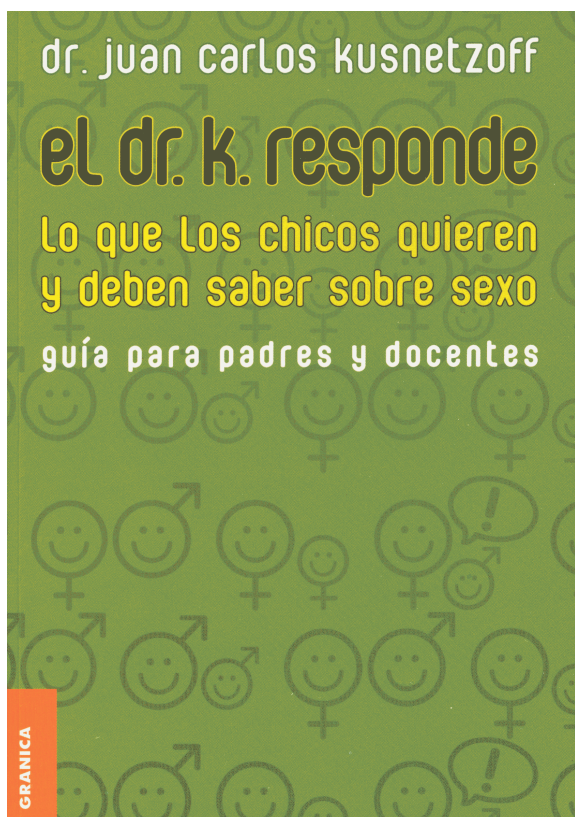


El Dr. K. responde

Lo que los chicos quieren y deben saber sobre sexo
Guía para padres y docentes

Por
Juan Carlos Kusnetzoff.

Ediciones Granica.



Buenos Aires.

**Primera edición:
2006.**

**Este material
es de uso
exclusivamente
didáctico.**

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	
ESE ANIMAL NO EXISTE.....	11
CAPÍTULO 1	
LAS COSAS POR SU NOMBRE, PERO...	
¿CUAL ES EL NOMBRE DE LAS COSAS?.....	21
CAPÍTULO 2	
EDAD PREESCOLAR: <i>VIVENT LES DIFFERENCES!</i>.....	27
CAPÍTULO 3	
PRIMER CICLO DE PRIMARIA: AFIANZANDO CRITERIOS.....	47
CAPITULO 4	
UN PUENTE DELICADO: ENTRE LA PUBERTAD y LA ADOLESCENCIA.....	63
CAPÍTULO 5	
CUESTIONARIO ADOLESCENTE (ESCUELA SECUNDARIA).....	95
CAPITULO 6	
BASE DE DATOS.....	127
BIBLIOGRAFIA.....	155

CAPITULO 4

UN PUENTE DELICADO: ENTRE LA PUBERTAD y LA ADOLESCENCIA

"... requieren figuras adultas protectoras porque necesitan modelos y ser acompañados. "

O. Martín y E. Madrid, *Didáctica de la educación sexual*, 2005.

El cuarto grado escolar encarna otro interesante punto de inflexión en el desarrollo de los chicos. Han adquirido un notable capital de independencia, discernimiento, responsabilidad, poder de abstracción y autonomía; empezarán a tener un maestro para las Ciencias Sociales y Lengua, y otro para las Ciencias Naturales y Matemática. Sus glándulas sexuales han madurado ya o están a punto de hacerlo. A partir de ahora, y hasta el final de la educación primaria, están en condiciones de asimilar conceptos más elaborados que utilizarán para acceder a una adolescencia plena y sana.

Objetivos principales: ayudar al púber a

- 1) asimilar y adaptarse a los cambios corporales que experimentará;
- 2) poner en práctica hábitos de higiene;
- 3) diferenciar las conductas aptas para ejercer con chicos del mismo y de distinto sexo;
- 4) evitar conductas precoces;
- 5) diferenciar entre atracción, cariño, enamoramiento, deseo específico y excitación en general;
- 6) diferenciar entre "ser grande" y "jugar a ser grande";
- 7) manejar la sobreestimulación de los medios;
- 8) evitar dudas y miedos acerca de sus tendencias sexuales.

Mi cuerpo, YO Y, sobre todo, los demás

Alrededor de los 12 o 13 años de edad, el hipotálamo, una pequeña porción del cerebro íntimamente conectada con las funciones automáticas, estimula a la glándula hipófisis para que libere grandes cantidades de hormonas, entre otras, las llamadas gonadotropinas. Como su nombre indica, son "tropinas" (estimulantes) de las gónadas respectivas (ovarios y testículos). En las chicas, promueven en los ovarios la secreción de estrógenos, y en los chicos, la secreción, por parte de los testículos, de testosterona.

Estas hormonas son las responsables de la madurez sexual y los grandes cambios físicos experimentados en esta edad. Entre ellos, el crecimiento del pene y los testículos, el desarrollo de la próstata y las vesículas seminales, aumento de tamaño de los labios de la vulva, el engrosamiento de las paredes vaginales, la acidificación del PH vaginal, la aparición de la primera menstruación y las primeras eyaculaciones.

Los cambios no sólo abarcan la fisiología: también la apariencia, las emociones. Simultáneamente con el último ciclo de la escolaridad primaria, el desarrollo de los genitales, la aparición de caracteres secundarios masculinos y femeninos (vello púbico, bozo, pechos, cambio de la voz -más notorio en los varones-, ensanchamiento de las caderas en las chicas) dan paso a un período de dificultades en la relación con el propio cuerpo. Empiezan las comparaciones entre pares, en las que cada uno se considera en desventaja respecto de los

demás: "Me gustaría ser alta como Francisca", "Estoy engordando", "Odio mi acné", que acostumbro englobar bajo el nombre genérico de "A ver quién la tiene más larga". Es en torno a esta edad cuando pueden empezar a desencadenarse casos de trastornos de la alimentación inducidos por el ideal de la delgadez extrema. No es este el sitio para extendernos sobre ello, pero sí es muy importante recordar aquí que maestros y padres tienen que estar atentos a cualquier signo de anorexia (negación a comer) y bulimia (atracones seguidos de provocación de vómitos y/o toma de laxantes), conductas patológicas que ponen en serio peligro la salud y hasta la vida de quienes las practican, y que requieren la intervención de especialistas.

