



¿Quieres saber más?



EL DESARROLLO SEXUAL



Hacé Click!
Para conocer sobre sexualidad

mYSU MUJER Y SALUD
EN URUGUAY

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 y 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 transforman.**
- **Aparece vello** en zonas donde antes no había: axilas, genitales, pecho y alrededores de los pezones, cola, 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 pueda 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 capacidad de reproducirnos.

Además, 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; y
- **empiezan a tener erecciones;** a veces cuando fantasean y piensan en algo sexual y otras veces sin ningún motivo. También suele suceder 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; y
- **les sale una secreción mucosa y blanquecina proveniente de la vagina.** Es normal y es reflejo de los cambios hormonales que se están produciendo y del 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**, 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 **partícipe 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 sólo 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 éstas 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 sientes puede ayudarte a vivir bien esta etapa.

El cambio en el cuerpo puede generar ansiedad si comparamos 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, etc.). 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 u hacer sentir, de transmitir, de disfrutar.**