



# La Educación Sexual, una tarea familiar

Norma Edith Martínez Guzmán | Francisco Javier Hernández Figueroa

**Íntegra**  
Instituto de Formación Humana A.C.

**SEDESOL**  
SECRETARÍA DE  
DESARROLLO SOCIAL



Norma Edith Martínez Guzmán y Francisco Javier Hernández Figueroa son esposos y padres de 3 hijos. Ella, psicóloga, con especialidad en bioética, especialidad en sexualidad y maestría en ciencias de la familia. Él, abogado, con especialidad en bioética y maestría en ciencias de la familia. Desde hace más de 20 años trabajan en la formación de la sexualidad de niños, jóvenes y adultos, y a partir de 2004 fundaron con otros profesionales la asociación Integra, Instituto de Formación Humana, cuya labor va encaminada a la profesionalización de los educadores de la sexualidad. Publicaron en colaboración con otros autores en el 2001 un libro titulado PROYECTO FAMILIA. Recientemente diseñaron un programa familiar de prevención del abuso sexual infantil, que los llevó a la publicación del manual titulado "SOY VALIOSO Y ME PROTEJO", en la versión de niños y otra para los educados,es.

Actualmente son ponentes en diferentes foros, tanto dentro como fuera de México.



Instituto de Formación Humana A.C.



# La Educación Sexual, una Tarea Familiar



Guadalajara, Jalisco 2008



Pág.

|    |  |  |
|----|--|--|
| 7  | <b>Introducción</b>  |  |
| 9  | <b>Capítulo I Persona y sexualidad</b>                                   |  |
| 12 | Notas que definen a la persona   |  |
| 13 | La intimidad   |  |
| 13 | El cuerpo  |  |
| 15 | Naturaleza humana  |  |
| 15 | Naturaleza humana y ética  |  |
| 15 | Persona y Sexualidad   |  |
| 19 | <b>Capítulo II Familia protagonista de la educación por el amor</b>      |  |
| 23 | <b>Capítulo III Cómo educar la sexualidad</b>                            |  |
| 27 | <b>Capítulo IV Formar la inteligencia, la voluntad y la efectividad</b>  |  |
| 30 | La inteligencia  |  |
| 32 | Cómo educar la inteligencia  |  |
| 33 | La voluntad  |  |
| 33 | Voluntad fuerte  |  |
| 33 | Voluntad libre   |  |
| 34 | Ayudar a los hijos adolescentes  |  |
| 34 | Los hábitos en la educación del esfuerzo personal                        |  |
| 35 | Criterios básicos para la educación de la voluntad                       |  |
| 35 | Reglas para educar la voluntad   |  |
| 35 | La afectividad   |  |
| 36 | Cómo educar la afectividad   |  |
| 37 | <b>Capítulo V Las preguntas de los hijos: primera y segunda infancia</b> |  |
| 40 | Resolver las interrogantes más frecuentes                                |  |
| 40 | ¿De dónde vienen los niños?  |  |
| 41 | ¿Qué decir a los niños que se tocan?                                     |  |
| 42 | ¿Es adecuado el baño en común?   |  |
| 42 | ¿Ver a los padres desnudos?  |  |
| 43 | ¿Dormir en la cama de los papás?   |  |

"Este material se realizó con recursos del Programa de Co conversión Social, perteneciente a la Secretaría de Desarrollo Social. La "SEDESOL" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo"

Primera edición Septiembre 2008  
 Integra, Instituto de Formación Humana A. C.  
 Av. Colón 2498, Fraccionamiento Colón  
 Guadalaajara, Jalisco, México  
 Teléfono: (33) 38121926  
 Celular: 3313395660  
 e-mail: integra\_ac2004@yahoo.com.mx

Impreso en los talleres gráficos de **Servicios Impresos de Calidad** Mezquitán 321 Centro GDL., Jal.  
 Diseño Monica Haydee Aguila León

|      |   |
|------|---|
| Pág. |   |
| 45   | <b>Capítulo VI Un hermoso desafío: La adolescencia</b>                |
| 48   | Secuencia usual de los cambios en los caracteres sexuales secundarios |
| 49   | La maduración sexual  |
| 49   | Adolescencia media  |
| 49   | Adolescencia superior   |
| 50   | Educación sexual del adolescente                                      |
| 50   | Pautas mínimas para abordar al adolescente                            |
| 51   | Información de la sexualidad que requiere el adolescente              |
| 51   | Principios que guían al educador                                      |
| 51   | Principios a promoverse en el adolescente                             |
| 52   | Comunicación con el adolescente                                       |
| 52   | Cinco tiempos de diálogo  |
| 53   | Inquietudes frecuentes del adolescente                                |
| 53   | Noviazgo  |
| 56   | Exigencias éticas del noviazgo  |
| 56   | Señales de alerta en el noviazgo                                      |
| 56   | Masturbación  |
| 59   | Pornografía   |
| 61   | Prevención de infecciones de transmisión sexual                       |
| 65   | <b>Capítulo VII Prevenir el abuso sexual</b>                          |
| 73   | <b>Bibliografía</b>   |

A Dios, por el regalo maravilloso de nuestro amor, matrimonio y familia.

A nuestros padres que nos enseñaron a amar amando.

A Paco, Juan Pablo y Daniel, fuente inagotable de motivación en nuestra vida.

A nuestros hermanos por sus increíbles enseñanzas y amor incondicional.

A nuestros amigos y a todos aquellos que han creído en este proyecto, por sus palabras de aliento y confianza.

### ¿Cómo hablar de sexualidad?

Es esta una pregunta que el educador genuinamente interesado en su tarea se plantea, cuando intuye que se acerca el momento de responder a las interrogantes más profundas y trascendentes de la vida humana, que son aquellas realidades que se encuentran relacionadas con la maravillosa experiencia del amor, única vía de la felicidad humana.

Hoy en día no se trata de realizar una labor opcional. Probablemente en épocas pasadas era suficiente con observar las pautas familiares y sociales que enmarcaban la conducta humana. En el presente la educación de la sexualidad se debe realizar de manera esencialmente directa y explícita debido a la gran cantidad de mensajes contradictorios a los que niños y jóvenes se encuentran expuestos a nivel social y familiar.

Por esta razón, y de forma urgente, hace falta acompañar activamente su proceso de crecimiento, perfeccionamiento y maduración.

Es esencial cumplir con el deber que los padres, principales educadores, y también todos aquellos que los apoyan en esta grave responsabilidad tienen de informar y formar.

Así mismo llega el tiempo de tomar conciencia y responder al derecho que toda persona tiene, especialmente niños y jóvenes, de recibir una formación integral para la vida misma, sobre todo cuando se trata de un tema como el de la sexualidad humana.

Hacer caso omiso de esta tarea o ignorarla debido a los miedos asociados a ella, ha tenido resultados desastrosos en nuestras familias y en general dentro de la sociedad. Las tasas en crecimiento de embarazos adolescentes, infecciones de transmisión sexual, abortos, divorcios y otras calamidades son testigos mudos del abandono que sufren

hombres y mujeres en su etapa formativa.

Como respuesta a esta realidad, el presente libro pretende ser una contribución para los educadores en la construcción de ese fundamental proyecto pedagógico de la sexualidad humana de niños y jóvenes, con algunas pistas concretas que sirvan de impulso para el arranque en esta personal y trascendente misión, señalando los puntos esenciales que se busca transmitir, a saber:

- La riqueza y complejidad de ser persona, sus potencialidades así como los fundamentos de la dignidad humana.
- La trascendencia de la sexualidad y su imperativa relación con la vivencia del amor
- La promoción del "sexo responsable", así como el valor ético de toda conducta sexual humana
- La conquista del proyecto personal de vida a través de la plena realización de la sexualidad.

Esto es un reto, sin embargo tenemos la plena seguridad de que el amor comprometido de la familia y de quienes con ella colaboran, lo puede hacer posible, logrando de esta forma personas maduras y realizadas con una positiva experiencia de su sexualidad.

### Los autores



## Capítulo I

# Persona y Sexualidad

*"Lo que la soledad tiene de vacío, la necesidad del otro lo tiene de plenitud: el ser humano está hecho para amar" (P. Ide)*





Entre todas las maravillas de nuestro mundo, no hay ninguna que iguale al ser humano. No existe, en verdad, una realidad más hermosa que la persona. Sin embargo, en ocasiones, la misma persona desconoce su grandeza y trascendencia.

Para adentrarnos en el conocimiento de la persona debemos partir de que la persona está formada de cuerpo y espíritu.

Trataremos de mostrar qué es el hombre en tiempos en que pocos lo saben realmente; asumiendo que la circunstancia humana es demasiado rica y compleja como para abarcarse en una sola mirada.

Con esta salvedad, lo primero será la consideración del hombre como ser vivo<sup>(1)</sup>.

Ello nos llevará a revisar sus características básicas y el mínimo común denominador que comparte con los animales y otros seres vivos, lo que a su vez nos centrará en aquello que lo define como persona

Estar vivo tiene implícito algunas características: Vivir es, ante todo, moverse a uno mismo, automoverse.

Otra de sus particularidades es la unidad: no puede separarse en partes puesto que eso significaría su muerte

Una tercera característica de la vida es la immanencia. Inmanente es lo que se guarda y queda dentro. Los seres vivos realizan operaciones inmanentes con las que guardan algo dentro de sí; ellos son los receptores de su propia acción, de lo que siempre les queda algo como producto. Por ejemplo comer, leer, llorar o dormir, aparte de reflejarse hacia fuera, son acciones que de un modo u otro quedan en el sujeto que las

1 Reflexiones inspiradas en los escritos de Ricardo Yepes-Stork

realiza, en su interioridad.

Pero también es un rasgo la autorrealización: crece y se desarrolla encaminado hacia un fin, hacia su perfección o plenitud.

Por último, la vida tiene un ritmo cíclico y armónico: nace, crece, se reproduce y muere. Aunque todos los seres vivos comparten la característica esencial de que viven, no todos son iguales, es decir, no todos viven de la misma manera.

Suelen distinguirse tres grados o formas de vida: vegetativa, sensitiva e intelectual.

Veamos algunas características que ilustran las diversas formas de la escala de la vida.

a) Vida vegetativa: como lo indica su nombre, es la propia de las plantas, identificada por la presencia de tres funciones básicas: nutrición, crecimiento y reproducción. También se les llaman funciones vegetativas.

b) Vida sensitiva: es el segundo grado, propio de los animales. En esta forma de vida se tiene la capacidad de reaccionar ante la estimulación, externa o interna pero lo hacen instintivamente, esto es, sin que haya una respuesta propia por cada individuo de la especie; de manera que las reacciones de cada individuo son idénticas a las de cualquiera otro de esa misma especie. Se habla, por ello, de fines instintivos: los recibe genéticamente y no puede no dirigirse hacia ellos, únicamente puede actuar en pos de





esa finalidad, se encuentra incapacitado para elegir, sólo le toca cumplirlos.

c) Vida intelectual: es el tercer grado en la escala de la vida, propio del hombre. A este grado de la vida se le denomina racional: implica el uso de la razón y de la consideración que puede hacer de los fines.

Las características propias de este nivel son:

1. El ser humano elige intelectualmente sus propios fines, y conforme a ellos actúa y vive, aunque se conservan los vegetativos propios de la especie. Se da a sí mismo fines que otros individuos de su especie no tienen, aunque comparte con ellos un fin último común, que es la felicidad. De ahí la importancia del proyecto de vida.

2. En el ser humano, los medios que le conducen a los fines no le vienen dados sino que debe encontrarlos. Elige y busca fines, y ensaya medios para alcanzarlos. Incluso el instinto logra ser desplazado por el aprendizaje que es mucho más importante que el instinto. Casi todo lo que hace el hombre resulta de lo aprendido y no del instinto: andar, comer, hablar, leer... En suma, vivir.

Al ser humano no le basta con nacer, crecer, reproducirse y morir para alcanzar su realización.

Lo propiamente humano, de cada hombre, es darse a sí mismo fines, y elegir los medios para llevarlos a cabo.

Esto es lo que se llama libertad: que el hombre sea dueño de sus fines y de los medios para alcanzarlos. Por ejemplo, si estoy hambriento pero me encuentro impartiendo una charla, no dejo esta actividad y me lanzo tras la comida, aunque sí podría hacerlo. La decisión de hacer caso o no en ese instante al hambre tiene que pasar forzosamente por la luz de la razón para tomar la mejor decisión. En otras palabras, la satisfacción del instinto exige la intervención de la razón, esto es lo propio de la naturaleza humana.

El hombre necesita aprender a vivir, y para hacerlo, necesita razonar.

Si el hombre no se comporta según la razón, sus instintos crecen de medida y se tornan "des-mesurados"; cosa que no ocurre a los animales, cuyo control es inconsciente y automático. En este sentido, puede decirse que el hombre, si no es racional, es peor que los animales: la fuerza de los instintos le crece de tal manera que no hay ley que los modere.

Esta es una de las consecuencias de la libertad.

Notas que definen a la persona

a) La primera de ellas es la intimidad, que indica un dentro que sólo ella conoce. Sus pensamientos no los conoce nadie hasta que los comunica.

Tener interioridad, un mundo interior abierto para sí y oculto para los demás, es intimidad: esto es, una apertura hacia dentro". Esto le permite ser capaz de crear. Ahora bien: aunque las novedades brotan de dentro, tienden a salir fuera; como sería el caso de quien da un discurso.

b) La segunda nota que define la persona es



la manifestación de la intimidad, esto es, la posibilidad de sacar de sí lo que hay en su interior. Es un ser que se expresa, que muestra lo que lleva dentro.

c) Un tercer apunte es la libertad. Tanto la intimidad como su manifestación indican que es dueña de sí misma y de sus actos. La persona es libre, vive y se realiza libremente siendo dueña de sus actos, y esto es justamente lo que le obliga a hacer frente a esos actos, lo que justifica perfectamente el tema de la responsabilidad.

d) La cuarta idea que ayuda a definir la persona es su capacidad de dar. Es capaz de sacar de sí lo que tiene para dar o regalar. Sólo las personas son capaces de dar. Pero para que haya posibilidad de dar es necesario que alguien acepte, que alguien se quede con lo que se le dé.

e) Por último la persona busca el diálogo con otra intimidad. Una persona sola no puede manifestarse, dar ni dialogar, y se frustraría por completo. El hombre no puede pasarse sin manifestar su intimidad, dando, dialogando y recibiendo. Esto explica la profunda necesidad que vive el ser humano de amar y ser correspondido en el amor.

La intimidad:

Es ese profundo mundo interior, ese lugar donde sólo yo puedo entrar.

Lo íntimo es tan central al hombre que hay un sentimiento natural que lo protege: la vergüenza o pudor, que es, la protección natural de la intimidad, la apertura u ocultamiento espontáneo de lo íntimo frente a las miradas extrañas sobre todo aquellas que se intuyen que no son capaces de apreciarla.

El pudor es el sentimiento que surge

cuando se ve descubierta su intimidad sin quererlo.

Todo lo que el hombre tiene pertenece a su intimidad: el cuerpo, la ropa, la habitación, la casa, sus sentimientos y pensamientos, etc. Ninguna intimidad es igual a otra porque cada ser humano es irrepetible. Ser persona no sólo significa ser reconocido por los demás como tal sino como tal persona concreta.

Como poseemos conciencia de nosotros mismos, no somos intercambiables. No se puede cambiar la personalidad con nadie: yo no soy intercambiable con nadie. "El cuerpo es capaz de hacer visible lo que es invisible; lo espiritual y lo divino" (J.P. II)

De hecho es por eso que cuando amamos o somos amados, ese amor nos saca del anonimato. Ya no me da lo mismo que existas o que no existas, porque es justo a ti, a tu persona a quien yo quiero amar con una entrega personal

El cuerpo

La manifestación de la intimidad de la persona al mostrarse o expresarse a sí misma, y a las novedades que saca de sí, se realiza a través del cuerpo; y, gracias a éste, a través del lenguaje y la acción.

El cuerpo, aunque no se identifica con la intimidad de la persona, forma parte de sí misma: yo soy también mi cuerpo.

La persona expresa y manifiesta su intimidad a través del cuerpo.

Esto se ve sobre todo en el rostro. El

rostro representa externamente a la persona. Se suele decir que los ojos son el espejo del alma, porque en la cara se asoma la persona.

Otra forma de manifestar la intimidad es hablar. Se trata de un acto mediante el cual descubro mi intimidad y lo que pienso se hace público, de modo que puede ser comprendido por otros.

El cuerpo forma parte de la intimidad, en fin, porque la persona es también su cuerpo. La tendencia espontánea a proteger la

intimidad ante miradas extrañas envuelve también el cuerpo, que es parte de mí. Nos vestimos porque el cuerpo no se muestra de cualquier manera, como no se muestran de cualquier manera los sentimientos más íntimos. El hombre se viste porque su cuerpo forma parte de su intimidad y no está disponible para cualquiera. Pero asimismo, al vestirse se distingue de los otros dejando claro quién es, pues no son todos iguales. El modo de vestir refleja la personalidad.

El vestido mantiene el cuerpo dentro de la intimidad. Por eso es que el nudismo no es natural, porque no es natural renunciar a la intimidad, igual que otras prácticas tan de moda con los adolescentes como video grabar conversaciones o conductas privadas para luego exponerlas sin autorización alguna en foros de Internet o lugares semejantes.

La persona es un fin en sí mismo. El hombre existe como un fin en sí mismo y no simplemente como un medio para ser usado

por ésta o aquélla voluntad. Usar a las personas es instrumentalizarlas, cosa totalmente contraria a su dignidad.