Tampoco se puede caer en el otro extremo, de dejar a un chico librado a la desdicha y los riesgos de la tendencia a la obesidad, o de la obesidad misma: el niño gordo necesita ayuda, y ayudarlo no es precisamente negarle que está excedido de peso, sino brindarle respaldo profesional y control de su dieta y su actividad física (los sedentarios "deportes" de mirar TV, navegar por Internet y usar jueguitos electrónicos, todo ello comiendo golosinas o alimentos chatarra, no son los mejores auxiliares).

El misterio de la vida

Los contenidos de Ciencias Naturales que se han venido desarrollando en clase permitirán ser más preciso a la hora de describir el fenómeno de la reproducción humana, incluyendo la fisiología de la respuesta sexual femenina y masculina.

Si bien el enfoque biológico -centrado en la fecundación, la concepción y el parto- no alcanza para explicar la sexualidad, contribuye con una información indispensable que, a su vez, será punto de partida desde el cual abordar los aspectos psicológico, emocional, afectivo y sensitivo de la relación de pareja, así como desarrollar, a tiempo, el aprestamiento sobre higiene, salud integral, sexo seguro y otras cuestiones de orden práctico.

No obstante, para combatir la supervivencia del antiguo criterio según el cual la *función de reproducirse* es la única que justifica y legitima el ejercicio de la sexualidad, recomiendo que antes, durante y después de tocar el tema se insista en aquellas funciones que hacen al humano distinto del resto del mundo natural:

- la función de reproducir el placer, rechazada, negada y perseguida a lo largo de la historia, sobre todo en Occidente, y que aún en pleno siglo XXI es capaz de provocar "escozores" y conflictos de toda índole;
- la función de instalar y reproducir la autoestima, central en la comunicación humana. Ser amado, mirado, preferido y estimulado eleva y fortalece la autoestima del individuo;
- la función de instalar y reproducir la intimidad, por- que la relación sexual de las personas, a diferencia de los animales, es un asunto privado que induce a la entrega mutua, el abandono de las defensas, la apertura al otro.

El amor también se aprende

Durante estos años, la atracción que chicos y chicas empiezan a experimentar por algunas personas en especial resulta distinta de las preferencias anteriores y abismalmente diferente del cariño que sienten por sus padres o hermanos. Incentivados por la eterna pregunta adulta ("¿Tenés novio/a?"), que ahora adquiere un cariz de mandato, por telenovelas y otras historias románticas, cambian la idea de "me gusta" por la de "lo/la quiero". Muchas veces, el destinatario de ese amor es todavía alguien lo suficientemente alejado como para mantenerlo en el plano de la fantasía: una maestra o maestro, un actor, un cantante; pero muchas otras, se trata de un par; en este caso, la atracción incluye un fuerte deseo de contacto físico (no es raro que descubran el beso profundo, como tampoco es raro que no les guste tanto como esperaban). Internet -a través del correo electrónico, los chats y los sitios de encuentro virtual- ofrece la posibilidad de ensayar los pasos del afecto, de aprender a querer y a ser querido desde el refugio de la invisibilidad o el anonimato. Pero también encarna algunos riesgos, por eso (cuidando mucho de no invadir su intimidad), los padres deben ejercer una concienzuda protección de sus hijos, sobre todo en dos aspectos: si del intercambio de mensajes surge una cita, es necesario verificar que la persona sea quien realmente dice ser, y no alguna clase de pervertido; y estar

preparados para restañar la frustración de un eventual rechazo del otro, o de una desilusión propia, al conocerse (casi nunca las descripciones verbales de sí mismos coinciden con la realidad, y las fotos no garantizan nada).

En general, la ayuda en esta etapa -que, como todas, puede variar en un par de años en más o en menor debe dirigirse a allanarles la discriminación entre la novela rosa y la realidad, dialogar sobre los sentimientos (una vez más: sin invadir, sin presionar en busca de confesiones) y tranquilizarlos respecto de algunos conflictos. Los más habituales son: la convicción de que tienen que satisfacer las aparentes expectativas de los adultos acerca de su desempeño, cuando tal vez no se trate de necesidades propias; por ejemplo, un varón que continúa prefiriendo jugar al fútbol con los amigos antes que ir al cine con una chica, creará que tiene que forzarse a elegir la "opción correcta, o una jovencita que no está interesada en establecer relaciones sentimentales, pensará que algo anda mal en ella; las dudas sobre su orientación sexual, en un momento caracterizado por la indefinición en todos los planos, despiertan más temor del que solemos considerar; las parejitas suponen que deben comportarse siguiendo un modelo que casi nunca les cabe, porque está extraído de historias de ficción o de la vida adulta; aquellos/as que viven una sucesión de enamoramientos fugaces, debido a la inestabilidad típica de su edad, pueden sospechar que padecen una tendencia promiscua, y así siguiendo.

Nadie vive en una burbuja

Por más cuidado que se ponga en la familia para evitar el contacto de los chicos con información confusa, distorsionada, fuera de su comprensión, o sobreestimulante para su edad, el acceso a canales codificados de TV y páginas web es imposible de impedir, ya que los padres no pueden controlar todo lo que hacen sus hijos fuera del hogar (en un locutorio, por ejemplo), o en casa cuando se quedan solos (alquiler de películas condicionadas, por ejemplo).

Las escenas de sexo explícito, por otra parte, no son hoy privativas de los programas o canales "prohibidos", ni siquiera del horario previsto para adultos, de modo que existe una alta probabilidad de exposición a ver y oír cosas inconvenientes.

La protección más eficaz es adelantarse a esta contingencia, mantener a los menores lo más y mejor informados que sea posible y estar preparados para dar respuestas serias, sinceras y responsables a inquietudes repentinas surgidas de las pantallas que nos rodean.

