

Yo me estoy volviendo hombre

Preguntas y respuestas para el adolescente



Edufuturo

Índice

Polución nocturna

4

Enfermedades de
transmisión sexual

6

Contagio de las
enfermedades de
transmisión sexual

8

Prevención y
tratamiento de las ETS

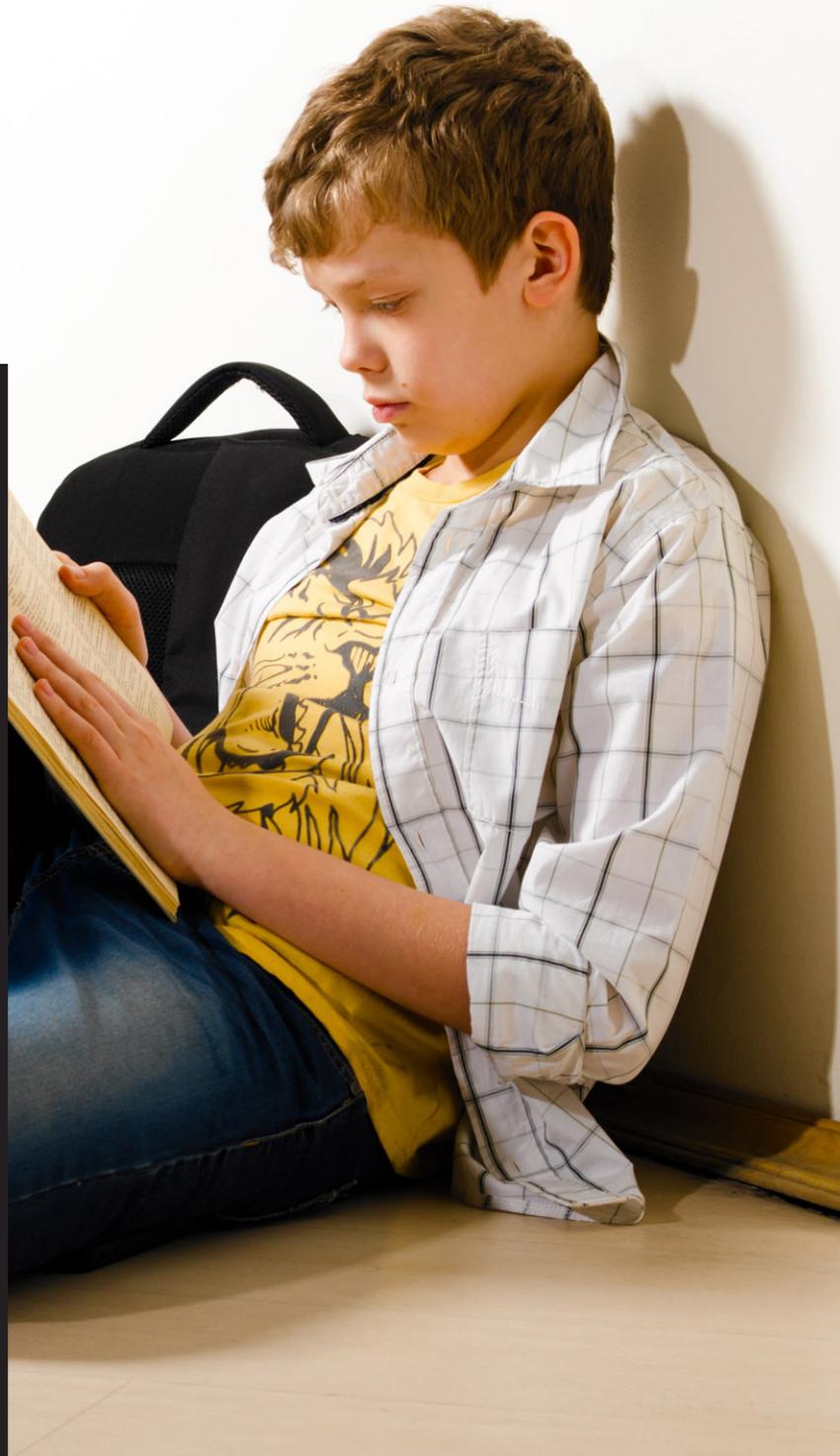
10

El pene normal

12

Glosario

15





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 te va a pasar que te despiertas con una mancha húmeda y pegajosa en tu pijama, no es orina, lo que sucede es que has tenido un sueño húmedo. No te preocupes, es algo completamente normal en esta etapa de tu desarrollo.

Los sueños húmedos también se conocen como eyaculaciones o poluciones nocturnas.

Consisten en la liberación de semen (el líquido pegajoso que contiene los espermatozoides) a través del pene mientras el joven está durmiendo.

Los sueños húmedos están relacionados, con imágenes sexuales que tienes durante el sueño. Algunas veces te vas a despertar durante uno de estos sueños, otras veces simplemente seguirás durmiendo y te darás cuenta hasta el día siguiente.

Cuando el cuerpo empieza a producir la testosterona, empiezan los sueños húmedos, en la época de la pubertad. No pueden ser controlados, tampoco evitados, simplemente ocurren y son completamente normales.





¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?

Las ETS o ITS son enfermedades o infecciones de transmisión sexual, que se contagian de persona a persona por medio del contacto íntimo o sexual. Las ETS pueden afectar a hombres y mujeres sexualmente activos de todas las edades y procedencias.

