

# **La sexualidad en la adolescencia.**

## **Guía de madres y padres.**

Indice:

### **1.-¿Qué es la sexualidad?**

**Construcción social de la sexualidad.**

**Dimensión humana.**

### **2.-La adolescencia, una etapa de cambios**

Los cambios físicos y fisiológicos.

Los cambios fisiológico-sexuales

Los cambios en los procesos cognitivos.

El desarrollo de la personalidad.

### **3.- Crecimiento y desarrollo sexual**

**Proceso de diferenciación sexual en los chicos**

**Proceso de diferenciación sexual en las chicas**

### **4- Los adolescentes y su sexualidad**

### **5.-. ANTICONCEPCIÓN Y RIESGOS ASOCIADOS A LA SEXUALIDAD**

EJERCICIOS  
VOCABULARIO.  
BIBLIOGRAFÍA.

## 1.-¿Qué es la sexualidad?

### **Construcción social de la sexualidad.**

La sexualidad ha florecido y florece en todos los contextos ya sean ricos o de lo más mísero y en todos los tiempos y culturas. La sexualidad es el producto de un complejo proceso de construcción social que se hace en cada cultura y en cada época. Para intentar una aproximación al concepto de sexualidad es conveniente poder empezar a ver como su significado no es el mismo en las distintas culturas, ni en las distintas épocas de la sociedad, por ello intentaremos hacer una síntesis de los datos más relevantes a lo largo la historia.

En el siglo XVII se buscaba la transformación de todo lo vinculado al sexo por algo “más respetuoso” según la religión. En el siglo XVIII se pasa a un enfoque más racional, estudiando las formas patológicas del sexo. El predominio de la racionalidad tiene su auge en el siglo XIX, en esta época es la medicina la que tiene el control de la sexualidad quitándoselo a la religión. Es la época en la que el cuerpo de la mujer sería la culpable de deseos irrefrenables. Se entiende la reproducción humana como si fuese una cuestión de Estado, así todo órgano con poder (familia, escuela...) lo quería demostrar con reglas y disciplinas en el tema de la sexualidad, para intentar controlar el sexo de las personas. Empezando el siglo XX hay una nueva mentalidad y actitud diferente del hombre en el mundo. Se observan diferentes manifestaciones eróticas en distintas culturas y realidades y se concibe la sexualidad como realidad previa y separada de la reproducción, que persigue la satisfacción del deseo y la consecución del placer. Con estas ideas llega la Revolución sexual de la década de 1960 (cuando quemar sostenes, la desnudez pública, la promiscuidad, el sexo grupal estaban de moda) imponiéndose cambios en las prácticas sexuales. En general la revolución sexual de los últimos tiempos ha dado lugar algunos cambios positivos en la actitud humana. Uno de ellos ha sido el reconocer que las mujeres tiene los mismos derechos sexuales que los hombres, es decir, el sexo es una actividad que debe ser gozada por ambas partes y no sólo por una de ellas. Pero no en todo el mundo Occidental era igual, en España estábamos sumergidos en un mar de prohibiciones y se luchaba por la conquista de libertades políticas, sociales y sexuales.

Mientras en el resto de Europa Occidental se luchaba por mejoras sociales y por una Educación sexual. Con la democracia española, en 1976, las cosas empiezan a cambiar.

Esta mínima aproximación histórica, intenta sacar a la luz como las creencias sobre la sexualidad van variando con la evolución de la sociedad. La regulación social de la sexualidad varía con la época y la cultura; conductas sexuales que en unas épocas o sociedades fueron bien consideradas, pueden ser rechazadas en otras. Por ejemplo, hemos pasado de amputarle los ovarios a las mujeres ha reconocer que tienen los mismos derechos sexuales que los hombres. En definitiva podemos decir que la sexualidad es lo que en cada época se afirma a su respecto. Por tanto, es importante tener claro que, en realidad, se trata de formas diferentes de expresar la sexualidad.

Todas las personas somos distintas y la forma de manifestar nuestra sexualidad es diferente en cada uno de nosotros/nosotras. Es importante aprender a respetar la manera en que cada persona vive su sexualidad, en tanto no le haga mal a nadie, incluido uno mismo o una misma.

