

Adolescentes, sexo y relaciones interpersonales.

Durante muchos años se ha tratado de controlar el embarazo juvenil y las ETS's sin tratar de controlar la actividad sexual misma. Más bien ésta se promueve mundialmente y en forma agresiva bajo el nombre de "derechos sexuales y reproductivos" de la juventud. Se intenta evitar el embarazo y las ETS's con métodos de barrera, hormonales, u otros, y por último con el aborto si se produce un embarazo "no deseado" o "no planeado".

Ninguna de estas medidas toma en cuenta las razones por las que los adolescentes se envuelven en sexo en primer lugar, de modo que no atacan el problema de fondo, de ahí su falla o un éxito que a corto plazo es muy limitado (se producen muchos embarazos "no deseados" repetidamente a pesar de las facilidades y consejos contraceptivos).

Por qué los adolescentes se envuelven en sexo.

Hay variadas razones por las que los adolescentes se envuelven en sexo. La mayoría no tienen nada que ver con sexo. Es muy importante tener esto en claro ya que la mayor parte de los jóvenes puede sufrir consecuencias emocionales y psicológicas que los afecta de por vida en términos de calidad de vida, relaciones familiares, situación económica, etc, aún sin que se produzca embarazo o ETS. Se ha publicado que como un 70% preferiría no haber comenzado y que sobre el 90% opina que se debería promover la abstinencia sexual entre ellos. Es muy importante saber también los motivos en las muchachas y en los muchachos pueden ser diferentes. Hay que conocer y tener en cuenta estos factores de diferencia de sexo si se quiere promover la abstinencia, como lo piden ellos.

Un trabajo reciente publicado por el Alan Guttmacher Institute informa que para los jóvenes de ambos sexos el factor más importante en las relaciones sexuales es la intimidad. El informe concluye que particularmente en ellas esto se podría alcanzar con conductas no sexuales como tomarse de la mano, pasar tiempo juntos. Los dos otros factores son "status" y placer sexual, estos dos últimos más en ellos que en ellas. Status es un factor más bien negativo en ellas, dándoles mala reputación (1). También es bien sabido que ellas buscan la intimidad para resolver problemas de falta de cariño en el hogar, soledad, necesidad de afecto, aprobación. No es raro que una joven acepte tener relaciones sexuales al hacerle un regalo, tomando esto equivocadamente por demostración de afecto. Desgraciadamente muchos jóvenes creen que se espera de ellos que tengan actividad sexual y su involucrarse tiene elementos serios de falta de libertad y/o coerción.

El cerebro del adolescente.

El adolescente no está en condiciones de tomar decisiones prudentes. Investigaciones en los últimos años muestran que el área del cerebro necesaria para tomar decisiones maduras todavía está en desarrollo. El cerebro del adolescente ha sido descrito como una "obra en progreso". Nuevas técnicas como la Imagen de Resonancia Magnética (IRM) muestran que hay mucha actividad cerebral durante estos años. Los cambios más importantes se caracterizan por proliferación y poda de sinapsis y aumento de la materia blanca (mielinización). El desarrollo de la parte frontal del cerebro es más lento que el de las otras áreas. El lóbulo prefrontal es asiento del proceso cognitivo, del

pensamiento abstracto, la capacidad de planear el futuro, ver lo que no es obvio, de la conducta racional, lo que permite desarrollar planes, razonar, controlar los impulsos, tomar decisiones teniendo en cuenta distintos factores. En otras palabras, es el asiento del juicio y la organización. El adolescente no puede ejecutar estas funciones porque no tiene el lóbulo pre frontal desarrollado. En cambio, funciona con la amígdala, que es el asiento de las emociones y conducta impulsiva. Esto le lleva muchas veces a comportamientos peligrosos y conducta antisocial.

De acuerdo a los informes del doctor J. Giedd del Instituto de Investigación de Bethesda, Maryland USA, y otros investigadores de USA y Canada la corteza prefrontal no está completamente desarrollada hasta después de los 25 años. Por esto los padres y educadores necesitan ayudar a los jóvenes proporcionando lo que sus cerebros no tienen, y darles estructura, dirección y guía en sus decisiones. Esto, junto con experiencias propias afectan al cerebro físicamente en cuanto a cuales sinapsis sobreviven y cuales se podan si no se usan. Las malas experiencias, como conductas peligrosas que resultan en embarazo, ETS, problemas emocionales, daño cerebral por alcohol/drogas pueden a veces afectar negativamente a la persona de por vida (2-3). El alcohol y las drogas destruyen células cerebrales en forma parecida a la quimioterapia en el caso de cáncer. En las dos condiciones hay tejidos de crecimiento rápido.

