



# Afectividad y Sexualidad en la Adolescencia



Como padres hablar sobre algo relacionado con la sexualidad muchas veces nos puede incomodar o bien no sabemos encontrar o buscar los momentos y nunca llegan.

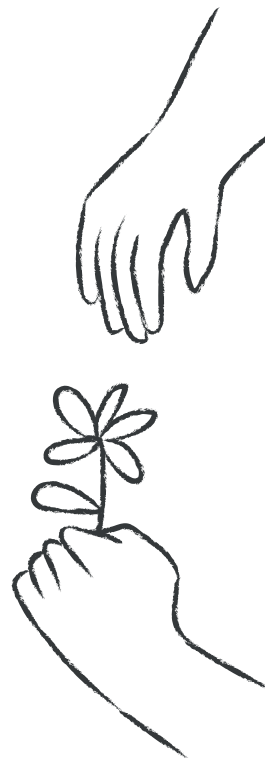
Si tengo que hablar con mi hijo/a, pienso que debo decirle todo, pero no es así, las conversaciones deben ser graduales y desde que son pequeños, según sus inquietudes o bien lo que deben saber de acuerdo a su edad.

Muchas veces pensamos como padres que si conversamos sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas, entonces se sentirán con permiso para iniciarse sexualmente. Sin embargo, es todo lo contrario, **mientras mayor conocimiento tienen sobre educación sexual tienen una vida sexual más protegida y responsable, retrasan el inicio de la vida sexual y aprenden a cuidarse.**

## Considerar la etapa del Desarrollo:

Con la llegada de la adolescencia vienen diversos cambios: corporales, cerebrales, emocionales y sociales. Actualmente se aprecia una aparición más temprana de la pubertad (por varias razones entre ellas el consumo nutricional), los niños están madurando más temprano sexualmente, pero su cerebro no madura a la misma velocidad. La adolescencia se inicia con los cambios físicos de la pubertad y termina a los 21 años aproximadamente. Es un largo período, donde van definiendo su identidad en todas sus dimensiones. Hay 4 características que resalta Daniel Siegel (profesor psiquiatría UCLA): La búsqueda de novedades, implicación social, aumento de intensidad emocional y exploración creativa.

Es importante destacar que para cualquier adolescente las nuevas sensaciones del interés amoroso y excitación sexual que aparecen, pueden ser incómodas: su novedad e intensidad pueden ser fuertes y emocionantes, pero también agobiantes (sensación de poco control, indefensión, son respuestas naturales ante las alteraciones hormonales y neuronales que aparecen en esta etapa). Impulsos sexuales, fantasías sexuales, comportamientos sexuales forman todos parte de lo que entendemos cuando hablamos de que, tras la pubertad, experimentamos en la adolescencia el proceso de maduración de nuestra sexualidad, nos convertimos en seres sexuales.





# Rol Parental ¿Cómo lo abordamos?

Los jóvenes están buscando información con respecto a la sexualidad, y muchas veces la buscan en redes sociales, en la interacción de videojuegos y entre sus pares. Frente a la falta de información, **la pornografía puede llegar a ser una forma de educación sexual errada.**

La mejor fuente de información son los padres, y para ello hay que desarrollar un **vínculo de confianza** y luego poder abordar esta temática para educar con respecto a la mirada y valores de cada familia.

**La familia modela** y por lo tanto educa con respecto a las relaciones interpersonales a través de sus actos, actitudes, lo que dicen, cómo reacciona. Por ejemplo, aprenden respeto, por cómo ven a sus padres respetar.

Es necesario hacer preguntas para ayudar a los jóvenes a reflexionar. Estas **preguntas deben ser abiertas**, siempre desde una posición de entender el mundo de nuestros hijos e hijas antes que dar una respuesta o juicio de valor. Preguntas tales cómo; ¿Por qué piensas eso? ¿Lo viste en algún lugar? ¿Qué te parece ...? ¿Qué crees que le faltará? permiten el diálogo.

Es importante **evitar** dar respuestas automáticas y retos. Esto hace que se genere mayor desconfianza, lejanía y a futuro menor probabilidad que se acerquen a preguntar del tema. Además, es importante **no minimizar ni ridiculizar las penas de amor ni enamoramientos. No hipersexualizar tampoco los pololeos. Ir al ritmo de nuestros hijos.**

Una pequeña reflexión. Detengámonos un momento y recordemos hacia atrás.

