

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 si no ... 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 autodomínio y del respeto. De hecho aunque se quieran muchísimo, la relación sexual no puede ser parte del noviazgo precisamente debido 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 la 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 de diverso sexo 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 autodomínio en torno al tema del impulso sexual: Libre del embarazo vivido con temor e incertidumbre, libre del dolor de tener que 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 porqué 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 internamente, 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 sentimentalismo pasajero que se da en el enamoramiento, del deseo erótico de satisfacción física y sensual o del inicio del verdadero amor que lleva a la comunión y entrega de toda la vida.
- El noviazgo debe fundarse en el amor y su crecimiento. Los que son novios deben encontrar los 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", existiría 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 el tema de 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 y aún en tiempos moderno). 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 aún con la gran apertura de esta época nos negamos a considerar normales, como sinónimo de bueno, 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 aparee, 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 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 con 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 contraído 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 edad adolescente. ¿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 sabe 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 bocado menos de lo que a mi 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 se le antoja 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 250 millones de personas en el mundo son usuarios de pornografía ya sea en su formato de revistas, videos o páginas de Internet. Especialmente en este último sitio, es en donde más se ha disparado su consumo debido a las condiciones que se favorecen en ese medio: anonimato, fácil 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 tiempo 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 significativo 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 frecuenta 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 desminuida 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 llega 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 sustitutivos". 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 el; 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 esta práctica.

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 renunciaciones, 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 altruismo 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 en este tema 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. Infecciones de Transmisión Sexual: Su Prevención

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” se debe a que cuando una persona contrae alguna de ellas, suele pasar un determinado tiempo sin manifestar síntomas, esto es, sin sentirse enferma, sin embargo ya la padece y 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, **de la que podemos tener el control**, y no como en otras enfermedades que se padecen aún sin darse cuenta de qué manera 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 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 (Abstinencia, Fidelidad y Condón que pretende convertirse con el paso del tiempo en Carácter)**, única en el mundo 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).

De manera muy resumida, esta estrategia se explica 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 fundamentado en innumerables estudios que afirman que en la medida en que esta actividad se retrasa, en esa medida la enfermedad se posterga o se consigue evitar al combinar abstinencia y fidelidad.

- 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), advirtiendo que sólo reducen el riesgo de contraer una infección pero **jamás lo evita 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: la FORMACIÓN del CARÁCTER.**

En su libro "¿Qué es y qué no es el sexo seguro?" Alfonso López Trujillo escribe con relación a la experiencia de Uganda y otros países. Mientras el SIDA se difunde por África, Uganda queda como un éxito aislado, donde millones de ugandeses han adoptado una moralidad sexual tradicional que incluye la abstinencia fuera del matrimonio y la fidelidad en el

matrimonio, para evitar la infección. Pero la comunidad internacional se ha mostrado reacia en promover esta estrategia en otros lugares, y ha continuado, en cambio, poniendo su confianza en los preservativos. En relación con ello, el estudio de este caso por parte de la Agencia Internacional de Desarrollo de los Estados Unidos (USAID), titulado *Declining HIV Prevalence, Behavior Change, and the National Response. What Happened in Uganda?*, afirma en un cuadro sinóptico que muestra la tendencia del VIH y los datos de conducta relativos a Uganda, Kenia y Zambia, que la disminución de la prevalencia en Uganda se relaciona más con la reducción del número de parejas sexuales que con el uso del condón. De manera parecida, el Programa Conjunto de VIH/SIDA, de las Naciones Unidas (UNAIDS), en su actualización de diciembre de 2003, *AIDS epidemic update*, afirma que la prevalencia del VIH continúa retrocediendo en Uganda, donde desciende al 8% en Kampala, el 2002. Se trata de un hecho a enseñar, considerando que, hace diez años, la prevalencia del VIH entre mujeres embarazadas, en dos clínicas prenatales urbanas, era del 30%. Un eco de disminuciones parecidas se ha ido registrando en toda Uganda, donde hoy una tasa de prevalencia de doble dígito es rara.