El juego de las preguntas y las respuestas

Aunque cuanto más aprende más dudas se le generan, el púber se torna por lo general más tímido para encarar temas relacionados con el mundo afectivo y erótico. Ha comprobado que algunas de sus preguntas irritan o incomodan a los adultos; que el sexo es motivo de chistes y comentarios adultos de los que se siente excluido porque no siempre comprende; se le hace obvia la profunda contradicción entre las recomendaciones de recato que recibe en la escuela y la casa, y el exhibicionismo de las pantallas de televisión; teme no ser "normal" ante cualquier diferencia con respecto a sus pares.

Dado que esta es una etapa muy delicada en su formación, pues el chico se torna muy vulnerable a instalar creencias falsas que serán difíciles de desterrar, los adultos tienen que esforzarse en "escuchar" las preguntas no pronunciadas, en mostrarse abiertos y seguros para estimular el planteo de dudas y dar respuesta a ambas con una información amplia, profunda, completa y explícita.

He aquí una guía sobre los temas a tratar, y las respuestas posibles a las preguntas que hacen y se hacen los púberes.

El desarrollo: la menstruación

¿Es posible calcular cuándo se tendrá la primera regla?

Entre dos y cuatro años antes de la menarca (la primera menstruación), se produce la telarca (comienzo del desarrollo mamario) y, después, la pubarca o aparición del vello en pubis y axilas.

¿Cómo se ponen un tampón las vírgenes?

La delicada membrana llamada himen sólo cubre una parte de la entrada del conducto vaginal, y el espacio que deja libre es suficiente para introducir un tampón sin romperla. Sin embargo, es necesario saber que muchas veces el himen se rasga inadvertidamente, al hacer ciertos deportes, practicar danza, o andar a caballo o bicicleta.

¿Qué tamaño de tampón conviene usar?

Eso depende de la cantidad de flujo menstrual, no del tamaño de la vagina. De todos modos, al comienzo es preferible utilizar el más pequeño, que es más fácil de colocar, aunque haya que cambiarlo más seguido. Algunos vienen con aplicador, pero no a todas las chicas les sirve.

Si tengo problemas para ponerme tampones, ¿seré capaz de hacer el amor?

No siempre es fácil usar un tampón. Si hubo alguna dificultad la primera vez, luego el temor puede hacer la aplicación imposible. Una buena práctica es usar un lubricante, para ayudar a deslizarlo. Debe evitarse la vaselina y elegir, en cambio, una crema hidrosoluble (es decir, que se disuelva en agua) porque no mancha, no contamina y se lava fácilmente. En cualquier caso, hacer el amor no tiene nada que ver con esto... Ya lo verás.

¿Qué pasa si no me puedo sacar el tampón?

Es algo que sucede muy pocas veces, en el raro caso de que el hilo que sirve para recuperarlo se rompe o se introduce en la vagina junto con el tampón. Si esto ocurre hay que pedir ayuda, por ejemplo aun ginecólogo, para extraerlo, porque si queda mucho tiempo adentro puede provocar alguna infección.

¿Los tampones pueden causar enfermedades?

No hay riesgo alguno si se cambian cada cuatro o seis horas.

¿El tampón es suficiente protección, o hay algún riesgo de mancharse?

Es la mejor protección, y la que permite más libertad de movimientos y menos riesgos de mancharse. De todos modos, muchas chicas se reaseguran adicionando una compresa externa de las que se adhieren a la ropa interior.

Mis menstruaciones son irregulares y dolorosas. ¿Qué debo hacer?

La irregularidad de las menstruaciones es muy común en la pubertad y en la adolescencia, cuando la maquinaria hormonal se está acomodando a sus nuevas funciones. Los desajustes suelen estar influidos por factores traumáticos psicológicos: divorcio de los padres, perturbaciones en el colegio, disgustos con amigas o amigos, enfermedad de algún familiar o conocido, etc., o por factores físicos, como la mala alimentación (el impacto de algunas dietas para adelgazar o de trastornos como la anorexia puede ser tan grande como para interrumpir el ciclo). Siempre es bueno, y sobre todo si hay dolor desmedido, hemorragias y otros síntomas, consultar al ginecólogo.

¿Cuáles son los principales problemas que pueden presentarse con la menstruación, y qué solución tienen?

Los problemas más frecuentes son los dolores, de intensidad variable (*dismenorrea*), que entre las más jóvenes suelen disminuir a medida que el cuerpo (¡Y el cerebro!) se va adaptando a la nueva situación hormonal. Algunos de esos dolores ceden con el reposo y la relajación, y otros requieren evaluación y tratamiento médico, la mayoría de las veces con antiinflamatorios. Otros problemas de menor incidencia son la *polimenorrea* (reglas demasiado próximas entre sí, a menudo asociada a fallas de ovulación y anemiocrónica); la *hipermenorrea* (reglas muy abundantes); la *amenorrea*, ausencia o importantes retrasos de la regla -entre las adolescentes debida muchas veces a la inmadurez del sistema endocrino-. En todos los casos, se recomienda la consulta al ginecólogo para descartar la presencia de alguna lesión y aliviar los síntomas.

¿Qué significa "síndrome premenstrual"?

Es el nombre médico del conjunto de síntomas que en algunos casos se presenta antes de la menstruación: irritabilidad, tensión, sensibilidad agudizada, dolor en los pechos y la cintura (sin llegar a ser dismenorrea), entre otros.

¿Se puede hacer deporte o gimnasia durante la regla?

No sólo se puede, sino que se recomienda: si el esfuerzo es moderado, el ejercicio físico relaja, distiende y ayuda a aliviar las molestias.

El desarrollo: las formas femeninas

Tengo pechos muy pequeños, ¿qué puedo hacer para que crezcan?

El tamaño de los pechos depende de la herencia, la constitución física general, y factores hormonales. La edad es un aspecto fundamental, porque no alcanzan su desarrollo completo hasta entrada la adolescencia. Por si acaso, cabe advertir que no existen cremas ni tratamientos locales para aumentar su tamaño, aunque algunos ejercicios físicos específicos fortalecen los músculos de sostén.