### **Dimensión humana.**

La sexualidad la sentimos, la vivimos, hablamos de ella aunque no es fácil hacerlo. Porque no hay normas iguales para todos/as. Porque cada persona--ya sea un/a adolescente, un/a niño/a, un/a adulto/a, una persona mayor – la vive de una manera. La sexualidad no son sólo los órganos genitales, sino que es una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. Nuestro cuerpo es todo él sexuado, no sólo una parte. Desde que nacemos somos sexuados (incluso antes de nacer tenemos conductas denominadas sexuales). Somos sexuados en todas las edades, desde que se nace hasta que se muere. Cada edad es diferente y se manifiesta de forma distinta, pero en todas ellas la sexualidad es igual de importante. La sexualidad es una necesidad básica del ser humano y aunque es posible intentar negarla o reprimirla lo que no se puede hacer es anularla. Es también una forma de obtención de placer, así como una fuente de comunicación, ternura y salud.

- El bebé siente placer al chupar. Desde muy pequeños/as los/as niños/as se “masturban” (disfrutan acariciando sus genitales). También las personas muy mayores tienen impulsos sexuales. Por todo ello la sexualidad no es únicamente un instinto biológico que sirve para la reproducción, puesto que

el ciclo reproductivo es limitado y no abarca toda nuestra vida (somos fértiles desde los 11 ó 15 años hasta los 45 ó 50).

- La sexualidad se puede expresar de muchas formas; hay caricias, besos, abrazos que nos hacen disfrutar y comunicarnos con otra persona, todas estas sensaciones son sexuales. Otra manera de expresarla es el coito (la penetración del pene en la vagina) pero es sólo una de ellas, no la única.
- Se puede conseguir placer con nuestro propio cuerpo o con personas de nuestro mismo sexo, porque también de esta forma se pueden obtener sensaciones de placer, incluso con la imaginación mediante fantasías sexuales que casi todo el mundo tiene. La sexualidad es algo más que tener relaciones sexuales con personas del sexo distinto al nuestro.

La sexualidad es una faceta del hombre y de la mujer que nos aporta comunicación, afectividad y placer, además de la función reproductora. Esta función es muy importante para que nuestra especie se perpetúe y mantenga, pero además de ser organismos animales somos personas y por ello nuestra sexualidad se manifiesta y obtiene placer de las mas variadas maneras. Es todo un mundo de posibilidades, donde los adolescentes tienen que explorar, conocerla y vivirla. Es necesario vivirla libre y responsablemente para nuestra salud y nuestro equilibrio como personas. Partiendo de que cada persona es diferente y vive la sexualidad de forma diferente lo que no podemos pretender es que el derecho al ejercicio de la vida sexual sea equivalente para hombres y mujeres. Porque somos distintos nuestro placer es diferente ya sea como dos personas distintas o por las diferencias entre los géneros masculino y femenino. En cuanto ambos géneros no parten de la igualdad de oportunidades ni de historias vitales semejantes, ni de antecedentes culturales siquiera parecidos, ni se construye del mismo modo el orgasmo masculino que el femenino, debido entre otras cosas a la presencia de tabúes, fantasías y críticas que incluso las mismas mujeres han aprendido a incorporar en sus vidas respecto del placer, sin olvidar nuestros diferentes cuerpos.

## **2.-La adolescencia, una etapa de cambios**

Los adolescentes están en un periodo de su vida marcado por la confusión existencial definido por un estado de estupor emocional, desde el cual se las tiene que arreglar para descubrir quién es, a la par que tiene que crearse un proyecto vital sexuado, sexual, sensuado y profesional. Tal vez demasiado para solo un periodo y con demasiadas prisas para todo debido a la sociedad en la cual estamos inmersos/as. Lo que globalmente puede caracterizar esta etapa es su tremenda actividad; actividad orgánica, corporal, sexual, sentimental.