En Tailandia y Filipinas los primeros casos de VIH/SIDA se remontan a 1984. En Tailandia había 112 casos en 1987 y algo más en Filipinas, 135. Hoy en cambio, en el 2003, hay 750,000 casos en Tailandia donde el programa de 100% de uso de preservativos ha tenido, relativamente, un gran éxito, mientras tan sólo hay 1,935 casos en

Filipinas, ¡y esto considerando que la población de Filipinas es cerca del 30% mayor que la de Tailandia! Una tasa relativamente baja de uso del preservativo por parte de la gente en general y un buen número de líderes gubernamentales y religiosos contrarios al programa de preservativos y a la promiscuidad sexual, son hechos bien conocidos de Filipinas. Comentando algunos de estos informes, Jokim de Irala, profesor de epidemiología de la Universidad de Navarra (España) afirma: Es simplemente irresponsable lo que se ha hecho en algunas naciones. Es un error que tendrá que pagarse muy caro haber confiado ciegamente sólo en los preservativos, y nada más, en la estrategia preventiva, cuando se ha visto que este método no ha sido suficiente para parar la epidemia en grupos que están afectados a priori como los homosexuales... La gente debería exigir de sus autoridades una mayor seriedad y originalidad en la resolución de estos problemas. Se debería pedir, al menos, el mismo coraje que el mostrado, por ejemplo, cuando comenzó en serio la lucha contra el tabaco. No podemos quedarnos quietos creyendo ingenuamente que un problema de tan enorme complejidad se puede solucionar con un "atajo" como el preservativo.

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 importante número 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.

5. Prevención del Embarazo en Adolescentes

El embarazo en adolescentes es el que ocurre a temprana edad, entre los 10 y 19 años, el cual no es conveniente por los riesgos biológicos, psicológicos y sociales a los que se exponen la madre, el feto y posteriormente el recién nacido.

Desde el punto de vista biológico un embarazo conlleva mayor riesgo de enfermedades y de muerte en las mujeres menores de 15 años y en sus hijos.

El embarazo y la maternidad de adolescentes son hechos más frecuentes que lo que la sociedad quisiera aceptar; son experiencias difíciles que afectan la salud integral tanto de los padres adolescentes como la de sus hijos, familiares y de la sociedad en sí. Las cifras de embarazos en la adolescencia no son exactas, ya que se establecen principalmente de los registros de hospitales y centros de salud que excluyen a quienes no solicitan sus servicios; sin embargo se han realizado aproximaciones. Así, por ejemplo, Klein (1980) menciona que

cada año más de un millón de adolescentes en el mundo se embaraza; 30,000 son menores de 15 años y en su mayoría son embarazos no planeados. La Organización Panamericana de la Salud, OPS (1988) reporta que según la encuesta Nacional Demográfica en México, 12.1% de nacimientos en 1982 fueron de madres entre 15 y 19 años y que en 1985, 33.5% de la población femenina entre 15 y 24 años de edad, falleció por complicaciones de embarazo, parto y puerperio. En el 2001 el 14.9 % de los nacimientos registrados en Jalisco fueron realizados por mujeres menores de 20 años de edad.

Esto se da repite en todo el país, y se puede observar porque el inicio de las relaciones sexuales en edades tempranas está en aumento; regularmente se caracteriza por la falta de información y, consecuentemente, de medidas de prevención, lo que da origen al contagio de enfermedades que se transmiten por esta vía, entre ellas el Virus de Inmunodeficiencia Humana y el Virus del Papiloma Humano, advierten especialistas del ISSSTE.

Es importante que los padres de familia mantengan una comunicación estrecha con sus hijos adolescentes para evitar embarazos a temprana edad, una comunicación constante y positiva entre padres e hijos es la mejor herramienta de prevención. Aunque desafortunadamente existen casos donde la realidad es completamente contraria a esta recomendación, de tal forma que los padres desconocen lo que ocurre a sus hijos. "Desafortunadamente se han tenido

ya casos en que los maestros llevan a las jovencitas a los servicios de Urgencias porque presentan dolor abdominal agudo y resulta que ya están prácticamente en trabajo de parto". Al informarlo a los padres su reacción es de incredulidad, puesto que no estaban enterados siquiera del desarrollo del embarazo. Son frecuentes las condiciones de soledad de los hijos, quienes sólo tienen comunicación con otros jóvenes vía su conexión a Internet, la cual constituye casi su única salida o el refugio a la falta de afecto que padecen.

