

Sexualidad en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de cambios intensos donde la sexualidad empieza a tomar protagonismo. Entender qué sientes, qué te pasa y cómo actuar te ayuda a vivir esta fase con seguridad, sin presiones y con decisiones más conscientes.

¿Qué es la sexualidad en la adolescencia?

La **sexualidad en la adolescencia** es el proceso en el que se desarrollan el deseo, la identidad, las emociones y la forma de relacionarte con otras personas.

No se trata solo de tener **relaciones sexuales**. Incluye cómo te ves, cómo te sientes con tu cuerpo, tus emociones, tus límites y tus relaciones.

Etapas de la sexualidad en adolescentes

La adolescencia no es igual para todos, pero suele dividirse en tres fases:

- **Adolescencia temprana** (11-13 años): Cambios físicos por la pubertad, curiosidad por el cuerpo e inicio del autoconocimiento.
- **Adolescencia media** (14-17 años): Aumento del deseo sexual, interés por relaciones afectivas e influencia del grupo y redes sociales.
- **Adolescencia tardía** (17-21 años): Mayor madurez emocional, relaciones más conscientes y mejor toma de decisiones.

Cambios emocionales y sexuales

Durante esta etapa es normal:

- Sentir atracción por otras personas.
- Tener dudas sobre la identidad o gustos.
- Experimentar nuevas emociones.
- Compararse con los demás.

Todo forma parte del desarrollo. No hay una única forma "correcta" de vivir la **sexualidad**.

Riesgos más comunes en adolescentes

Cuando falta información o hay presión social, pueden aparecer riesgos como:

- Relaciones sin protección.
- Embarazos no planificados.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Relaciones poco sanas o con presión.

Por eso, informarse bien es clave.

La sexualidad en la adolescencia es una parte natural del crecimiento. Vivirla con información, respeto y sin prisas permite desarrollar relaciones más sanas y una mejor relación contigo mismo.

Autor y colaboradores



Delia Sánchez

Comunicadora social, Autor

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Octubre 2019 Actualización: 15 Abril 2026



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Colaborador

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Octubre 2019 Actualización: 15 Abril 2026