Si mis pechos siguen siendo pequeños, ¿podré amamantar a mis hijos en el futuro?

Por supuesto que sí: el tamaño de los pechos no tiene nada que ver con la posibilidad de producir leche.

Tengo los pechos demasiado grandes. Si hago dieta, ¿se reducirán?

El tamaño de los pechos está determinado por el de las glándulas, no por el peso corporal. La única forma de reducirlo es la quirúrgica, que, por cierto, no se recomienda antes de la maternidad. Si tus pechos son muy pesados, lo que sí tendrías que hacer es usar corpiño para evitar la flaccidez el día de mañana, y cuidar la postura de tu espalda, para no deformar la columna.

¿De qué color deben ser los pezones?

Los pezones -y el tejido que los rodea, llamado aréola- son rosados en la infancia, y se oscurecen durante la pubertad.

¿Es normal que los pezones cambien con las variaciones de temperatura?

Sí, porque están constituidos por tejido cavernoso, igual que el pene y el clítoris, y el mayor o menor flujo de sangre por acción del frío, el calor o la excitación sexual, hace que cambien de consistencia, tamaño y forma.

No aumenté de peso, pero los pantalones del año pasado no me entran. ¿Qué sucedió?

En la pubertad el cuerpo cambia. En las chicas, no sólo se desarrollan los pechos, sino que se modifica la distribución del tejido adiposo; así, aumenta el tamaño de las caderas y los glúteos, al tiempo que disminuye el de la cintura; también se ensancha la estructura ósea pélvica, en previsión de un futuro embarazo y parto.

El desarrollo: los atributos de la masculinidad

¿Cómo puedo hacer que mi pene crezca?

Muchos varones -y algunas mujeres- creen que el tamaño del pene está relacionado con la virilidad y es determinante para tener relaciones sexuales placenteras y satisfacer a la pareja, pero esto no es verdad en absoluto.

En realidad, las mujeres no quedan más o menos satisfechas sexualmente según sea el pene largo o corto, pues la vagina sólo tiene sensibilidad importante en los primeros cinco centímetros (donde se localizan las terminales nerviosas de la parte interna del clítoris).

Además, las principales fuentes de estimulación y placer de una mujer se concentran en el clítoris y en los labios en torno a la vagina, que se hallan en la parte externa. Durante la relación sexual lo que importa no es el tamaño del pene, sino la forma de utilizarlo, durante cuánto tiempo, la calidad de los preámbulos eróticos, la relación amorosa de la pareja y, por supuesto, la sensibilidad y habilidad del hombre como amante.

Las ofertas de cremas, aparatos o cirugías "alargadores" son engañosas y muy peligrosas.

Estoy muy angustiado porque mi pene es muy chico.

También muchos están confundidos acerca de lo que es un pene pequeño, ya que las revistas y películas pornográficas nos muestran penes de tamaño superior al promedio. Lo cierto es que la gran mayoría de los hombres que viven afligidos por este asunto poseen un pene normal. Tampoco valen las comparaciones entre pares, porque en estado de flaccidez, hay grandes diferencias de tamaño, mientras que en erección, son muy parecidos. Esto sucede porque la erección aumenta más la medida de los penes más pequeños (hasta el 85%), y menos la de los más grandes (47%). El pene se torna temporalmente más corto después de un vigoroso ejercicio o tras haber permanecido en agua fría; los obesos parecen tener un miembro chico, pero únicamente es un efecto óptico producido por el abdomen protuberante.

¿Cuál es el tamaño de un pene normal?

En reposo (flaccidez), la longitud del pene oscila entre 6 y 11,5 cm, con un diámetro medio de 2,8 cm. Cuando se halla erecto, su tamaño promedio es de 15 cm de largo y 3,8 cm de diámetro. Tan sólo el 2% de los varones preocupados tienen un problema real: la enfermedad de La Peyronie (que no puede producirse antes de los 40 años), o una anomalía hormonal congénita que se presenta acompañada de otros trastornos (de la estatura, el tamaño de los dedos de pies y manos, y de los órganos internos).

¿Los testículos son tan importantes como el pene?

Sí, porque allí se encuentra la "fábrica" de espermatozoides, responsables de la procreación. Además, producen hormonas que son denominadas andrógenos -entre otras, la testosterona-, esenciales para el desarrollo de los caracteres secundarios masculinos, el deseo sexual y otras muchas características.

Mis testículos tienen diferentes tamaños.

No hay dos testículos exactamente iguales. En un enorme porcentaje de hombres, el izquierdo se encuentra algo más bajo que el derecho.

Mi hermanito tiene que operarse de criptorquidia. ¿Qué es eso?

Los testículos se desarrollan dentro del abdomen y luego descienden al escroto. Algunas veces uno -o los dos- queda retenido, y es necesario remediarlo quirúrgicamente, ya que de lo contrario puede afectar la fertilidad en el futuro. El caso no es raro, y la operación es sencilla.

¿A qué edad comienzan las erecciones?

Las de la excitación sexual, en la pubertad. Pero el varón tiene erecciones prácticamente durante toda su vida, desde la cavidad intrauterina hasta bien entrada la vejez, aunque estas últimas sean más esporádicas y de menor calidad.

¿Se puede eyacular sin tener erección?

Sí, por ejemplo durante el sueño, o en los casos de eyaculación precoz, que es precisamente eso: eyacular sin que el pene se haya erectado por completo.

Me avergüenza tener una erección en público... y no sé qué hacer cuando me ocurre.

Durante la pubertad y la adolescencia, se tienen erecciones frecuentemente, incluso en momentos extraños e inesperados. La imaginación, el recuerdo, la visión de una foto, una película, o una chica en la playa, o luego de un intenso ejercicio físico. Distraerse, pensar en otra cosa, puede ser el remedio circunstancial.

A veces me despierto mojado de semen, y no recuerdo haber tenido un sueño erótico. ¿A qué se debe?

