Yo me estoy volviendo hombre

Preguntas y respuestas para el adolescente

Índice

Polución nocturna
4
Enfermedades de transmisión sexual
6
Contagio de las enfermedades de transmisión sexual
8
Prevención y tratamiento de las ETS
10
El pene normal
14
Glosario
18

Cuando empiezas a crecer, tendrás preguntas y muchas te darán vergüenza. Te costará animarte a preguntarlas a tus padres o amigos. Pero la verdad, es que es mejor platicar todas tus dudas con tus padres. Ambos ya pasaron por la etapa en que tú estás y te pueden orientar correctamente. A continuación encontrarás una serie de preguntas y respuestas sobre tu crecimiento.

A veces me despierto con una mancha húmeda y pegajosa en mi ropa interior o mis pijamas. No es orina, ¿qué es entonces?

Es probable que hayas tenido un "sueño húmedo", lo cual puede resultar vergonzoso y confuso para los adolescentes varones, pero es completamente normal. Los sueños húmedos también son conocidos como poluciones nocturnas. Nocturna significa "por la noche" y polución significa "**eyaculación**".

Este nombre tiene sentido porque los sueños húmedos consisten en la liberación de semen (el líquido que contiene los espermatozoides) a través del **pene** mientras el joven está durmiendo. Usualmente, los sueños húmedos se producen durante los sueños que contienen imágenes sexuales. Algunos jóvenes se despiertan durante el sueño húmedo, pero a veces siguen durmiendo.

Los sueños húmedos comienzan en la pubertad, cuando el cuerpo comienza a producir más testosterona, la principal hormona masculina. No se los puede controlar ni evitar así que no hay por qué sentirse avergonzados por tener sueños húmedos. La mayoría de los jóvenes los experimentan en algún momento durante la pubertad e incluso algunas veces en la adultez.

¿Qué son la enfermedades de transmisión sexual?

Las enfermedades de transmisión sexual, también conocidas como ETS o ITS (infecciones de transmisión sexual), son enfermedades infecciosas que se contagian de persona a persona por medio del contacto íntimo. Las ETS afectan a hombres y mujeres sexualmente activos de todas las edades y **procedencias**.

Lamentablemente, las ETS se han convertido en una **afección** común entre los adolescentes. Debido a que los adolescentes corren mayor riesgo de contraer ETS, es importante aprender qué medidas de protección se pueden tomar.

Las ETS son un problema de salud grave. Si no reciben tratamiento, algunas ETS pueden producir daños **permanentes**, como esterilidad (incapacidad de tener hijos) e incluso la muerte (en el caso del VIH/SIDA).

¿Cómo se contagian las ETS?

Uno de los motivos de la **propagación** de las ETS es que las personas piensan que sólo se pueden contagiar si tienen relaciones sexuales. Eso no es cierto. Las personas pueden contraer algunas ETS, como el herpes o las verrugas genitales, a través del contacto de la piel con una zona infectada o con úlceras.

Otro mito sobre las ETS es que no se contagian por tener sexo oral o anal. Eso tampoco es cierto, porque los virus o las bacterias que ocasionan las ETS pueden ingresar al cuerpo a través de pequeños cortes o desgarros en la boca y el ano, así como en los genitales.

Estas se contagian con facilidad porque son infecciones que no se notan sino hasta que están muy

avanzadas. De hecho, muchas personas con ETS ni siquiera saben que las tienen y corren el riesgo de transmitir la infección a sus parejas sexuales sin darse cuenta.

Algunos de los factores que aumentan las probabilidades de contraer una ETS son:

- Actividad sexual a temprana edad. Cuanto más pronto el individuo comience a tener relaciones sexuales, mayor será su probabilidad de contraer una ETS.
- Multiplicidad de parejas sexuales. Las personas que tienen contacto sexual (no sólo relaciones sexuales, sino cualquier tipo de actividad íntima) con muchas parejas diferentes, corren mayor riesgo que aquellas que siempre tienen la misma pareja.
- Relaciones sexuales sin protección. Los condones de látex siempre deben utilizarse, ya que son la única forma de anticoncepción que reduce el riesgo de contraer ETS. Los espermicidas, los diafragmas y otros métodos anticonceptivos pueden ayudar a prevenir el embarazo, pero no brindan protección contra las ETS.