Un/a adolescente es la persona que habiendo iniciado su crecimiento y desarrollo sexual, todavía requiere de evolución, experimentación, maduración y consciencia antes de alcanzar el estatus biológico que le convierte en joven. En una persona con identidad con auténtica capacidad de desarrollo y autonomía. La adolescencia es diferenciación; el sexo primeramente es diferencia, se diferencian de sus padres y madres y de sus iguales, se diferencian de la sociedad... caen en la desesperación, la desesperanza, todo lo cambian y todo se cambia en ellos. Es la hora de la transformación de todo y de todos/as y todo ello desde uno mismo/a, cuando por fin acaban salen transformados. Son los mismos/as y al mismo tiempo son otras personas bien diferentes de las que hasta entonces habían sido. Los /las adolescentes, como todos los demás, no viven aislados en una burbuja, sino en el mundo real de hoy día y viven un momento de su vida crucial. Es una etapa considerada como un período de transición entre la niñez y la vida adulta, comienza con el inicio de los cambios puberales, momento en el que acaba la infancia. Lo que no hay es un criterio biológico para decir cuando finaliza la adolescencia, para dar paso a la edad adulta, ni tampoco tenemos unos indicadores psicosociales precisos para definir el fin de esta etapa. Debido a la poca delimitación de esta etapa muchos/as jóvenes que se sienten y perciben como adultos/as la sociedad los trata como adolescentes. Dejando a un lado los problemas relacionados con el comienzo y el final de esta etapa de la vida por la que toda persona pasamos lo que sí se puede definir son algunas características propias de ésta. La adolescencia implica una serie de cambios que sitúan a la persona ante una nueva forma de sentirse y percibirse, y de percibir y que lo perciban de forma distinta por la sociedad. Se producen una serie de cambios que definen la adolescencia no existe unas fronteras claras y delimitadas entre unos y otros, lo que siempre existe es una mutua interrelación e influencia entre ellos.

### **Los cambios físicos y fisiológicos**

Empiezan en el momento de la pubertad (es la época de la vida en que se produce el desarrollo sexual, que convertirá al niño y a la niña en hombre y mujer) alcanzan su máxima expresión durante los años de la adolescencia, dichos cambios son percibidos tanto por quienes conviven con el/la adolescente como, sobre todo, por él mismo o ella misma.

Esta consciencia de cambio físico posee especiales aportaciones de carácter psicológico, en especial porque durante la adolescencia se alcanza la configuración física definitiva dando solución a las incógnitas que sobre el aspecto físico tiene cada persona.

Una de las características de mayor importancia psicológica y que constituye un testigo de dicho cambio físico es la altura y el peso. Un primer problema es el momento de su desarrollo definitivo, pues no sigue unos patrones estándar y, por lo tanto, hay quien se desarrolla antes o después que sus compañeros/as, con la consiguiente preocupación de quien constata que se queda atrasado/a o al contrario.

**Los cambios fisiológico-sexuales.** La primera menstruación de la niña o la primera eyaculación del niño son el efecto de un proceso madurativo endocrino, que hace que el flujo sanguíneo se vea invadido por sustancias químicas produciendo entre otros los efectos citados representativos de cada sexo, y que resumen en sí todo el cambio fisiológico adquirido, y la nueva capacidad recién estrenada. Este desarrollo físico y sexual trae emparejados otro tipo de consecuencias como son la iniciación de la actividad sexual y, en concreto, las relaciones sexuales con otros/otras compañeros/as, con las consecuencias psicológicas y sociales que de las mismas se puedan derivar. El desarrollo corporal actúa como un estímulo para el cambio de conducta, nos encontramos con factores sociales que están determinando la relación entre la maduración prematura y las posibilidades de relaciones sexuales por encima de la posible influencia de los simples factores hormonales. Por ejemplo a las muchachas más maduras físicamente, generalmente se les permite una mayor libertad de relación de la que se les permita a aquéllas que se desarrollan más tardíamente. De la misma manera, a los niños en plena pubertad, se les concede más libertad de relación que a aquéllos que se encuentran en la prepubertad, con lo que tendrán mayores posibilidades de implicarse en actividades de relación sexual.