Puede ser porque sencillamente no se recuerda haber tenido un sueño erótico, o porque la eyaculación fue provocada por otro tipo de sueño, por ejemplo, una pesadilla.

Cuando voy de campamento o me quedo a dormir en otra casa, tengo miedo de eyacular dormido. ¿Eso tiene solución?

No hay maneras de controlar el contenido de los sueños, y mucho menos la producción de eyaculación. Muchas veces la descarga del semen producida por la masturbación, antes de dormir, puede prevenir el problema. Eyacular a la noche, en la pubertad o adolescencia, es señal de salud.

¿Se pueden mezclar la orina y el semen, dado que salen del mismo conducto?

No, porque existe una válvula especial que cierra el paso de la orina cuando el pene está en erección. El líquido pre-eyaculatorio, que cumple funciones de lubricación para el semen, neutraliza cualquier residuo de orina en los espacios de la uretra.

El desarrollo: los problemas con la apariencia

Soy gorda y por más dietas que hago, no consigo adelgazar: Mis padres no me entienden y a veces me obligan a comer, y eso me desespera más. Estoy segura de que, así, nadie me va a querer.

Primero, hay que determinar si existe o no obesidad, y en caso afirmativo, de qué grado. Yeso sólo lo puede hacer un médico, porque ni el espejo ni la mirada filtrada de los seres que nos aman suelen ser objetivos. Segundo: si hace falta una dieta, deberá indicarla y controlarla el mismo médico, de modo que sea equilibrada, completa y eficaz (a veces los padres intentan obligar a comer a sus hijos cuando sospechan que pueden estar cayendo en una distorsión alimentaria). Las autorrestricciones desordenadas, los consejos dados a otro paciente o los publicados por las revistas entrañan graves riesgos: anemia, desnutrición, efecto rebote (pérdidas y ganancias de peso bruscas y alternadas), fallas de la memoria, trastornos en el desarrollo, para no hablar de las afecciones de moda, la anorexia y la bulimia. Tercero, es verdad que la obesidad es una enfermedad y como tal debe tratarse, pero de ninguna manera interfiere en el amor que se puede inspirar en los demás.

¿Qué es el acné?

Es el nombre genérico de varias afecciones de la piel, que se manifiestan con espinillas, granos, puntos negros, etc. Todas tienen en común su origen inmediato en un exceso de secreción de las glándulas sebáceas cutáneas, que provoca acumulaciones seboreicas en la epidermis de la cara y a veces de los hombros y la parte superior de la espalda. Las causas más profundas son muy diversas, y algunas no tan fáciles de identificar, pero se sabe que el acné de la pubertad y la adolescencia está estrechamente relacionado con la maduración de las glándulas sexuales y es reforzado, generalmente, por la alimentación desordenada y rica en grasas saturadas a que son afectos los más jóvenes.

Aunque no es una enfermedad grave, el hecho de su visibilidad torna al acné en fuerte inhibitorio social, de modo que es necesario tratarlo. Los consejos son los de siempre: consultar al médico, en este caso el dermatólogo, quien seguramente recomendará una higiene rigurosa, la aplicación regular de alguna loción, una modificación en la dieta y... un poco de paciencia.

Las condiciones: de la diversidad a la perversión

¿Por qué hay hombres que se acuestan con prostitutas?

En parte, como resabio de épocas en que las relaciones prematrimoniales estaban prohibidas para las mujeres "decentes", al mismo tiempo que se suponía que los varones no podían controlar sus impulsos eróticos a menos que fuesen sacerdotes o algo por estilo; en parte, porque se trata de relaciones que permiten no comprometerse afectivamente; también la fantasía

de que las prostitutas conocen técnicas capaces de producir placeres mayúsculos y la certeza de que el desempeño masculino no será juzgado son algunos de los ingredientes que llevan a un hombre a tener relaciones con ellas. En otros casos, de hombres con muy baja autoestima, interviene la certeza de que no será posible obtener la aceptación de una mujer si no se le paga.

¿Los homosexuales son enfermos?

La homosexualidad no es una enfermedad, sino una preferencia sexual y afectiva. Es cierto que la mayoría¹ de las parejas humanas se forman con un varón y una chica, pero no todas. Hay algunos varones que se enamoran de varones, y mujeres que se enamoran de mujeres. Todos ellos se llaman homosexuales (porque *homós*, en griego, significa "igual"), pero las mujeres reciben además el nombre de lesbianas, mientras que el término inglés *gay*, que los abarca a ambos, es aplicado con más frecuencia a los hombres. Los apelativos populares, como por ejemplo "maricón", son agresivos e insultantes, y no deberían emplearse.

Además de los homosexuales, existen los bisexuales (*bi*, también en griego, quiere decir "los dos"): son hombres o mujeres que se sienten atraídos tanto por mujeres como por hombres, aunque suelen desarrollar una predilección progresiva por unas u otros.

Nunca me enamoré, y no tengo muchas ganas de andar con chicas. ¿Cómo sé que no soy homosexual?

La atracción entre los sexos opuestos no es una realidad hasta que no se han desarrollado por completo las glándulas correspondientes. La mayoría de los enamoramientos precoces son más una imitación de romances novelescos o de la conducta adulta, que sentimientos propios. Nada hay de extraño en que un chico de 12 o 14 años no se interese todavía en las chicas, o en una en particular. Tampoco lo hay en que a esa edad vacile acerca de sus preferencias: el tiempo dirá. En última instancia, si lo que el tiempo dice es "homosexualidad", debe recordarse que su ejercicio puede acarrear ciertos inconvenientes familiares y sociales, pero no es un delito, una desgracia ni una enfermedad.

¿Qué es un travesti? ¿Es lo mismo que un transformista?