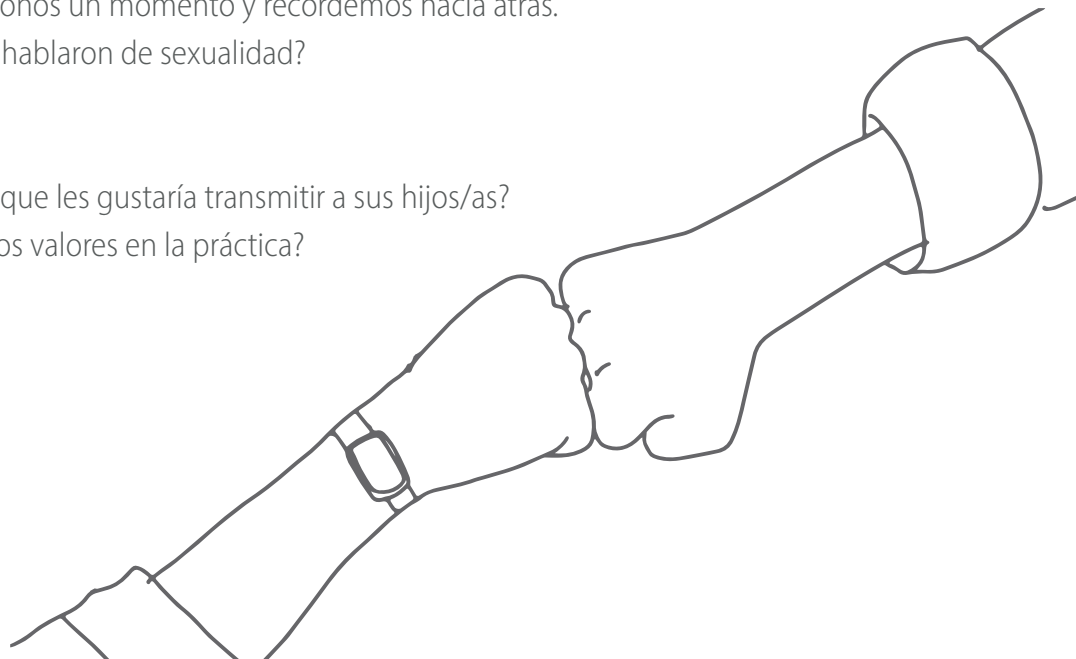
¿Recuerdan cuando sus padres les hablaron de sexualidad?


¿Cómo fue para ustedes?

¿Qué cambiarían o mantendrían?

¿Cuáles son los valores principales que les gustaría transmitir a sus hijos/as?

¿Por qué? ¿Cómo se evidencian esos valores en la práctica?





# Anexo: Glosario de términos

Este glosario fue rescatado del documento Oportunidades Curriculares para la Educación en Sexualidad, Afectividad y Género (MINEDUC, 2018)

- **Sexualidad:** es una dimensión central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual; se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales, por lo que participa en todo el ciclo vital de un ser humano, desde que nace hasta que se muere. Está influida por la interacción de factores genéticos, biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. Esta comprensión integradora de la sexualidad humana, adquiere pleno sentido al plantearse en conjunto con el desarrollo afectivo.
- **Sexo biológico:** refiere a la clasificación de las personas como hombre, mujer, la cual es asignada al nacer basándose en sus características biológicas y anatómicas.
- **Género:** construcción sociocultural de las diferencias sexuales biológicas. Esto implica prácticas de diferenciación de hombres y mujeres en relación a lo masculino y lo femenino, donde median símbolos, normas, instituciones y roles. El carácter continuo de esta construcción hace que el género parezca un hecho natural e inmutable, pudiendo generar consecuencias como actitudes discriminatorias hacia personas que no se adhieren a los roles esperados para cada sexo, al ser consideradas ampliamente por la sociedad como propias y adecuadas a su sexo biológico. Sin embargo, hay que considerar que el género por ser una construcción social, cambia a través de las culturas y se transforma con el paso del tiempo en cada una de ellas. Se inserta lo masculino, lo femenino y no binario: este término puede usarse cuando la identidad de género se encuentra fuera de las dos categorías principales de hombre o mujer. Las personas no binarias pueden identificarse tanto hombre como mujer, como ninguno o como un género intermedio.
- **Identidad sexual:** se refiere a la identidad que hace al sujeto tener la certeza subjetiva acerca de sentirse hombre o mujer, independientemente de sus características físicas o biológicas. Cisgénero: se refiere a la persona cuya identidad sexual está en concordancia con el sexo biológico asignado al nacer. Transgénero: hace referencia a aquellas personas que no se identifican con el género que la sociedad le atribuye según su sexo biológico, con lo que al no verse representado por éste, se expresan y comportan de manera diferente a la normativa social. Transexual: es aquella persona que siente una profunda disconformidad con su sexo biológico, es decir, su identidad sexual difiere del sexo asignado al nacer. Dicha incongruencia entre el sexo biológico e identidad sexual le genera un profundo malestar, pudiendo iniciar o no un proceso de transición hacia el sexo con el que se identifica.
- **Orientación sexual:** atracción emocional, afectiva y sexual que una persona siente por otra de una manera más o menos permanente. Implica varias dimensiones como son el deseo sexual y las fantasías eróticas (atracción sexual), la necesidad de vinculación emocional (sentimientos afectivos de ternura y enamoramiento) y las conductas sexuales hacia personas de un mismo sexo, del otro o de ambos. Heterosexual: sentir atracción emocional, afectiva y sexual por personas del sexo opuesto al de la persona. Homosexual: sentir atracción emocional, afectiva y sexual por personas del mismo sexo. A una mujer homosexual se le denomina lesbiana y a un hombre homosexual se le denomina gay.