Nos damos cuenta con ello, que los padres de familia tenemos una trascendente labor de acercarnos, conocer y orientar a nuestros hijos.

Además podemos decir que faltan programas eficaces para prevenir el embarazo en adolescentes, y la realidad es que ya existen diferentes programas sobre esto:

Los programas de educación para la abstinencia estimulan a las personas jóvenes a posponer la iniciación de la actividad sexual hasta el matrimonio y estén lo suficientemente maduras para manejar la actividad sexual y un posible embarazo en una forma responsable.

Los programas basados en el conocimiento se concentran en enseñar a las adolescentes a conocer su cuerpo y sus funciones normales, al igual que a suministrar información detallada sobre los métodos anticonceptivos, así como los programas con enfoque clínico.

Los programas de asesoría por parte de compañeros generalmente involucran adolescentes mayores que invitan a otras adolescentes a resistirse a las presiones sociales y de los compañeros para llegar a involucrarse sexualmente. Estos programas tienden a tomar más un enfoque personal, ayudando a las adolescentes a entender sus propios riesgos.

Hasta se han propuesto en nuestro país, programas de concientización sobre la responsabilidad que implica un bebé, donde desde hace algunos años, el DIF previendo disminuir el número de madres jóvenes, adquirió bebés virtuales para entregarlos a adolescentes que viven en zonas de más incidencia, con la expectativa de que con estos bebés didácticos (que cuentan con un sistema que asemeja al de un bebé normal, por lo que además de llorar y comer requieren cambio de pañal) se entrenen a las jovencitas para que en un futuro sean madres responsables o en su caso no se embaracen a temprana edad.

Pero vemos que a pesar de todo esto, sigue dándose el embarazo en las adolescentes, y como ya lo vimos en el apartado anterior donde hablamos de las ITS, afecta mucho la mortal mentira: la del SEXO SEGURO. Los adolescentes creen que usando anticonceptivos ni se embarazarán ni se contagiarán enfermedades, pero la realidad es que sólo se reduce la posibilidad pero no lo evita totalmente.

Ahora bien, cuando hablamos de las relaciones sexuales fuera del matrimonio no sólo hablamos de prevenir el embarazo o las enfermedades de transmisión sexual,

también hemos de hablar de las consecuencias afectivas, es decir, de las consecuencias del corazón.

Un buen programa para prevenir embarazo en adolescentes y para evitar las ITS puede ser el que incluya *(la estrategia antes mencionada)*: la estrategia ABC (Abstinencia, Fidelidad y Condón que pretende convertirse con el paso del tiempo en Carácter), y además una educación afectiva en los jóvenes, no sólo una educación biológica. Esto es, ayudar y promover la madurez afectiva de los niños y adolescentes, para que vayan madurando en todos los aspectos de su vida (biológica, psico-afectiva y espiritual), posponiendo su vida sexual hasta la entrega en un amor maduro comprometido, es decir, dentro del matrimonio, que los lleve a ser plenamente felices, acompañados de una enriquecedora comunicación y convivencia con su familia.

Quizá en la adolescencia vayan alcanzando su madurez biológica, pero aún falta lograr la madurez psico-afectiva y espiritual, es decir la madurez de su inteligencia, su voluntad y su capacidad de amar, entre lo cual se encuentra: adquirir madurez psicológica; adquirir virtudes, conocer mejor al otro para amarle mejor, plantearse un proyecto de futuro duradero con esa persona que aman, para poder entregarse algún día de manera total, respetando la libertad de la persona amada hasta el momento del compromiso. Para lograr esto, es importante que primero se ame la persona así misma y reconozca lo valiosa (o) que es por ser persona humana, y trabajar por una autoestima positiva, después podrá darse a otros

