

De Niño a Hombre SOLO para Jóvenes ©

Respuestas a las preguntas de los jóvenes “¿Qué está pasando con mi cuerpo?”

1. ¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el período en que el cuerpo de un adolescente cambia de un cuerpo de niño a un cuerpo de hombre. El cuerpo del niño se prepara para la posibilidad de ser padre.

2. ¿Qué es el “crecimiento repentino”?

El “crecimiento repentino” precede otros cambios en el cuerpo. Los niños crecen mas rápido: de 2 ½ a 5 pulgadas por año. Esto puede durar hasta dos o tres años. Algunos jóvenes crecen hasta los veinte años de edad.

3. ¿Por qué cambia el cuerpo del niño?

Los testículos producen la hormona llamada testosterona. Ella hace crecer los testículos, el escroto y el pene.

4. ¿Cuándo se producirá el crecimiento de los niños?

Algunos comienzan a cambiar a los diez años de edad, mientras otros comienzan a los catorce. Ambos son normales. Muchos maduran a la misma edad que lo hicieron sus padres. Otros comienzan antes o después.

5. ¿Cuándo deja de crecer el cuerpo de un niño?

Los cambios pueden ocurrir a lo largo de un período de dos años. Algunos ocurren en un período más corto o aún ocurren durante un periodo de cinco o seis años. Todos ellos son normales.

6. ¿Qué sucede primero?

Para producir testosterona, los testículos deben crecer. Por ello, el primer signo de cambio es el crecimiento de los testículos y el escroto. A medida que los testículos crecen, la bolsa del escroto se hace más larga, suelta, arrugada y roja. La edad promedio para estos cambios es 11 ½ años.

7. Un testículo es más grande. ¿Hay algo malo en ello?

Puede que los testículos no crezcan a la misma velocidad. Esto es normal y, con el tiempo, los testículos llegarán a ser similares.

8. Los testículos y el escroto, ¿por qué están fuera del cuerpo?

Los testículos también producen espermatozoides. Los espermatozoides pueden combinarse con un óvulo (huevo) para hacer un bebé. Los espermatozoides son las células más pequeñas del cuerpo y necesitan una temperatura más baja que nuestra temperatura normal de 98.6 F (37 C). La temperatura fuera del cuerpo es más baja.

9. ¿Por qué los testículos cambian de posición?

El cuerpo protege los espermatozoides del frío y del calor. Un baño caliente puede hacer que el escroto se relaje para que así los testículos cuelgan más bajos. Al estar alejados del calor del cuerpo, el aire frío pueda rodearlos y mantener los espermatozoides a una temperatura más baja. Si hace frío, el escroto puede contraerse para acercar los testículos al cuerpo, donde hay más calor.

10. ¿Por qué un testículo cuelga más bajo que el otro?

Usualmente, el testículo izquierdo cuelga más bajo. Esto resguarda los testículos de choques uno contra otro cuando los hombres caminan. La mayoría de los jóvenes encuentran más cómoda la ropa interior ajustada, un cinturón atlético o un protector ahuecado, para hacer ejercicios o practicar deportes.

11. ¿Cuándo comienza el pene a cambiar?

El pene se hace más largo y grueso alrededor de los trece años de edad. Cerca de un año más tarde, la cabeza del pene se agranda y el pene se pone de color más oscuro. Alrededor de los 16 años de edad, el pene de la mayoría de los jóvenes tiene el tamaño y la forma de uno adulto.

12. ¿Cómo se pone el pene duro (erecto)?

Se le llama **erección** cuando el pene se pone tieso, duro y sobresaliente y puede suceder en forma lenta o rápida. El pene tiene un tejido esponjoso que puede llenarse de sangre y hacer que se ponga duro.

13. ¿Qué hace que el pene se ponga duro?

Pensamientos eróticos, el roce de los pantalones contra el pene o aún el orinar pueden hacer que el pene cambie de forma. Esto también puede suceder cuando los jóvenes no están pensando en algo sexual o cuando despiertan en la mañana. Sonogramas ahora nos muestran que los bebés varones tienen erecciones aún cuando están dentro del útero de sus madres, varios meses antes de nacer.

14. ¿Que tamaño tiene el pene de un hombre?