En resumen, la falta de desarrollo del cerebro es una razón importante para que los adolescentes no se envuelvan en actividad sexual. No tienen la madurez necesaria para hacerse responsables de las consecuencias a corto y largo plazo de esta actividad.

El rol de la Ocitocina.

Esta es una hormona secretada en el cerebro y muy conectada con la actividad sexual. Se la ha llamado la “poción de amor”. Se libera cuando una pareja tiene contacto íntimo, especialmente durante el orgasmo sexual, produciendo una unión sólida entre ambos, el hombre y la mujer. Para la mujer, aumenta su confianza e inmediatamente produce sentimientos de unión. La ocitocina tiene efectos notables: aumenta el recuento de espermios del hombre, facilita el transporte de los espermios y hace más fuerte la eyaculación del hombre. En una palabra, aumenta la potencia del varón.

Se ha demostrado experimentalmente que este compuesto químico natural afecta en forma dramática muchas especies y que bloquear la hormona puede causar un cortocircuito del instinto maternal y lleve a la madre a rechazar sus crías. La ocitocina también se libera cuando una madre da de mamar, y estimula las contracciones durante el parto – se usa en la maternidad para desencadenar el parto. Su contribución a largo plazo al bienestar del niño, entonces, es que la ocitocina (y la hormona muy parecida de los hombres, la vasopresina) es esencial en el proceso de formación de la unidad de la pareja – creando una familia que llegue a ser un ambiente sano y adecuado para el niño. Cuando una pareja se abraza, se libera la hormona y la mujer, especialmente, llega a estar muy unida al hombre. Las relaciones repetidas de la pareja fortalecen su unión.

Un estudio en la Universidad de California en San Francisco, encontró que la producción de ocitocina en las mujeres variaba según la preocupación y ansiedad, o el grado de seguridad en sus relaciones. Las mujeres que tenían menos relaciones emocionales negativas en su vida producían más ocitocina. Igualmente, eran mejores para determinar límites adecuados para sus relaciones subsiguientes. Muchos estudios indican que el temor y el stress inhiben la liberación de ocitocina. En otras palabras, si

las relaciones no están basadas en el tipo de compromiso que demuestra amor, ser digno de confianza, ser considerado, y de conducta no egoísta, la cantidad de ocitocina producida por la intimidad disminuye, y se hace cada vez más difícil que se desarrolle la unión. Por otra parte, los investigadores dijeron en forma terminante: “una unión estrecha, regular, puede influir en la respuesta a la hormona”

La reacción química que tiene lugar durante el orgasmo, prepara al cuerpo y al corazón para una relación. Cuando la relación no se desarrolla, la capacidad de la persona de formar una unión y la capacidad de tener confianza, se ve socavada. Más aún, el stress de una unión sexual sin compromiso produce el mismo efecto. En resumen, la promiscuidad puede destruir el potencial a largo plazo del sexo (4-6).

Relaciones interpersonales.

Si bien la mayoría de los jóvenes quieren casarse, tener familia y permanecer casados, no saben que la actividad sexual juvenil tiene consecuencias negativas para toda la vida y dificulta mucho alcanzar esas metas.

Los jóvenes dicen que es mejor casarse que permanecer solteros, más del 80% de las niñas y el 70% de los niños dicen que un buen matrimonio es importante para ellos (7). La mayoría dice que quieren casarse y permanecer casados para toda la vida (8). Pero la conducta sexual los aleja muchas veces en forma permanente de esta meta. Si se casan muy jóvenes, o tienen un hijo antes de casarse, o han cohabitado, tienen muchas menos chances de casarse y permanecer casados (7,9). Menos del 8% de las madres adolescentes se casan con el padre de su hijo (7).

