DRA. MIRIAM AL ADIB MENDIRI



HABLEMOS de Adolescencia

...Y DE SEXO, Y DE AMOR,
Y DE RESPETO, Y DE MUCHO MÁS

OBERON

Diseño, maquetación e ilustración:

Yolanda Cabrera Sánchez

Dirección de arte:

Celia Antón Santos

Responsable editorial:

Eva Margarita García

Primera edición digital: 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright del texto: © Miriam Al Adib Mendiri
Copyright del texto del prólogo: © Sari Arponen
Copyright de las ilustraciones: © Yolanda Cabrera Sánchez
Copyright de la imagen página 41: © 2022 iStockphoto LP/ Getty Images

©EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
ISBN: 978-84-415-4668-4
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

DRA. MIRIAM AL ADIB MENDIRI



HABLEMOS de Adolescencia

...Y DE SEXO, Y DE AMOR,
Y DE RESPETO, Y DE MUCHO MÁS

OBERON

NOTA ACLARATORIA

Ya en mis libros *Hablemos de vaginas* y *Hablemos de nosotras* hablé del sesgo de género que existe en la medicina y sobre la repercusión que esto tiene. Aunque hasta hace nada no le había dado importancia a la forma de nombrar algunas estructuras anatómicas de la pelvis femenina, tras conocer bastantes argumentos que me han resultado convincentes, me uno a esta iniciativa (cada vez se suma más gente) para nombrar sin aquellos hombres:

- Las glándulas de Bartolino son las glándulas vestibulares mayores.
- Las glándulas de Skene son las glándulas parauretrales.
- Las trompas de Falopio son las trompas uterinas.
- El saco de Douglas es el fondo de saco posterior.

He preferido utilizar labios externos e internos en lugar de mayores y menores. ¿Por qué? Porque lo que llamamos labios menores no tienen por qué hacer honor a su nombre. Pueden ser grandes, sobresalir por encima de los externos. Cada vez más mujeres acomplejadas quieren labioplastias, pues creen que tienen los labios demasiado grandes. Qué daño hace creer que las vulvas han de ser como en el porno: depiladas, rosadas, labios internos pequeños… Las vulvas no suelen ser así, tienen un vello con una función protectora, sus labios tienen una gran variedad de colores, formas y tamaños,… todas ellas completamente normales.

Por cierto, la estructura interna del clítoris fue descubierta hace nada por la uróloga australiana Hellen O'Connel. Si Gräfenberg levantara la cabeza… él puso a la zona de más sensibilidad de la cara anterior de la vagina su propio nombre: el punto G de Gräfenberg, ¡sin ser una estructura anatómica! Hoy gracias a la australiana sabemos que el clítoris se abre por dentro abrazando la cara anterior de la vagina, por eso en la zona que Gräfenberg «bautizó» con su nombre hay más sensibilidad. Sin embargo ella no puso su nombre a esta estructura. Curioso.

ÍNDICE

6 PRÓLOGO, POR SARI ARPONEN

10 INTRODUCCIÓN

24 ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LOS PROCESOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

42 SEXUALIDADES

54 EDUCACIÓN MENSTRUAL. SOBRE LA CICLICIDAD FEMENINA, EL BAILE DE LAS HORMONAS

90 EDUCACIÓN SEXUAL

106 EL AMOR Y EL DESAMOR. SOBRE LA COMUNICACIÓN, EL RESPETO Y LA RESPONSABILIDAD

154 OTROS RIESGOS EN LA ADOLESCENCIA

172 EL DOLOR Y LA CONCIENCIA CORPORAL

PRÓLOGO

Podría contarte muchas cosas sobre Miriam, la doctora Al Adib, «una ginecóloga rebelde». Por ejemplo, podría animarte a descubrir que es una apasionada de la divulgación, y es que Miriam no tiene igual en explicarnos por TikTok o Instagram con bailes y otros vídeos divertidos conceptos de lo más variopintos, desde las bacterias de la microbiota vaginal hasta la importancia del uso del preservativo para evitar las enfermedades de transmisión sexual, pasando por cómo debería ser una consulta de ginecología respetuosa.