Prevención y tratamiento de las ETS

Al igual que con muchas otras enfermedades, la prevención es fundamental. Es mucho más sencillo prevenir las ETS que tratarlas. La única forma de prevenir completamente las ETS es abstenerse de cualquier tipo de contacto sexual. Si alguien ha decidido tener relaciones sexuales, la mejor forma de reducir las probabilidades de contraer una ETS es utilizar un condón en cada oportunidad.

Las personas que actualmente consideran la posibilidad de tener relaciones sexuales deben realizarse exámenes ginecológicos o de los genitales masculinos con regularidad. Esto tiene dos motivos.

En primer lugar, mediante estos exámenes el médico puede informar a las personas sobre las ETS y cómo protegerse de ellas.

En segundo lugar, los exámenes regulares dan a los médicos más oportunidades para detectar las ETS cuando todavía están en su etapa inicial, que es cuando son más fáciles de tratar.

Para que estos exámenes y visitas al médico sean útiles, el médico debe saber si el paciente está considerando la posibilidad de tener relaciones sexuales o si ya ha comenzado a hacerlo. Esto es válido para cualquier tipo de relación sexual. Además, el médico debe saber si usted alguna vez tuvo algún tipo de contacto sexual, aunque haya sido en el pasado.

No permitas que la vergüenza de tener una ETS te impida obtener atención médica. **Aplazar** la visita al médico puede favorecer la evolución de la enfermedad y ocasionar mayor daño. Si crees que tienes una ETS o si existe la posibilidad de que tu pareja tenga una ETS, debes consultar con un médico inmediatamente.

Si no tienes médico o si prefieres no consultar con tu médico de cabecera, puedes buscar una clínica cercana donde te hagan un examen de forma **confidencial**. Algunas organizaciones locales e internacionales cuentan con líneas directas sobre ETS atendidas por especialistas capacitados que podrán responder a todas tus preguntas y orientarte para saber qué hacer. Las llamadas a estas líneas directas son confidenciales. Una línea directa a la que puedes llamar para obtener información sobre el SIDA es: 1540

No todas las infecciones de los genitales son producto de las ETS. A veces, es posible que las personas tengan síntomas muy parecidos a los de las ETS aunque nunca hayan tenido relaciones sexuales. En el caso de las mujeres, la infección por levaduras puede confundirse fácilmente con una ETS. Es posible que los hombres se preocupen por protuberancias en el pene que a veces sólo son espinillas o **folículos pilosos** irritados. Por este motivo, es importante consultar con un médico si alguna vez tienes dudas sobre tu salud sexual.

¿Es normal mi pene?

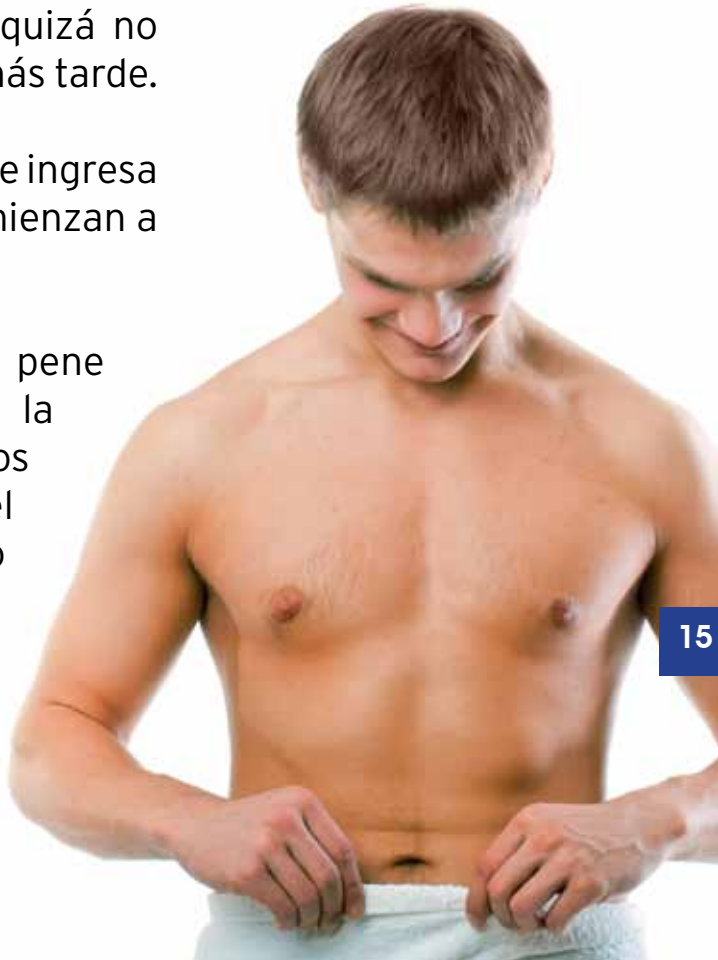
Te pondremos al tanto de algunas cuestiones que pueden interesarle a cualquier varón que se haya preocupado alguna vez acerca del tamaño de su pene.

