

Decidiéndote a esperar



Recomendaciones para los adolescentes

Llegar a la adolescencia es algo muy emocionante. Como te estás convirtiendo en un adulto, experimentarás cambios físicos. Es una época en la que harás cosas nuevas y conocerás a nuevos amigos. También es posible que empieces a pensar en salir con alguien que te gusta de forma especial.

Cuando sales con alguien puedes compartir pensamientos íntimos, hacer una buena amistad con la otra persona o simplemente divertirse en su compañía. Tener un acercamiento íntimo con otra persona podría causarte un poco de confusión al principio. No te preocupes, simplemente sé tú mismo(a).

Conforme tú y tu amigo(a) vayan conociéndose mejor, es posible que piensen en ser más que simplemente amigos. Podrías tener el deseo de tocar y besar a alguien con quien estés saliendo. ¿Pero qué pasará si tu pareja quiere tener relaciones sexuales contigo? ¿Podrás ser capaz de saber lo que sientes? ¿Cómo reaccionarías?

La presión de tener sexo

Uno oye hablar del sexo en canciones, programas de televisión y películas. También algunos de nuestros amigos hablan sobre el sexo. Incluso podrían decirle a uno que tener relaciones sexuales es divertido o que "todo mundo lo hace".

Sin importar lo que hayas oído, no toda la gente de tu edad ha tenido relaciones sexuales. De hecho, la mayoría de la gente de tu edad decide no tener relaciones sexuales.

Los adolescentes podrían hablar mucho sobre tener relaciones sexuales. Hay varias razones. La gente joven puede tener curiosidad en cuanto al sexo o simplemente tiene el deseo de llamar la atención. El hecho de que tus amigos hablen sobre el sexo podría significar que se sienten solos o que simplemente quieren que alguien se preocupe por ellos.

Nuevos sentimientos

Es posible que te sientas atraído(a) físicamente hacia una persona durante una cita. Esos nuevos sentimientos podrían excitarte y confundirte. Eso es normal.

Si decides besar y abrazar a tu compañero(a), podría pedirte que tengas relaciones sexuales con él(ella). En ese momento, podrías sentir la tentación de ceder a tus deseos inmediatamente. Pero antes de tomar una decisión rápida, detente y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Está presionándome esta persona a tener relaciones sexuales?
- ¿Que pasará después de que tenga relaciones sexuales con esta persona?
- ¿Estoy listo(a) para tener relaciones sexuales?

Si alguien con quien estés saliendo quiere tener relaciones sexuales, no significa que tú también quieras lo mismo. Antes de actuar en base a tus sentimientos, recuerda que se puede ser sexual con alguien **sin** tener relaciones sexuales.

Esperar a tener relaciones sexuales es una de las decisiones más importantes que tomarás. ¿Por qué no te tomas el tiempo necesario y lo piensas bien?

¿Qué significa ser sexual?

Cuando uno es sexual significa:

- Inventarte historias románticas y sensuales
- Tocarte en partes en las que se sienta bien
- Tener el deseo de besar y tocar a alguien que te agrada

Las relaciones sexuales son muy diferentes a esas cosas. Cuando decides tener relaciones sexuales con alguien, tomarás una decisión que podría afectarte por el resto de tu vida.

Tu decisión de tener relaciones sexuales con tu pareja podría también resultar en un embarazo. Al tener relaciones sexuales uno también podría contraer enfermedades transmitidas sexualmente, como el SIDA.

Entérate de los riesgos

¿Sabías tú que tener relaciones sexuales aumenta el riesgo de contraer muchas enfermedades? ¿Comprenderán tu familia y amigos el hecho de que contraigas una enfermedad transmitida sexualmente o si te haces padre o madre? ¿Te ayudará la persona con que tienes relaciones sexuales a educar a un niño(a)? ¿Estás dispuesto(a) a casarte a tu edad? Si el matrimonio no es para ti, ¿podrías educar a un niño(a) solo(a) y por tu cuenta?

Ésas son tan sólo algunas de las preguntas que debes hacerte antes de tener relaciones sexuales. El hecho de tener relaciones sexuales depende de ti. Pero antes de tomar una decisión, asegúrate de saber todos los hechos.

Las razones médicas y físicas por las que no debes tener relaciones sexuales a una edad joven son las siguientes:

- Tener un embarazo no deseado
- Contraer enfermedades transmitidas sexualmente, como la gonorrea, la sífilis, la clamidia, el herpes o verrugas genitales
- Contraer el VIH, el virus que causa el SIDA

También hay riesgos emocionales al tener relaciones sexuales, tales como:

- Arrepentirse a una edad mayor y después de que hayas conocido a alguien que "ames de verdad"
- Lastimarte en una relación basada solamente en el sexo
- Sentirte culpable y asustado(a)
- Adquirir una mala reputación

Algunos de tus amigos podrían decidir tener relaciones sexuales. Eso es asunto de ellos. Pero no dejes que te fuercen a tomar una decisión. Tú sabes lo que es mejor para ti.