También podríamos repasar su extensa formación y experiencia profesional, desde su especialidad en Ginecología y Obstetricia, sus años de trabajo en la sanidad pública y privada, o los múltiples cursos, jornadas y ponencias en los que ha participado.

Y por supuesto, podría mencionar los libros que ha escrito, *Hablemos de vaginas* y *Hablemos de nosotras*, además de otros sobre el síndrome del ovario poliquístico y la endometriosis. Incluiría aquí las decenas de entrevistas que le han realizado, en las que habla no solo de ginecología y salud sexual, sino también sobre cientificismo y humanismo, y es que «el médico que solo sabe de medicina, ni medicina sabe».

Pero nada de todos estos logros, y otros que puedes encontrar en su extenso currículum, le hacen justicia a Miriam, la doctora rebelde especializada en Ginecología que no tiene pelos en la lengua ni freno en su pluma (o su teclado).

Su libro de poesía *Mosaico Rojo Negro Blanco* ya nos permite adivinar que esta doctora tiene muchas capas. Como dice ella misma cuando habla de la forma en la que concibe la asistencia integral a la salud de la mujer, «lo mejor está en el interior». En el interior de este libro descubrirás lo mejor de la doctora Al Adib, Miriam, la Ginecóloga Rebelde.

Y es que Miriam es una médica llena de pasión, respeto y empatía, con una dimensión humana y humanista empeñada en examinar la complejidad de lo humano con una perspectiva

biopsicosociocultural de manera respetuosa y responsable, y a la vez, amena. En este nuevo libro —un día nos tendrá que contar el secreto para ser tan prolífica en tantos ámbitos, siendo como es además madre de cuatro hijas— nos mete de lleno en el mundo de la adolescencia.

Hablemos de adolescencia va mucho más allá de entender los complejos fenómenos biológicos que tienen lugar en esta época en la que dejamos atrás la infancia para transitar por unos turbulentos años de emociones tormentosas, amistades (y amores) intensas y cambios físicos apabullantes. Por supuesto que como médica y ginecóloga que es, Miriam nos cuenta de modo claro y entretenido lo que toda persona necesita saber sobre la pubertad, las hormonas, los genitales y todo lo que sucede a nivel físico en esta época.

Pero, como afirma ella misma en las páginas de este libro, la adolescencia es mucho más que un fenómeno exclusivamente biológico. Tiene unas dimensiones psicológicas, sociales y culturales que es imprescindible conocer para que los adultos que tienen adolescentes en casa puedan entenderlos, cuando ellos están convencidos de que nadie los comprende. Quizá sea cierto, y a veces unos y otros parecemos casi de diferentes planetas. Con este libro Miriam trae luz y calma a esas turbulencias, las removidas aguas por las que navegan adultos y adolescentes.

Miriam nos habla de sexualidad, de educación, de emociones, y sí, también de genitales, enfermedades de transmisión sexual, y todo lo demás que debería explicarse en el contexto de una educación sexual sin tabús absurdos. A los que ya nos queda la adolescencia un poco lejos también nos conviene leer este libro, independientemente de nuestro género y orientación sexual. Entre otras cosas, porque si la adolescencia no la tenemos muy reciente, probablemente nuestra educación sexual brilló por su ausencia. A todos nos vendría bien recordar algunos conceptos básicos sobre salud sexual y las emociones y conductas relacionadas con nuestra sexualidad.

Podría pensarse que en esta época —en la que es tan fácil ver piel desnuda y están más que aceptadas (afortunadamente) todo tipo de orientaciones y conductas sexuales— hay mucha información disponible sobre sexo y sexualidad. Sin embargo, la realidad es que estamos inmersos en una época en la que las palabras infoxicación e infodemia están de plena vigencia, y no siempre es fácil distinguir la información de calidad del ruido sin sentido que nos inunda con titulares llamativos.