La actitud de respeto hacia las personas es el reconocimiento de su dignidad, reconocimiento que se basa en el hecho de que todos somos igualmente dignos y merecemos ser tratados como tal. La forma actual más universalizada de expresar el reconocimiento debido a todo hombre son los derechos humanos.

La dignidad en general, y en el caso del hombre, es una palabra que significa valor intrínseco, no dependiente de factores externos. Algo es digno cuando es valioso de por sí, y no sólo ni principalmente por su utilidad para esto o para lo otro. Esa utilidad es algo que se le añade a lo que ya es. Lo digno, porque tiene valor, debe ser siempre respetado y bien tratado. En el caso del hombre su dignidad reside en el hecho de que es, no un qué, sino un quién, un ser único, insustituible, dotado de intimidad, de inteligencia, voluntad, libertad, capacidad de amar y de abrirse a los demás.

Cuando no se acepta este valor de la persona en sí misma, se abre la puerta que conduce a dejar de respetarla. Por ejemplo: si se dice que un ser humano sólo es persona cuando se comporta como tal (cuando estudia matemáticas, cuando acaba la carrera, cuando vota, cuando es capaz de hablar, de comunicarse con los demás y ser consciente de sí mismo y de su libertad, en suma, cuando ejerce SUS capacidades), entonces todos los seres humanos que no se comportan como tales, porque están dormidos o inconscientes o porque son no nacidos o discapacitados, no serían personas, lo cual significa que son seres humanos de segunda clase, y por

tanto gente que vive vidas imperfectas que en algunos casos pueden ser utilizadas o destruidas según convenga.

Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que todo ser humano es digno por el hecho mismo de ser persona, sin depender del desarrollo de sus potencialidades.

### Naturaleza humana

Lo natural es propio del hombre. Pero, ¿qué es lo natural? Lo que le es propio; y hemos visto que lo propio del ser humano es ejercer sus facultades o capacidades.

Las capacidades superiores del hombre son la inteligencia y la voluntad, y a cada una de ellas corresponde un objeto preciso: la verdad a la inteligencia y el bien a la voluntad.

Por lo tanto, lo natural en el hombre es alcanzar la verdad y el bien a los cuales se inclina su naturaleza. Cuando decimos alcanzar, estamos indicando un largo camino, un proceso trabajoso: "Lo natural en el hombre no se alcanza al principio, sino al final".

Al principio es sólo una aspiración, un programa, una tendencia, un deseo o inclinación.

"El hombre es el ser que sólo es él mismo cuando se trasciende a sí mismo", es decir, cuando va más allá de lo que es, hacia lo que todavía no es. Esto, también, es libertad; lo que el hombre es debe verse a la luz de lo que puede llegar a ser.

### Naturaleza humana y ética

La naturaleza humana radica en alcanzar libremente la verdad y el bien, es

decir, los objetivos de sus facultades superiores. Esto quiere decir varias cosas:

1. Que el bien y la verdad sólo se pueden alcanzar libremente. Nadie que no quiera puede llegar a ellos obligado.
2. Que alcanzarlos no está asegurado, porque no son algo necesario sino objeto de la libertad. Uno los alcanza si quiere, si no, no. Depende de la libertad, de que a mí me de la gana. El hombre puede favorecer las tendencias naturales, pero también puede ir contra ellas; como en el caso de una huelga de hambre o un suicidio. Así también mentir, que es un acto voluntario que no favorece la búsqueda de la verdad. "El hombre es la única criatura que se niega a ser lo que ella es".

3. Los modos concretos de alcanzar la verdad y el bien no están dados, porque es la libertad la que tiene que elegirlos. Está dado el fin general de la naturaleza humana, pero no los fines intermedios ni los medios que conducen a esos fines. Es decir, hay mucho que decidir.

Dado que no está asegurado alcanzar los fines, la naturaleza humana tiene unas referencias insitivas para la libertad, unas normas tipo "guía de viaje".

La primera de las normas de esta "guía de la naturaleza humana" se puede formular así: "Haz el bien y evita el mal".

### PERSONA Y SEXUALIDAD

Aunque lo expuesto hasta este



momento podría ayudarnos a ver con claridad quién es el ser humano, existen hoy muchos modos de pensar acerca de él. Unos lo exaltan, otros lo reducen a una máquina de producción, un objeto de consumo, un pedazo de carne más o menos bien distribuido, etc.

Pero cada persona es muy importante por sí misma. Todos hacen diariamente muchas cosas para cuidar de su persona y lograr que otros los respeten y los aprecien. Sin embargo pocas veces nos preguntamos cuál es la verdadera razón de nuestra impertancia, sin caer en

*"La sexualidad, cuenta que somos si se quiere vivir valiosos, dignos, precisamente sólo por el hecho de ser personas, es decir, seres dotados de cuerpo pero también de espíritu."*

El cuerpo, entonces, es una de las realidades: tiene olor, color, sabor, peso, sigue las leyes de la materia. Esta realidad material se comparte con los animales e incluso en algunas destrezas ellos llevan la delantera, como la gacela al correr, el águila al ver, el sabueso al olfatear, etc.

Pero la persona está constituida por otra realidad que no cumple las leyes de la materia puesto que no es materia, algunos la llaman mente, espíritu, racionalidad, facultades superiores, etc.; todas estas definiciones encierran la misma realidad: alma espiritual.

Es posible hacer una diferenciación más entre los animales y las personas: los animales tienen sólo sexo, el cual consiste en el instinto biológico orientado para la conservación de la especie; pero no se

puede decir que tengan sexualidad.

Decimos que la sexualidad es una capacidad propia y exclusiva del ser humano porque influye en toda la personalidad humana, por lo que sin pretender dar una definición acabada, se puede decir que "la sexualidad humana es una propiedad natural, un elemento básico de la personalidad, un propio modo de ser y de actuar, y que comprende el conjunto de las cualidades físicas y psíquicas (corporales y espirituales), que permiten al individuo ser hombre o ser mujer, capaz de sentir, expresar y vivir el amor humano".

Es viable reconocer desde ahora que el ser humano es un ser sexuado hasta la última célula de su ser. Su psicología, su identidad de persona, su conducta total está marcada por su sexualidad. (Un varón deja en todas sus cosas huella de su masculinidad. La mujer de la misma manera, hace otro tanto marcando toda su forma de ser y de actuar con la propia feminidad).

La sexualidad, en el ser humano, no se reduce a la genitalidad ya que si así fuera se referiría únicamente a los órganos sexuales. Todo lo genital es sexual, pero no todo lo que abarca la sexualidad se queda en lo mero genital. La sexualidad está unida a toda la realidad de la persona. Por lo anterior, al hablar de la sexualidad humana, no sólo nos referimos a lo biológico, sino que se incluye en ella otros muchos aspectos que son propios y exclusivos del ser humano.

Dentro de lo que se llama sexualidad se encuentra esa atracción misteriosa y compleja, que todo ser humano posee y lo lleva a la búsqueda de una persona del sexo complementario, sin embargo en el humano esta atracción no es un simple instinto de conservación de la especie, ni sólo deseo egoísta de placer o autosatisfacción. La

tendencia a formar pareja, dentro de la sexualidad humana incluye además ese campo propiamente humano, mucho más amplio y profundo, que llamamos amor.

En la sexualidad humana, además están incluidos todos los afectos que puede albergar el corazón humano y que como en el caso de la amistad, no incluyen nada genital.

Todo lo que es parte integrante de la sexualidad debe tener en la persona una integración total y definitiva. Por eso el amor entre un hombre y una mujer, no solo busca ser espiritual ni tampoco nunca se debería reducir sólo a lo corporal y pasional, sino que la sexualidad, si se quiere vivir en forma plena e íntegra debe unificar lo corporal, psicológico y espiritual.

La sexualidad humana es también la capacidad y el camino que la persona ha recibido para alcanzar el amor. Es a través de ella por donde se llega a la relación y comunicación interpersonal, a la búsqueda del otro, a la donación de todo el ser. La sexualidad proporciona al ser humano los elementos para entablar lazos afectivos con las personas que lo rodean.

Es esto justamente lo que permite hablar de situarse frente a una sexualidad plenamente realizada: el Amor.

## Capítulo II

# Familia Protagonista de la Educación para el Amor

*“La familia es el lugar para educar en el amor, que eso es la educación sexual. Realmente sólo los padres pueden encuadrar a la perfección la sexualidad de sus hijos en el contexto del amor, porque sólo ellos pueden avalarlo con su vida misma.”*





Hoy en día se habla constantemente de los programas formativos que de manera formal o informal pretenden, principalmente en los centros educativos, incidir en la tarea de educar la sexualidad de niños y jóvenes, tomando inclusive un papel protagónico y en casos extremos hasta excluyentes de la propia familia.

En recientes ocasiones se han realizado encuestas públicas para conocer el sentir de los padres y con profunda sorpresa ha sucedido que algunos se declaran adivinados e inclusive se deslindan de esta primordial tarea familiar al ser materia revisada en el programa escolar.

Esto obliga a plantearse dos interrogantes:

1. ¿Realmente deben seguir siendo los padres los que realicen esta tarea?
2. En caso afirmativo, ¿qué permite considerarlos insustituibles?

Ante el primer cuestionamiento es preciso afirmar que la paternidad/maternidad conlleva una serie de derechos que no pueden ser arrebatados, de tal forma que las legislaciones de la mayoría de los países los reconocen (aunque no depende de su reconocimiento que ese derecho le asista a los padres), así como obligaciones que no pueden ser ni renunciadas ni sustituidas.

Además de proteger la vida, los padres tienen la responsabilidad no sólo de alimentar y satisfacer las necesidades materiales y culturales de sus hijos, sino sobre todo de educarlos para la vida, enseñándoles a sentir, pensar, querer y actuar.

Por supuesto que en esta tarea pueden y deben recibir ayuda de otros educadores, pero jamás deberán ser sustituidos, salvo por graves razones de incapacidad física o moral.

Esa ayuda tendría que ser respetuosa de las tradiciones, valores y principios que la familia pretende forjar en los hijos.

Luego entonces, si lo anterior es cierto, algunas ventajas deben derivarse de que sean justamente ellos, los padres, y no otros quienes definan el proceso educativo de la sexualidad de sus hijos.

Efectivamente son muchas las razones que infinidad de autores han proporcionado para afirmaciones tan categóricas:

En primer término es preciso hablar del amor que los padres tienen por sus hijos. Sin lugar a dudas pueden estar equivocados, pero **esencialmente lo que madre o madre es el deseo de buscar lo mejor para su hijo/a**, es decir, amarlos implica desear que sean felices, que tropiecen sólo lo esencial y aprendan de la experiencia, que sean capaces de resolver con bien todas las dificultades con las que se encuentren en el camino y lleguen a realizar su propio proyecto de vida.

Verdaderamente es difícil encontrar un progenitor que no busque lo mejor para sus hijos. Sin embargo no es suficiente la sola buena intención. Para llevar a buen término esta tarea es necesario prepararse, leer buenos libros, consultar personas capacitadas, y por supuesto enseñar con el ejemplo, que arraiga y convence.

Por otro lado existe una poderosa razón que nos empuja a pensar en los padres como los mejores para esta labor: **conocen mejor que nadie a sus hijos.**



## La educación sexual, una tarea familiar

Justo ese conocimiento, con el ejercicio de la prudencia, hace que los padres alcancen a determinar con un sexto sentido impresionante, el momento en el que el hijo requiere de alguna explicación, presenta alguna duda o ha tenido alguna experiencia que lo inquieta. Sólo se trata de aprender a escuchar y desarrollar esa intuición, esa corazonada, y atreverse a enfrentar la pregunta que el hijo demanda, aún sin palabras, en infinidad de ocasiones.

Atraverse a responder a las demandas formativas de los hijos exige prepararse *constantemente*, aprovechando las oportunidades accesibles y positivas que se ofrecen cada vez con más multiplicidad de opciones y aún en casos frecuentes sin costo monetario. Hoy en día no se prepara quien no quiere.

Un argumento esencial acerca de la necesidad de protagonismo de los padres en el campo de la educación de la sexualidad tiene que ver con el hecho de que realmente **sólo los padres pueden encuadrar a la perfección la sexualidad de sus hijos en el contexto del amor, porque sólo ellos pueden avanzar por su vida misma**, su compromiso, su incondicionalidad y su capacidad para entregarse totalmente. Los hijos conocen sensiblemente esta verdad aunque nadie la explicita ya que se introyecta con el testimonio de vida de sus padres.

Por último, sin dejar de reconocer que la lista de razones podría ser interminable, se encuentra **la carencia extraordinaria de oportunidades que los padres tienen de**

**presentar, reforzar, modificar y replantear contenidos educativos por el tipo de relación que se vive en la familia.**

Es tan profundo el contacto que los miembros de la familia tienen entre sí cada día; es tan significativa cada experiencia, aún las más cotidianas, que no es raro que nuestro corazón registre en el campo de los recuerdos indelebles cantidades de lecciones vividas con nuestros seres queridos.

Justo por eso es que **la familia es el lugar adecuado para educar en el amor, que eso es la educación de la sexualidad**, ya que la oportunidad de tocar el corazón, la mente y el alma de los hijos se vuelve una cuestión cotidiana, que no puede ser desaprovechada por falsos pudores, miedos infundados o negligencia disfrazada de falta de tiempo.

Otras instancias pueden y deben colaborar con la familia inspirados en la ley de la subsidiariedad, que marca la oportunidad de brindar ayudas que favorezcan el trabajo de los papás; siempre y cuando el apoyo se realice en el marco del respeto a sus creencias y valores.

## Capítulo III

# Cómo educar la sexualidad

*"El que tiene la verdad en el corazón no debe temer jamás que a su lengua le falte fuerza de persuasión."*

John Ruskin





Convencidos de la trascendente tarea de educar la sexualidad de los hijos y optimistas por el descubrimiento de los grandes talentos que al ser padres se desarrollan, probablemente existe ahora sólo una interrogante fundamental: ¿cómo llevar a cabo esta labor de manera exitosa?

Siguiendo un orden de ideas básico, habría que proponer como un primer punto a revisar **qué objetivos** se persiguen, esto es, qué esperar como resultado de este proceso. Es por eso que a continuación se mencionan tal vez los más básicos:

- Conseguir en el hijo un conocimiento adecuado de la naturaleza de la sexualidad humana y su importancia para el pleno desarrollo y su consecuente madurez.
- Ayudar a que el hijo obtenga la información que necesita con respecto a su sexualidad integrando este conocimiento en el contexto del amor y de su propio proyecto de vida.
- Proporcionar modelos atractivos que abonen a la formación de su propio criterio, distinguiendo conductas correctas e incorrectas, así como las consecuencias positivas o negativas en su vida y en su entorno familiar y social con respecto a las decisiones tomadas en este delicado campo.
- Favorecer en los hijos la elaboración de un proyecto de vida atractivo, estimulante, comprometido y trascendente, integrando en él la forma concreta de realizar su sexualidad.
- Presentar y promover el descubrimiento de la castidad<sup>(1)</sup> o autodominio como la forma más exquisitamente humana de vivir la sexualidad.
- Desarrollar en los hijos una voluntad fuerte y firme, que les permita una vida congruente con sus valores y principios.

Ahora bien, como un segundo punto buscando seguir ese orden propuesto, es esencial revisar **quién propone** esta educación. En este sentido nos encontramos ante un tema de un profundo impacto en el proceso educativo. Saber que quien realiza esta tarea educativa es alguien que se preocupa por escuchar, conocer, acompañar y buscar sólo lo que es mejor para el sujeto de esta tarea educativa permite que éste se interese, confíe y muestre receptivo a la orientación que se le ofrece;

sobre todo si va acompañada de una vida congruente y esforzada en la vivencia de las virtudes humanas promovidas por parte de quien educa.

La última parte de esta cuestión se encuentra ligada al tema del **cómo**

**realizar esta noble tarea.** En

este punto se puede afirmar que el cómo es por supuesto una labor personalísima, en donde se imprime la

1 Definir la castidad es una tarea esencial cuando nos enfrentamos a un profundo desconocimiento de lo que esta palabra significa, más aun cuando quiere proponerse como estilo de vida. El documento "Sexualidad Humana: Verdad y Significado" la define como pedagogía de la libertad ya que implica un aprendizaje del dominio de sí, y agrega es **poner el impulso sexual al servicio del amor**, evitando así los riesgos del egoísmo y la agresividad. Esto implica que la castidad no es sinónimo de abstinencia sexual, ya que esta última es sólo uno de los posibles modos de ser casto, pudiendo también vivir esta virtud en el matrimonio cuando los esposos expresan profundamente su amor en la entrega realizada a través del acto conyugal. Es esta una virtud positiva, liberadora, humana, que facilita volver realidad el proyecto de vida profesional.



individualidad no sólo del que enseña sino también del que recibe esta enseñanza. Sin embargo existen por supuesto algunos criterios generales capaces de despejar esta importante cuestión.

La información acerca de la sexualidad que se proporcione al hijo, cualquiera que sea su edad, deberá llevarse a cabo siguiendo estos principios:

1. **Principio de integración y personalización:** esto implica que toda respuesta

deberá contemplar no sólo la cuestión fisiológica, lo relativo al cuerpo, sino que será determinante el incluir la otra realidad humana, la que tiene que ver con los afectos, los valores y lo trascendente. Por otro lado, personalizar implica observar con detenimiento las necesidades que cada hijo tiene, y abordarlo cuando él o ella lo necesita, aunque no lo manifieste con preguntas. Esto hace realidad la conocida frase que afirma "más vale un año antes que un minuto después"

2. **Principio de la verdad y adecuación:** implica que toda explicación deberá estar inspirada por la verdad, aunque no se presente toda la verdad, ya que el desarrollo armónico de los hijos requiere que la formación se vaya adecuando a la edad y necesidades específicas de cada uno. Decir al niño en términos sencillos, adecuados a su edad, aquellas cosas que dejan su curiosidad satisfecha y al mismo tiempo son fieles a la verdad. Sin embargo independientemente de la edad, hablar con la verdad se traduce al entendido de que los padres son confiables, lo que se puede recurrir a ellos cada que se tenga

una pregunta porque existe honestidad. Esto fortalece la credibilidad tan esencial para conservar el prestigio y autoridad de los padres.

