



**EL DESARROLLO
SEXUAL**

DESARROLLO SEXUAL: CÓMO CAMBIAMOS

Durante la pubertad y la adolescencia experimentamos **importantes cambios que nos sitúan ante nosotras mismas y las demás personas con un nuevo cuerpo y una nueva forma de ser y entender el mundo**. Es algo universal que nos sucede a todas las personas, aunque cada una nos desarrollamos a nuestro ritmo: **todas las personas somos diferentes**.

¿CUÁNDO COMIENZA?

Las chicas suelen comenzar la pubertad entre los 8 y los 13 años, los chicos entre los 10 y los 15 años, aunque, como ya sabes, cada persona crece y se desarrolla en diferentes momentos y a su propio ritmo.

¿QUÉ CAMBIOS SE DAN?

Nos vamos convirtiendo en personas adultas, por dentro y por fuera:

CAMBIOS FÍSICOS

Los cambios hormonales desencadenan los cambios físicos que transforman nuestro cuerpo en un cuerpo adulto:

- **Aumenta la estatura.** Damos, a nuestro ritmo, “estirones”.
- **También el peso y la silueta se transforma.**
- **Aparece vello** en zonas donde antes no había: axilas, genitales, pecho y alrededores de los pezones, culo, cara... Este vello es en principio más claro y disperso, luego va creciendo y oscureciéndose.
- **Aparecen los granos.** Las hormonas son las causantes de los granos que pueden salir en la cara, en la espalda y en el pecho. Mantener la piel limpia y asesorarte por profesionales puede serte de utilidad para controlarlo. El acné mejora o desaparece al final de la adolescencia y aunque puede ser molesto, es otra señal más de que te estás desarrollando adecuadamente.
- Las hormonas también influyen en **el olor corporal**. Las axilas y los genitales comienzan a desprender un olor característico y fuerte. Aunque pueda resultar molesto en un principio, hay que comprender que es natural y que **todas las personas tenemos olor corporal**. Cuida tu higiene y asesórate también en este sentido.
- La reproducción es una de las posibilidades que nos ofrece la sexualidad. La **primera menstruación** y las **primeras eyaculaciones** señalan que empezamos a tener

A demás, los chicos notarán que:

- se les ensanchan los hombros y desarrollan la musculatura,
- les cambia la voz, y a veces se les quiebra,
- puede que les crezcan un poco los pechos (esto desaparece tras la pubertad),
- les crecen los testículos y el pene, éste también se ensancha,
- empiezan a tener erecciones, a veces cuando fantasean y piensas en algo sexual y otras veces sin ningún motivo. También que algunas mañanas se despiertan mojados, es lo que se suele llamar *polución nocturna* o *sueño húmedo*. Han eyaculado mientras dormían. **Es completamente normal** y es algo que indica que tu cuerpo se está desarrollando y adquiriendo nuevas capacidades. Se van haciendo menos frecuentes a medida que avanza la pubertad y con el tiempo se interrumpen.

Las chicas notarán que:

- se les ensancha la cadera,
- les crecen los senos y se produce una pequeña hinchazón en el pezón. Los senos pueden crecer a ritmos diferentes y aunque se van igualando, tienen pequeñas diferencias de tamaño,
- les aumenta la grasa corporal y el peso. Esto es normal y necesario para el crecimiento,
- les sale una secreción mucosa y blanquecina proveniente de la vagina. Es normal y reflejo de los cambios hormonales que se están produciendo y el adecuado desarrollo.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Tanto nuestro cuerpo como nuestra mente necesitan adaptarse a los cambios hormonales, **también cambiamos en nuestro interior:**

Por un lado sientes que quieres **más autonomía** en tu relación con tu familia, las **amistades** se vuelven muy importantes y te sirven de referencia y apoyo, sientes la necesidad de **confiar** y de **compartir** con una persona **intimidad**, descubres con **la masturbación** tu propio cuerpo, las posibilidades de experimentar placer, de favorecer la autoestima, de superar tensiones, de tener **relaciones afectivo sexuales**, compartiendo la sexualidad con otra(s) persona(s), y la necesidad de sentirte **participe del mundo adulto...**

Por otro lado, se desarrollan **nuevas capacidades intelectuales** que te permiten:

- acceder al **pensamiento abstracto**: poder diferenciar lo real de *lo posible*, hacer hipótesis, razonar y extraer conclusiones propias: *"las cosas son así, pero podrían ser de otra manera"*,
- **poner en tela de juicio** todo aquello que hasta ahora había sido inamovible,
- **pensar sobre tus propios pensamientos**: capacidad de reflexión y de mirar para adentro, de pensar sobre tu propia persona...

Si no conocemos estos cambios podemos vivir este proceso con angustia (*"no solo cambio yo sino que el mundo entero, de pronto, también parece diferente..."*). Pero saber que esto sucede, que forma parte de nuestro desarrollo y que estas maravillosas capacidades, nos permiten conocernos y decidir en nuestro día a día desde otra perspectiva, nos ayuda a vivir positivamente este proceso.

¿CÓMO SE VIVE TODO ESTO?

Todos estos cambios pueden hacer sentir **confusión**: la transformación del cuerpo, el experimentar sensaciones nuevas con mucha intensidad (aparición del deseo y la atracción sexual, del enamoramiento, el descubrimiento y búsqueda del placer...), cambios en el estado anímico (mucha sensibilidad, enfado...), descubrimiento de las nuevas capacidades, muchas dudas y preguntas... Es importante que encuentres respuestas a tus preguntas. **Buscar información correcta y compartir con otras personas cómo te**

El cambio en el cuerpo puede generar ansiedad si compararnos con los modelos de belleza impuestos por la sociedad y por sentirnos a veces *diferentes (el más alto, la primera a la que se le desarrollan los senos...)*. Recordemos que **cada persona se desarrolla a su ritmo, que no hay una belleza única y que lo que hace hermoso a un cuerpo es el ser único y su capacidad de sentir y hacer sentir, de transmitir, de disfrutar...**