumo social, de riesgo y el anormal en el caso del alcohol y las que permitan identificar el consumo de drogas, como factores vitales en la prevención y/o eliminación de las adicciones
- En caso de desconocimiento o imposibilidad de afrontar este conflicto buscar ayuda profesional

Posible agudización de experiencias homosexuales o bisexuales. En esta etapa final de la adolescencia más cercana a la mayoría de edad, pueden vislumbrarse más acentuadamente rasgos de amaneramiento o masculinización, dudas marcadas acerca de sus preferencias sexuales e incluso comportamientos y reconocimientos de preferencias homo o bisexuales, que sugieren una tendencia a la homo o bisexualidad.

- Seguir las sugerencias expuestas en la primera etapa
- Insistimos que el cuestionarlos y agredirlos no cambiará su posible orientación, solo los alejará de usted y los dejará aún más confundidos y desamparados
- Resulta importante la ayuda profesional para la preparación de la familia en la aceptación de esta posible realidad, así como en el acompañamiento de los/as

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral
adolescentes que están en esta situación. Insistimos en que la homo o bisexualidad son preferencias sexuales, no enfermedades

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LAS SUGERENCIAS PRÁCTICAS EN DIFERENTES ESCENARIOS Y GRUPOS POBLACIONALES

En la capacitación de profesores de las diferentes enseñanzas se resalta la marcada participación e interés que manifestaron los maestros de 5^{to} y 6^{to} grado, al parecer como respuesta a las marcadas necesidades en el manejo educativo-sexual de sus educandos que a su vez inician la primera etapa de la adolescencia. Asimismo en las orientaciones tanto individuales como grupales a la familia.

En la Docencia de pregrado se evidenció un el marcado interés de los estudiantes de las carreras de medicina, psicología y tecnología de la salud con quienes se trabajo, al disponer de un tema con el que no cuentan en sus programas docentes o son impartidos muy someramente por personal no especializado. Lo que se reforzó en la selección de estos temas sobre sexualidad para los cursos electivos de las carreras de enfermería, medicina y tecnología de la salud, como resultado de su preocupación por estos temas tanto en lo personal como para su futuro manejo profesional.

No solo en el pre grado se expresan necesidades cognoscitivas en la esfera de la sexualidad, encontramos que aún en graduados de las Ciencias de la Salud subsiste déficit en ese sentido, demostrado en el alto nivel motivacional, manifestado por los médicos, enfermeras, psicólogos, estomatólogos y tecnólogos que participaron en los diferentes cursos de postgrado y en el Diplomado de Educación Sexual. Al disponer de herramientas para el manejo de esta esfera con sus pacientes y familiares.

Tanto en las consultas de orientación sexual a los y las adolescentes como de orientación a la familia, desarrolladas en el Centro para la Atención Integral al Adolescente de Artemisa se constató una satisfacción. En los primeros al encontrar una comprensión a sus necesidades y una solución a sus problemas. En los segundos al obtener la

La Sexualidad en la Adolescencia

explicación de los comportamientos de sus hijos e hijas y las herramientas para el manejo de sus características y de los conflictos que surgen en esta etapa de la vida.

En los círculos de interés con los y las adolescentes de los diferentes niveles de la enseñanza media, se alcanzó un nivel de aprobación similar al demostrado por los estudiantes de pregrado de las carreras de las Ciencias de la Salud, sobre todo en los aspectos vinculados a las relaciones sexuales y de pareja.

En general los resultados obtenidos fueron satisfactorios. Los adultos de los diferentes grupos poblacionales con los que se trabajó, reconocieron el valor práctico de las sugerencias y su impacto en el mejoramiento de la comunicación con los/as adolescentes. Por su parte los y las adolescentes reseñan también la mejoría de las relaciones y la comunicación con los adultos, fundamentalmente con la familia y los profesores, de forma particular en la satisfacción de sus necesidades educativo-sexuales.

CONCLUSIONES

- La información sobre las características de cada etapa de la adolescencia y los conflictos que ellas generan han esclarecido las principales dudas de los adultos en el afrontamiento de la educación sexual de los y las adolescentes en sus diferentes escenarios
- Las sugerencias aportadas para el afrontamiento de los principales conflictos en cada etapa de la adolescencia, han permitido la obtención de resultados satisfactorios en el apoyo a los y las adolescentes por parte de los adultos involucrados en su educación sexual en los diferentes escenarios
- Los y las adolescentes vivenciaron una mejor comprensión a sus necesidades y solución a sus problemas en la esfera sexual, así como una comunicación más positiva en estos temas con los adultos