3. **Principio de la tempestividad:** se refiere a aprovechar las oportunidades que la vida misma va presentando para dialogar acerca de todos esos temas esenciales en la educación para el amor. Por ejemplo el nacimiento de un hermanito, el embarazo de una tía, el noviazgo de una vecina, los anuncios en la calle o en los medios de comunicación, etc. Aunque este es un tema profundo, el proceso educativo no formal y muy significativo es definitivamente el que más impacto puede tener en el corazón y la mente de los hijos, de ahí que aprovechar las ocasiones es saber obtener provecho de la convivencia amorosa que en familia es un verdadero privilegio pedagógico.

Existen otros puntos que valdría la pena también ser tomados en cuenta, como por ejemplo:

- Cada edad tiene sus propias preguntas, tal y como lo veremos en los siguientes capítulos, sin embargo no siempre los hijos preguntan. Cuando nos encontramos ante esta situación es primordial propiciar ocasiones, con prudencia e intención, para hablar del tema, ya que si ellos no lo hacen, los medios de comunicación y los compañeros si lo hacen, y todo el tiempo. Por eso se busca que sea papá y mamá quienes primero hablen de este tema de manera natural y positiva.

Después vendrán los errores, el morbo y las falsas interpretaciones de fuera, pero ya para entonces habrá en la mente del niño o del adolescente una idea clara, digna y positiva de lo que es la sexualidad en toda su dimensión humana.

## Capítulo IV

# Formar la inteligencia, la voluntad y la afectividad

*"La educación integral de la sexualidad es educación para la libertad que se traduce en compromiso y donación, la forma más humana de encontrar una vida plena de sentido y propósito."*





Cuando se propician espacios de reflexión para papás en torno al tema de la educación de la sexualidad, las expectativas de los participantes suelen ir ligadas a la apremiante inquietud de cómo contestar las preguntas que sus hijos les plantean.

**Aprender a responder de la mejor manera, en el momento preciso, pero sobre todo cuidando el bien de los hijos, es todo un arte que se va puliendo cuanto más se practica.**

El problema radica en que una verdadera formación de la sexualidad no consiste solamente en brindarles contenidos que saticen su curiosidad.

Un ejemplo lo podemos encontrar claramente en la cuestión de las adicciones. Si pensamos que las personas se hacen adictas a ciertas sustancias por falta de información y generamos cientos y miles de propagandas para que los jóvenes sepan qué son, cómo funcionan y los daños que ocasionan las sustancias o conductas adictivas, muy probablemente veríamos que los porcentajes de personas que luchan con la adicción se mantienen en sus mismos niveles o hasta se incrementan. Y es que las personas que padecen algún tipo de adicción, en su mayoría, conocen las drogas y los efectos que ellas les causan. El problema es que las cosas son más complejas aún: nos enfrentamos a voluntades enfermas, necesidades afectivas profundas, valores invertidos, inexistencia de proyecto de vida, personas tendientes a ser manipuladas tal vez por su pereza intelectual, y la lista podría continuar.

Definitivamente no es la información una respuesta completa para la educación de las personas. **Se trata de formar de manera integral preparando para el futuro.**

Este tipo de formación

verdaderamente acorde a la naturaleza humana, con sus aspiraciones más profundas, exige el pleno desarrollo de las tres potencialidades que distinguen justamente a la persona: inteligencia, voluntad y afectividad.

Si nos proponemos ilustrar con otro ejemplo ahora en el campo de la sexualidad, lo que hasta aquí se ha dicho podemos pensar por ejemplo en el tema del embarazo entre adolescentes.

¿Será acaso que este problema, cada vez más frecuente, se está presentando porque las adolescentes desconocen cómo se concibe un bebé?, la respuesta sin lugar a dudas es ¡no!, esa no es la causa, las adolescentes saben la forma en que se gesta al hijo. La información la tienen. Entonces, ¿el problema del embarazo en adolescentes

estará ligado al desconocimiento de qué son y cómo se usan los medios anticonceptivos, tal y como lo afirman tantas voces?, parece que la respuesta será de nuevo un *¡no!* rotundo. Encuestas realizadas por diferentes organismos afirman que los jóvenes de diversos ambientes conocen prácticamente todos los anticonceptivos, saben cómo usarlos y de hecho fueron utilizados por un elevado porcentaje de las jovencitas que ahora están embarazadas. De nuevo concluimos, la información la tienen.

Entonces ¿qué es lo que sucede si cada día vemos con alarma que esos porcentajes, los del embarazo en adolescentes, se incrementan y para edades cada vez más tempranas?

Aquí es justo donde esta propuesta

tiene toda la lógica del mundo.

Formar a estos jóvenes de manera integral en el tema de la sexualidad implica:

**Primero: Enseñar a pensar.** ¿Cuáles es el sentido de la intimidad sexual?, ¿Qué importancia tiene la elaboración de un proyecto de vida para poder decidir cuándo es el mejor momento, el mejor lugar, las mejores condiciones y la forma más humana de vivir la relación sexual?. ¿Cómo se realiza plenamente la sexualidad humana?, ¿Qué está llamado a expresar el acto sexual?, etc.

**Segundo: Enseñar a querer.** Mediante la

adquisición de virtudes esenciales para la voluntad como el autodominio, la fortaleza, el pudor, la templanza, el orden, la constancia, la responsabilidad. Entrenarse en la renuncia y el sacrificio con sentido de trascendencia. Aprender a retrasar la gratificación y a manejar la frustración. Encontrar motivaciones elevadas y atractivas. etc.

**Tercero: Enseñar a amar.** Aprender a conocer mis estados afectivos y ponerlos a mi servicio en una vida humana rica en sentimientos, emociones y pasiones. Vivir plenamente la conciencia de mi propia dignidad y la del otro que no me permite usarlo, sino que me exige la única respuesta ética posible: amarlo, esto es, tratarlo poniendo por delante su bien y su realización personal, que por cierto no estará jamás peleada con la mía.

En pocas palabras podemos afirmar. La educación integral de la sexualidad es educación para la libertad que se traduce en compromiso y donación. La forma más humana

de encontrar una vida plena de sentido y propósito.

Ahora bien, es importante conocer un poco más a fondo qué es y como se puede propiciar la educación de cada una de las potencialidades humanas.

### LA INTELIGENCIA

La inteligencia no tiene como oficio primero el de acumular conocimientos, sino el de pensar (Carlos Llano).

**La inteligencia tiene como fin la búsqueda de la verdad,** ¿Qué es la verdad?, la adecuación del entendimiento con la realidad.

"La verdad es el fundamento de la vida humana, el elemento en que se mueve cuando no olvida su condición; por eso es el fundamento de la convivencia, lo que hace y asegura su carácter humano; si le falta, se produce su degeneración hacia una u otra de estas posibilidades: la cosa o el rebaño" (Julian Marías).

Llegar a conocer la verdad es un proceso de toda la vida que requiere por un lado de una gran honestidad intelectual y de enseñar a la persona a pensar con rigor, y por otro lado de aceptar humildemente que necesito de los otros para poder llegar a la verdad.

La aceptación de la verdad nace del respeto hacia ella, y pasa por cinco momentos sucesivos:

1. Ser conocedor de la propia ignorancia y/o aceptar la posibilidad de estar en el error.
2. Adquirir la disposición de aprender. Tener curiosidad y capacidad de asombro imprescindibles para seguir aprendiendo.
3. Cultivar la atención. Observar atentamente la realidad, estar despiertos, vigilar.

4. Respetar la verdad es aceptarla. La verdad hay que encararla, a pesar de que alguna nos pudiera incomodar.

5. Una verdad aceptada o encontrada genera una convicción. Las convicciones nacen de la experiencia de haberse encontrado con ella.

Por otro lado es importante enfatizar que no es fácil aceptar la verdad, a pesar de ser la finalidad de la inteligencia. La verdad puede ser rechazada de maneras progresivamente intensas:

- La verdad puede pasar inadvertida por falta de disposición de aprender o de atención.
- Eludir la verdad. La vemos pero no queremos encararnos con ella.
- Decir que no existe. Es la forma extrema de rechazar la verdad. Se utiliza como instrumento un lenguaje manipulador. Hay al menos tres formas de hacerlo:
- La manipulación de la verdad (maquillaje) para que parezca otra cosa o aparente menos de lo que en realidad es.
- El ocultar la verdad mediante la mentira, la simulación o la imposición de silencio. Un ejemplo: no dejar hablar a quienes recuerdan verdades molestas o que no queremos oír.

• La hipocresía, que es ocultar habitualmente la verdad mediante un revestimiento falso de la conducta o de las palabras.

### Ejercicio y desarrollo de la capacidad de pensar

La capacidad de pensar ha de ejercitarse y desarrollarse. Para ello se requiere:

1. Querer pensar.
2. Desear pensar, aunque tampoco algunos lo desean, prefieren que se los den todo

digerido.

3. Atreverse a pensar, a pesar de que muchos con la sola sospecha de que el tema va a suponerles un compromiso vital, no se atreven a pensar.

4. Aprender a pensar.

5. Acostumbrarse a pensar.

6. Organizar el caudal de conocimientos sobre los que pensar.

7. Disponer de una cierta riqueza de hábitos.

8. Tener motivos para pensar (descubrir valores y que los interioricen). Tomar como referencia los valores del trinomio verdad-bien-belleza.

9. Pensar por amor.

10. Realimentar nuestro "Las convicciones nacen de la experiencia de"

11. Evitar los prejuicios como punto de partida del propio pensamiento. *haberse encontrado con la verdad."*

12. Pensar bien y mucho en todos los ámbitos de nuestra vida. Esto es, en temas familiares, sociales, personales, económicos, laborales, etc. Acompañado de metas y prioridades justo ahí donde vemos la necesidad urgente de hacerlo.

### La inteligencia al servicio de lo mejor

Escribe Julián Marías: "Cada vez me parece más confirmada mi vieja idea de las raíces morales de la inteligencia. Mi convicción de que sin una considerable dosis de bondad se puede ser "listo" pero no verdaderamente inteligente. Es frecuente que la agudeza, la chispa, coincidan con la maldad, a veces se las asocia; pero si se mira bien se ve que no se trata de inteligencia, es decir, de comprensión de la realidad, sino de su utilización o manipulación".

Lo propio de la inteligencia es iluminar, en primer lugar, a la voluntad, para no actuar a



ciegas. En segundo lugar, prestar buenos servicios al corazón humano.

La inteligencia ha de estar al servicio de lo óptimo, es decir, el mayor bien. En la educación familiar se trata de alcanzar óptimos, por ser la familia el ámbito natural de la educación.

### Cómo educar la inteligencia

Ejemplo de los padres:

Lo primero es el buen ejemplo de los padres. El uso inteligente de la inteligencia de éstos se contagia fácilmente. Lo contrario puede resultar insoportable y perjudicial para los hijos, especialmente durante la adolescencia. ¿Dónde se nota más? Sin duda en las relaciones familiares.

¿Qué habría que hacer para mejorar las relaciones familiares? 1) más diálogo, para fomentar la confianza; y menos televisión, para atender mejor a los hijos. El diálogo familiar implica cuatro fases:

- 1) oír, escuchar, preguntar y hablar.
- 2) fomentar, entre todos, la vida familiar, intentando comprender los motivos de los otros, ayudándose mutuamente a saber escuchar;
- 3) hablar de temas que interesen a unos y a otros, y razonar sobre esas cuestiones; y,
- 4) cariño

### Biografías:

Las biografías nos invitan a pensar; apoyan la educación de la inteligencia, en cuanto nos ayudan a estar más atentos a reflexionar sobre quienes somos para intentar perfeccionarnos. "El ser humano es el único en este mundo que

no puede vivir de manera puramente natural, sino sólo en dirección predominantemente hacia lo sobrenatural o hacia lo infranatural. Este es un antiguo tópico recogido en su estilo propio por Ortega y Gasset: el tigre siempre es tigre; el hombre, por el contrario, puede deshumanizarse" (Citado por Alvira, 1998).

### Libros:

Una adecuada selección de libros es un apoyo importante. Desde los 2 años de edad los libros han de ser un juguete más que se toca con cariño y motivación. En ese momento, los padres, además de leer otro libro en silencio, cerca de sus hijos, deben leerles sus propios libros en voz alta.

Es importante que los padres seleccionen los libros de sus hijos, teniendo en cuenta las características y circunstancias de cada hijo, y tendrán que haber leído cada libro que ofrezcan con anterioridad.

### Otras sugerencias:

- No se puede pensar en el vacío; de ahí, la importancia de un selecto caudal de conocimientos y de lecturas comunes que invitan a pensar en diálogo.
- No se puede pensar desde las ignorancias; por eso, sugerimos ordenarlas de acuerdo con su gravedad, y luego tratar de superarla, empezando por las ignorancias fundamentales.
- Pueden descubrirse ejemplos inspiradores en buenas películas (sobre todo en las clásicas).
- En su participación familiar, en sus estudios y lecturas, en sus vacaciones, etc. Se pueden descubrir las mejores actuaciones de cada hijo. Y en cuanto sea posible, ayudarles a autoevaluarse y a superarse.
- Ayudar al hijo para que teniendo conciencia



### Voluntad Sana

Si el objeto formal de la voluntad es el bien, todo lo que va contra el bien, "enferma" la voluntad. La mayor dificultad para recuperar a personas con un comportamiento amoroso o inmoral es revertir su voluntad enferma. Por eso, es muy importante prevenir, adelantándose, enseñando a distinguir el bien del mal, es decir, formando la conciencia, y, al mismo tiempo, orientando a hacer el bien.

¿Qué es el bien? Esta es la primera dificultad: tomar por bien lo que no es; buscar el bien donde no se encuentra. Considerando el

bien en lo que se refiere al ser humano, todo lo que ejerce a partir de verdaderas beneficencias su comportamiento, en el trato no atada a y en su progreso, es bueno. Los valores son respetos humanos, especificaciones del bien.

### Voluntad Libre

Es aquella que se ejerce a partir de verdaderas decisiones, no atada a dependencias, a respetos humanos, a prejuicios, a una afectividad desbordada.

La volición es el acto de querer, y se caracteriza por tres fases:

- 1) La del impulso.
- 2) La de la decisión.
- 3) La de la realización.

**La educación de la voluntad libre supone aprender a decidir.** La persona humana decide sobre si misma (autodeterminación) al orientarse deliberadamente hacia ciertos objetos (intencionalidad). La persona, cuando obra, se autodetermina según ciertos valores.

de ser una creación personal, se plantea una pregunta fundamental **¿Cuál es mi misión personal, insustituible, en esta tierra, en este tiempo?** Y actuar en consecuencia.

Los padres en su respeto amoroso han de asumir su responsabilidad de ayuda también en esto: en andar con cada hijo su camino, sin abandonar el suyo propio y sin proyectarse en el hijo. Esto requiere de una inteligencia lúcida, una gran voluntad y un corazón grande.

### LA VOLUNTAD

**Voluntad significa querer.**

Podemos definir a la voluntad como *aquella facultad del hombre para querer algo, lo cual implica admitir o rechazar.*

El acto voluntario requiere, en efecto, conocimiento del fin, de un fin bueno.

La voluntad es capacidad para hacer algo anticipando consecuencias; una disposición interior para anunciar o renunciar.

**La voluntad es determinación, firmeza en los propósitos, solidez en los objetivos y ánimo frente a las dificultades.**

Polaino Lorente ha subrayado en sus escritos que la voluntad está implicada tanto en el autocontrol como en la autoposesión: "gracias a ella el hombre aprende a flexibilizar y a retrasar su conducta impulsiva y adquiere el hábito de decir que no".

### Voluntad Fuerte

Una de las líneas de desarrollo de la voluntad humana es fortalecer a la voluntad. ¿Fortaleza? Se observa cuando "en situaciones ambientales perjudiciales a una mejora personal, resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de poder influir positivamente para vencer las dificultades para acometer empresas grandes" (Isaacs, 1986, p. 75)

identificándose con ellos, apropiándose; la persona "se hace" lo que ama: al obrar la justicia se hace justa y al obrar la injusticia, injusta".

**Ayudas a los hijos adolescentes:**

- Enseñarle a sustituir los estímulos ambientales por el flujo estimulante de los valores, superando así comportamientos irreflexivos, imprevisibles y automáticos.
- Ayudarle a tener motivos bien fundamentados, frente a la inconstancia de los impulsos y de los móviles de quien ha de decidir.

• Enseñarle a prever las consecuencias de sus decisiones, y a asumir las responsabilidades (las decisiones son libres; las consecuencias, necesarias; de una y otras ha de responder).

• Enseñarle a saber renunciar – si elige una alternativa ha de renunciar a todas las demás –, aunque le resulte frustrante (es renuncia de lo no elegido y compromiso con lo elegido).