Es importante conocer sobre los riesgos, formas de contraerlas y evitarlas, ya que pueden ocasionar graves secuelas, como esterilidad, locura o incluso la muerte (en el caso del VIH/SIDA).





¿Cómo se contagian las ETS?

Principalmente durante las relaciones sexuales, pero también puede suceder a través del intercambio de fluidos o incluso por simple contacto de la piel con la zona infectada, tal es el caso del herpes o las verrugas genitales.

También se contagian al tener sexo oral o anal. Esto se debe a que las ETS pueden ingresar al cuerpo a través de pequeños cortes o desgarros en la boca y el ano, así como en los genitales.

Se contraen fácilmente debido a que son asintomáticas hasta que están muy avanzadas. Muchas personas infectadas no saben que lo están y pueden transmitir las enfermedades a sus parejas, sin darse cuenta.

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

- Actividad sexual a temprana edad. Mientras más temprano o joven, se comience a tener relaciones sexuales, aumenta la probabilidad de contraerlas.
- Multiplicidad de parejas sexuales. Mientras más parejas sexuales tengas, mayor será la probabilidad de que contraigas una ETS. Es mejor tener una sola pareja.
- Relaciones sexuales sin protección. La protección al momento de tener relaciones sexuales es imprescindible, a menos que tengas una sola pareja y estés seguro de no estar en riesgo. Se aconseja usar condones de látex, 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

Lo principal es la prevención, y el método más seguro, prácticamente el único seguro, es el uso de condón o preservativo. La otra forma segura de prevención, es la abstinencia.

Se aconseja hacerse periódicamente exámenes ginecológicos o de los genitales en forma regular. Cualquier irritación, comezón, o cuerpo extraño, debe ser la señal de alarma, para consultar de inmediato a un médico.



Para que la visita al médico sea productiva, debes ser completamente sincero con el médico, confiarle si piensas o tienes la intención de tener o has tenido relaciones sexuales.

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.

Ante cualquier duda, consulta al médico. Es preferible que sea una falsa alarma, que se trate de espinillas o folículos pilosos en el pene y no de una manifestación de ETS, pero mejor ve a lo seguro.

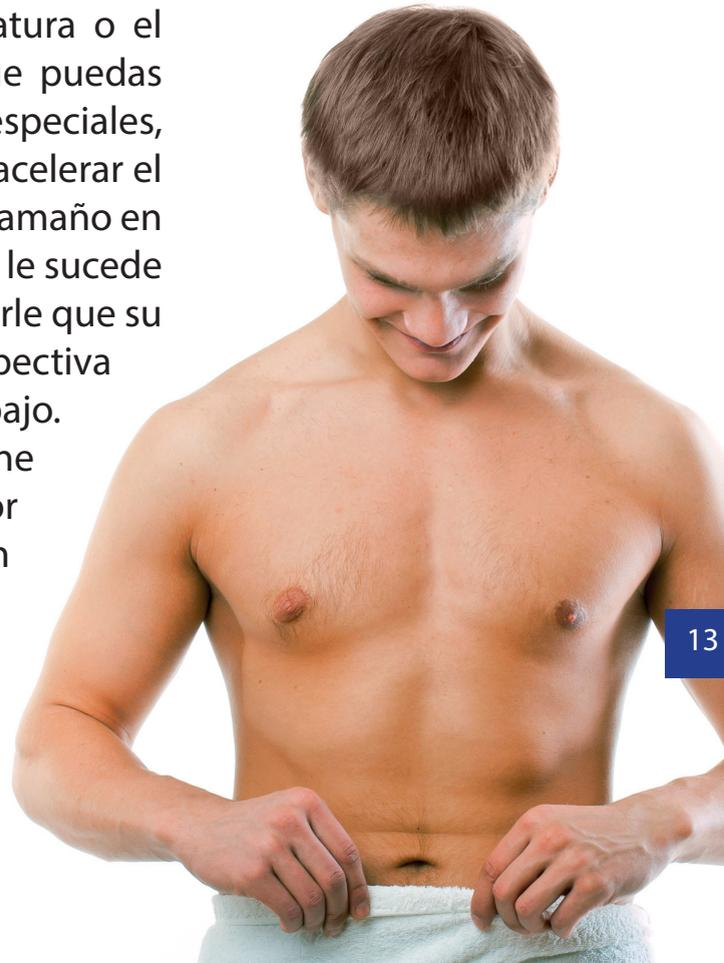
¿Es normal mi pene?

A los varones les encanta hablar sobre y comparar el tamaño de sus penes. No hay una normalidad, ni una medida estándar. Al igual que el tamaño, el aspecto también puede variar de una persona a otra. Al igual que el desarrollo, no ocurre siempre a la misma edad, ni al mismo ritmo, así ocurre con el tamaño del pene.



Todo depende del momento en el que ingresa en la pubertad y las hormonas comienzan a hacer su trabajo. Entre los cambios de la pubertad, está el crecimiento del pene, el vello púbico, de los testículos, desarrollo de los músculos y el aumento de la estatura. No importa en qué momento empieces tu desarrollo, tarde o temprano llegarás al final.

Los penes vienen en distintos tamaños, formas y colores. Estos rasgos son hereditarios, de la misma forma en que heredas el color de los ojos, la estatura o el color del cabello. 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.