Por eso se hace tan necesario este libro de la doctora Al Adib. Aúna en estas páginas su conocimiento científico y la experiencia de muchos años de consulta con esa vena rebelde que muestra en sus redes sociales. En estas páginas quedan patentes su amor y pasión por su trabajo y las personas, siempre desde el respeto y el humor que muestra en todo lo que hace. Además, el libro está repleto de bellísimas ilustraciones y tiene una edición cuidada que lo convierte en una de esas obras que te gusta ver, oler, hojear y ojear para gozar de la lectura con todos los sentidos.

Así que, aunque podría decirte muchas cosas sobre la doctora Miriam Al Adib, como comentaba al principio, me quedaría muy corta. Es mejor que pases a descubrirla (o re-descubrirla si ya la conocías de antes) leyendo este maravilloso libro en el que Miriam nos habla de adolescencia, sexualidad, educación, respeto, amor y mucho más. Ojalá lo lean muchos padres y madres, profesionales sanitarios, educadores, y también adolescentes, para entender y respetar a todos los adolescentes de ayer, hoy y mañana. A nosotros mismos, en definitiva.

Gracias, Miriam, por escribirlo.

Dra. Sari Arponen
Médica internista, escritora y divulgadora

01

INTRODUCCIÓN



En todas las generaciones desde que el mundo es mundo, adultos y adolescentes parece que hablemos diferentes idiomas, como si no nos entendiéramos, o al menos no lo suficiente.



Se pone de manifiesto siempre el mismo choque de **generaciones**, con las mismas preocupaciones de siempre: «menuda generación es esta… antes no éramos así», y los adolescentes vuelven a sentirse incomprendidos: «no nos entendéis, os habéis quedado en otra época». Se nos olvida fácilmente los adolescentes que fuimos, y a los de hoy se les olvidará de nuevo todo cuando sean adultos y vuelvan a chocar con la siguiente generación, repitiendo las mismas preocupaciones.

No es fácil para los padres ver el cambio tan drástico que experimentan sus peques cuando de un día para otro ponen un pie en la **ADOLESCENCIA**. Tampoco es fácil para los adolescentes estar en una montaña rusa donde no tienen la seguridad suficiente para sortear los nuevos retos y obstáculos que les depara esta compleja transición de la niñez a la vida adulta.

Como en todas las generaciones siempre caemos en los mismos **PENSAMIENTOS ERRÓNEOS** como creer que nuestros adolescentes se ponen en nuestra contra porque ya no nos necesitan o porque hacen las cosas solo por fastidiarnos, nos ofendemos por sus reacciones imprudentes o impulsivas, tememos que se puedan meter en algún lío, que corran riesgos… En estas edades dejan de ser esos niños que no nos cuestionaban nada, y ahora pasan a cuestionarnos todo. Pero esta tormenta pasará, como ha sucedido siempre en todas las generaciones. Es normal que en algunos momentos nos sintamos sobrepasados, porque es un cambio muy complejo, donde tienen un pie en la adultez pero a su vez otro en la infancia, hay que tener presente que el cerebro en esta etapa es como un tsunami.

A pesar de sus «dejadme en paz», «no me entendéis», «no os soporto»… para nada significa que los adolescentes no necesiten a sus progenitores, todo lo contrario, los necesitan más que nunca, pero también necesitan su espacio. Es muy importante que se sientan amados, que sepan que pueden confiar, que los adultos estaremos a su lado siempre que nos necesiten. Por eso la **educación** en esta etapa es todo un arte: por un lado, hay que dar espacio sin atosigar y, por otro, estar muy presentes, pendientes de sus relaciones, de sus inquietudes, de sus problemas del día a día,...



¿Por qué la sociedad se siente responsable solo por la educación de los niños y no por la educación de los adultos de cualquier edad?»
Erich Fromm.