- Ayudarle a superar el "independentismo radical" (la libertad se actualiza en las decisiones tomadas, y cada decisión supone un compromiso adquirido, grande o pequeño).
- Enseñarle a no ser esclavo de las modas y de los tópicos circunstanciales que hay en el ambiente, ayudándole a descubrir por qué son "valores originales" y por qué no son propiamente suyos.
- Enseñarle a diseñar y a realizar proyectos personales (enlazados, dentro de lo posible, con su proyecto biográfico), como apoyo valioso para ayudarle a prever y para

que no se humda "en el desgobierno de los líderes que se mueven según el compás marcado por el flujo del ambiente".

- Ayudarle a superar vaivenes y dificultades súbitas, fomentando un mayor autocontrol, procurando que no se limite a afirmar lo que no quiere, sino que se esfuerce en formular "qué quiere".
- Ayudarle a que en los diversos acontecimientos no se deje llevar sólo por la espontaneidad (que es el modo de evitar el esfuerzo, de tomar verdaderas decisiones), sino más bien enseñarle el modo de aprovechar las ocasiones para decidir de manera ponderada, comprometiéndose a realizarlo decidido.

• Ayudarle a evitar el engaño del "me valismo", que es uno de los síntomas del subjetivismo; la mejor ayuda consiste en contribuir a que descubra los efectos de esa situación, y a que se anime a elaborar y a poner en práctica proyectos personales, con el correspondiente asesoramiento.

**Los hábitos en la educación del esfuerzo personal**

- 1.-¿Cómo educar el esfuerzo? En primer lugar, ayudando a descubrir, en cada caso, su sentido, el para qué del esfuerzo.
2. En segundo lugar, el esfuerzo que ponemos en el logro de un objetivo es consecuencia de lo que queremos. *Aprender a querer.*
3. En tercer lugar, el esfuerzo es fruto de una decisión. Los hábitos convenientemente adquiridos mediante repetición de actos (buenos), aportan eficacia a la educación del esfuerzo. El hábito, en sí mismo, puede ser considerado como una auténtica fuerza al servicio del hombre. Aunque obviamente, si el hábito es negativo, tal fuerza, en vez de estar al servicio del hombre, estaría siendo,

**LA AFECTIVIDAD**

Afectividad: es la capacidad de ser afectado.

**Educar la afectividad es educar personas que sienten, piensan, quieren y actúan.** De hecho la inteligencia y la voluntad no actúan si no existe la sensibilidad (por ejemplo esto se puede observar en personas deprimidas)

Educar los sentimientos es aprender a querer lo que vale la pena amar.

La primera característica de la afectividad, es la *subjetividad* –su experiencia básica reside en el yo-. Otra particularidad es que frente a los demás procesos de la conciencia, nunca son neutros ni indiferentes, *influyen en el ánimo* de la persona, de manera más o menos intensa.

"Educar los afectos es aprender a querer lo que vale la pena amar."

**Reglas para educar la Voluntad:**

- 1.-La voluntad necesita un aprendizaje gradual, que se consigue con la repetición de actos en donde uno se vence, lucha y cae, y vuelve a empezar.
- 2.-Para tener voluntad hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos, los estímulos y las inclinaciones inmediatas.
- 3.-Cualquier aprendizaje se adquiere con más facilidad a medida que la motivación es mayor.
- 4.-Tener objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables,
- 5.- Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, especialmente en sus comienzos.
- 6.-A medida que se tiene más voluntad, uno se gobierna mejor a sí mismo, no dejándose llevar por el estímulo inmediato.
- 7.-Es importante buscar la armonía entre fines y medios. Intentar una ecuación adecuada entre aptitudes y limitaciones.
- 8.-La educación de la voluntad no tiene fin.

Otra característica de la afectividad es la *bipolaridad*, porque se mueve entre dos extremos: agrado-desagrado, inclinación-rechazo, afición-repulsión. Es difusa: no da noticia clara, sino vaga, poco nítida, de algo. Tiene una tonalidad grata o molesta. Una característica más es su *constante variabilidad* y su *escasa duración*.

Los fenómenos afectivos más importantes son: los sentimientos, las emociones y las pasiones. *El amor es "la más afectiva de todas las respuestas afectivas"*. Aunque no sólo es afectividad. **En el amor intervienen, además, la inteligencia en cuanto que "no es posible querer lo que no se conoce", la voluntad, puesto que amar es el acto más voluntario, y el corazón porque la inteligencia y la**

### **voluntad, no den razón suficiente del amor.**

Educar nuestra sensibilidad es algo muy valioso para apreciar las cosas de la vida, pero también para valorar a los demás y lo que hacen.

Damos tiempo para contemplar las cosas para escuchar música, para apreciar el arte, para ir a museos, etc. La sensibilidad nos hace captar detalles que hacen más agradable la convivencia humana. Por ejemplo, tener una palabra oportuna, o un silencio oportuno o tratar de ser cortés o acordarnos de los cumpleaños de las personas que queremos o evitar comentarios imprudentes que puedan herir.

La sensibilidad en las relaciones humanas es indispensable para comprender el dolor o los más profundos sentimientos.

Ortega y Gasset Sin embargo se puede afirmar que todo lo anterior es posible, siempre y cuando se inicie con un proceso personal que sigue una serie de pasos muy claros:

### **COMO EDUCAR LA AFECTIVIDAD:**

1.-**Conocerse a sí mismo:** la educación de la persona requiere conocerse, aceptarse y sólo entonces estoy en condiciones de incrementar la mejora personal. Una buena forma de avanzar en la educación de los sentimientos es pensar, leer, hablar sobre ellos, aprender a reconocerlos en uno mismo.

2.-El segundo paso es: **Controlar los propios sentimientos, emociones y pasiones;** esto supone percibirlos con ecuanimidad, ser consciente de ellos y evaluarlos. Requiere, la ayuda de la voluntad y de la inteligencia. En

este paso es importante insistir en enseñar a los hijos a hacer una interpretación adecuada de la realidad, poniendo énfasis en el reconocimiento de las huellas en su cuerpo de los sentimientos y evitando mecanismos psicológicos que se convierten en verdaderos errores, como por ejemplo la tendencia a la generalización ("nadie me comprende"), al pensamiento dicotómico (o todo es bueno o todo es malo), a la personalización (si alguien dice "estoy aburrido", enseguida la persona piensa "yo soy la causa de su aburrimiento"), etc.

3.-Este tercer paso consiste en **reconocer los sentimientos de los demás.** Versa sobre un tema muy difícil. En principio se trata de **cultivar la sensibilidad ante los sentimientos ajenos, tomando conciencia de las repeticiones que nuestras palabras o hechos tienen en los sentimientos/emociones de los demás.** Es fundamental enseñar a los hijos a tratar de entender cómo es que su conducta puede afectar al otro, cuidando no hacer intencionadamente cosas que afecten negativamente a otros y por supuesto a ellos mismos.

4.-El último paso es **modelar nuestro estilo sentimental.** Cuando hablamos de estilos personales podemos hablar de estilos de trabajo, de vestir, de autoridad, etc. que reflejan en gran medida nuestra personalidad con todo y sus tendencias. Uno de los más importantes es nuestro estilo sentimental, efecto de la repercusión afectiva que en nosotros provoca todo acontecimiento, dando como resultado, la percepción global de cómo estamos. Implica fomentar en los hijos la capacidad de pensar acerca de qué tendencia afectiva quieren vivir: optimismo o pesimismo, entusiasmo o melancolía, etc. apoyándose en la voluntad para retornar a ese estado afectivo querido cada vez que los afectos quisieran traicionarnos.

## Capítulo V

# Las preguntas de los hijos; primera y segunda infancia

"Un niño es simultáneamente el proyecto de un hombre, y otro ser él, terminado y perfecto"

A. Gala



En el principio, el bebé percibe el mundo a través de sus sentidos, y expresa una necesidad de ser atendido en sus carencias, que desarrollan en él un profundo sentido de confianza y seguridad, precisos para su pleno desarrollo, especialmente en el campo de la sexualidad. Es como recibir la noticia implícita en los cuidados recibidos: *¡mereces ser amado!*

Alrededor de los tres años de edad descubren la existencia de los sexos, lo que convierte en especialmente importante que los padres le expresen la alegría que vivieron al descubrir que su bebé era "él" o "ella". Este pequeño ser se encuentra desarrollando las bases de su seguridad, le es importante sentirse querido y **aceptado como es** por aquellos que más ama: sus padres.

A partir de aquí, requiere de manera particular, observar una clara distinción en los papeles de papá y mamá. Si frente a los hijos los papas tienen una aceptación gozosa de su propia masculinidad y feminidad, respetando en todo lo distinto que hay en el otro, sin sobrevalorar ni menospreciar, los hijos tendrán como algo lógico, atractivo y natural el asimilar la figura del progenitor de su mismo sexo, sin sentirse engañados, minusvalorados o francamente perdedores en un medio inclinado exageradamente a favor del sexo contrario.

Expresiones como "los hombres no lloran", "las mujeres a la cocina y que no estudien porque es pérdida de tiempo" no son más que estereotipos que distorsionan a uno y otro sexo. Igual ocurre con calificativos como "debilidad femenina", "sentimentalismo de mujeres" y otros, que muestran una posición machista frente al sexo que no ayuda. Y en el otro extremo tenemos la lucha feminista que en distintos lugares se ha degenerado convirtiéndose en algo muy distinto a revalorar el genio femenino, su sobresaliente aportación al mundo, terminando en una especie de lucha de sexos que a nadie favorece.

Es positivo que los niños vean a papá ayudando en casa y mamá que puede trabajar fuera (si así conviene), pero tener claro que cada uno de ellos realiza ciertas "tareas" en beneficio de la familia.

Estos primeros años deben ser aprovechadas para establecer un vínculo de amor y confianza entre padres e hijos. Estos últimos deben sentirse seguros de ser escuchados, creídos y aceptados, sin perder de vista la firmeza en formarlos para enfrentar la verdad, aunque pueda ser incómoda. Sin lugar a dudas llevar a cabo esta tarea representa la mejor forma de prevenir abusos, ya que **un niño que confía en sus papás y conoce los peligros a los que se puede enfrentar, es una presa verdaderamente inalcanzable**

**para los que abusan de menores.** En esta misma edad y muy relacionado con la época del control de estímulos, el niño descubre sus órganos genitales y tiende a tocárselos debido a que está presente ya una sensación placentera, y en muchos otros casos por las dificultades propias del aprendizaje de hábitos de higiene que favorece la presencia de infecciones en el área genital y su consecuente necesidad de aliviar la comezón provocada por las mismas.

Alrededor de los cuatro y hasta los seis a siete años se puede observar la necesidad de responder a cuestiones fundamentales de la vida, como son: ¿por qué yo tengo pene y mi hermanita no?, ¿cómo nacen los bebés?, ¿por qué crece la pancita de mamá?, ¿cuándo podré casarme yo?, etc.

Estas interrogantes no siempre se expresan, lo que implica que se busque la respuesta a través de los juegos sexuales

*"Deben sentirse seguros de ser escuchados, creídos y aceptados, sin perder de vista la firmeza en formarlos para enfrentar la verdad aunque pueda ser incómoda."*

propios de la edad (jugar a ser esposos, a visitar al doctor, a poner una inyección, etc.). Una sana actitud de los educadores tendría que ver con enseñar a los niños que deben ser cuidadosos de su intimidad para evitar ser lastimados, pero sobre todo aprovechar la oportunidad para contestar las inquietudes que han sido expresadas a través del juego y que éste deje de ser la forma de explicitarlas.

En esta misma época es frecuente que se observe un cierto exhibicionismo en los hijos que desaparece paulatinamente en unos años más para dar paso al pudor natural, resultado de la conciencia de su cuerpo y valoración de su intimidad; sobre todo si los padres favorecen esa visión positiva del cuerpo y sus funciones así como el respeto a la intimidad del hijo que va más allá del respeto al cuerpo y se expresa en el

*"Llegará un momento en el que él mismo se negará no sólo a los deseos y apetencias que van contra su salud, sino también aprenderá a renunciar a bienes lícitos con miras a conseguir un bien mayor."*

Entre lo 7 y los 9 años aparentemente algunas de las dudas más apremiantes con respecto a la sexualidad, y los pequeños pasan a una época de relativa indiferencia con respecto a los temas sexuales. Sin embargo esta es otra forma de crecer en este campo ya que una buena parte de esta época está dedicada al descubrimiento de su individualidad y autoestima a través del desarrollo de sus habilidades y talentos, así como el reforzamiento del aprendizaje de la propia identidad sexual a través de alejarse del sexo complementario e interesarse en formar parte del grupo de los pares, ser aceptado por los que pertenecen a su sexo y aprender el significado

que esto implica. Entre los 9 y los 11 años, con la flexibilidad que esto exige, se fortalecen los vínculos de amistad con los compañeros de su propio sexo, y el despliegue de energía que se tiene invita al crecimiento del carácter y de la voluntad a través de practicar alguna disciplina, sea deportiva, artística o intelectual.

El menor que se somete a una normativa exigente para sacar adelante su deseo de ser un buen músico o deportista, requiere despreciar una gran cantidad de deseos buenos y atractivos, como el ver su programa de televisión favorito, levantarse más temprano, etc., porque su meta propuesta es un bien mayor, en cuya búsqueda deben posponerse e incluso sacrificarse bienes menores. Si este tipo de exigencia se establece de forma paulatina, atendiendo a las fases de crecimiento, llegará un momento en el que él mismo se negará no sólo a los deseos y apetencias que van contra su salud, sino también aprenderá a renunciar a bienes lícitos con miras a conseguir un bien mayor.

## RESOLVER LAS INTERROGANTES MÁS FRECUENTES

### 1.-¿De dónde vienen los niños?

Primero habrá que expresar lo mucho que papá y mamá se quieren, lo felices que son cuando están juntos, así como su deseo de comunicarse el amor en un abrazo muy especial que sólo comparten los esposos.

**Estas expresiones de cariño son muy especiales, se comparten en privado y son buenas.** Se habla de cómo mamá y papá son diferentes y cómo esas diferencias permiten que llegue un preciosísimo bebé. Seguro el niño habrá notado las diferencias en el cuerpo de hombres y mujeres.

Mamá tiene en su vientre un lugar especial para recibir al hijo, alimentarlo y cuidarlo mientras crece y está preparado para salir de ese lugar, "nacer". Papá tiene un pene, que al convertirse en adulto, además de servirle para orinar, le permite depositar en ese lugar especial que mamá tiene, a través de la vagina (que se encuentra entre el lugar donde orina y el lugar donde hace popó), la semilla que sus testículos producen y que junto con la semilla que mamá tiene podrá formar a ese bebé. El lugar, que es como una especie de nido, crecerá conforme el bebé va desarrollándose, y una vez que ya está listo, alrededor de nueve meses después, nacerá saliendo del cuerpo de la mamá por el mismo lugar por el que papá depositó la semilla, con la ayuda de un doctor que lo recibirá para asegurarse que todo este muy bien en la salud del recién llegado.

Una vez fuera, el tubo que alimentaba al bebé se corta porque ya no lo necesita sin que a él le duela (por eso tenemos el ombligo, testigo fiel de los cuidados de nuestros padres en esa época de nuestra vida) y ahora será alimentado por la leche que la madre produce o a través de un biberón.

Cuando el hijo ha nacido por cesárea será necesario explicar que en algunos casos, para que la mamá y el bebé no corran ningún peligro, el doctor hace una cesárea, que es abrir el vientre de mamá cuidando ponerle una sustancia para que no le duela.

Esta explicación se podrá ir compartiendo de manera dosificada a lo largo de la infancia. En un principio sólo será necesario hablar de cómo crece el bebé en la pancita de mamá y de cuánta alegría trae este acontecimiento en la vida de los padres.

Posteriormente se contará cómo nacen los bebés y la última explicación que los pequeños piden va en el sentido de saber cómo se metió el bebé en la pancita de mamá.

### 2.-¿Qué decir a los niños que se tocan?

Algunas personas confunden esta situación con la masturbación, sin embargo vale la pena aclarar que a esta conducta no puede llamársele con ese término ya que el pequeño no experimenta, junto con el placer, la fantasía y significación erótica que es característica de la masturbación; no tiene para el pequeño el significado que el adulto le da.

Generalmente los niños se tocan por varias razones: comen zón, curiosidad, búsqueda de sensaciones agradables o cuestiones relacionadas con el manejo afectivo. En todos los casos es importante descartar que no se trate de una infección, cosa frecuente entre los menores que requiere de una sencilla pero **importante atención médica.**

En los otros casos vale la pena comentar que el descubrimiento del cuerpo es algo que ocurre entre los 2 y los 4 años de edad, lo que normalmente significa que el niño se toca cuando va al baño, está inactivo, lo bañan o cualquier otra situación que le recuerde su **d e s c u b r i m i e n t o .** Normalmente esta inquietud pasa en poco tiempo y sin mayor conflicto. Rápidamente aprende que sus órganos genitales no son un juguete.

Por supuesto es importante no introducir en el pequeño una culpa injusta y excesiva; que no se genere en ella la idea de que esa parte de su cuerpo es sucia o mala. Esto dependerá en gran medida de la tranquilidad y naturalidad con la que papá y mamá le recuerden que no se toque.

Se busca evitar la formación de un mal hábito interviniendo antes de que se instaure. Y si ya lo tiene, se trata de eliminar ese hábito con

*"Se busca evitar la formación de un mal hábito antes que se instaure. Y si ya lo tiene, se trata de eliminar ese hábito con paciencia y constancia y firmeza amorosa."*

paciencia, constancia y firmeza amorosa. Algo que valdría la pena descartar también es si esta conducta tiene algún significado afectivo.

Esto es, en ocasiones tocarse es un aprendizaje que se adquiere como resultado de la necesidad no atendida de sentirse seguro, manejar la ansiedad que vive en el hogar o la escuela, manifestar que le está sucediendo algo que no quiere (como por ejemplo algún tipo de abuso sexual) o simplemente es la única actividad que ha encontrado gratificante.

