

---

## La primera relación sexual en la adolescencia

Los foros de GuiaJuvenil.com están a rebozar de mensajes de jóvenes llenos de dudas sobre la primera relación sexual y los cuidados para tener sexo por primera vez. El primero consejo y básico para tener una vida sexual plena y feliz es la información sobre la sexualidad. Los jóvenes deben conocer su cuerpo y los riesgos que enfrentan cuando empiezan en el sexo.

El primer encuentro sexual en la adolescencia puede ser crucial para el futuro, significa lanzarse por un camino nuevo y desconocido en la vida amorosa, horizonte en el cual es deseable que sea una experiencia bien planeada. Sin embargo no suele ser así, no te hagas muchas ilusiones porque la primera relación sexual no suele ocurrir en las mejores circunstancias. El sueño de un momento de felicidad se convierte en un instante de culpabilidad, dudas y miedos.

El problema de la primera vez no es hacer bien el amor, siempre las próximas veces será mejor porque la experiencia te dará alegrías futuras en el sexo. Al iniciar tu vida sexual tienes que saber para acabar con un embarazo indeseado o contrayendo una de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el mortífero VIH del SIDA.

La cabeza del adolescente está llena de mitos sobre el sexo causados por la falta de información, las presiones sociales y una educación temerosa de tocar temas sobre el ejercicio responsable de la sexualidad en los jóvenes.

La edad para tener sexo por primera vez en la adolescencia

No existe una edad establecida para la primera relación sexual. Sabemos que los adolescentes inician su vida sexual cada vez a edades más tempranas, inclusive entre los 13 y los 15 años de edad. En México, por ejemplo, la edad de la primera relación sexual es entre los 15 y 19 años. Vivir la primera experiencia sexual de manera exitosa requiere madurez y responsabilidad, y sobre todo, estar completamente seguro de que es el momento ideal y tu pareja sea la persona indicada.

Las relaciones sexuales significan responsabilidad compartida. Y la clave para llegar a la plenitud en el primer encuentro sexual es la información, orientación y educación. La vida íntima involucra a dos personas, y como tal, la pareja debe platicar, informarse y acercarse a un profesional en salud para aclarar dudas y temores.

Es importante tener presente que para ser responsable del cuidado de la vida de un bebé, primero es necesario ser responsable de uno mismo. Por ello, tanto el hombre como la mujer adolescente deben adoptar un método para la regulación de la fertilidad y así poder disfrutar con confianza de una sexualidad plena, satisfactoria y sobre todo, libre,

---

responsable e informada que complemente su vida, desde la primera vez.

Definitivamente, en la primera relación sexual no puedes olvidar de tener antes información sobre tu sexualidad y condones.