### **Los cambios en los procesos cognitivos**

Hacen referencia a una reestructuración de las capacidades cognitivas del/la adolescente, que posibilita la adquisición de nuevas formas de pensamiento, en especial la paulatina adquisición del razonamiento abstracto. La capacidad de realizar operaciones formales supone no solo que es capaz de operar con proposiciones abstractas sino que también es capaz de pensar sobre el mismo pensamiento. Este desarrollo cognitivo le abre un mundo de nuevas posibilidades en el conocimiento del mundo físico y social y de sí mismo/a. Lo real no es para él/ella más que una de tantas posibilidades, y lo que hasta ahora permanecía como inamovible, comienza a ponerse en tela de juicio. La posibilidad de pensar acerca de sus propios pensamientos y sentimientos cada vez se hace mayor, lo que facilita que se vuelva más reflexivo/a e introspectivo/a, de este modo se plantea los tópicos en su mente y empieza a generar sus propias ideas, opiniones...

Una característica del pensamiento adolescente es su progreso en el conocimiento social, que tiene dos polos contradictorios: por una parte se caracteriza por un peculiar egocentrismo, el que se asocia a la búsqueda de su propia identidad, por otra tiene una mayor capacidad en la comprensión de la perspectiva de los/as otros/as. Los/as adolescentes tienen que salir del egocentrismo y es un proceso que sigue tres etapas:

- 1-Se da cuenta de que piensa o siente de modo diferente a los demás
- 2-Comprende que los distintos puntos de vista pueden coordinarse.
- 3- Es consciente de que "yo pienso que tú piensas lo que yo pienso."

## **El desarrollo de la personalidad**

En la etapa de la adolescencia tiene que tener en cuenta los estereotipos sociales que nos invaden y que tanto pueden afectar a la formación de la propia identidad. A lo largo de los años de la adolescencia las decisiones empiezan a formar un todo que, gradualmente, llegará a constituir la personalidad del/la adolescente a la que se denomina identidad. A los/las adolescentes les asaltan sus dudas, sus temores: ¿soy realmente hermoso/a? ¿Soy atractivo/a?... y son ellos/ellas los que tiene que solucionarlo para poderse ir formando una identidad propia. La búsqueda de una identidad personal, es decir, el desarrollo de un sentimiento del propio yo como alguien diferenciado de los demás, y que mantiene un sentido de continuidad y coherencia a lo largo del tiempo y de las situaciones, es la tarea más importante de la adolescencia. El/la adolescente necesita adquirir una mayor autonomía respecto a la familia, a la vez que las relaciones y los vínculos con el grupo de iguales van a ir cobrando una mayor importancia. Ya no les

basta con la seguridad y el apoyo emocional del seno familiar, necesita, sentirse parte de un grupo con el que compartir nuevas actividades y valores, y en el que pueda sentirse valorado. Los y las adolescentes requieren de límites impuestos que les den seguridad, a la vez que les incita a saltárselos en busca de su independencia. Al mismo tiempo necesita compartir los aspectos más privados de sí mismo/a con alguna persona íntima en la que pueda confiar. El deseo sexual creará nuevas necesidades de relacionarse afectiva y sexualmente con alguien por la que se sienta atraído/a de forma especial y novedosa

Una de sus principales tareas en el desarrollo de su personalidad es cuál va a ser el rol sexual que tendrá que asumir en su vida. La búsqueda de la propia identidad sexual se puede ver entorpecida por la influencia y vivencia de los roles sexuales que la persona vaya experimentando, a pesar de ello los estereotipos pueden ser superados, en las propias relaciones que cada persona experimente, en sus aproximaciones, a las personas de otro sexo, o a aquellas, quizá del mismo sexo, con las que cada persona decida hacer su vida. En las relaciones afectivas y sexuales por parte de chicos y chicas se ven ciertas diferencias entre ambos, aunque se van cortando día a día.

### **3.- Crecimiento y desarrollo sexual**

Durante la pubertad es cuando la diferenciación sexual surge en todo su esplendor biopsicosocial, erigiéndose como el momento crucial de todas las bifurcaciones sexuales. Es un momento de revelación que pone en marcha los sustratos vitales más básicos con toda la fuerza de los impulsos sexuales.