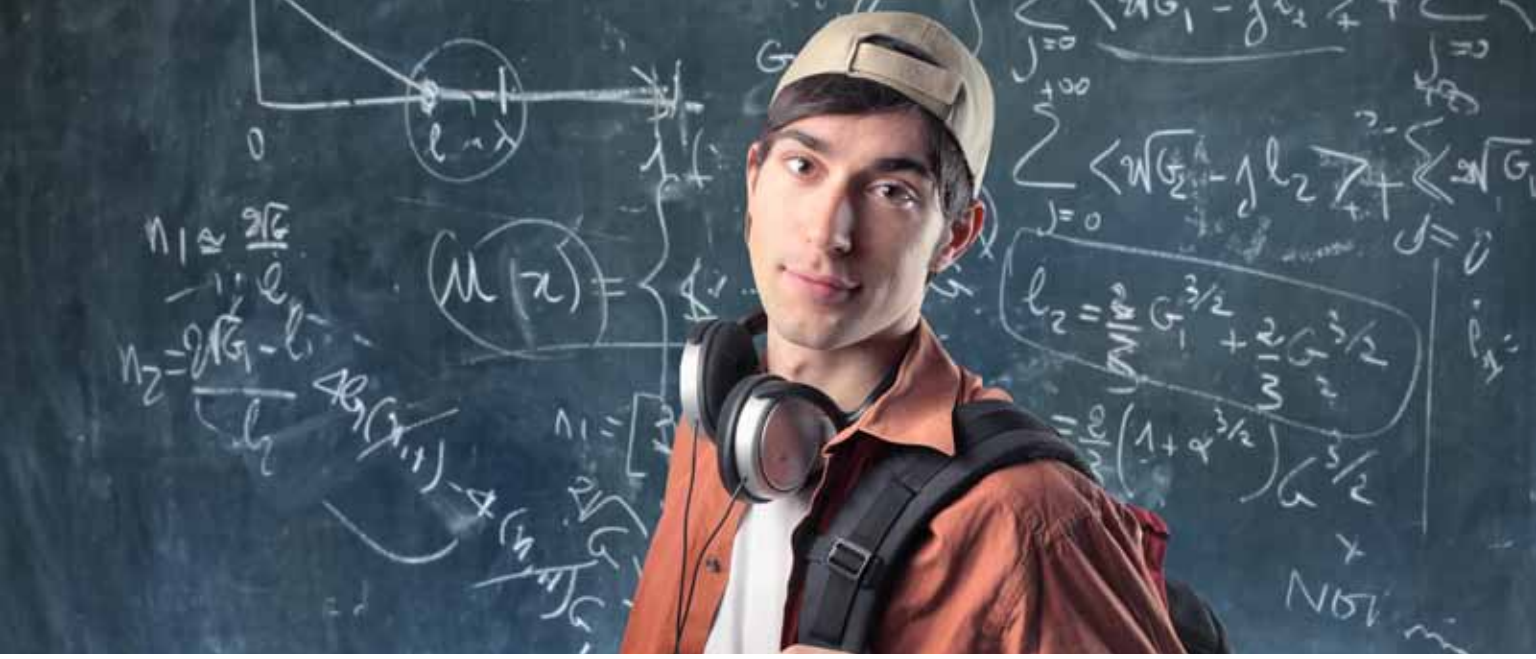
El rango de tamaños normales de penes es bastante amplio, al igual que lo que ocurre con cualquier otra parte del cuerpo. El aspecto del pene también varía bastante en las distintas etapas de la vida del varón. Uno no esperaría que alguien que tiene 11 años tenga el mismo aspecto que alguien que tiene 19.