El pene de un hombre adulto tiene entre 3 ¼ y 4 ¼ pulgadas de largo (entre 8 y 11 cm). El 90% de los hombres tendrá un pene de entre 5 y 7 pulgadas (entre 13 y 18 cm) cuando está erecto. El tamaño del pene blando no determina su tamaño cuando erecto. Un pene de 3 ¼ pulgadas (8 cm) puede crecer tres pulgadas más (7.5 cm) cuando erecto y un pene de 4 pulgadas (10 cm) puede crecer sólo dos pulgadas (5 cm) cuando erecto.

15. ¿Qué es la eyaculación?

La eyaculación ocurre cuando los músculos del pene se contraen para expulsar los espermatozoides. La eyaculación contiene de 300 a 500 millones de espermatozoides en un líquido cremoso llamado semen. Los espermatozoides constituyen sólo un 3% de la eyaculación – 97% es un líquido producido por la próstata y las vesículas seminales.

16. ¿Cuándo se pone blando de nuevo?

La erección puede terminar por si misma o el joven puede eyacular. Si un hombre no eyacula, puede tomar segundos, minutos o hasta media hora. El pene se pone completamente blando cuando sus músculos se relajan y ya no contiene sangre extra.

17. ¿Qué son las “eyaculaciones nocturnas o sueños húmedos” y cuándo empiezan los jóvenes a tenerlas?

Muchos jóvenes tienen su primera eyaculación durante un **sueño húmedo** a los 13 años de edad. Los “sueños húmedos” crean espacio para los nuevos espermatozoides. Pueden suceder en la noche cuando uno duerme, o durante una siesta profunda en el día. No ocurren cuando uno está despierto.

18. ¿Cuándo crece el pelo en el cuerpo de un joven?

Cerca de los 12 años de edad, la hormona testosterona hace que empiecen a crecer pelos rizados alrededor de la base del pene. Este pelo crece y se pone más oscuro, grueso y rizado. Crece en el escroto y puede que también crezca alrededor del ano. Este pelo también puede crecer en dirección al ombligo y hacia abajo, en los muslos.

19. ¿Cuándo crece el pelo en la cara y bajo los brazos?

Entre los 14 y los 16 años, algunos jóvenes empiezan a notar vellos sobre los ángulos de la boca. Para algunos, esto comienza antes de los 13 años y, para otros, puede que no comience antes de los 19 o 20 años. Usualmente, los vellos bajo los brazos aparecen al mismo tiempo. La ascendencia y rasgos familiares determinan la cantidad y tipo de crecimiento del vello en el pubis y en el cuerpo.

20. ¿Cuándo cambia la voz de un joven?

La laringe o “caja de la voz” es la parte de la garganta que contiene las cuerdas vocales. La testosterona hace que ella crezca más gruesa y larga. Usualmente, esto sucede a los 14 o 15 años de edad, pero también puede suceder antes o después.

21. ¿Qué son esas pequeñas protuberancias como espinillas que algunos jóvenes notan en la piel alrededor del pene?

A medida que los pelos del pubis comienzan a crecer, algunos jóvenes notan pequeñas protuberancias con la apariencia de espinillas. Ellas son pequeños vellos tratando de crecer a través de la piel del pubis. Otros pueden notar pequeñas protuberancias o puntos en la piel del pene o el escroto. Estas son glándulas sebáceas y del sudor comenzando a desarrollarse.

22. ¿Son normales los cambios en los pechos de los jóvenes?

Las hormonas también pueden causar cambios en los pechos. Puede que el pezón crezca un poco. La areola, la piel más oscura alrededor del pezón, crecerá y se pondrá más oscura en color. Muchos notan una pequeña dureza redonda, que puede doler, bajo uno o ambos pezones. Algunos notan hinchazón en los pechos. Esto no significa algo malo. En 1 a 1 ½ años las durezas, los dolores y las hinchazones desaparecerán.

23. ¿Qué puedo hacer para mantenerme en buena salud?

Come muchas frutas y verduras: cinco porciones al día. No te olvides que los jóvenes necesitan huesos fuertes: come o toma por lo menos 4 porción al día de productos lácteos. Trata de tomar 5 o 6 vasos de agua cada día: la falta de agua es la causa #1 del cansancio, la piel seca y el estreñimiento.