Los travestis y los transformistas tienen en común el hecho de ser varones que aparentan ser mujeres, pero por lo demás son distintos: los transformistas son actores que se disfrazan utilizando elementos (pechos, peluca, etc.) artificiales, y sólo mientras están representando el personaje, como es el caso de Mamá Cora, Soledad o la empleada pública creadas por Antonio Gasalla. Los travestis, en cambio, se practican la depilación definitiva, dejan crecer su propio cabello en cortes femeninos, se implantan pechos (a veces, también glúteos y caderas) quirúrgicamente y se visten como mujeres todo el tiempo. Por otra parte, los transformistas no son necesariamente homosexuales, pero sí lo son los travestis. Algunos de ellos ejercen la prostitución.

¿Qué significa "transexual"?

La transexualidad es un grado extremo del travestismo: los transexuales son quienes han nacido como hombres o mujeres, porque tienen los genitales correspondientes a dichos géneros, pero, dado que por todo lo demás sienten pertenecer al sexo opuesto, lo recuperan mediante una complicada cirugía (que no se practica legalmente en la Argentina) y cambian oficialmente su nombre y su condición civil, siempre con autorización de un juez.

¿Qué tipos de relaciones "están mal"?

En este aspecto juegan un papel importante las creencias morales o religiosas de cada persona, familia o comunidad. No hay nadie que pueda decir categóricamente que tal actitud o tal conducta debe ser restringida o evitada, salvo las que ejercen violencia de alguna clase sobre otra persona, como el abuso, el acoso, la denigración, la humillación, el sometimiento de

¹ Para no usar los desvirtuados conceptos de "normal" y "anormal", que tienen una fuerte carga peyorativa, es preferible recurrir a "la mayoría" y "los menos".

menores, o el estupro, que dejan marcas no sólo en el cuerpo sino también en el psiquismo, y son actos condenados en todo el mundo por la legislación existente.

¿Qué significa "perversión sexual"?

Es el nombre genérico de prácticas sexuales inaceptables, pero la lista (como la de las cosas que "están mal") varía según el enfoque individual: por ejemplo, posiciones recomendadas en Oriente pueden ser consideradas inmorales por algunos occidentales. En lo que sí estamos todos de acuerdo es en rechazar cualquier acto que lastime física o emocionalmente a otro, o lo fuerce a hacer algo que no quiere, como es el caso del acoso sexual laboral, por el que un jefe hace uso de su autoridad para someter a una empleada a sus deseos.

¿Qué es el voyerismo?

Los "mirones" o *voyeurs* (del francés *voyeur*, "mirón") son los que gozan sexualmente espiando a otros mientras están desnudos o haciendo el amor. El *voyeur* padece serios trastornos psicológicos, y puede ejercer conductas ofensivas, en cuyo caso debe ser denunciado.

El otro día un hombre se abrió los pantalones en plena calle y me mostró los genitales. Quedé muy asustada, y me gustaría saber qué tengo que hacer si me pasa de nuevo.

No es una escena agradable, pero en general no hay de qué asustarse: evidentemente, se trataba de un exhibicionista, uno de esos que disfrutan (casi siempre en compensación patológica de un complejo de castración) de mostrar su desnudez a desconocidos, y de la alarma que puede provocar su gesto. Los exhibicionistas casi siempre son inofensivos y no suelen pasar de allí. La reacción más prudente es no mirar, y seguir tranquilamente el camino.

¿Puede decirse que una chica con minifalda o una blusa transparente es exhibicionista?

No. El término se aplica a veces a modo de metáfora, pero el exhibicionismo es un severo y específico trastorno psíquico, mientras que el deseo de seducción es inherente al erotismo sano. De todos modos, chicas o muchachos resueltos a seducir con el uso de su cuerpo deben tener en claro las probables consecuencias de ello (su ropa o su conducta pueden ser interpretadas como una invitación indiscriminada), y no hacerlo por imitación irreflexiva o por seguir una moda en forma automática, porque tal vez no se puedan respaldar las consecuencias.

¿Qué son las "desviaciones sexuales"?

Se habla de "desviación" cuando la persona *sólo* se excita y llega al orgasmo con objetos singulares: el sádico erotiza el dolor de su pareja; el masoquista, el propio dolor; el fetichista, algún objeto o prenda de vestir. Debe enfatizarse el *sólo*, porque una dosis de sadomasoquismo (dar y recibir suaves mordiscos, leves arañazos, "jugar" a la dominación por la fuerza, etc.) y fetichismo (usar determinada ropa, perfume, sábanas, etc.) siempre está presente en las relaciones normales y sanas.

¿Qué es la paidofilia o pedofilia?

El nombre proviene de las palabras griegas *paidós*, "niño", y *philéo*, amar, y describe la atracción sexual que algunos adultos sienten por menores. El ejercicio de la paidofilia varía desde los manoseos o caricias malintencionadas hasta la penetración, pasando por el sometimiento del niño o la niña a practicar el sexo oral con el adulto en cuestión. Es un delito punible con la cárcel.

¿Qué es el incesto?

En forma estricta, es la relación sexual entre parientes de primer grado (padres e hijos, o hermanos), pero en muchas sociedades el concepto se extiende a hermanastros, primos carnales y otros vínculos indirectos, aunque en esos casos no existe la prohibición ancestral que afecta a los primeros. En las culturas modernas², la práctica del incesto propiamente dicho revela un

² Existieron civilizaciones para las que la endogamia, es decir, las uniones entre parientes, fueron lícitas. Por ejemplo, los legítimos herederos del soberano de los incas eran los que este había concebido con su hermana.

intenso desequilibrio psíquico en el incitador y lo produce en el otro. Cuando se trata de padres e hijos (o de padrastros e hijastros, de tíos y sobrinos, etc.), está estrechamente ligado al abuso infantil.

Tengo una amiga que teme quedarse sola con un tío que vive en su casa, porque le hace cosas que no le gustan. ¿Qué debe hacer?

Primero y urgente, hablar con un adulto de confianza -la madre, el padre, un médico, un consejero escolar, un maestro o maestra- y explicar bien de qué se trata. Cabe la posibilidad de que el tío sea muy cariñoso y nada más. El dato negativo es que él sólo se comporta así cuando se quedan solos, así que es probable que realmente la acose. La niña no tiene que hacer caso de ningún tipo de amenaza en el sentido de que debe guardar silencio, y no decepcionarse si otros miembros de la familia no le creen al principio (ambas cosas sumamente frecuentes). Tendrá que: superar sus pudores, ser explícita en la descripción de las escenas y estar dispuesta a declarar ante las autoridades, ya que, de probarse el abuso, es necesario hacer una denuncia policial.