Es normal que cada varón tenga su propio ritmo de desarrollo. Algunos pueden comenzar a desarrollarse a los 9 años, mientras que otros quizá no empiecen sino hasta los 15 años o más tarde.

Todo depende del momento en el que ingresa en la pubertad y las **hormonas** comienzan a hacer su trabajo.

El crecimiento del tamaño del pene es solo uno de los aspectos de la pubertad, que también incluye otros cambios, como el crecimiento del **vello púbico**, el aumento de tamaño de los testículos, el desarrollo de los músculos y el "estirón". Los varones que ingresan en la pubertad más tarde casi siempre





alcanzan el nivel del resto; simplemente llegan a la plena madurez un poco después.

Los penes tienen distintos tamaños, formas y colores. Estos rasgos son hereditarios, al igual que el color de los ojos o el tamaño de los pies, y no hay nada que uno pueda hacer para cambiarlos. Más allá de lo que puedas escuchar o leer, no existen ejercicios especiales, complementos o dietas que puedan acelerar el proceso de crecimiento o cambiar el tamaño en un varón. Además, al igual que lo que le sucede con los pies, a un varón puede parecerle que su pene es más pequeño porque la perspectiva es diferente cuando uno mira hacia abajo. La diferencia en el tamaño del pene entre los varones es mucho menor cuando están teniendo una **erección** que cuando el pene está relajado.

Además del tamaño, los varones se preguntan acerca de otros temas relacionados con el aspecto de su pene, como si la piel que lo cubre es normal o si está bien que el pene cuelgue hacia la derecha o la izquierda (¡Es absolutamente normal!). Los varones que están llegando a la pubertad deben hacerse exámenes testiculares regularmente. Ése es un buen momento para que le preguntes al médico acerca de cualquier duda que tengas.

Las variaciones hormonales generan muchos cambios -e infinidad de inquietudes- tanto para los varones como para las jóvenes. Así como los varones quizá se pregunten acerca del desarrollo de su pene, muchas jóvenes se hacen las mismas preguntas sobre sus senos.

Glosario

Afección. Enfermedad.
Aplazar. Retrasar, posponer.
Confidencial. Que se hace o se dice en confianza entre dos o más personas.
Erección. Acción y efecto de levantar, levantarse, enderezarse o ponerse rígido algo, en este caso, el pene.
Eyaculación. Acto que consiste en lanzar con rapidez y fuerza el contenido de un órgano, cavidad o depósito, en particular el semen del hombre o de los animales.
Folículo piloso. Abultamiento ovoideo en que termina la raíz del pelo de los mamíferos por su extremo profundo.
Hormonas. Producto de secreción de ciertas glándulas que, transportado por el sistema circulatorio, excita, inhibe o regula la actividad de otros órganos o sistemas de órganos.
Mito. Persona o cosa a las que se atribuyen cualidades o excelencias que no tienen, o bien una realidad de la que carecen. Creencia que no es verdad.
Pene. Órgano masculino del hombre y de algunos animales que sirve para miccionar (expulsar la orina fuera del cuerpo) y copular (unirse sexualmente).
Permanente. Mantenerse sin cambios en un mismo lugar, estado o calidad.
Procedencia. Origen, principio de donde nace o se deriva algo.
Propagación. Hacer que algo se extienda o llegue a sitios distintos de aquel en que se produce.
Vello púbico. Pelo que sale más corto y suave que el de la cabeza y de la barba en la zona de los órganos genitales.

Yo me estoy volviendo hombre

Preguntas y respuestas para el adolescente

Palabras: 1,791
Imágenes: Shutterstock
Fuente: www.kidshealth.org

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.