en la amistad, una amistad donde se viva el respeto, la comunicación, la alegría, el compartir, es decir, tantos valores que los irá preparando para la relación de pareja exclusiva. Para crecer en valores y virtudes, y desarrollar poco a poco todas sus áreas personales, es importante que el adolescente viva con autodominio su impulso sexual, hasta estar seguro de quererse comprometer con la persona indicada. Porque cuando viven una sexualidad antes de casarse, podrían sufrir rompimientos, porque por lo general se conocen varias personas antes de comprometerse con una. Y cuando no hay abstinencia sexual se corre el riesgo de sufrir ITS o embarazo adolescente, pero además: un abandono, una decepción, se queda la sensación de pertenencia a la otra persona, y verdaderamente se lastima el corazón (la afectividad) del adolescente, algunas consecuencias que se pueden presentar son: desconfianza, coraje y deseo de venganza, relaciones destrozadas, falta de desarrollo personal, vacío, esconderse y vivir con mentiras, sentirse utilizado (a), sufrimiento, angustia, traición, abandono, baja autoestima y autorrespeto, arrepentimiento, mala reputación, culpa, y a largo plazo podrían presentarse: "Flash backs" (imágenes de experiencias anteriores que dañan la relación actual), dificultad para entregarse plenamente en el futuro, celos y desconfianza hacia el cónyuge por experiencias previas de traición o abandono, relaciones sexuales no satisfactorias, infidelidad, entre otras cosas.

La alternativa del dominio de sí mismo en la forma de la continencia, no es nada nuevo. Lo que sí es nuevo es

como una corriente submarina - que se está convirtiendo en marejada - en favor de la abstinencia. Lo que sí es nuevo es el creciente consenso para estimular la continencia sexual, consenso que se difunde de costa a costa y que llega a propagarse también en otros continentes.

Las afirmaciones de George F. Will (en Newsweek) expresan bien estas nuevas preocupaciones: "El problema del embarazo en adolescentes ha aumentado a medida que se han difundido la anticoncepción y la educación sexual (la cual es carente de principios y valores humanos, que se reduce a informar sobre métodos para evitar el embarazo pero no busca un cambio del comportamiento sexual). No estoy diciendo que la mayor disponibilidad de éstas sean la causa del incremento del embarazo en adolescentes, pero sí sería temerario decir que esta mayor disponibilidad es irrelevante".

Ann Melvin, del comité editorial del Dallas Morning News, afirma que la tasa de embarazo entre adolescentes se ha acelerado en lugar de disminuir, al ritmo de la aceleración de la educación sexual y la disponibilidad de la anticoncepción sin restricciones". "La familia continúa siendo el influjo más estable en lo que se refiere a los valores".

De acuerdo con un artículo publicado en New York Times "En un programa lanzado hace año y medio, se introdujeron valores morales en quince diversas escuelas de Moscú y también en otras de diversos puntos del país". Este programa fue desarrollado por la psicóloga A.G. Khripkova, como

respuesta a las preocupaciones relacionadas con la conducta sexual de los adolescentes en Rusia y los consecuentes dañinos resultados.

Este programa promueve que la continencia es buena, alcanzable y enfoca al tiempo tanto el embarazo como las enfermedades de transmisión sexual, y conlleva autoestima y libertad.

Hay aspectos muy positivos de la continencia sexual en la adolescencia, es decir del autodominio, los cuales aplican tanto a los varones como a las mujeres, entre ellos encontramos:

1. Las amistades que no involucran actividad sexual permiten que las personas se conozcan mejor el uno al otro, en sus personalidades, intereses, ideas y planes.
2. Se examinan mejor, se guardan y fortalecen los valores.
3. En esta etapa de desarrollo en que están los adolescentes el hecho de poner cuidado en la toma de decisiones conduce a adquirir buenas capacidades para tomar decisiones en la edad adulta.
4. El mantener con esmero una opción correcta, aún en situaciones apremiantes, permite oportunidades para desarrollar fuerzas interiores.
5. Decir NO a la actividad sexual prematrimonial puede conducir a una mayor fidelidad dentro del matrimonio. Hay ocasiones en la vida matrimonial en las que se necesita energías para contenerse (por ejemplo: enfermedades, ausencia de uno de los cónyuges, etc.). Estas energías ya habrán venido construyéndose sobre sólidos cimientos en aquellos que optan por reservar las relaciones

sexuales para el matrimonio.