Con excepción de que esta conducta pueda ser denuncia de abuso (tema que se aborda en el último capítulo), es necesario que padres y maestros trabajen para brindarle otro medio positivo de encontrar la seguridad afectiva que pueda estar compensando con el hábito de tocarse.

Por ejemplo cuando se sienta asustado, con temor o ansioso podría solicitar un abrazo, dibujar cómo se siente, buscar alguien con quien platicar, inventar una historia, etc.

Si no nos encontramos ante una situación con contenido afectivo; como parte natural del proceso formativo que los padres hacen con los hijos, habrá que ayudar al pequeño, para que comprenda que sus órganos genitales son buenos, y pedirle que deje de tocarse ya que se puede lastimar o provocar una irritación; de la misma manera como le pedimos que no se meta el dedo en la nariz sin hacerlo sentir mala persona, simplemente buscando favorecer buenos hábitos no solo de higiene, sino sobre todo de cuidado, aprecio y respeto por su cuerpo.

### 3.-¿Es adecuado el baño en común?

Esto depende mucho de la edad y características del niño mismo. En este tema como en otros debe prevalecer la prudencia y el sentido común. Es bueno que conozcan cómo están hechos los niños del otro sexo, esto no tiene que ser oculto y puede darse de manera natural cuando coinciden por ejemplo en el cambio de ropa o de pañal.

No obstante, a partir de cierta edad, que puede ser entre los tres y los cuatro años, y cuando esta curiosidad parece inoportuna por ir acompañada de comentarios o juegos dudosos, mejor es evitar el baño en común y hablar con el niño cuya curiosidad hemos observado, esto aplica especialmente en el caso del baño con adujitos. De ese modo, cuidando transmitir con mucho amor y tranquilidad la respuesta a su manifiesta inquietud, aprenderá poco a poco a respetar su intimidad y la de los otros, sea de niños o de niñas.

### 4.-¿Ver a los padres desnudos?

El pudor natural que tiene que ver con el descubrimiento y valoración de nuestra intimidad no se relaciona en lo absoluto con sentir vergüenza del cuerpo, esto sería falso pudor. Sin embargo exhibir el cuerpo a los hijos tampoco es responder naturalmente a ese pudor que salvaguarda nuestra intimidad y la de los otros. Ha hecho ver a otros mostrándonos conductas que pertenecen a la intimidad se considera una forma de agresión. Francoise Dolto expresa: "En cada niño nace y se desarrolla el proyecto intuitivo de ser considerado como una persona mayor. También espera que con respecto a el tengamos el mismo comportamiento y respeto que ante un adulto. Y tiene razón... Cuando los padres que se pasean en traje de Adán y Eva me preguntan ¿está bien o está mal que nos

vean los niños?, yo les digo: cuando reciben en casa a unos amigos, unos amigos a los que aprecian, ¿hacen nudismo?. ¡Oh, no!. Entonces, no lo hagan delante de sus hijos. Si se pasean así, significa que hacen nudismo con su conyuge, pero sus hijos no son sus conyuges. (2)"

¿Puede uno ir desnudo de un lado a otro por la casa? Delante de un niño muy pequeño, eso no presenta dificultad alguna, siempre que la actitud sea sencilla, carencia de exhibicionismo.

Pero llega la edad en que cambia la mirada del niño. A partir de los 2 años, a veces antes, el niño descubre la diferencia de sexos. En un momento determinado, su mirada separa una parte del cuerpo de la totalidad. Cuando los padres lo perciben, ha llegado el momento de mostrar mas reserva, en atención a la sensibilidad y a la imaginación de su hijo.

La desnudez compartida entre padres e hijos no parece dar lugar a una mayor intimidad. Más bien puede crear una confusión de los papeles y un malestar en el niño, puesto en la situación de pedir una mayor distancia, sin saber como conseguirla.

### 5.-¿Dormir en la cama de los papás?

Ya sea porque alguno de los padres está ausente o por la dificultad de marcar límites en cuanto a la privacidad del cuarto de los padres, lo cierto es que esta conducta es frecuente, más no por eso saludable. Inclusive si la separación de los padres es definitiva, lo cierto es que los hijos no deberán perder de vista que la habitación o la cama son "conyugales" y corresponden a los progenitores.

Los padres precisan saber que el hijo no está ahí para suplir sus carencias afectivas o su imposibilidad para marcar límites en cuanto a su frecuencia de intimidad (tal vez como una manera de encontrar excusas para no realizar



"Los padres precisan saber que el hijo no está ahí para suplir sus carencias afectivas o su imposibilidad para marcar límites en cuanto a su intimidad conyugal."

2 Pelissié du Rausas, ¡Por favor, háblame del amor!. España. Editorial Palabra. 2001



## Capítulo VI

# Un hermoso desafío, la adolescencia

*“Educar es creer firmemente en la capacidad del hombre  
para mejorarse a sí mismo y mejorar a otros.”*  
F. de la Fuente





La preocupación de los adolescentes por los cambios físicos y psicológicos de la pubertad es fuente de inestabilidad emocional e inseguridad personal. La sexualidad es un importantísimo medio de autoconocimiento y autoafirmación.

El desarrollo de su afectividad viene condicionado por el cambio. Este cambio:

- Rompe el equilibrio y armonía de la niñez.
- Provoca una acentuación en la bipolaridad de las emociones que pasan de lo positivo a lo negativo con mucha facilidad y se manifiesta a través de las siguientes actitudes: apatía, indisciplina, oposición, terquedad, crítica, timidez, incompreensión.
- Lo anterior se percibe sobre todo a través del abandono de lugares, relaciones, estilo de vida y cualquier forma de comportamiento que recuerde a la infancia.
- Esta demanda de crecimiento va acompañada de una profunda dificultad para expresar su mundo interno, por eso es fácil que traten de apropiarse de las respuestas de otros, que suelen ser superficiales y estereotipadas, en frecuentes ocasiones vendidas por la publicidad, los medios, etc.
- En esta edad se pasa de la lógica concreta a la lógica formal, con capacidad para los conceptos y abstracciones (inicio de la capacidad para el análisis-síntesis, inducción-deducción, hipótesis-comprobación). Ello los capacita para distinguir lo esencial de lo accidental, permitiendo juicios cada vez más profundos.
- Pareciera que tuvieran de nuevo una edad de los porqué, aunque en un sentido más profundo de descubrimiento de el mundo y la manera en la que en él encajan.
- Buscan ser aceptados en el mundo de

los adultos, una vez que pueden ver a sus padres con ojos de realidad.

Se preguntan por el sentido de la vida, aunque pareciera que su búsqueda se encuentra más en conseguir lo que lleva a la comodidad, probablemente por la fuerte tendencia que esta etapa presenta hacia lo que es agradable, lo que gusta a los sentidos, por eso se necesita aprender a moderar y aspirar a fines más nobles aunque exijan esfuerzo.

El comportamiento moral comienza a ser más autónomo, lo que se manifiesta en: una mayor responsabilidad al enjuiciar actitudes y comportamientos, el incremento de oportunidades de estar en contacto con nuevas

experiencias, pero al mismo

tiempo conductas que

pudieran parecer

incoherentes porque en

ocasiones dan la

impresión de que los

regresan a la infancia.

Sus criterios morales

podrían estar

formulados por lo que les

presenta el ambiente, la

moda, y los medios de

comunicación sobre todo si no

se fortalece en el adolescente su

capacidad de pensar y el conocimiento de

las estrategias que se utilizan para la

manipulación.

Se rebelan al sentir imposición, sin

embargo aceptan la necesidad de normas

para saber qué hacer, y sin ser conscientes

de ello, las necesitan para sentirse

seguros: normas claras y si es posible el

mínimo indispensable.

Si un adulto es significativo en su vida,

entonces se genera una relación de

aceptación, confianza, confidencia y

consejo.

"Por eso

se necesita

aprender a

moderar y

aspirar a fines

más nobles

aunque exijan

esfuerzo."

El grupo ocupa un lugar importante en el proceso de socialización de la adolescencia, sobre todo cuando son de la misma edad. En el grupo:

- Ven reconocidas sus cualidades.
- Pueden expresarse libremente.
- Llaman la atención a los demás con discusiones, peleas...
- Es una escuela de amor a través de la experiencia de la amistad: más exclusiva, intensa y crítica que en la infancia. Reducida, al principio, al propio sexo; y más adelante al sexo complementario.

Sus principales preocupaciones son los estudios, los amigos y amigas y la familia; a menos de que se involucren en situaciones impropias de su edad

(relaciones sexuales) o hasta patológicas (adicciones, delincuencia, etc.)

Les gusta colaborar y trabajar en campañas y cuestiones altruistas; pero requieren de una gran motivación para mantenerse, por lo menos mientras se sienten pertenecidos a este tipo de grupos, y con ganas de ser protagonistas exclusivos.

Todos estos cambios ocurren a lo largo de la adolescencia. En general se considera que la adolescencia se divide en tres etapas: comienza con la pubertad, el proceso que conduce a la madurez sexual, cuando una persona puede engendrar; enseguida se encuentra la adolescencia media, la del negativismo y la crisis; y por último la adolescencia final que prepara al ingreso en el mundo de los adultos, época de importantes decisiones.

Adolescencia Inicial o Pubertad (10-14 años) La evolución de la personalidad, el desarrollo corporal y la aparición de los caracteres

sexuales secundarios con la llegada de la madurez sexual completa constituyen el conjunto de complejos cambios psíquicos y físicos que experimenta el joven en esta etapa de su desarrollo.

Los cambios biológicos que señalan el final de la infancia se traducen en un rápido crecimiento y aumento de peso, cambios en las proporciones y la forma del cuerpo, y el alcance de la madurez sexual. Sin embargo como lo hemos revisado hasta aquí, la adolescencia es sobre todo un proceso emocional y social.

### SECUENCIA USUAL DE LOS CAMBIOS EN LOS CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS

| EN LAS MUCHACHAS  | EDAD                                     |
|---|--|
| Crecimiento de los senos  | 8 a 13                                   |
| Crecimiento del vello púbico  | 8 a 14                                   |
| Crecimiento del cuerpo  | 9.5 a 14.5                               |
| 1ª menstruación (menarca)   | 10 a 16.5                                |
| Vello axilar  | 2 años después del vello púbico          |
| Aumento de la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (posible acné) | Casi al mismo tiempo que el vello axilar |

| EN LOS MUCHACHOS                                   | EDAD                                   |
|--|--|
| Crecimiento de testículos y escroto                | 10 a 13.5                              |
| Crecimiento del vello púbico                       | 10 a 15                                |
| Crecimiento del cuerpo                             | 10.5 a 16                              |
| Crecimiento de pene, próstata, vesículas seminales | 11 a 14.5                              |
| Cambio de voz                                      | Casi igual que el crecimiento del pene |

Primera eyaculación de semen después del crecimiento del pene

Vello facial y axilar

Casi un año después de la aparición del vello púbico

Aumento de la producción de las glándulas sebáceas y sudoríparas (posible acné)

Casi al mismo tiempo que el vello axilar

Durante la pubertad, las funciones reproductoras maduran, los órganos sexuales crecen y las características sexuales secundarias aparecen. El proceso se lleva a cabo cerca de cuatro años y las niñas comienzan casi dos años antes.

### LAMADURACIÓN SEXUAL

La fertilidad, es decir, la capacidad del hombre de fecundar y la de la mujer de ser fecundada, marca la llegada de la madurez sexual. Aunque bien se reconoce que aún faltarán muchos años para que los órganos sexuales terminen su proceso de maduración. Eso es un dato tan importante que precisamente debido a la inmadurez en el funcionamiento de estos órganos se considera al inicio temprano de la actividad sexual como un dato a tomar en cuenta al evaluar los factores de riesgo de cáncer (cervicouterino). La fertilidad se manifiesta en los varones con la emisión de esperma que contiene espermatozoides, y en las mujeres con la aparición del primer ciclo menstrual ovulatorio. Otra señal de la pubertad en ellos es la eyaculación de semen mientras duerme, conocida como polución nocturna o sueños húmedos.

El punto de partida del proceso de maduración se localiza en una zona específica del cerebro denominada hipotálamo y en una glándula (hipófisis) situada en la base del cerebro. En virtud de un mecanismo no totalmente esclarecido aún, se produce un aumento gradual de la secreción de las hormonas de la hipófisis (gonadotropinas), que provoca la maduración de los ovarios y de los testículos y la producción de estrógenos y testosterona, respectivamente.

En esta etapa, chicos y chicas pueden presentar torpeza en su comportamiento físico y en sus reacciones emocionales; en efecto, no han adquirido aun el control total de su nuevo organismo y de sus nuevas sensaciones. Los

altibajos de su voz constituyen un ejemplo de la medida en que es al mismo tiempo niño y hombre, sin ser sin embargo ni lo uno ni lo otro.

El inicio de la pubertad se asocia a una aceleración del desarrollo en la estatura del individuo, como consecuencia del efecto estimulante de las hormonas gonadales sobre los huesos. No obstante, tras una primera fase de rápido incremento de altura (alrededor de dos años), el crecimiento se frena y sucesivamente se detiene.

### ADOLESCENCIA MEDIA (13-17 años)

Descubrimiento consciente del "yo". Introversión y timidez, debido principalmente al temor que sienten por la opinión ajena, desconfían de sí mismos y de los demás, tienen un gran temor al ridículo y a ser rechazados. Todo esto suelen disfrazarlo a través de mecanismos no convenientes de protección como lo son la agresión o el cinismo.

Surge la necesidad de amar: buscan sentirse especiales para alguien diferente a los miembros de su familia, requieren de la confirmación de su valía pero de manera exagerada con la aprobación del otro, lo que vuelve especialmente posesivas, controladoras y en ocasiones hasta abusivas las relaciones de noviazgo en esta época

Conflicto interior y comportamientos negativos de inconformismo y agresividad hacia los demás, debido todo esto a la frustración de no poder valerse por sí mismos.

### ADOLESCENCIA SUPERIOR (16-22 años)

Comienza a comprenderse y encontrarse. Más integrado, supera la timidez, vive menos al pendiente de la aprobación de los demás y busca definir de forma más clara su estilo personal.

Su conducta es más serena, mayor autodominio, ha aprendido a reconocer estados afectivos y camina en un proceso de madurez que lo lleva poco a poco a poner su



mundo afectivo bajo el control de la razón y del amor.

- Época de tomar decisiones trascendentes, decisiones que exigen claridad en el proyecto de vida: elección de carrera u ocupación, elección de pareja o vocación, elección de trabajo, etc.

- Mayor interés por los jóvenes del otro sexo. Establece relaciones más personales y profundas, menos conflictuadas por sus afectos, lo que les permiten ser menos impulsivas, generalmente más constructivas y justas.

### EDUCACIÓN SEXUAL DEL ADOLESCENTE

Un escollo frecuente para educar la sexualidad del adolescente es que muestra una imagen de

*"Un proceso sabelotodo y de cinica indiferencia que puede paralizar el entusiasmo de sus padres, sobre todo a partir de los 13 o 14 años. Esta falsa certeza es propiciada, en buena parte, por la profusión informativa que acompaña al hombre de hoy en todas las edades. Desde temprana edad, hacen que el niño esté informado de temas como la existencia de los agujeros negros o el efecto invernadero, o que un adolescente sea el que mencione en casa el proceso de clonación, la existencia del mapa genético o las intervenciones sobre el gameto. Temas que hacen sentir a los padres ignorantes ante la "sabiduría de sus hijos". Sin embargo los padres no deberán olvidar jamás que la experiencia de la vida que se acumula en años puede pesar mucho más que la colección de informaciones desvinculadas de la vida práctica, de la vida del corazón."*

Este tipo de conocimientos que los padres están en condición de compartir a los hijos, bien pueden ser considerados como el verdadero proceso educativo personalizado, y tiene por finalidad ofrecer a la persona una visión integrada del ser humano que permite visualizar la realidad propia y ajena, no con miras a un proyecto externo al hombre de prosperidad y desarrollo, a veces sólo en su dimensión económica, sino pensando en un proceso de perfeccionamiento personal, que lo lleve a la plenitud de todas sus posibilidades en lo físico, psíquico y espiritual.

Esta optimización del ser humano solo es un medio para lograr la vida buena y feliz.

Este saber, perfectamente equiparable con la verdadera sabiduría, es el que los padres transmiten a sus hijos, sin límite de edad y sin complejos ni reduccionismos, siendo la adolescencia y juventud la edad dorada para recibirlo, comprenderlo y asimilarlo.

Este saber, perfectamente equiparable con la verdadera sabiduría, es el que los padres transmiten a sus hijos, sin límite de edad y sin complejos ni reduccionismos, siendo la adolescencia y juventud la edad dorada para recibirlo, comprenderlo y asimilarlo.

Este saber, perfectamente equiparable con la verdadera sabiduría, es el que los padres transmiten a sus hijos, sin límite de edad y sin complejos ni reduccionismos, siendo la adolescencia y juventud la edad dorada para recibirlo, comprenderlo y asimilarlo.

Este saber, perfectamente equiparable con la verdadera sabiduría, es el que los padres transmiten a sus hijos, sin límite de edad y sin complejos ni reduccionismos, siendo la adolescencia y juventud la edad dorada para recibirlo, comprenderlo y asimilarlo.