El volcán de hormonas sexuales que inician la pubertad va a provocar el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y del cuerpo en su totalidad alcanzando la sexuación su momento más brillante. La aptitud para el apasionamiento y el enamoramiento es la tónica de la adolescencia. Surge la necesidad de proximidad, de estar, de tocar y acariciar. Cuando se produce el enamoramiento recíproco aquello ya es el paraíso perdido.

El desarrollo de una sexualidad sana exige el conocimiento experiencial y subjetivo de uno/a mismo/a, es decir, de la mismidad consciente con responsabilidad de elección. Para ello es necesario empezar por conocer el propio cuerpo y en la adolescencia es imprescindible saber las transformaciones que va a pasar el cuerpo.



Estas transformaciones se producen por acción del hipotálamo, que estimula la producción de hormonas, que ponen en funcionamiento los ovarios en la niña y los testículos en el niño. El comienzo de estos cambios cronológicamente hablando se sitúa como media, en los diez años y medio para las chicas y un año más para los chicos. La duración promedio de este proceso es de unos tres o cuatro años. Es importante saber que existe una gran variabilidad entre unas personas y otras en la edad de comienzo de la pubertad y en la duración de ésta, pero esto no tiene ninguna importancia, se trata de un proceso personal con múltiples variables. Solo debe ser objeto de preocupación si los cambios ocurren demasiado precozmente (antes de los ocho años en las chicas y de los diez en los chicos) o demasiado tardíamente (después de los trece en las chicas y de los catorce en los chicos). Debido a la diferenciación sexual trataremos detenidamente y por separado los procesos por los que tiene que pasar un chico y una chica.

### **Proceso de diferenciación sexual en los chicos**

- En los chicos, al iniciarse el proceso, los testículos comienzan a producir hormona sexual masculina, llamada testosterona, que será la responsable de los cambios visibles que experimenta nuestro cuerpo, y que ponen de manifiesto que nos estamos haciendo personas adultas. En ellos se establece un control neuroendocrino sobre los testículos con un patrón de funcionamiento continuo, que permite a los testículos producir testosterona y espermatozoides de forma continuada. El primer signo puberal viene dado por el crecimiento de los testículos y de las bolsas escrotales. También comienza a aparecer el vello púbico, y algún tiempo después comienza el crecimiento longitudinal del pene. Al mismo tiempo se da el crecimiento del vello axilar y algo más tarde aparece el vello que se reparte por el resto del cuerpo; se empieza a tener vello en la cara y sus cuerdas vocales se engrosan. En un corto período de tiempo, el cuerpo comienza a producir más grasa de lo habitual, lo que predispone a tener granitos en la cara y otras partes del cuerpo.

Aunque no se conoce con exactitud la edad en la que los testículos empiezan a producir espermatozoides, parece que la mayoría de los chicos estaría presente al finalizar los catorce años. En la pubertad el pene crece y aumenta su sensibilidad, al tocarlo se siente placer, aumenta de tamaño y se endurece a causa de la afluencia de sangre a los cuerpos cavernosos de este órgano. Es lo que llamamos una erección. También se produce una erección mediante estímulos sexuales a través de la vista, la imaginación, la lectura, el

pensamiento. Ocasionalmente durante el sueño (polución nocturna) o manipulando el pene, el chico experimentará una sensación placentera y verá salir de su pene un líquido es lo que llamamos eyaculación.

El aparato genital masculino está compuesto por varios órganos genitales que son:

- Dos testículos: son dos glándulas del tamaño de una pelota de pin-pon contenidas en el escroto que está recubierto de piel. La hormona sexual masculina, la testosterona, también es producida por los testículos.
- Dos canales deferentes: son los canales por donde suben los espermatozoides.
- Dos vesículas seminales: almacenan los espermatozoides que han subido por los canales deferentes. Su función es la de que los espermatozoides fluyan y se mantengan vivos.
- La próstata: Se encuentra cerca de la vesícula seminal y su función es la de segregar sustancias nutritivas para los espermatozoides que pasan a la vesícula seminal.
- El pene: Consiste en tres masas cilíndricas de tejido eréctil que son dos cuerpos cavernosos y un cuerpo esponjoso que contiene la uretra, el cuerpo esponjoso termina en un engrosamiento cónico, llamado el glande que está cubierto de un pliegue de piel denominado prepucio.