¿Cuáles son tus límites?

Una vez que comiences a salir con alguien en una cita, es importante que sepas las expectativas que tendrás de esa relación.

- Piensa en lo que quieres de la relación antes de tomar una decisión repentina durante una cita.
- Habla con tus padres o la persona con la que salgas acerca de tus sentimientos y límites *antes* de que se convierta en una relación muy seria.
- Establece tus límites y nunca dejes que alguien más trate de hacer que hagas algo que no deseas hacer.

Algunos muchachos piensan que son las muchachas las que deben establecer los límites. Es posible que las muchachas también piensen que ellos sabrán cuándo detenerse. Tanto el varón como la muchacha podría tratar de presionar a la persona con quien sale a que tengan relaciones sexuales. Los dos necesitarán comprender que forzar a alguien a tener relaciones sexuales no está bien. Si tu pareja realmente se preocupa por ti, respetará tus sentimientos y la decisión que tomes de no tener relaciones sexuales.

Apégate a tu decisión

No siempre es fácil decir NO. Pero es mejor decir NO que dejarse presionar a hacer algo de los que te arrepentirás después. A veces podría ser doblemente difícil decirle a alguien a quien quieres que se DETENGA porque podrías no querer lastimar sus sentimientos. Pero si ninguno de los dos se detiene, ambos podrían arrepentirse de lo que pudiera suceder después.

Tú puedes decir que NO sin lastimar los sentimientos de tu pareja. Por ejemplo, podrías decir lo siguiente:

- Me gustas mucho, pero no estoy listo(a) para tener relaciones sexuales.
- Me divierto mucho al estar contigo y no me gustaría arruinar nuestra amistad si tenemos relaciones sexuales.
- Eres una persona estupenda, pero tener relaciones sexuales no es la manera en que demuestro que alguien me agrada.
- Me gustaría esperar a casarme antes de tener sexo.

Si decides esperar a tener relaciones sexuales, trata de evitar las situaciones en las que estarás forzado(a) a tomar una decisión. Trata de no pasarte todo el tiempo con alguien con quien estés saliendo y trata de evitar estar solo(a) con tu pareja muy seguido. Tampoco es una buena idea que tu amigo(a) y tú se besen y abracen intimamente si realmente no quieres tener relaciones sexuales. Se justo(a) con tu pareja; no la(o) "provoques sexualmente". Eso podría darle a tu pareja la idea equivocada.

La violación por parte de una persona concida durante una cita es un problema serio entre niños y adolescentes. Eso significa que una persona amenazará con lastimarte (atacarte) si no tienes relaciones sexuales con él o ella. **No importa quién te amenace, asegúrate de decirle a tus padres, tu pediatra o tus maestros si piensas que alguien te ha atacado o te ha puesto en peligro.**

Consumir alcohol o drogas también puede causar problemas durante una cita. Ambos tipos de sustancias alteran el juicio, lo cual podría hacer difícil mantener la decisión de **no** tener relaciones sexuales.

No prestes atención a lo que tus amigos o compañeros de clase te presuman sobre el sexo ni a sus desafíos. Toma la decisión por tu propia

cuenta. Ser aceptado(a) por tus amigos podría ser más importante para ti que lo que sepas que es correcto. Podrías tener la tentación de hacer lo que los demás hacen, pero normalmente esas historias son inventadas.

Si tienes dificultades con tu decisión, habla con tus padres, tu pediatra o alguien en la iglesia.

La gente joven puede esperar

La gente que espera hasta casarse para tener relaciones sexuales normalmente se da cuenta que:

- Es menos riesgoso para la salud
- Es más fácil actuar responsablemente y tomar precauciones para evitar infecciones y el embarazo
- Es más especial
- Es más satisfactorio
- Es más aceptado por los demás

Ten paciencia. En algún punto de tu vida, estarás listo(a) para tener relaciones sexuales. Avanza a tu propio paso y no al paso de los demás. Habla con tus padres acerca de sus valores. El pediatra podrá explicarte la manera en que las relaciones sexuales afectarán tu cuerpo y la razón por la que debes esperar hasta que tengas más edad. Para evitar los riesgos—y para hacer de las relaciones sexuales unas realmente especiales en el futuro—¿por qué no esperar por ahora?

Acuérdate de hablar con el pediatra si tienes preguntas sobre el crecimiento. El médico está ahí para ayudarte. Si te sientes incómodo(a) al discutir ciertas cosas en privado con tus padres, siempre podrás confiar en que el pediatra te ayudará. No tengas miedo de hacer preguntas.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1992.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría