

Tu cuerpo es tuyo



Quizá algunas veces parezca que en la escuela todos hablan de quién es virgen, quién no y quién podría serlo. En la juventud, tanto para ellas como para ellos, la presión puede ser intensa.

Pero decidir si mantener relaciones sexuales es lo correcto para ti es una de las decisiones más importantes que deberás tomar en la vida. Cada persona debe aplicar su propio criterio y decidir si es el momento correcto... y la persona correcta.

Esto implica considerar varios factores muy importantes, tanto físicos, como la posibilidad de un embarazo o contraer

una enfermedad de transmisión sexual (ETS o STD, por sus siglas en inglés), como emocionales. A pesar de que el cuerpo de la persona puede sentirse preparado para el sexo, el sexo también tiene consecuencias emocionales muy profundas.

Para muchos adolescentes, los factores morales también son muy importantes. Las actitudes familiares, los valores personales o las creencias religiosas les generan una voz interior que los guía para resistir las presiones para mantener relaciones sexuales antes del momento indicado.

Los problemas provocados por la presión de los amigos y la locura originada por las películas

A nadie le gusta la sensación de quedarse afuera; el deseo de agradar a otros y sentirse parte de un grupo de amigos es normal. Lamentablemente, algunos adolescentes sienten que deben perder su virginidad para no ser menos que sus amigos o creen que es necesario para ser aceptados.

De algún modo, no suena para nada complicado; quizás la mayoría de tus amigos ya han tenido relaciones sexuales con sus novios o novias y actúan como si no fuera nada del otro mundo. Pero el sexo no es solamente físico; también es emocional. Y como las emociones de cada persona son diferentes, es difícil basarse en las opiniones de los amigos para decidir si ha llegado el momento indicado para tener relaciones sexuales.

Lo más importante es lo que tú pienses. Y es posible que tus valores no coincidan con los de tus amigos. Eso es perfectamente normal. Es lo que hace a cada persona única. A largo plazo, tener relaciones sexuales para impresionar a alguien, conformar a tus amigos o sentir que tienes algo en común con ellos no te hará sentir bien contigo mismo. A los verdaderos amigos no les importa si una persona es virgen; respetan sus decisiones sin importarles nada más.

Aunque tus amigos respeten tu decisión, es fácil que los programas de televisión y las películas te lleven a pensar erróneamente que todos los adolescentes mantienen relaciones sexuales. Los escritores y productores pueden hacer excitante un programa o una película en la que se ven adolescentes sexualmente activos, pero estos adolescentes

son actores y no personas reales con preocupaciones reales. No deben preocuparse por saber si están preparados para tener sexo, cómo se sentirán después o cuál podría ser el resultado. En otras palabras, los argumentos de la televisión y el cine no son la vida real, sino ficción. En la vida real, cada adolescente puede —y debe— tomar su propia decisión.

Las presiones de los novios o las quejas de las novias

Si bien algunos adolescentes que tienen citas románticas no se presionan en relación al sexo, lo cierto es que, en muchas relaciones, una de las personas quiere tener relaciones sexuales aunque la otra no lo desee.

Una vez más, lo más importante es diferente para cada persona. Quizá uno de los integrantes de la relación es más curioso y tiene deseos sexuales más profundos que el otro. O tal vez algunas personas no desean tener sexo por motivos religiosos, pero sus parejas no comparten esas creencias.

Sea cual sea la situación, es posible que se genere tensión en la relación; tú quieres que tu novio o novia esté conforme, pero no deseas cambiar lo que crees correcto.

Al igual que con casi todas las demás decisiones importantes de la vida, no debes hacer lo que los demás consideren correcto, sino lo que tú creas correcto. Si piensas que el sexo es una buena idea porque tu novio o novia desea entablar una relación sexual, piénsalo una vez más.