Las primeras eyaculaciones y poluciones de los chicos pueden producir cierta ansiedad e incertidumbre, pero generalmente son bien aceptadas por éstos, ya que socialmente estos hechos tienen una connotación positiva y el adolescente los considera como un signo de virilidad y madurez. Sin embargo debido a su estado de confusión generalizado una buena información sobre lo que le está sucediendo puede ayudarle a ser más realista y evitarle posibles sentimientos de culpabilidad, de ansiedad o de vergüenza.

### **Proceso de diferenciación sexual en las chicas.**

El primer signo puberal viene dado por el desarrollo del tejido mamario (los pechos). También comienza aparecer el vello axilar y el vello púbico. Más adelante las caderas se redondean haciéndose la pelvis más ancha y los pechos siguen creciendo.

Como ocurría con los chicos a ellas también les produce el cuerpo más grasa de lo habitual, lo que predispone a tener granitos.

El acontecimiento a nivel fisiológico que marca la pubertad en las chicas es la menarquia; La primera ovulación –menstruación que para la mayoría de ellas se produce entre los 11 y 14 años. La menstruación se produce como consecuencia del estímulo cíclico hormonal del crecimiento endometrial. El cuerpo de la adolescente ha sufrido una serie de cambios para que este ciclo se pueda dar, estos cambios son que los ovarios han aumentado su tamaño, al igual que las trompas y el útero; el endometrio se ha preparado para poder anidar el óvulo si es fecundado; la vagina se alarga, en síntesis todo alcanza el tamaño que tendrá en la edad adulta.

- El aparato genital femenino: consta de dos partes una externa y otra interna. Los genitales externos experimentan cambios progresivos en la pubertad. La zona vulvar, compuesta por: el monte de venus, que queda recubierto por vello pubiano. Los labios mayores, que son dos grandes pliegues que se extienden hacia abajo y hacia atrás del monte de venus. Los labios menores son dos pliegues delgados situados entre los labios mayores, por delante se unen por encima del clítoris formando el capuchón de éste. El clítoris es una pequeña prominencia altamente sensible y de tejido eréctil. El vestíbulo es la zona delimitada por los labios menores. Está atravesada por cuatro orificios: el de la uretra, el de la vagina y los conductos de las glándulas de Bartolino (situadas debajo del vestíbulo a cada lado de la abertura de la vagina y secretan un líquido lubricante) y de Skene (están a cada lado de la abertura uretral). El himen es una delgada membrana de mucosa a nivel del orificio vaginal y su anatomía varía de una mujer a otra.

El aparato genital interno está compuesto por: la vagina que es un tubo elástico distensible que permite su dilatación en el momento del parto. Se extiende desde el cuello uterino hasta el vestíbulo (formado por los genitales externos). El útero o matriz es el órgano en el cual se abren las trompas de falopio; su pared se compone de tres capas la capa más interna, es el endometrio, reviste la cavidad uterina y si el óvulo es fertilizado el endometrio sigue creciendo y si no hay fertilización, una parte del endometrio se desintegra y los restos tisulares y sangre que se produce constituye el líquido menstrual. Las trompas de falopio son dos conductos que unen el ovario con el útero y sirven para conducir el óvulo hacia el útero. Los ovarios son dos pequeños órganos situados cerca de las extremidades de las trompas de falopio, contienen los folículos ováricos y cada uno

contiene un óvulo inmaduro (ovocito). La ovulación es la rotura del folículo y la liberación del óvulo, después de ella el folículo se transforma en el cuerpo lúteo.