Es necesario educar a la juventud sobre la importancia y los beneficios del matrimonio (10). Teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes tiene el matrimonio como meta, es necesario formular y aplicar sistemas educativos que los guíen a esta meta. Esto incluye poner atención a la vida romántica de los adolescentes, enseñándoles que se pueden tener relaciones románticas sanas, sin compromiso y atadura sexual. En nuestra sociedad y en el ambiente en que muchos jóvenes viven, no se conoce ni promueve lo positivo del matrimonio, en que papá y mamá se quieren y aman a sus hijos y se sacrifican por ellos.

Por ejemplo, se debe enseñar que el sexo tiene dimensiones emocionales y sociales importantes que solamente se satisfacen en una unión matrimonial estable. Fuera del matrimonio, como muchos jóvenes bien lo saben, el sexo puede ser una fuente de sufrimiento y desilusión, especialmente para la mujer. Muchas de estas relaciones son incluso abusivas y violentas.

La relación sexual en que lo físico predomina tiene también el problema que impide la maduración psicológica y que la pareja se conozca a este nivel. El sexo como relación primaria tiende a estancar el desarrollo de la personalidad y la relación interpersonal. Es necesario que los jóvenes aprendan a conocer la conexión entre matrimonio e hijos, y que conozcan las necesidades del niño (11).

En el informe “La Conexión de Amor” las autoras Barbara Dafoe Whitehead y Marline Pearson desarrollan el tema del orden lógico en las relaciones amorosas: educación, matrimonio, hijos. Hay una relación directa entre educación y estabilidad matrimonial y falta de educación y padres solteros/divorcio en nuestra sociedad. Insisten en que si se sigue este orden no es solo una receta para disminuir el sexo y embarazo juvenil sino que facilita la permanencia de las relaciones y la felicidad de los hijos. Proponen que la juventud sea educada específicamente en temas como las características de las relaciones sanas, la diferencia entre amor e infatuación, como tener un noviazgo sin sexo, qué es el matrimonio, las consecuencias de sus decisiones para sus hijos. La colaboración de los padres y la sociedad es necesaria, ya que nuestra cultura ha perdido este orden (12).

En resumen.

En los adolescentes “el sexo no satisface el corazón”, como dice un slogan popular. Más aún, los aleja de la meta de un matrimonio estable y familia, hacia una vida de dificultad emocional, económica y social. En gran parte esta conducta irresponsable se debe a inmadurez cerebral junto con mala influencia o falta de influencia positiva de los adultos. Incumbe a los adultos, padres y educadores, enseñar y guiar a los jóvenes en forma responsable, incluyendo el ejemplo personal, para que lleguen a ser adultos felices en la vida.

Bibliografía.

1. Ott MA, Millstein SG, Halpern-Feisher BL. Greater Expectations: Adolescents' Positive Motivations for Sex. *Persp on Sex Reprod Health* 2006, 38(2):84-89.
2. Weinberger DR, Elvevag B, Giedd JN. The Adolescent Brain: A Work in Progress. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy 2005. www.teenpregnancy.org
3. The Adolescent Brain. The Medical Institute 2005. www.medinstitute.org
4. Crouse JS Poción de Amor Número “0”. Concerned Women for America Jan 19, 2006. Traducción en Cenaca sección Biblioteca.
5. Carter CS. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology* 1998 Nov; 23(8): 779-818.
6. Hormone Involved in Reproduction may have role in the maintenance of relationships. University of California, San Francisco July 14, 1999.
7. What is your relationship reality? The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. www.teenpregnancy.org.
8. Dafoe Whitehead B, Pearson M. Making a Love Connection: Teen Relationships, Pregnancy and Marriage 2006. National Campaign to Prevent Teen Pregnancy. www.teenpregnancy.org
9. Roback Morse J. Marriage Still on Demand. Resource Library, Abstinence Clearinghouse Oct 23, 2006. www.abstinence.net.
10. Dafoe Whitehead B. Testimony before the Committee on Health, Education, Labor and Pensions Subcommittee on Children and Families, US Senate. April 28, 2004.

11. Pearson M. Ignoring Teen's Romantic Lives. Smart Marriages Conference. Reno, Nevada. June 2003.
12. Dafoe Whitehead B, Pearson M. Making a Love Connection: Teen Relationships, Pregnancy and Marriage 2006. National Campaign to Prevent Teen Pregnancy.

Liliana A Trivelli, M.D.
Abril 2007