¿Qué es la violación?

El violador es quien obliga a otra persona -hombre, mujer, niño o niña- a tener sexo con él, valiéndose ya sea de la sola superioridad física o utilizando un arma. Por lo general, las víctimas son, además, golpeadas y lastimadas, y, sobre todo si se trata de menores, la agresión les puede provocar hasta la muerte, sin contar las huellas psicológicas que deja el episodio. Para catalogarlo de violación, no es necesario que el acto incluya penetración (anal o vaginal), pues basta con forzar a alguien a prácticas orales. En todos los casos es un delito muy grave, penado con la cárcel y con frecuencia castigado en forma adicional por otros presos, que suelen elegir darle al criminal dosis sistemáticas "de su propia medicina".

¿Qué precauciones se pueden tomar para protegerse de una violación?

No andar a solas por calles aisladas y mal iluminadas; no abrir la puerta a extraños si se está solo/a en casa; adiestrarse en técnicas de defensa personal como judo o karate; denunciar cualquier amenaza o intento de violencia, aunque provenga de alguien conocido (un vecino, el sodero, el empleado de una tienda), y hacer vigilar al sujeto en cuestión; no tomar taxis no identificados debidamente, etc. La idea no es tornarse paranoico, sino prudente.

¿Qué debo hacer si alguien intenta violarme?

Salvo que se tenga un excelente entrenamiento en defensa personal, es preferible no resistirse, porque la situación podría agravarse. Una técnica arriesgada, pero con buenos resultados, es aceptar un beso en la boca y morder profundamente la lengua del agresor hasta que desista de su intento, o lanzarle a los ojos cualquier aerosol que se tenga a mano (perfume, desodorante). A veces -por ejemplo, si el atacante está borracho- se puede gritar o huir. Para los hogares, existe un aparato electrónico que permite llamar al médico o la policía en forma instantánea, con sólo pulsar un botón, pero todavía no está perfeccionada su función de rastreo de la víctima en la vía pública. En el primer caso, en lugar de "Socorro" o equivalente, conviene decir "¡Fuego!", pues de ese modo es más fácil que alguien acuda.

Una violación, o un intento de violación, ¿debe denunciarse a la policía?

Sí, para el desagravio de la víctima y la protección de las víctimas potenciales. No es un momento agradable, y hay que tener en cuenta la posibilidad de que los agentes de policía, los médicos forenses que hacen el estudio físico y el personal de los tribunales insinúen o declaren que la víctima ha provocado el incidente.

¿Qué debe hacerse si se concreta una violación?

Hay instrucciones internacionales muy precisas:

-No bañarse hasta no haber acudido al médico forense, porque de ese modo será posible recuperar pruebas de la identidad del atacante.

-Por la misma razón, guardar la ropa que se llevaba puesta en ese momento, manipulándola lo menos posible; se recomienda envolverla en papel y no en plástico, pues el vapor condensado podría destruir alguna evidencia.

-Antes de las 72 horas aplicarse en un hospital público el tratamiento preventivo de VIH y hepatitis C³.

¿Los violadores existen, o son un invento del periodismo?

Por desgracia, existen. Según un informe de la DNPC (Dirección Nacional de Política Criminal), en 2004 se denunciaron en la Argentina 3.500 violaciones. Dado que sólo entre el 20 y el 40% de las víctimas de violación revelan oficialmente haber sido atacadas, la cifra real podría ascender a más de 40 casos diarios en nuestro país.⁴

¿Un violador se puede rehabilitar?

Es posible, pero no en la cárcel, sino en una institución de salud mental. Además, hay diferencias de grado: un hombre que somete sexualmente a una persona en una ocasión determinada y accidental, debido a algunas razones (como larga abstinencia, provocación efectiva o percibida, ebriedad, etc.), sufre sin duda una alteración psíquica, y es muy probable que apele a la fuerza en otros aspectos de su vida. Pero un violador serial es un criminal que padece un trastorno sádico de la personalidad, difícilmente reversible; no vacila en lastimar ni matar a su víctima y no se arrepiente de sus hechos.

Las relaciones: sentimientos, deseos, dudas, miedos, fantasías...

¿Por qué mis padres no son claros al contestar las preguntas que les hago sobre sexo?

Existen dos razones posibles: la vergüenza o... la ignorancia.

En cuanto a la primera causa, hay que recordar que la sexualidad está ligada a la intimidad; si bien hoy en día es cada vez más fácil hablar en general del tema, las situaciones y emociones personales siguen perteneciendo al ámbito de lo privado, y no es cómodo comentarlas entre padres e hijos, aunque resulte sencillo hacerlo con otros adultos o con pares. Tampoco a los hijos les gustaría enterarse de detalles de la vida sexual de sus padres, y muchos ni piensan que la tienen.

Por otra parte, no siempre el hecho de ser adultos significa que se conozcan todas las respuestas. La curiosidad infantil o adolescente suele superar las posibilidades de los padres para satisfacerla, en especial porque cuando ellos mismos eran jovencitos no se creía necesario aprender sobre sexualidad, sino sólo ejercerla según "el leal saber y entender" de cada uno.

¿A qué edad se puede comenzar a tener relaciones sexuales?

A partir de la madurez fisiológica, aproximadamente entre los 12 y los 14 años, varones y chicas se encuentran aptos para procrear, pero las relaciones sexuales placenteras requieren algo más que madurez biológica: capacidad psicológica y social, desarrollo afectivo y sensitivo, conocimiento de las posibles consecuencias, convicción moral, poder de decisión y de elección. La pérdida de la virginidad, tanto para varones como para chicas, es un acontecimiento importante y buena parte de la vida sexual ulterior depende de las condiciones en que se tenga esta experiencia.

¿Cuándo una chica empieza a ser fértil?