Cualquier persona que te presione para tener relaciones sexuales diciendo "Si realmente te importara, no dirías que no" o "si me amaras, me lo demostrarías teniendo relaciones sexuales" en realidad no se está fijando en ti y en lo que más te importa. Está buscando satisfacer sus propios deseos y necesidades sexuales.

Si alguien dice que no tener relaciones sexuales después de otros jugueteos le provocará dolor físico, también es un indicio de que esa persona piensa solamente en sí misma. Si sientes que debes tener relaciones sexuales porque estás

asustado de perder a esa persona, podría ser un buen momento para finalizar la relación.

El sexo debería ser una expresión del amor y no una obligación. Si tu novio o novia realmente te ama, no te insistirá ni te presionará para hacer algo en lo que no crees o para lo que todavía no estás preparado.

Curiosidad

Es posible que tengas muchos sentimientos o deseos sexuales nuevos. Estos sentimientos y pensamientos son totalmente normales; significa que todas tus hormonas están funcionando correctamente. Pero, por momentos, la curiosidad o los deseos sexuales pueden hacerte sentir que es el momento adecuado para tener relaciones sexuales, aunque no lo sea.

Aun cuando tu cuerpo puede tener la capacidad de tener relaciones sexuales y quizás en verdad desees satisfacer tu curiosidad, no significa que tu mente esté preparada. Aunque algunos adolescentes comprenden en qué manera el sexo puede afectarlos emocionalmente, muchos no lo

hacen. Más tarde, esto puede generar confusión y herir profundamente tus sentimientos.

Pero, al mismo tiempo, no debes torturarte ni ser demasiado duro contigo si tuviste relaciones sexuales y desearías no haberlo hecho. Tener deseos sexuales es normal y manejarlos puede parecer difícil algunas veces, aunque lo hayas planificado de otra manera. El simple hecho de que hayas tenido relaciones sexuales una sola vez no significa que debas continuar haciéndolo, independientemente de lo que otras personas te digan. Cometer errores no solo es humano, sino que forma parte de la adolescencia... y puedes aprender de los errores.

Por qué algunos adolescentes esperan

Algunos adolescentes esperan más tiempo para tener relaciones sexuales; piensan más cuidadosamente sobre el significado de perder la virginidad y entablar una relación sexual.

Estos adolescentes tienen muchos motivos que justifican la abstinencia (no tener relaciones sexuales). Algunos no desean preocuparse por los embarazos no planificados y todas sus consecuencias. Otros consideran que la abstinencia es una manera de protegerse por completo de las enfermedades de transmisión sexual. Algunas de estas enfermedades (como el SIDA) pueden, literalmente, convertir al sexo en una situación de vida o muerte. Y muchos adolescentes toman el tema muy en serio.

Algunos adolescentes no tienen relaciones sexuales porque su religión lo prohíbe o simplemente porque tienen creencias propias muy profundas. Otros adolescentes reconocen que no están preparados emocionalmente y desean esperar hasta estar absolutamente seguros de que pueden manejarlo.

Cuando se trata de sexo, debes recordar dos cosas muy importantes: en primer lugar, tú eres el responsable en última instancia de tu propia felicidad y de tu cuerpo y, en segundo lugar, tienes mucho tiempo para esperar hasta que estés totalmente seguro al respecto. Si decides postergar el sexo, está bien sin importar lo que digan los demás. Ser virgen es una de las pruebas de que tú estás a cargo de la

situación y demuestra que tienes la fortaleza suficiente para tomar tus propias decisiones acerca de tu cuerpo y mente.

Si te sientes confundido sobre las decisiones relacionadas con el sexo, quizás puedas hablar con un adulto (como uno de tus padres, un médico, un hermano o un tío) para pedirle consejo. De todos modos, recuerda que todos tienen diferentes opiniones sobre el sexo. Aunque haya otra persona que pueda darte un consejo útil, finalmente la decisión es tuya.

Palabras: 1311

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: octubre de 2013

Fuente:

http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/virginity_esp.html#cat20016