### PAUTAS MINIMAS PARA ABORDAR AL ADOLESCENTE:

- El adolescente es distinto a sus padres y lo sabe. Expresiones como "yo, a tu edad, hacia esto o aquello"; "yo en tu caso, haría esto o lo otro", lo único que consiguen, así sea inconscientemente, es eliminar la voluntad y la identidad del hijo, con miras a asimilarlo a la persona del padre o de la madre, partiendo de una premisa falsa: "yo lo he hecho bien; tu, en cambio, lo haces mal".

- Posee intimidad y capacidad de introspección; por lo tanto es reflexivo. Asumir que en la cabeza de los jóvenes solo hay aserrín es desconocer y desaprovechar una formidable capacidad de juicio y raciocinio a partir de una educación de la conciencia, que debe comenzar desde la infancia. El diálogo cercano y afectuoso, que no enjuicia de entrada sino que busca entender lo que el hijo piensa sobre el tema, es la forma

perfecta para participar en la integración de esa personalidad propia, con principios, valores y todo lo demás que el hijo se encuentra construyendo.

- El adolescente, en general, se defiende de las intromisiones y guarda celosamente su intimidad, pero esta deseoso de hablar de lo suyo, de ser escuchado, de pedir pautas de actuación porque no puede echar mano de ninguna experiencia previa. Los padres solo tenemos que esperar el momento, estar cercanos y saber leer entre líneas. Aprender a comunicarle que su mundo interior nos importa, ¡y mucho!; y que como padres nos sentimos privilegiados de poder conocer sus sentimientos, pensamientos, proyectos y limitaciones reales o imaginarias.

- No quiere verse juzgado ni criticado; detesta la cantaleta, el reproche y el sentirse tratado como un niño. A final de cuentas sabe pensar y no está esperando escuchar de sus padres frases de descalificación, ridiculización o rechazo. Lo que necesita más bien tiene que ver con encontrarse en una atmósfera familiar de ambiente íntimo, confianza y el trato con personas adultas de igual a igual. Necesita de apoyo y seguridad, pero no quiere recibirlos por vía de la autoridad sobre protectora o inquisidora, sino por la vía de la amistad.

### INFORMACION DE LA SEXUALIDAD QUE REQUIERE EL ADOLESCENTE:

- Explicación de los cambios fisiológicos.
- De igual forma sobre la procreación, acto conyugal, formación de pareja, trastornos de la sexualidad, administración de la fertilidad, etc.

### PRINCIPIOS QUE GUIAN AL EDUCADOR:

- Presentar la sexualidad como algo positivo y trascendente.
- Dar la debida importancia a la vida

sexual (sin descuidar otras áreas).

- Razonar los motivos que han de llevar a vivir la castidad.

### PRINCIPIOS A PROMOVERSE EN EL ADOLESCENTE:

- Fomentar el reconocimiento de su dignidad.
- Enseñar las características de la sexualidad humana, diseñada para amar.
- Enseñar a vivir las virtudes que rodean la castidad: como por ejemplo el autodominio, la fortaleza, el pudor, la templanza, el orden, la constancia, etc..

- Logro sereno de su identidad sexual: el paso hacia la heterosexualidad

no es sencillo, menos aún para el varón.

*"El diálogo cercano y afectuoso, que no enjuicia sino que busca entender lo que el hijo piensa sobre el tema, es la forma perfecta para participar en la integración de esa personalidad propia."*

sexo, conseguir la seguridad básica necesaria para acercarse al mundo de las relaciones amorosas con la conciencia de que siempre se corre el riesgo de ser rechazado; además requiere sentirse cómodo con su imagen corporal. Y como algo extra, aprender a resolver las confusiones derivadas de las respuestas sensoriales que su cuerpo puede haber sentido al tener experiencias con personas de su mismo sexo en plan de juego, de abuso o de curiosidad y que lo llevan a auto-etiquetarse por ignorancia: una es mi capacidad física de respuesta a los



estímulos dirigidos a los sentidos y que puede despertar en cualquiera que lo toque en áreas sensibles de su cuerpo que provoquen reacciones placenteras, o ante la visión de material sexualmente explícito; y otra muy diferente la experiencia amorosa que surge en el encuentro gozoso con el otro que no es como yo y que funda una relación de pareja.

COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE:

Es frecuente que exista un desfase entre lo que los jóvenes creen saber y lo que realmente saben. No puede haber información sexual sin formación y educación en responsabilidad, para integrar los distintos niveles de la sexualidad y contribuir a la estructuración de un futuro adulto.

"La libertad no es hacer lo que se quiere, sino realizar en la propia vida un camino con sentido y significado."

Al adolescente le cuesta tener gestos correspondientes con la intensidad real del sentimiento, hacer antes de hablar, y buscar criterios de discernimiento para poder realizar sus elecciones. Lentamente debe aprender a hacerse responsable de sus actos, descubriendo que la libertad no es hacer lo que se quiere, sino realizar en la propia vida un camino con sentido y significado. ¿Qué debe cuidar el adulto en su diálogo con el adolescente?:

- Mantener la posición de diferencia sexual. Es necesario aceptar que, en cada uno, la educación está marcada por su propio sexo y su propia historia, y que tanto las preguntas como las respuestas emitidas están determinadas por este dato. Mantener la diferencia generacional. Es necesario hablar y actuar frente a él como un adulto. Hoy la sociedad tiende a

difuminar estas dos diferencias, y aceptarlas es fundamental para el proceso educativo. Los adolescentes deciden adoptar un estilo de vida diferente como parte del asentamiento de su identidad, y comenzando un proceso necesario de separación. Imitar su estilo y lenguaje les dificulta proyectarse en el futuro.

Negociar la carencia, el no saber del joven, la espera. La respuesta que demos a una pregunta no ha de ser la más clara y contundente, sino la que más pueda facilitar la apertura del diálogo. Generalmente (salvo en ocasiones muy excepcionales), no nos jugamos todo de un momento para otro. Ante una pregunta, debemos tener los elementos de respuesta en la cabeza, pero no precipitarnos en mostrarlos, sino contribuir de modo progresivo a la reflexión del adolescente, para que pueda ser capaz de ir elaborando su propia respuesta.

Los jóvenes necesitan que los adultos no se limiten a transmitir información, sino que les acompañen en su búsqueda de sentido. Todos somos seres relacionales, marcados por carencias, llenos de deseos, y llamados a la responsabilidad.

CINCO TIEMPOS DE DIÁLOGO

Ante la pregunta del adolescente hay que cuidar los cinco tiempos del diálogo:

- Acoger la pregunta y moderar el sentimiento. Toda pregunta es válida y ocasión de encuentro y educación, desde la más personal o profunda hasta la más provocativa o desafiante. El problema no es nunca la pregunta, sino nuestra capacidad para acogerla. La ansiedad, el juicio o el miedo siempre es mal

consejero; por lo tanto, en un primer momento no podemos perder de vista que hay que estar tranquilos.

Escuchar bien, para entender lo que realmente están preguntando. Escuchar no significa callarse, sino demostrar, con nuestra respuesta, que hemos captado lo que nos han dicho y sentido, y para ello lo mejor es reformular sus palabras y su sentimiento. Es difícil escuchar de verdad cuando estamos peleándonos con nuestros propios sentimientos.

Explicar lo positivo. Normalmente tendemos a escuchar lo que no es justo y perfecto, cuando, en realidad, de toda pregunta se puede extraer una parte positiva que mostrar al joven y es importante comunicarle lo que encontramos sorprendente, admirable, ingenioso o cualquier otro calificativo positivo en lo que el nos ha compartido

Aplicar a uno mismo lo positivo que acabamos de destacar. Es atreverse a comunicar sin miedo a bajar la distancia: "tu pregunta o comentario me interesa tanto que descubro que puedo enriquecerme en este diálogo contigo." Es sorprendente constatar que lejos de quitarnos autoridad con esta actitud, conseguimos acercarnos de mejor manera a su mundo y estar ahí para cuando nos necesite.

Expresar lo que pensamos y sentimos. A fin de cuentas si nos han compartido algo tiene que ser porque nuestra opinión o conocimiento puede aportarle algo. Entonces es conveniente que sin exigir que piense como nosotros, podamos expresarle "He oído lo que has dicho, y ahora te voy a decir lo que pienso. Tú debes juzgar en tu interior todo esto y

hacer lo que creas verdadero y mejor. Tú y yo podemos seguir hablando aunque no coincidamos en ocasiones porque tenemos en común buscarlo mejor"

Lo fundamental es no temer el diálogo, todo se puede y debe hablar. Propiciarlo haciéndonos accesibles, mostrando con sinceridad nuestras respuestas, pero también y fundamentalmente, mostrando respeto y acogida a las reacciones del joven. La respuesta del educador debe de estar en sintonía con la respuesta del joven, partir de su realidad, para construir su futuro y desarrollar su propia responsabilidad.

La mejor forma de hablar del amor es

ser una presencia que ama. Amar a los adolescentes es también dejarles el espacio que necesitan para que expresen lo que deseen expresar.

Un buen padre es ese que nunca deja de estar presente, de escuchar y comunicar su amor.

"El problema no es nunca la pregunta, sino nuestra capacidad para acogerla."

INQUIETUDES FRECUENTES DEL ADOLESCENTE:

1.- NOVIAZGO:

La evolución psico-afectiva en el ser humano se da por etapas. Cada una de ellas es importante en su momento y es, además, preparación de la etapa siguiente.

En la medida en que se van superando las primeras etapas de la adolescencia y se entra en la juventud propiamente dicha, la atracción adolescente aun difusa por el otro sexo, que no personaliza, que se mueve más por la atracción del sexo complementario, se va concretizando.

De manera espontánea, va tomando una actitud selectiva hasta llegar a la



preferencia y exclusividad de una persona concreta del otro sexo, con lo que se encuentra cara a cara en búsqueda de una identificación heterosexual que les permita encaminarse a formar una pareja estable.

Parece que el concepto de noviazgo no es muy claro, hoy en día medio en broma, medio en serio, hablan de noviazgo los niños, los jóvenes, los separados... cualquier persona que sale con otra. Esta situación esta haciendo daño a las personas, por cuanto se asocia la palabra "novios" con patrones conductuales casi matrimoniales. Por eso es fundamental aprender a llamar noviazgo a lo que es: una etapa previa al matrimonio que tiene como finalidad establecer las bases psicológicas y espirituales, para llevar a cabo un proyecto de vida común. El noviazgo tiene por finalidad hacer de la elección provisional y espontánea del principio, una elección consciente, formal y definitiva, o sino...

...devolver a la otra parte su libertad.

De esta forma se respeta la distinción entre amistad, noviazgo y matrimonio. Cada una de estas situaciones tiene sus propias leyes, su dinámica interna, su finalidad. Las relaciones sexuales pertenecen al matrimonio. La sexualidad en el noviazgo en cambio es expectativa e ilusión, madurez del autodomnio y del respeto. De hecho aunque se quieran muchísimo, la relación sexual no puede ser parte del noviazgo precisamente debido a su provisionalidad, a su ausencia de compromiso permanente. Inclusive con facilidad podemos creer en las palabras que los novios comunican acerca de "quiero estar contigo toda la vida", sin embargo, mientras no existe el compromiso permanente del matrimonio, las palabras de los novios

tienen sólo la credibilidad de las buenas intenciones y no pasan de ahí. Por eso las manifestaciones de afecto de los novios deben ubicarse solamente como caricias que comunican el amor y la valoración de nuestra pareja, pero jamás acercamientos que estimulen el mecanismo de respuesta sexual humana, propio de la experiencia sexual de los esposos, quienes al querer unirse con el cuerpo lo hacen con olor a eternidad porque así lo viven realmente: "estoy contigo, te acompaño toda mi vida, sin reservas y asumo con alegría las consecuencias previsibles y las no previsibles de este amor". Por último, en la amistad, el sexo no tiene un papel protagónico porque no pertenece a la esencia de esta relación.

Podemos afirmar sin dudas que el noviazgo es:

- Un medio para madurar un verdadero amor
- Medio para llegar a un conocimiento mutuo, real y objetivo, que les facilite la unidad espiritual y psicológica complementaria. El noviazgo es un periodo de búsqueda y aprendizaje de dos personas diversas que se quieren. Porque el otro es:

- \*Un sexo
- \*Una historia
- \*Un pasado
- \*Una familia
- \*Unas costumbres
- \*Una profesión
- \*Una personalidad y carácter
- \*Unos criterios
- \*Un misterio
- \*Una adaptación

Un medio para prepararse a la gran misión de formar un hogar, de educar unos hijos. El noviazgo orienta hacia la formación de una familia donde se haga posible un ambiente propicio para recibir los hijos que puedan llegar, familia que deberá ofrecer el ambiente de estabilidad y de permanencia que sólo puede producir

el amor verdadero.

Un medio para aprender a dominar aquellos impulsos (en especial el impulso sexual y el agresivo), que luego podrían ser más funestos, por sus consecuencias en las dificultades de la vida matrimonial, más fuertes aún que las dificultades que los novios suelen encontrar en abstenerse sexualmente.

Es importante aclarar los beneficios derivados de este autodomnio en torno al tema del impulso sexual: Libre del embarazo vivido con temor e incertidumbre, libre del dolor de tener de entregar al bebé para su adopción, libre de los problemas físicos y emocionales asociados con el aborto, libre de las infecciones de transmisión sexual, libre de los riesgos y efectos secundarios de los medios artificiales de control natal, libre de casarse antes de tiempo y truncar un proyecto de vida, libre para esforzarse por lograr las metas personales en la vida, libre para respetarse a uno mismo y a otros, libre para establecer una mayor confianza en el matrimonio, libre para disfrutar de la adolescencia sin problemas, etc.

Es importante buscar comprender que el deseo de unirse en total intimidad es algo natural para los novios ya que existen dos condiciones importantes: se gustan y se aman. Sin embargo es justo esta segunda razón la más importante para argumentar porque es fundamental posponer esta manifestación de su amor hasta el matrimonio. Trataremos de centrar esta argumentación en dos puntos que destacan de muchos otros que podrían esgrimirse: el primero de ellos es que el amor se manifiesta en la búsqueda del bien, del mayor bien, para la persona amada. Aunque la intimidad sexual es un bien preciosísimo, las condiciones propias del noviazgo con todas sus características

hacen necesario posponer esta actividad ya que sus consecuencias naturales podrían desencadenar en una dificultad para decidir con total libertad acerca de la conveniencia de esta persona en la vida del otro, modificar o truncar su proyecto de vida anticipándolo a algo para lo que aún no está preparado o inclusive exponerlo a ser observado por los otros creándose una imagen de su persona que dolería por supuesto (que aunque aquí se puede alegar que las conveniencias sociales son irrelevantes, la verdad es que quien de verdad nos ama se espera sea el primero que trabaje arduamente por preservar nuestro prestigio e imagen personal así como evitar cualquier sobresalto o mal rato que pueda ser prevenido).

El otro argumento es aún más profundo y contundente. Cuando los novios se aman intensamente, desean realizar una unión total; es lógico que el deseo de convertirse en uno sea algo que brota espontáneamente, sin embargo tendremos que decir que el sólo deseo o intención no convierte los hechos en realidad ya que el noviazgo justo tiene como característica el ser un compromiso temporal en lo que ambos deciden si ese compromiso lo convierten en permanente a través del matrimonio o se termina con la ruptura del noviazgo. Por tal razón pretender que los novios expresen una entrega total a través de las relaciones sexuales se convierte en una ficción, en el mejor de los casos en una buena intención y nada más, ya que el lenguaje de esa unión es de entrega



parcial, limitada, no realizada, y esto, se puede afirmar, convierte en mentira el lenguaje del cuerpo.

**Exigencias éticas del noviazgo**

En el grado en que el noviazgo se asuma con responsabilidad, aumentará la posibilidad de lograr fundar un matrimonio estable, maduro y feliz, lo cual nunca será fruto de la casualidad.

Por lo mismo, si el noviazgo es considerado como un medio importante para la maduración de la propia sexualidad, es comprensible que conlleve ciertas exigencias que podemos calificar como obligaciones éticas:

- Los novios, deben estar atentos para saber distinguir: la emotividad y

*"En el noviazgo existe la obligación de descubrir la inmadurez o deficiencias de la personalidad y de la sexualidad de ambos, para lograr soluciones."* signos que demuestren la existencia de ese amor y deberán ayudarse a crecer en él, hasta encontrar el camino hacia ese ideal de amor que los capacite para la mutua entrega, en fidelidad y para siempre en el matrimonio.

En el noviazgo existe la obligación de descubrir la inmadurez o las deficiencias de la personalidad y de la sexualidad de ambos, para buscar soluciones. Es necesario conocerse en sus carencias y defectos, para decidir si es posible llegar a comprometerse de por vida. Si esas diferencias no llegaran a superarse debido a que fueran aspectos fundamentales, sería una prueba clara de no

ser el uno para el otro. En ese caso con sencillez y respeto, pero también con decisión y cuanto antes, terminar la relación antes de que se convierta en fuente constante de malestar y discordia en el matrimonio.

- La relación entre novios debe fundarse ante todo, en un respeto mutuo a su dignidad, en el cual nunca ni en ningún aspecto, se devalúe a la otra persona, ni se le trate como "cosa" que se "usa", ni se juegue con sus sentimientos. Si se manifiesta cualquiera de estos "síntomas", existirá clara evidencia de no haber sincera y honesta intención de querer un auténtico y sano noviazgo.

**Señales de alerta en el noviazgo:**

Situaciones personales, incapacidad para llegar a acuerdos en ciertos temas, diferencias personales irreconciliables, etc:

- Planes de carrera y de vida.
- Amistades
- Toma de decisiones
- Expresión de afecto.
- Uso de tabaco, alcohol y drogas.
- Modo de comportarse con el otro sexo.
- Carácter
- Estado habitual de ánimo.
- Nivel de comunicación.
- Capacidad de pedir perdón y de perdonar.
- Capacidad de dar soporte emocional al otro.
- Modo de resolver sus problemas.
- La intervención de otros en su relación.
- Los acuerdos sobre temas esenciales como educación de los hijos, uso del tiempo libre, relación con la familia política, manejo del dinero, sexualidad y paternidad responsable, etc.