La menarca señala el comienzo de la pubertad, pero no siempre de la posibilidad de quedar embarazada, porque durante aproximadamente un año a partir de entonces, todavía no hay ovulación. De todos modos, este plazo variable no es garantía suficiente de contracepción.

³ Fuente: Carlos Romero y Graciela Vulcano, "Cómo tratar a un criminal por naturaleza", diario *Perfil* 16/12/05.

⁴ Ídem.

¿Por qué cuando veo una escena de amor en el cine o la TV, siento una humedad en la vagina?

Para permitir la penetración del pene en la vagina, la naturaleza tiene dos mecanismos: uno es la erección del pene del varón, y el otro, la lubricación vaginal. Esa humedad es, precisamente, el signo de la excitación sexual de la mujer, producida por la vaso dilatación arterial ante la secreción de hormonas estrogénicas.

A los muchachos les encanta ver fotos o películas de mujeres desnudas, o espectáculos de revista, y a las chicas no nos interesan tanto los cuerpos de los varones. ¿Por qué sucede eso?

Porque los varones son más "visuales", en tanto las mujeres son preferentemente "táctiles". Todo esto, tal vez por herencia animal, ya que las hembras quedan resguardando el nido y la cría, en tanto los machos "otear" el horizonte, en busca de comida para los que aguardan en el nido.

Sin embargo, entre los seres humanos las situaciones naturales cambian con el aprendizaje, y hoy en día las mujeres disfrutan de shows de *stripers* tanto como los hombres.

¿Cuánto espermatozoos es normal que salga en una eyaculación?

Parece increíble, pero la mayoría de los hombres con cada eyaculación eliminan de 2 a 4 millones (apenas una cucharadita de té). Pero debemos recordar que una gota de ese semen contiene millones de espermatozoos.

Cualquiera de ellos puede fertilizar un óvulo, dando comienzo de tal manera a un embarazo.

Mi novio quiere darme besos con la boca abierta, ya mí no me gusta. ¿Me sucede algo malo?

A cierta edad hay actitudes y gestos que se copian de la realidad adulta sin tener el auténtico deseo de ejercerlos. El beso "francés" o profundo se practica muchas veces como una repetición de lo que se ha visto en el cine, pero si quienes lo ensayan son muy chicos, puede darles hasta repugnancia. Nada hay de malo en rechazar una caricia o un beso para los que aún no se está preparado, y el hecho no anuncia anomalía futura de ninguna clase, sino sólo que todavía no es tiempo de intentarlo.

Estoy enamorado de la profesora de Geografía, y nadie me cree.

Hasta el advenimiento de Internet, que permite la "realización" de fantasías eróticas sin exponerse, el formato clásico del amor ideal fue la elección de parejas imposibles: actores, cantantes, maestros eran los protagonistas absolutos de las ilusiones románticas mediante las que púberes de todos los tiempos y de todo el mundo ejercitaron sus sentimientos y sensaciones a través del ensueño. Aun lejos de la realidad, es legítimo como aprestamiento, siempre que se tenga en claro que la pareja de verdad, cuando llegue el momento, no será tan perfecta como la que construimos en nuestra mente.

¿Por qué las chicas no se masturban?

Ese es uno de los grandes mitos que rodean a la sexualidad humana: las chicas (y mujeres adultas) ejercen el autoerotismo tanto como los varones. La diferencia reside, por un lado, en que no suelen comentarlo y, sobre todo, en que como el orgasmo femenino no incluye eyaculación, pueden hacerlo en cualquier parte, sin necesidad de encerrarse sospechosamente en el baño durante eternidades. Además, como la mujer no es tan visual para excitarse, no le hacen falta demasiados preparativos, como revistas "porno" cuya aparición es una evidencia en el caso de los varones. En el aspecto mecánico, la estimulación del clítoris es, por otra parte, más fácil, accesible y rápida que la del pene, y puede lograrse sin quitarse la ropa y hasta sin usar las manos, ya que el simple chorro de un bidet o cruzar fuertemente las piernas puede ser suficiente para provocar el orgasmo femenino.

¿Está mal masturbarse?

A cierta edad, cuando físicamente se está preparado para ejercer la sexualidad, pero aún no psicológicamente, la masturbación es la salida más habitual, y no tiene nada de censurable. Por

el contrario, representa una manera de explorar y conocer las reacciones del cuerpo y, en consecuencia, de adiestrarse para la sexualidad en pareja.

¿Es posible llegar a masturbarse demasiado?

Sí, es posible, tanto como comer demasiadas golosinas, o mirar demasiada televisión, o pasar demasiadas horas con los juguetes electrónicos. Cualquier actividad que se realice en forma compulsiva, incluso adictiva, puede llegar a ser nociva e interferir con otras actividades-

¿Por qué se recomienda a los deportistas no masturbarse ni hacer el amor desde unos días antes de una competencia?

Una creencia muy difundida es que la práctica sexual "debilita". La verdad es que la energía que consume es mínima -aproximadamente la que se aplica a subir dos o tres pisos por una escalera- y, como contrapartida, tiene más ventajas que perjuicios, ya que relaja, aumenta la autoestima, fortalece el aparato emocional y tranquiliza los nervios. Desde luego que no hablamos aquí de ningún tipo de excesos, como trasnochadas, orgías, sexo acompañado de alcohol, cigarrillos, o abuso de comidas no recomendadas.

¿Por qué duelen los testículos cuando nos excitamos y no hacemos el amor ni nos masturbamos?

El escroto, o sea la capa de piel y músculos que recubre a los testículos, tiende a subir cuando hay excitación sexual. Si esta no declina, la contractura de los músculos provoca dolor.

Material de apoyo

Cohen, Jean *et al.*: *Enciclopedia de la vida sexual. De la fisiología a la psicología*. Ed. Argos, Barcelona, 1976. Tomo 2, "Para niños de 10 a 13 años".

Cohen, P. H. y Pierson, S.: *Dices que soy linda porque eres mi madre*. Ediciones B -Javier Vergara, Buenos Aires, 2000.