Además la continencia favorece:

1. Sentirse libres del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual y de todo lo que esto conlleva;
2. Los jóvenes se sienten libres de presiones para tomar decisiones difíciles que son propias de los adultos y que se refieren al matrimonio, a los hijos, al empleo y a cambios en el plano educativo;
3. Las personas deberían sentirse libres de una preocupación como ésta: "Será que él (ella) realmente me quiere, ¿o es sólo mi cuerpo lo que busca?". Con las recientes tendencias femeninas a conseguir un mayor poderío también el joven puede convertirse en frecuente víctima de explotación como ya lo son las mujeres;
4. Liberarse de sentimientos de culpabilidad. Cuando la continencia es la norma de conducta los adolescentes experimentan esta libertad. En muchos casos la actividad sexual en el adolescente trae consigo una carga de culpabilidad. Y esta culpabilidad se acrecienta cuando esta conducta produce decepciones en los padres;
5. Liberarse de desilusiones. La actividad sexual puede conducir a desilusionarse de sí mismo por haber optado por esa conducta y también ocurre que esa desilusión se extienda hacia la otra persona. Las promesas hechas pero no cumplidas

hacen aún más compleja esta desilusión;

6. liberarse de la preocupación por la reputación. Para los adolescentes es muy importante que tanto sus coetáneos, como también los profesores, los otros adultos y en especial los padres, los miren con respeto. El optar por una determinada conducta sexual ejerce notable influencia sobre la opinión que otros se forman de ellos y puede cambiar la reputación que el joven ha venido construyendo con su esfuerzo;
7. Liberarse de los riesgos de la anticoncepción. El empleo de medios anticonceptivos siempre conlleva efectos colaterales y complicaciones.
8. Liberarse de lastimar su autoestima y su corazón.

Lo más importante para prevenir embarazos, es que todo adolescente se de cuenta de lo valiosos que es, que sea valorado y amado por sus padres, y se convenza de las ventajas que le trae vivir un autodomínio, permitiendo madurar todas sus áreas personales, donde ellos sean quienes controlan sus impulsos, por medio de su inteligencia y voluntad, y no dejar que sus afectos e impulsos los dominen a ellos, siendo así dueños de su propia vida. De igual forma implica desarrollar en ellos algunas habilidades como por ejemplo la capacidad de ser asertivo, resistir la presión y posponer la gratificación.

LA EDUCACIÓN SEXUAL, UNA TAREA FAMILIAR
Integra, Instituto de Formación Humana, A.C.
Guadalajara, Jalisco, México. 2008.

López, Trujillo Alfonso. ¿Qué es y qué no es el sexo seguro?. Editorial Palabra. España 2004.

<http://www.almas.com.mx/almas/artman/publish/article>

<http://abcnews.go.com>

U.S. Teenage Pregnancy Statistics: Overall Trends, Trends by Race and Ethnicity and State-by-State Information. New York, NY: The Alan Guttmacher Institute; 2004.

Jokin de Irala, El Valor de la Espera, Editorial Palabra, 2008

<http://adyluzarroyo.blogspot.com/2009/04/embarazos-temprana-edad.html>

[www.lauratena.blogspot.com.\[blogs-alternativa.blogspot.com\]](http://www.lauratena.blogspot.com/[blogs-alternativa.blogspot.com])

www.enfoqueinformativo.com

Marcelo Beyliss / Corresponsal. El Universal. Hermosillo, Sonora. Miércoles 23 de mayo de 2007

<http://foros.fox.presidencia.gob.mx/read.php?3,275041>

Autor: Ursula H. Slaggert | Fuente: www.cenpafal.org

BIBLIOGRAFÍA:

Martínez Guzmán, Norma Edith y Hernández Figueroa, Francisco Javier