La Sexualidad en la Adolescencia

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Sintés, R.: Medicina General Integral. Vol 1: Salud y Medicina. Capítulo 13. Salud sexual, sexualidad y trastornos sexuales Pág. 108. Segunda edición, Edit. Ciencias Médicas. La Habana, 2008.
2. Bonachea Rodríguez, M., Vega Valle, Y., Valle Fernández, I. y Muro Díaz, P.: Dimensiones comunicativas. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Faustino Pérez Hernández. 2010.
3. Cano López, A.M.: Evolución de la Sexualidad. Conferencia en Maestría Sexualidad, CENESEX, 2010. Versión digital
4. Castellanos Cabrera, R.: Psicología. Selección de lecturas. La Habana, 2003.
5. Castellanos Simons, B., González Hernández, A., Rodríguez Ojeda, M. y otros: Hacia una sexualidad responsable y feliz. Preuniversitario. Para maestros y maestras. Secundaria Básica, parte I. Educación y Sexualidad. MINED. Editorial Pueblo y Educación 1997.
6. Claustro de profesores del Diplomado de Herramientas Psicopedagógicas para el Trabajo Docente en Ciencias Médicas. Relaciones interpersonales en los grupos. Documentos del Módulo de Comunicación. ISCM Victoria de Girón, 2005. Bibliotecas del ISCM Victoria de Girón y CAIA, Artemisa
7. Claustro de profesores de la Maestría en Educación Médica Superior en Salud. Documentos del Módulo de Comunicación: Comunicación en nuestra actividad diaria. Comunicación interpersonal y grupal. Comunicación social en la atención primaria de salud. ISCM Victoria de Girón, 2010. Bibliotecas del ISCM Victoria de Girón y CAIA, Artemisa
8. Colectivo de autores.: Hacia una sexualidad responsable y feliz. Para la Familia. Educación y Sexualidad. MINED. Editorial Pueblo y Educación 1997.
9. Colectivo de autores: Sexualidad Infantil y Juvenil. Nociones Introdutorias para Maestras y Maestros de Educación Básica. SEP 2000. Versión digital
10. Colectivo de autores: Folleto Complementario Psicología Médica I. Escuela Latinoamericana de Medicina
11. Domínguez García, L., Ibarra Mustelier, L. y Fernández Rius, L.: Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Edit. Félix Varela, La Habana 2006

Ms. C. Julio López Piedra, Ms. C. Ana I. Martínez Galván y Lic. Javier López Corral

12. Flores Madán, L.: ¿Qué entendemos por sexualidad humana? PARTE VI. Sexología, capítulo 27, Psicología y Salud/ Fernando Núñez de Villavicencio Porro. Edit. Ciencias Médicas, La Habana 2001. Pág. 157-164.
13. González Hernández, A.: Las transformaciones biológicas y psicosexuales de la adolescencia Maestría Sexualidad, CENESEX, 2010. Versión digital
14. Gutierrez Baró, E: Adolescencia y juventud. Concepto y características p 2. Artículo de Toxicomanía y adolescencia. Realidades y consecuencias. Colectivo de autores. Edt. Científico Técnica. La Habana, 2006
15. Infante Pedreira, O. E.: Adolescencia. PARTE V. Psicología de las edades, Capítulo 25, Psicología y Salud/ Fernando Núñez de Villavicencio Porro. Edit. Ciencias Médicas, La Habana 2001. Pág. 141- 144.
16. La sexualidad en la niñez y la adolescencia. Documento digital producido por CENESEX 2010
17. Leiva Marín, Y., Artilles de León, I., Flores Madán, L, Cano López, A.M. y otros.: Salud Sexual, Sexualidad y Trastornos Sexuales. Capítulo 3. Salud. Temas de Medicina General Integral, Vol. 1. Salud y Medicina / Roberto Álvarez Sintés, Edit. Ciencias Médicas, La Habana 2001, Pág. 46-56.
18. López Piedra, J.: Desarrollo evolutivo de la sexualidad infantil. Material educativo de apoyo al tema 3.3.3.1 Evolución de la sexualidad, Asignatura MGI II. Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, 2010
19. López Piedra, J.: La sexualidad en las etapas de la vida. Conferencia del Curso Nº 2 Diplomado de Educación Sexual impartido en la Facultad de Ciencias Médicas de Artemisa, 2010
20. López Piedra, J. Martínez Galván, A.I.: Conferencia “Adolescencia y Comunicación”. Curso Pre II Jornada Provincial de Adolescencia y Salud Mental. FCMA, 2011
21. López Piedra, J. López Corral, J. y Martínez Galván, A. I.: Programa Educativo-Sexual dirigido a tutores y facilitadores del policlínico universitario. IV Congreso Cubano de Educación, Orientación y Terapia Sexual 2008. ISBN 978-959-282-068-5.
22. Martínez Gómez, C. : Salud familiar. Edit. Científico-Técnica. La Habana 2003
23. Nuñez de Villavicencio, F.: Psicología y Salud. Edit. Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana, 2001. Pág. 175

La Sexualidad en la Adolescencia

24. Portelas Falgueras, R., Pérez Orozco, E. y Rodríguez Ojeda, M.: Hacia una sexualidad responsable y feliz. Preuniversitario. Para maestros y maestras. Educación y Sexualidad. MINED. Editorial Pueblo y Educación 1997.
25. Suárez Vega, D. M.: Desarrollo psíquico en la infancia. PARTE V. Psicología de las edades, Capítulo 24, Psicología y Salud/ Fernando Núñez de Villavicencio Porro. Edit. Ciencias Médicas, La Habana 2001. Pág.135-140
26. Torroella González-Mora, G.: Aprender a convivir. Editorial Pueblo y Educación, 2002