**2.- MASTURBACIÓN**

Paradójicamente, a pesar de la facilidad

con la que se habla de la sexualidad en este tiempo, se sigue considerando un tema difícil de abordar la masturbación. La persistencia de este tabú puede estar relacionada con el cambio completo de perspectiva de un acto que fue ampliamente prohibido por diferentes sectores (médicos, religiosos y científicos de las diferentes ramas del saber aun en tiempos modernos). En pocos años se ha pasado del rechazo, condena, indiferencia, hasta la banalización e incluso promoción de la conducta.

Esta confusión exige formar y orientar en este tema, ya que el discurso actual de medios, e inclusive profesionales de la salud, no ayuda mucho a ello.

La masturbación se considera con frecuencia como una conducta normal e incluso necesaria.

Pasemos a analizar este primer punto.

¿Cuál es el fundamento que se utiliza en este caso para hablar de "normalidad"?

1. Puede ser que lo que se considera normal es lo que ocurre con una frecuencia estadística elevada. Podríamos decir que si la frecuencia es nuestro respaldo para hablar de normalidad, entonces estamos ante una conducta "perfectamente normal". El problema aquí radica en que estadísticamente existen muchas conductas que aun con la gran apertura de esta época nos negamos a considerar normales, como sinónimo de bueno, porque no lo son, aunque su frecuencia sea altísima. Ejemplos sobran: violencia en las familias, narcotráfico, delincuencia organizada, etc. Verdaderamente podemos concluir que la estadística no puede servirnos de argumento para darle carta de naturalidad a las conductas humanas.
2. También podría ser que otro sector considere normal la masturbación debido a que el placer es algo natural que sentimos

en el cuerpo y que justo se encuentra como el fin que mueve a esta conducta. ¡Alto! Es preciso detenerse, precisamente porque darle carta de naturalidad, en otras palabras aceptar, a todas las conductas que son motivadas por la búsqueda de placer, que dicho sea de paso en situaciones éticas es algo muy bueno, le abriría justamente la puerta a conductas dolorosísimas que se han padecido en la historia de la humanidad. Por ejemplo podemos hablar del incesto, la pederastia, la prostitución y un gran número de actividades que han lastimado profundamente el corazón de tantas personas cuando lo que se ha puesto como finalidad ha sido: sentir placer.

Podría existir otro parámetro que nos facilitara determinar las conductas normales, naturales o buenas?. Justo podemos encontrar en este planteamiento una respuesta. Lo normal ha sido definido también como lo que corresponde a la naturaleza. Por ejemplo, que es lo natural para una

gatita en celo?, por supuesto que la conducta natural es que se apatee, ya que su naturaleza, regida por la ley del instinto le marca como un imperativo buscar el apareamiento cuando se encuentra en condiciones de fertilidad. Entonces, regresando al punto, vemos que si indagamos acerca de la naturaleza de la sexualidad nos encontramos que está diseñada para comunicar mi intimidad, para donarme, para dar vida, pero sobre todo para expresar el amor. Por tanto lo placentero no es el fin de la sexualidad, sólo es un medio bueno que permite que esa donación sea una experiencia

*"No estamos hechos para nosotros, el deseo más grande de mi persona es que otra persona solicite mi persona."*  
P. Favre

maravillosa en cuerpo (a través del placer) y en espíritu (a través del gozo).

Por tanto una primera conclusión con respecto a la conducta de masturbarse es precisamente que este acto es desordenado debido a que contradice el fin de la sexualidad y la naturaleza humana. En palabras de Pierre Faure: "No estamos hechos para nosotros, el deseo más grande de mi persona es que otra persona solicite mi persona".

Por otro lado no sólo nos encontramos ante un acto aislado, sino que este es un acto que puede ir modificando profundamente la forma en la que vivimos nuestra sexualidad. A lo largo de años de experiencia terapéutica hemos podido advertir con tristeza que esta práctica lejos de favorecer la maduración en el amor y la apertura hacia el otro, va instaurando poco a poco una visión empobrecida de la sexualidad que se contenta con las sensaciones y que fácilmente convierte el cuerpo del otro en material para sentir (como lo puede ser un juguete sexual) y no en un acercamiento personal para compartir mi ser y poder llegar a tocar en ese abrazo amoroso nuestras almas.

Cuando no se comparte de esta manera, el ejercicio de la sexualidad se convierte en una práctica insatisfactoria que al no cumplir la promesa de saciar, fácilmente se convierte en un acto repetitivo, y en casos frecuentes, compulsivo. Esta habituación suele continuarse en la vida adulta y aún dentro de la vida de matrimonio, lo que explica ampliamente porqué para muchos matrimonios el acto sexual es un acto vacío de significado, rutinario y en dolorosos casos hasta una carga. Sin embargo ¿cómo esperar que esto fuera diferente si lo que se aprendió en los

importantísimos años de la adolescencia fue justo a utilizar el cuerpo para sentir, para desestresarse o para manejar la frustración?.

Podemos decir entonces que objetivamente hablando, la masturbación es un serio desorden moral que contradice el sentido humano de la sexualidad y del amor.

Sin embargo, y regresando al punto de partida, no podemos perder de vista que este es un acto que se realiza con importante frecuencia durante la adolescencia. Por tanto lo primero será no dramatizar. Si este acto refleja la inmadurez de la persona, que no ha aprendido a amar, entonces es fácilmente entendible que el adolescente viva estas prácticas porque justo lo suyo es la inmadurez aunado a la fuerza del impulso que recién despierta y aún no se ha aprendido a manejar. En labios de André Leonard: "Hace falta en ocasiones, no digo que disculpar, pero sí que desdramatizar. Pero así como la tentación era antes de culpar excesivamente en este campo, hoy lo es igualmente fuerte la de banalizar el problema como si masturbarse fuera tan inocente como sonarse las narices".

El que en plena adolescencia el joven sienta fuertemente el impulso sexual tiene un profundo valor educativo. Más tarde, en su vida conyugal, así como lo hizo en la adolescencia, muchas veces tendrá que dominar sus inclinaciones para ponerlas al servicio del amor, y esto no se consigue de la noche a la mañana, sino como resultado de una serie de esfuerzos y renunciaciones que justo pueden favorecerse desde la juventud.

La reflexión ética sobre la masturbación debería ayudar a clarificar las consecuencias personales (regresión afectiva prolongando la inmadurez, en ocasiones hasta edades adultas muy avanzadas) y sociales (repliegue sobre sí mismo y sus consecuencias en la relación con otros, en particular en el ejercicio de la sexualidad conyugal, inclusive ligado al hábito contraindicado que degenera en un

gran número de casos en eyaculación precoz) que derivan de esta conducta sexual. Sin embargo formar y orientar la sexualidad es justo la tarea de los padres que acompañan a sus hijos en esta realidad frecuente de la adolescencia. ¿Qué actitudes de los padres favorecen el acompañamiento a los hijos?

Primero que nada es importante informar al hijo acerca de los peligros de la masturbación al inicio de la pubertad, antes de que el hábito se haya instaurado. Inclusive se debe hablar de la masturbación como una práctica que fácilmente se convierte en adictiva debido a los mecanismos fisiológicos que en ella intervienen, acompañados de situaciones afectivas tales como ansiedad, depresión, sentimientos de soledad, etc.

La actitud de los padres deberá ser de acogida y comprensión acerca de la lucha que sabrán tendrá que librar el hijo para conseguir vencer esta tendencia. Nunca una actitud de rechazo, vergüenza del hijo, desilusión o disminución de la estima.

Ayudarlo a integrarse en la experiencia de la amistad y de la donación a los otros. Impulsarlo a salir de sí, brindarle confianza para que establezca relaciones con otros y pueda enriquecerse, alimentar su espíritu en la experiencia del amor, con todo y lo que de sacrificio implica amar.

Es importante recomendarle que evite el ocio, las lecturas o imágenes con contenido pornográfico, ya que estas situaciones estimulan el impulso

Empujarlo a fortalecer su voluntad con prácticas diarias de esfuerzo y sacrificio. Cosas simples que fortalecen la voluntad y el carácter, por ejemplo: levantarse en cuanto suena el reloj, comer un bocadillo menos de lo que a su estómago le gustaría, hacer un servicio en casa, en la escuela, trabajo o con los amigos, que aunque no se antoje hacerlo pone pronta a la voluntad para hacer no lo que le gusta sino lo que conviene.

Animarlo a buscar hobbies, actividades educativas o aquellas que lo pongan en contacto con la naturaleza y el esfuerzo físico. Favoreciendo especialmente aquellas acciones que cubriendo estas características le sean también gratificantes ya que eso genera una gran paz en el espíritu.

### 3.- PORNOGRAFÍA

Es la pornografía uno de los negocios que genera más ganancias en el mundo, antecedido sólo por el tráfico de armas y el narcotráfico. De ahí entonces que se pueda entender la gran cantidad de personas que alzan su voz para promoverla y mostrar su consumo como algo inofensivo y privado.

Según datos recientes de la revista FORBES, más de "La actitud de los 250 millones de personas en padres deberá el mundo son usuarios de ser de acogida y pornografía ya sea en su comprensión formato de revistas, videos acerca de la lucha o páginas de Internet. que saben tendrá Especialmente en este último sitio, es en donde que librar el hijo más se ha disparado su para conseguir consumo debido a las vencer esta condiciones que se favorecen en ese medio: anonimato, fácil tendencia" acceso e inmediatez del material.

La iniciación a la pornografía suele darse por curiosidad o por la búsqueda de satisfacción de algo que parece una forma de placer fácil e inocente, inclusive pensando que sin correr riesgos tales como embarazos, infecciones de transmisión sexual o tener que invertir en establecer una relación con alguien que implique cierto gasto en tiempo y tal vez dinero, agregado a esto la posibilidad de ser rechazado (hay que tomar en cuenta que justo es la tarea de abrirse a los otros, una de las más esenciales a realizarse en la adolescencia, lo que explica cómo es que adquirir este hábito



tan nocivo puede significar un importante retraso en el logro de su madurez).

Sin embargo es importante hablar de los profundos efectos que ésta tiene sobre la persona y su conducta.

1. Quién frecuente la pornografía va necesitando cada vez estímulos más degradantes. Inician con imágenes de desnudos o en poses sugerentes y continúan con material aún más explícito, inclusive asociado a desviaciones sexuales tales como el sadomasoquismo y la violencia sexual (películas snuff).

2. Esto lo convierte en una actividad adictiva, que lo es más en la medida en que la edad de inicio es menor. Se ha demostrado que el consumo altera la propia química del cuerpo al liberar diferentes

sustancias como por ejemplo adrenalina y otros neurotransmisores que pueden generar un estado de "euforia" similar al que se percibe al consumir drogas, lo que lleva a la dependencia psíquica y química que observamos en los consumidores de este material.

3. Quienes tienen la costumbre de ver o leer estos contenidos buscan incorporarlo a su propia actividad sexual, aún cuando lo que se pretenda pueda atentar contra la dignidad de la persona y de la sexualidad o generar una conducta violenta (obligando a tener relaciones sexuales con una desmenuida sensibilidad a las negativas del otro o inclusive buscando ejecutar sus deseos con menores de edad); consiguiendo también en muchas ocasiones una gran

frustración por no ver cumplidas sus fantasías.

4. Se ha manejado la creencia de que es esta una manera de canalizar el impulso sexual, aún cuando numerosos estudios han demostrado que lejos de tener un efecto catártico, la pornografía acrecienta ese sentimiento de insatisfacción que en ocasiones lo lleva a convertir en una conducta compulsiva. Joseph Antón Arreola afirma "cuanta más pornografía se consume, más aumenta el deseo de seguir consumiéndola, lo que refleja la presencia de alguna dificultad importante para mantener una vida sexual normal, porque el consumidor de pornografía utiliza estos materiales como sustitutos". O en boca de Victor Frankl "mientras más se busca al placer, más se escapa de las manos" que si nos atrevemos a traducirlo se declararía menos se satisfacen nuestros más profundos anhelos.

5. Un efecto que preocupa profundamente tiene que ver con el daño a la higiene mental. Frecuentar la pornografía acostumbra a quien así lo hace a ver el cuerpo humano como un objeto que provee placer, desvinculado de la persona entera, como un pedazo de carne atractivo pero carne al fin, lo que lleva a tratarla de manera injusta, reducida, menospreciada. Esto se vuelve una costumbre en el trato con el sexo complementario impidiendo mirarle con el reconocimiento a su grandeza que merece todo hombre o toda mujer. Vale la pena comentar aquí un pensamiento sumamente interesante con el que en alguna ocasión nos topamos "¿porqué nos preocupamos tanto por las cuestiones ecológicas y no ponemos atención a la contaminación

de nuestras mentes?"

-Luego de echar un vistazo a todo esto podemos deducir que es fundamental en este tema el hecho de hablar anticipadamente con los hijos, antes de que adquieran un daño. Se trata de proteger cuando son más pequeños de aquellos terrenos donde pudieran ser sorprendidos con este material, específicamente la televisión por cable, el Internet y la visita a sitios donde se pudieran encontrar con estos contenidos (casas de familiares o amigos por ejemplo).

Cuando ingresan a la adolescencia, las oportunidades de hacerse aficionados al material pornográfico crecen, debido a que cada vez, por sus actividades escolares o recreativas, es más fácil acceder a él; por tanto se convierte en una poderosa herramienta de intervención el diálogo abierto con los hijos acerca de qué es y los efectos que pueden causar en ellos la pornografía.

Cuando reconocemos que alguno de nuestros muchachos ya se han iniciado en este exceso, será necesario primero que nada cuidar de no juzgar, humillar o exhibir a la persona, sino más bien tratar de acogerla con amor y sobre todo comprenderla, para luego poder ofrecerle los medios con los que se cuenta, los cuales sin duda alguna pueden ser: el fortalecimiento de su voluntad a través de pequeños sacrificios o renunciadas, la organizada utilización de su tiempo libre, alejarse de aquellas situaciones que en el pasado han propiciado esta práctica, buscar lecturas y actividades que le apasionen en el futuro y apertura de sí, apoyarse en todos aquellos medios naturales o sobrenaturales que fomenten su crecimiento espiritual, centrar su atención en cada pequeño logro que vaya consiguiendo que sirva de motivación para el siguiente esfuerzo (por ejemplo si consigue pasar más tiempo sin acercarse a la pornografía, o dedicando menos tiempo en su mente para centrarse en esas imágenes, o

consigue abandonar alguno de los hábitos que ya tenía, etc.) sobre todo porque es necesario estar consciente de que abandonar esta práctica es algo que requiere de una gran motivación, comprensión por parte de los suyos y esforzada paciencia.

#### 4.- PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Las más de 30 infecciones de transmisión sexual (ITS) que se conocen hoy en día, son un grupo de enfermedades infecciosas causadas por diversos microorganismos cuyo medio de transmisión principal es el contacto sexual.

El hecho de que actualmente la tendencia al tocar este tema sea la de referirse a ellas como "infecciones" es porque cuando una persona contrae alguna, suele pasar un determinado tiempo sin manifestar síntomas, esto es, sin sentirse enferma, sin embargo ya la padece y con los hijos antes puede contagiar a cada una de las personas con las que se relacione sexualmente.

Cabe aclarar que se pone especial énfasis en el contagio sexual, a pesar de reconocer que no es la única manera en la que se transmiten estas infecciones, sin embargo el porcentaje más importante se encuentra situado en este modo y sobre todo es el resultado, en casi la totalidad de los casos, de una conducta elegida que puede ser evitada, en la que podemos tener el control y no como en otras enfermedades que se padecen aún sin darse cuenta en qué momento se contrajeron.

Lo cierto que estas infecciones se convierten cada vez más en una epidemia de proporciones imponentes, incluso la OMS estima que se diagnostican más de 8 nuevos

"Es fundamental en este tema el hecho de hablar anticipadamente con los hijos antes de que adquieran un daño."

casos por segundo en el mundo. Y lo más grave de esta realidad es que va en descenso la edad en la que ocurre el contagio debido a que el inicio de la actividad sexual es cada vez más temprana.

En medio de este aterrador panorama se abre también una vital esperanza. **Si modificamos la conducta sexual de riesgo y la convertimos en una conducta consciente y responsable, casi eliminamos por completo cualquier posibilidad de padecer alguna de ellas.**

En este principio se fundamenta la **estrategia ABC**, única que ha logrado reducir los niveles de la epidemia del SIDA en los países en donde se ha aplicado (Uganda fue el primero de ellos).

Esta campaña se divide así:

A. Representa a la palabra "abstinencia" y significa que lo único 100% eficaz para evitar las ITS es no tener relaciones sexuales. Por supuesto que esto se traduce como una clara recomendación para los adolescentes y jóvenes a postergar al máximo el inicio de las relaciones sexuales, ubicándolas dentro del marco idóneo: el matrimonio. Esto sobre todo porque existen innumerables estudios que afirman que en la medida en que esta actividad se retrasa, en esa proporción la enfermedad se posterga.

B. Esta letra se aplica a la fidelidad como la forma de prevención más acorde al amor. ¡Quien se mantiene monógamo no tiene que preocuparse de ninguna de estas ITS!