La **comunicación** puede ser muy difícil en algunos momentos porque a veces son tan impulsivos que dicen cosas sin antes pensar bien, y esto es algo completamente normal ya que no tienen todavía desarrollada una parte del cerebro (la corteza prefrontal) que es la que regula el raciocinio, la toma juiciosa de decisiones y la cognición social. Como adultos, antes de asumir literalmente sus palabras como un ataque (por muy irrespetuosas o fuera de tono que sean) y acabar en acaloradas discusiones, debemos parar, tomarnos nuestro tiempo para aliviar la tensión, y después hablar en otro momento de forma más calmada, siempre expresándoles cómo nos hemos sentido con sus palabras y faltas de respeto, de esta forma podrán recapacitar y aprender con el ejemplo, solo así con el tiempo aprenderán a verbalizar sus sentimientos siendo más respetuosos y sin perder el control.

En esta etapa de transición comenzarán a despertarse las hormonas, afrontarán muchos **CAMBIOS A NIVEL FÍSICO Y MENTAL**, no debemos esperar a que lleguen a la pubertad para hablar de los cambios que aparecerán en sus cuerpos,

tampoco hay que evitar hablarles de sexualidad. ¿Cuándo están preparados para que le hablemos sobre sexualidad? Muy sencillo: cuando hagan las preguntas. Con cada edad irán haciendo las preguntas apropiadas sobre sus inquietudes, y debemos responderles con la verdad (nada de cigüeñas que traen niños de París), adaptando la explicación a cada etapa de sus vidas. Pero que hay que tener en cuenta que no harán preguntas si no hay confianza. Si los adultos tenemos tabúes con la sexualidad, o si el adolescente no ha desarrollado un vínculo sano durante la infancia con sus progenitores, o bien si la educación ha sido demasiado represiva, no habrá confianza para hacer preguntas.



Este libro aborda la adolescencia, la sexualidad en general, hay una amplia parte más centrada en la sexualidad femenina dada la complejidad de los procesos sexuales y reproductivos de las mujeres y lo poco que se habla de ello, empezando por la parte más biológica (menstruación, el ciclo hormonal…) y acabando por la parte más psicosociocultural. No solo somos biología, somos **SERES BIOPSICOSOCIALES**, por lo que cuanto más nos conocemos mejor llevaremos las riendas de nuestra vida y de más salud gozaremos.

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LA EDUCACIÓN SEXUAL?

Tengo que reconocer que estas dos palabras juntas, «educación sexual», no son santo de mi devoción, igual que «educación emocional», porque me choca mucho el hecho de que haya que educar en algo que es natural en el ser humano y que en un entorno ideal se autorregularía sin necesidad de intervención externa. Pero también es cierto que hay diferentes formas de entender la educación y que tenemos la sociedad que tenemos, por lo que la educación emocional y la educación sexual bien entendidas son muy necesarias.



- Hay quienes la ven desde el más puro **estilo conductista** (como el perro de Pavlov), a base de amenazas, premios y castigos, que más que educación diría que es adiestramiento. En el caso de transmisión de ideologías sin permitir a las personas pensar por sí mismas respetando que puedan ser diferentes estaríamos hablando de adoctrinamiento. Tanto en un caso como en el otro hablamos de una educación que no respeta a la persona, no le enseña a pensar por sí misma para tomar sus decisiones asumiendo su propia libertad y responsabilidad.

- Otra cosa diferente sería entender la educación de una forma respetuosa con la persona, con su ser, con sus ritmos,… En este caso los **educadores son respetuosos** y estarían en coherencia consigo mismos. Al igual que una persona que no tiene valores difícilmente transmitiría buenos valores, una persona cargada de mitos y tabúes sexuales difícilmente podría transmitir una buena educación sexual. Nadie hace las cosas perfectas, pero cuanto más nos acerquemos a este tipo de educación que respeta a la persona, mucho mejor.