En lo que se refiere a las chicas pasan por la ansiedad, la angustia igual que los chicos pero para ellas es más complicado. La primera menstruación lleva a distintas reacciones, desde ser motivo de orgullo por ser mujeres, hasta de vivirlo como una pesada carga que tendrá que ser soportada durante toda la vida hasta la menopausia. Se ha de pensar que la menstruación ha tenido frecuentemente y en diversas culturas y tiempos connotaciones negativas, debido a que en ocasiones la regla va asociada a cambios emocionales y puede producir diferentes molestias incluso dolor. Debido a estas connotaciones sociales es importante que la adolescente asuma este cambio de forma positiva. Es necesario que las personas que la rodean adopten una visión positiva del cambio y que esté informada de sus efectos, pasos y evolución para de esta manera vivir la menarquia, y a partir de ese momento su ciclo de forma natural y no como algo desastroso.

Todos estos cambios hacen que el adolescente se preste una especial atención a sí mismo, a su cuerpo, y comience a desarrollar nuevos sentimientos y formas de actuar hacia el mismo y de cara a los demás. Sin olvidarnos que estamos inmersos en un contexto sociocultural en el que existe un culto por la estética corporal en detrimento de otras características de la persona, por ello estos cambios corporales cobran una importancia desproporcionada y el adolescente se siente perdido, confuso y sin saber muy bien hacia donde se dirige, ni que debe hacer, ni como debe sentirse, en definitiva se encuentra en un estado de desesperación por tantos y tan rápidos cambios en todo él. que se debe esconder de sus amigos/as.

#### 4- Los adolescentes y su sexualidad

1. Los sentimientos de deseo, atracción y enamoramiento
2. Las distintas orientaciones sexuales: homosexualidad, heterosexualidad y bisexualidad.
3. Conductas sexuales: masturbación, relaciones coitales.
4. Importancia de afrontar estos temas ante sus hijos con naturalidad, comprensión y tolerancia.
5. como recuerda su propia adolescencia, sus sentimientos, cómo la vivió, qué cambiaría, etc..
6. Resolución de situaciones problemáticas relacionadas con las necesidad y sentimientos sexuales de la adolescencia..
7. Análisis de los factores que llevan a cierto tipo de comportamientos y sus consecuencias.
8. Influencias de las normas culturales y sociales. Posibles choques con las necesidades de los adolescentes.
9. Relación entre las apetencias sexuales y las necesidades afectivas.

#### 4.1 EDUCAR EN LA IGUALDAD.

1. Dar a conocer los elementos relacionadas con la cultura y la época en que se vive, que contribuyen a una educación diferente en chicos y chicas.
2. Explicar como los modelos influyen en el aprendizaje de los hijos.
3. la educación en igualdad para ambos sexos potenciando, tanto en los chicos como en las chicas, el desarrollo de sus capacidades, la expresión de sus sentimientos, la autonomía, la responsabilidad, etc.

1. Importancia de los modelos reales ( familia, profesorado, etc. ) y simbólicos ( juegos, TV) en el aprendizaje.

- a) La asignación de papeles y de tareas diferentes según el sexo.
- b) Que cambios se han producido en la actualidad respecto a la época de sus adolescencia.
- c) Si en la práctica se dan las mismas oportunidades y responsabilidades a chicos y chicas.

#### 5. ANTICONCEPCIÓN Y RIESGOS ASOCIADOS A LA SEXUALIDAD

- a) enfermedades de transmisión sexual y abusos sexuales.
- b) Los adolescentes como personas sexualmente activas.
- c) Métodos anticonceptivos.
- d) Eficacia del diálogo y confianza en la familia como prevención.
- e) Enfermedades de transmisión sexual y su prevención.
- f) abusos sexuales

- g) Embarazos no deseados, que factores se deben tener en cuenta para contribuir a que sus hijos e hijas no se vean implicadas en embarazos no deseados. Se trata de recalcar el papel de la familia teniendo en cuenta factores tales como:- Conocer las amistades de hijos e hijas.- Ofrecerles seguridad y confianza que les motiva a hablar si algo les preocupa.- Reforzar sus autoestima , de modo que sean capaces de "decir no" cuando una relación o una conducta les resulte incomoda, aunque se trate de una persona adulta.

EJERCICIOS

VOCABULARIO.

BIBLIOGRAFÍA.