C. Por último, y sólo en el caso en el que se hubieran rechazado la A y la B, se habla

de la C (uso del condón), advirtiéndole que sólo reducen el riesgo de contraer una infección pero **jamás lo evitan en su totalidad. Es esto tan claro que hoy en día, algunos grupos han decidido ver en esta tercera estrategia la oportunidad de darle un nuevo significado FORMACIÓN del CARACTER,**

Toda esta información no sería tan significativa si algunos medios no estuvieran tan empeñados en convencer, a fuerza de repetir, una mortal mentira: la del SEXO SEGURO, confundiendo a su público, y contribuyendo a la toma de decisiones basadas en información incompleta o hasta falsa.

Y es que justamente promover cualquier campaña centrada en el mensaje de "sexo seguro", sobre todo cuando se dirige a los jóvenes, implica llevarlos de una manera trágica a una muerte anunciada. La razón de tan radical afirmación se relaciona justo con la psicología del ser humano, especialmente de los adolescentes. Cuando un adolescente enfrenta un riesgo sintiéndose protegido tiende a incrementar de manera significativa la exposición al riesgo, basando su temeridad en dos creencias no muy concientes: la primera afirma "a mí no me va a pasar", eso sólo le pasa a los otros, los torpes, los ignorantes, los chicos, etc. En fin, a cualquier otro, menos a mí, hasta que terminan constatando que su osadía exige un alto precio: la salud, la vida misma. La segunda creencia está complicada con la necesidad de poner a prueba los límites sin darse cuenta de que en el caso que nos ocupa, la pendiente es tremendamente resbaladiza y cualquier error (posible absolutamente cuando se trata de infecciones que en un instante se trata de casos no pueden ser reconocidas a simple vista) puede no admitir una segunda oportunidad.

Estas y otras razones obligan a insistir en el punto medular de nuestro análisis. A diferencia de otras enfermedades, en la mayoría de los casos contraer una ITS puede ser evitado. La conducta que la persona elija le puede llevar a no tener que preocuparse por estas infecciones ya que si elige la abstinencia hasta el momento del compromiso matrimonial y la fidelidad una vez que lo contrae, no tendrá porque preocuparse de estas infecciones.

Por supuesto que sería ingenuo pensar que proponer este estilo de vida es fácil. Sin embargo es suficiente con visitar las casas que atienden a personas que padecen los efectos de estas enfermedades para dimensionar donde se encuentra la verdadera dificultad: en una vida ordenada pero feliz aunque exigente o en una vida desordenada y profundamente cruel, tanto más desordenada lo fue.

## Capítulo VII

# Prevenir el abuso sexual

La principal estrategia para la prevención del abuso sexual infantil consiste en crear en la familia un ambiente de aceptación, respeto y amor.



Era necesario concluir esta propuesta familiar tocando un tema que preocupa sobremedida a los educadores, y con razón.

Países como el nuestro, aunque siendo honestos habría que decir que esto es una epidemia mundial, se han visto arrebados en la lucha contra el flagelo del abuso sexual infantil, e inclusive un sintoma asociado a esta situación patológica: la pornografía infantil. Solo por compartir datos que alertan a cualquiera: Estadísticas de la Policía Federal Preventiva (PFP), señalan que la explotación sexual infantil a través de Internet ocupa el tercer lugar en la lista de delitos cibernéticos.

Aún así, todo este terrible panorama lo podemos enfrentar con optimismo porque tenemos una muy buena noticia: la forma más efectiva, comprobada una y otra vez por diversos investigadores, de erradicar este flagelo, es a través del trabajo preventivo que el amor familiar logra en niños y adolescentes. Por estas y otras razones más, el tema de la prevención se convierte en un tema obligado dentro del proyecto formativo de la familia.

Es posible empezar definiéndolo: el abuso sexual ocurre cuando un adulto o adolescente obliga a un niño a través de la fuerza física, la manipulación o la seducción a tener cualquier forma de contacto sexual, o a realizar representaciones sexuales. El abuso puede incluir tocar partes íntimas del cuerpo (con o sin ropa), alguna forma de penetración, obligar a tener conductas sexuales entre niños o hacer que el niño mire, lea o participe en pornografía.

Esta experiencia es extremadamente difícil que la comuniquen los niños, porque tienen miedo a ser lastimados o que lastimen a alguien de la familia, porque piensan que nadie les va a creer o porque el abusador les dice que eso es bueno (aunque esto pueda no hacerle sentir bien en su interior).

El niño víctima de abuso sexual sufre

toda una gama de emociones: tristeza, cólera, angustia o depresión. Puede pensar que merece lo que ha sucedido, que ha dejado de ser valioso o que si cuenta lo ocurrido va a recibir un castigo por no haberlo evitado.

Por otro lado es importante no perder de vista los rasgos distintivos de cada etapa evolutiva, los cuales nos permiten entender que es hasta después de concluida la etapa del preescolar que los niños están capacitados para hacerse cargo de su autoprotección. De ahí la importancia del respaldo familiar, particularmente en los primeros años de vida, en esta tarea de protección.

Los temas que se incluyen en cualquier programa para la prevención del abuso se dividen en conceptos básicos que el menor debe conocer y herramientas para que pueda enfrentar la presión, acoso o propuestas de quien pretende lastimarlo.

Revisemos primero los conceptos que deben ser transmitidos a los menores:

1. Comunicar a los niños la idea de que este es un aprendizaje que se realiza en la familia permite abrir las puertas a un diálogo confiado y aceptado. La principal idea a transmitir tiene que ver con la claridad que el menor debe tener acerca **del gran valor que toda persona tiene y que nos obliga a tratarla con respeto y amor**. Esta es precisamente una de las herramientas más importantes en la prevención del abuso sexual: **un niño que se sabe valioso y se siente amado no admitirá un trato indigno ni abusivo**.

2. Se debe promover que el niño vea a la sexualidad como una realidad positiva y trascendente, que le permita descubrir sin miedos las diferencias (ser hombre o ser

"La forma más efectiva, comprobada una y otra vez por diversos investigadores, de erradicar este flagelo es a través del trabajo preventivo que el amor familiar logra en niños y adolescentes."



mujer) y sentirse al mismo tiempo contento de ellas. Corrigiendo o reafirmando a través del diálogo la imagen de hombre o de mujer que se ha formado, contribuyendo positivamente en el logro sereno de su identidad sexual.

3. Otra idea a comunicar es el valor del cuerpo y los cuidados que requiere, especialmente las zonas íntimas. Además ayuda al menor a valorar y aceptar su cuerpo tal y como es, antecedente indispensable para robustecer su autoestima y favorecer la autoprotección

4. Se requiere dialogar acerca de las caricias que son expresiones de amor y de respeto que lo hacen sentir bien. Por otro lado distinguir las de los contactos físicos que incomodan, lastiman o avergüenzan, comunicándole que puede negarse a participar en este tipo de contactos, aun cuando quien se lo proponga lo amenace,

“Un niño que se sabe valioso y se siente amado no admitirá un trato indigno ni abusivo.”

5. Puede aprender a escuchar a su cuerpo que le avisa cuando algo no está bien haciendo que el corazón lata más rápido, sintiendo calor en la cara, temblando o dándole ganas de vomitar, etc.

6. Proporcionar al menor algunas normas básicas de protección:

- El niño tiene derecho a rechazar las propuestas de otros adultos, sobre todo cuando son desconocidos (eso no lo convierte en un niño grosero ni maleducado)
- Que si se siente en peligro se acerque a donde exista un grupo de personas y les pida ayuda.
- Que reconozca cuáles son los

lugares peligrosos de su entorno para que no se acerque a ellos.

d. Que memorice algunos números telefónicos donde pueda solicitar ayuda.

7. Los padres pueden aprovechar la convivencia diaria para jugar con el menor suponiendo algunos escenarios riesgosos y encontrando soluciones por él mismo, sin asustarse. Por ejemplo ¿Qué harías si te pierdes en un parque?, ¿Qué podrías hacer si un extraño a la salida de la escuela te dice que te va a llevar a tu casa?, etc.

8. Se debe de trabajar en alertar acerca del abuso más frecuente, el que ocurre por familiares o conocidos de la familia. Es bueno asegurar al menor que su familia lo quiere y que la mayoría de las personas que lo rodean no harían nada para lastimarlo, sin embargo tiene que saber que puede platicar con sus papás si algo no está bien. Habrá que darle al menor la confianza para que exprese su inseguridad cuando algo no le parezca correcto o cuando tenga dudas acerca de si está bien o mal hacerlo.

La herramienta fundamental que debe de proporcionarse a los niños para que puedan enfrentarse a la presión si es que alguien intenta lastimarlos es:

1. **Tiene derecho a decir que NO y solicitar ayuda.** Los primeros que pueden ayudarlo son sus padres, y puede acudir a ellos con confianza. Si no recibe esa ayuda correctamente debe seguir buscándola hasta conseguirla.

**¿Cómo reaccionar si al platicar con los niños descubrimos que ya han sufrido algún tipo de abuso sexual?**

Escuchar de un menor que ha sido víctima de algún tipo de abuso es una de las situaciones más difíciles a las que los padres o familiares podemos enfrentarnos, sin embargo a continuación presentamos algunas ideas

importantes que pueden ayudar a resolverlo de la mejor manera:

- Para muchos niños es difícil ponerle palabras a lo que les está ocurriendo, y entonces lo manifiestan a través de cambios importantes en su comportamiento, ¡dedique tiempo a observar al menor!

- Es esencial creerle.** No hay que dudar pero sobre todo no hay que minimizar lo ocurrido. Se trata de un delito. Lo ocurrido está penado por la ley y debe denunciarse.

- Hay que tener cuidado de **no acosar al menor con preguntas.** En la medida que se sienta confiado y listo para hacerlo podrá compartirlo recordado.

- Es importante **agradecer la confianza brindada por el niño al contarnos** su experiencia de abuso sexual. Cuando esto suceda procuremos mantener la calma y evitar reacciones de escándalo o tan arrebatadas que impidan que el menor exprese lo que le pasa.

- Asegurémonos de hacerle sentir que no es culpable por lo sucedido.** El abusador generalmente se ha encargado de responsabilizar al menor de lo que está ocurriendo, por tanto deberemos tener especial cuidado en descargarlo de cualquier responsabilidad. **Sólo el agresor y nadie más tiene la culpa de lo ocurrido.**

- Acabemos con el silencio.** Esto tiene dos vertientes, por un lado es necesario que el niño sepa que puede hablar del tema cuantas veces lo requiera (no debe de convertirse en un secreto del que no se vuelve a hablar en casa, sin embargo debe de respetarse al menor y no divulgar lo ocurrido a menos de que pueda serle

útil y con su autorización). Por otro lado es necesario evitar que otros menores sufran el mismo atropello, por lo tanto es importante presentar una denuncia ante las autoridades especializadas en delitos sexuales para evitar que se repita el abuso y recibir un acompañamiento experto.

- Juguemos el papel que nos corresponde. Es necesario **no asumir más allá de lo que estamos capacitados.** En otras palabras, «zapatero a tus zapatos». Nuestra presencia y acompañamiento en la vida del menor es insustituible, sin embargo es importante confiar y acercarse a los especialistas para recibir todas las ayudas necesarias que permitan sanar las heridas que el abuso dejó en todos los miembros de la familia.

Por último **esta es la principal estrategia para la prevención del abuso sexual infantil: Crear en el interior de la familia un ambiente de respeto, aceptación, amor y mutua protección.**

## Bibliografía



- Aardweg, Gerard Van Den, "HOMOSEXUALIDAD Y ESPERANZA, Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo, Ed. EUNSA, España, 2000.
- Alva López, María del Carmen, "Y DESPUÉS DEL ABORTO ¿QUÉ?", Ed. Trillas, México 1999.
- Arzu de Wilson, Mercedes. AMOR Y FAMILIA. Editorial Trillas, México, 2000.
- Autores Varios, LA EDUCACION SEXUAL, Editora de Revistas, MI-NOS, México, 1990.
- Autores varios, ORIENTACIONES EDUCATIVAS SOBRE EL AMOR HUMANO. Ed. Paulinas, México, 2000.
- Brugges, Jean-Luis y otros. LA IGLESIA Y LA SEXUALIDAD. Editorial BAC. España 1999.
- Burggraf, Jutta. CARTAS A DAVID. Editorial Palabra. España, 2003.
- Casas Martínez, María de la Luz Dra., "¿DESTINO O LIBERTAD? UN ENFOQUE BIOÉTICO ACERCA DE LA HOMOSEXUALIDAD", Ediciones GER, México 1999.
- Castilla, Blanca." LA COMPLEMENTARIEDAD VARÓN-MUJER", Ed. RIALP, 1993, Madrid, España.
- Charbonneau, P. E., "AMOR Y LIBERTAD" Ensayo de Moral Conyugal. Editorial HERDER, España, 1990.
- Choza, Jacinto, "ANTROPOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD", Madrid, España, 1991.
- Escobar, Isaza Gustavo Adolfo. HACERSE PAREJA. Editorial Trillas. México, 2000.
- Everstine, Diana y Louis, "EL SEXO QUE SE CALLA, Dinámica y tratamiento del abuso y traumas sexuales en niños y adolescentes", Ed. PAX, México 1997.
- García Hoz, Víctor. "EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD", Ed. RIALP. Documentos del Instituto de Ciencias para la Familia. Navarra. Tercera edición.
- Guzmán, María Aurora. EDUCACIÓN SEXUAL. Ediciones Paulinas, México, 1996.
- Hernández, Francisco y Martínez, Edith. "SOY VALIOSO Y ME PROTEJO". Editado por INTEGRA. México 2007.
- Leonard, André. LA MORAL SEXUAL EXPLICADA A LOS JÓVENES. Ediciones Centenario. México, 1994.
- Lucas, Lucas Ramón. ANTROPOLOGÍA Y PROBLEMAS BIOÉTICOS Editorial BAC, España.
- Lucas, Lucas Ramón. EL HOMBRE ESPÍRITU ENCARNADO. Editorial Sigueme, España.
- Llano, Cifuentes Carlos, "FORMACIÓN DE LA INTELIGENCIA, LA VOLUNTAD Y EL CARÁCTER", Ed. Trillas, México 2000.
- Melendo, Tomás. FELICIDAD Y AUTOESTIMA. EUNSA. España, 2007.
- Melendo, Tomás. OCHO LECCIONES SOBRE EL AMOR HUMANO. RIALP. España, 1998.
- Melendo, Tomás. ¿VALE LA PENA CASARSE?. EUNSA. España, 2007.
- Musí, David, "LA AVENTURA DE TU VIDA", Ed. Valores Familiares, México 1996.
- Pelissié du Rausas, Inés, "¡POR FAVOR, HÁBLAME DEL AMOR!", Ed. PALABRA, España, 2001.
- Polaino-Lorente, Aquilino, "SEXO Y CULTURA", Ed. RIALP, España, 1998.
- Polaino-Lorente, Aquilino y otros. MANUAL GENERAL DE BIOÉTICA. Editorial RIALP, España
- Pontificio Consejo para la Familia, "SEXUALIDAD HUMANA: VERDAD Y SIGNIFICADO", Ed. Paulinas, Colección Actas y Documentos Pontificios Nº 123, México 2000.
- Rojas, Enrique, "EL AMOR INTELIGENTE", Ed. Planeta, Colección Temas de Hoy, México 2001.
- Rojas, Enrique, "REMEDIOS PARA EL DESAMOR, Cómo afrontar las crisis de la pareja", Ed. Planeta, Colección Temas de Hoy, México 2002.
- Segú, Hector F., "EDUCACIÓN SEXUAL EN LA FAMILIA Y LA ESCUELA", Ed. Lumen Humanitas, Tercera edición, Argentina, 1996.
- Yepes, Stork Ricardo. FUNDAMENTOS DE ANTROPOLOGÍA. EUNSA. España, 1996.



Manual familiar de prevención  
del abuso sexual infantil  
(Niños)



Manual familiar de prevención  
del abuso sexual infantil  
(Adultos)



¿Cómo contestar a las preguntas de los hijos?, ¿en qué momento hablar con ellos y hasta dónde?, ¿cómo prevenir que sus decisiones trunquen un futuro con el que ellos mismos sueñan?

A lo largo de la vida, la sexualidad es una gran fuente de felicidad y unión, pero también puede ser un abismo de dolor, enfermedad y sinsentido. ¿De qué depende esta contradictoria realidad? En este libro se presenta una respuesta sencilla y breve pero profunda a estas grandes interrogantes, partiendo de un largo y reflexivo proceso de enseñanzas, experiencias familiares y sociales, así como sólidos aprendizajes que favorecen una experiencia positiva y humanizadora de la sexualidad.

Se trata de un libro novedoso en el que los autores abordan y dan respuesta a las inquietudes más reiteradas que los educadores les plantean en los talleres, diplomados y conferencias que imparten; como por ejemplo las características de niños y adolescentes en cuanto a su sexualidad, cómo contestar las preguntas más frecuentes de los hijos, explicar temas como noviazgo, masturbación, pornografía, prevención de infecciones de transmisión sexual y favorecer el reconocimiento y respeto a la dignidad humana.

Su título "La educación sexual, una tarea familiar" es sugerente en dos importantes sentidos: en primer lugar hace un llamado a la familia, como el inmejorable lugar para hablar de esos temas que tocan profundamente la intimidad de la persona en un ambiente de confianza y amor; por otro lado hace referencia a la enorme envergadura de la tarea: titánica y trascendente, como todo aquello que vale realmente la pena en nuestra vida y que sólo podemos enfrentarla con la confianza que el joven David mostró al enfrentarse al gigante Goliat, que viéndolo tan enorme pensó "¿Cómo podría no acertar?".

**La Educación Sexual,  
una tarea familiar**