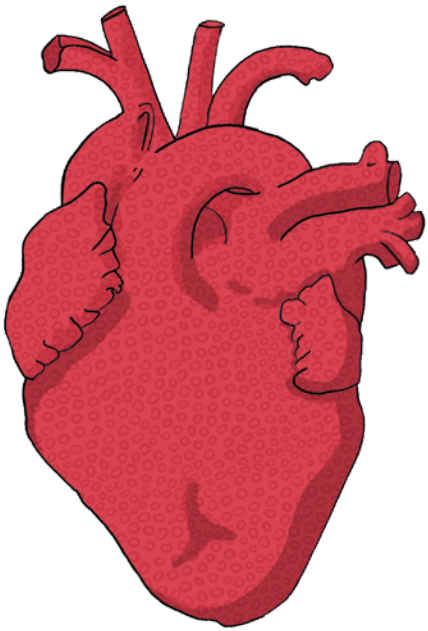
En la sociedad en la que vivimos, donde tantas personas sufren por disfunciones sexuales, relaciones tóxicas, agresiones sexuales, discriminación por diversidad sexual, adicción al porno, etc., está claro que se necesita una educación sexual que garantice a todas las personas una vida libre de violencia, coacción, adicciones, dependencia emocional,...

¿QUÉ NO ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

La educación sexual **NO ES INCITAR A LOS JÓVENES A PRACTICAR SEXO**, tampoco es fomentar la promiscuidad o prácticas sexuales no acordes con su madurez. De hecho cuando los adolescentes han recibido educación sexual integral en las aulas sucede todo lo contrario: se ha demostrado que retrasan la edad de inicio de las primeras relaciones sexuales, toman decisiones más responsables y disminuyen las conductas de riesgo. La educación sexual no puede ser algo que solo se limite a enseñar cómo protegerse de la parte negativa del sexo (ITS y embarazos), no puede reducirse a una enseñanza mecanicista o exclusivamente biológica, que como clase de biología está muy bien, pero la educación sexual va más allá de lo meramente biológico, pues como ya hemos dicho somos seres biopsicosociales.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SEXUAL?

Aquella que **TRANSMITE SEGURIDAD**, que garantiza la protección de los derechos sexuales y reproductivos, que no se centra solo en la parte negativa del sexo sino que también aborda la parte positiva: el amor, los cuidados, los vínculos, el placer, el respeto al propio cuerpo, el respeto hacia los demás, a la diversidad,... Aquella que aborda y dinamita los mitos y tabúes que nos desconectan de nuestros propios cuerpos, evitando situaciones de vulnerabilidad física y/o mental.



Se dice que hoy día los jóvenes están mejor informados, ya que todo está a golpe de clic en internet, pero lo cierto es que no es lo mismo tener buena información que mala información, y en la red hay de todo, y no toda la información es buena... Tanto en las redes sociales, como en el cine, en las canciones, los medios masivos audiovisuales… nos encontramos todos los estereotipos que derivan del mito del amor romántico con príncipes azules y princesas rosas (en el mejor de los casos), y de la cultura del porno y la cosificación de las mujeres (en el peor de los casos). Una educación sexual de calidad es la única forma de acabar de perpetuar estos mitos y tabúes.

DEFINICIONES PREVIAS

¿QUÉ ES EL SEXO, LA SEXUALIDAD Y LA SALUD SEXUAL?

SEXO

La palabra sexo tiene varios **significados**, según la RAE es:

1. m. Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.
2. m. Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. *Sexo masculino, femenino.*
3. m. Órganos sexuales.
4. m. Actividad sexual. *Está obsesionado con el sexo.*

Por lo tanto la palabra sexo involucra siempre a los **GENITALES**: o bien los organos sexuales como tal o bien la actividad sexual. La palabra sexo es un concepto puramente biológico.

SEXUALIDAD

En cambio la sexualidad abarca muchísimo más que a los genitales, no se queda solo en la parte orgánica o biológica sino que se trata de un concepto mucho más amplio que incluye todos aquellos **aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales** que derivan del hecho de ser seres sexuados. La sexualidad es inherente al ser humano desde que nace hasta que muere.

Según la OMS, se define así:

«es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales».