

TEMA 6: ¿Cómo se lo digo?, como hablar de sexualidad con nuestros hijos

-¿Qué oyen nuestros hijos?

“Soy libre porque hago lo que quiero”

La libertad absoluta entendida como un bien absoluto
Sólo el amor nos hace verdaderamente libres

“Si me gusta, ¿por qué no?”

Única norma: satisfacer el propio deseo
La lógica del don y la lógica del dominio

“Es fácil, toma precauciones”

Sexo sin responsabilidades ni consecuencias
El hijo: fruto del amor

-¿No reciben suficiente información sexual?

Educación sexual no es información sexual

Tarea primordial de los padres

Educación sexual gradual y personal

Objetivo: educarles para el amor

Transmisión del amor recibido como herencia

El amor, don y tarea

¿Qué es educar para el amor?

Definición de amor

Dimensiones del amor

El cuerpo expresa mi persona

Pureza o el arte de amar

Autodominio y entrega

¿Cómo responder?

Casuística y metodología

Bibliografía

Mamen y Paco

¿Cómo se lo digo?, Hablar de sexualidad con nuestros hijos

(Diap.1)

“El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar! Siendo aún un joven sacerdote aprendí a amar el amor humano. Si se ama el amor humano nace también la viva necesidad de dedicar todas las fuerzas a la búsqueda de un “amor hermoso”. Porque el amor es hermosos. Los jóvenes, en el fondo, buscan siempre la belleza del amor, quieren que su amor sea bello” Juan Pablo II

(Diap.2)

La vida de todos los que estamos presentes no podría entenderse si quitásemos de ella el amor. Toda nuestra existencia se caracteriza por el amor con que nuestros padres nos concibieron, el que recibimos del hogar donde empezamos a crecer, donde nos sentimos queridos, a pesar de los errores y limitaciones de nuestros padres. El objetivo para la mayoría fue claro: hacer de nosotros personas adultas, capaces de amar y sellar nuestro amor con el don de los hijos.

Amar y ser amados es el resumen de toda vida y es la gran aventura a la que se nos invita y que tenemos que conseguir que nuestros hijos también la vivan. El camino no siempre se presenta fácil, claro, sencillo. La experiencia de dificultad que nos vamos encontrando, bien por el ambiente, bien por nuestra propia fragilidad, debe ser siempre motivo de crecimiento, de superación, decididos a querernos por siempre. Esto lo perciben nuestros hijos y es una escuela de amor fiel y entregado, que marcará sus vidas.

(Diap.3)

Estas convicciones auténticas, sólidas que hacen que nuestra vida sea un camino, una existencia de amor es lo que debemos tener claro ambos padres, es el objetivo principal en la educación afectiva y sexual para nuestros hijos. Enseñarles a amar con todas las dimensiones de sus personas, cuerpo, sentimientos, psicología, inteligencia, espíritu, hará que sea, en verdad, una educación sexual integral, que siempre será un bien para ellos, aunque tengan que luchar contracorriente, serán hombres y mujeres fuertes e íntegros que no se jugarán la vida por vivir de meros caprichos.

(Diap.4)

Ver la necesidad urgente de transmitir estos valores, que a su vez descubrimos en nuestras vidas que los hemos recibido, a lo mejor con mucha sencillez y pocas explicaciones, en nuestras familias. Debemos saber adecuarlos al momento que estamos viviendo y a las necesidades que van experimentando nuestros hijos, para hacerles llegar que más allá del mero gusto, pasárselo bien, disfrutar del sexo sin más, hay algo mucho más grande y gozoso que pueden vivir como un reto: responder a la llamada a un amor verdadero, pleno y gratificante, sea la vocación que sea. Si nosotros no se lo inculcamos, difícilmente lo harán por nosotros, pues como padres tenemos una misión insustituible y para siempre, pues nunca dejamos de ser padres.

Buscar ayuda, como en estas escuelas de familia, denota un interés, una preocupación por la tarea que nos ha sido encomendada y que queremos realizar lo mejor posible, aprendiendo a ser cercanos y a hablar con nuestros hijos de estos temas.

Nuestra vivencia del amor es muy importante, esta nos da la seguridad y la autoridad necesaria para transmitirles los verdaderos valores que construyen a la persona. Esto está unido a la necesidad de afrentar sus preguntas, de buscar momentos para el diálogo con ellos, con cada uno, de conocer sus dificultades, sus preocupaciones, el ambiente donde ellos tienen que saber afrontar decisiones impopulares pero necesarias y muy buenas para ellos.

No debemos dejar pasar el tiempo esperando que sean mayores, que preguntes, que surjan las primeras dificultades. Hay que acompañándoles desde el comienzo de su desarrollo, así será algo habitual, continuo y constructivo en sus distintas personalidades.

Debemos afrontar los temas con naturalidad como lo hacemos con el tema de los amigos, del estudio,..., no dejándonos acomplejar por las cosas técnicas que desconocemos, sino llevados de un interés y amor personal que es mucho más edificante, mostrándoles nuestro deseo de que se conviertan en las mejores personas, íntegras, maduras, conscientes de su realidad corporal, sin ser esclavo de ella. Un ejemplo puede iluminar al respecto: tenemos la experiencia de que cuando vamos al médico, si este se muestra muy minucioso explicando en términos científicos lo que nos pasa, no nos sentimos tan bien como cuando el facultativo nos atiende bien, nos llama por el nombre, nos lo explica de manera sencilla, pues igual pasa con el trato hacia nuestros hijos, ellos perciben el amor, la preocupación y lo que verdaderamente tiene valor en sus vidas.

Los dos, padre y madre, deben implicarse en la educación afectiva, aunque en la práctica sea uno u otro el que intervenga, por distintos motivos de confianza, tiempo, delicadeza, cercanía, tema a tratar, pero siempre de un deseo y conocimiento común y una respuesta que surge del diálogo y la preocupación matrimonial.

Crear en nuestra experiencia de amor es un paso importante en esta tarea educativa, crecer y plantearnos nuestro amor como un camino hacia la plenitud, que intentamos revitalizar continuamente, será ocasión de testimonio y crecimiento también de nuestros hijos. Esta es nuestra tarea y nuestro reto familiar.

(Diap.5)

-¿Qué oyen nuestros hijos?“Soy libre porque hago lo que quiero”

La libertad absoluta entendida como un bien absoluto

El falso e incompleto concepto que tienen de libertad absoluta: “como soy libre porque hago siempre lo que quiero”, debe ser aclarado, acudiendo primero a nuestra experiencia de amor matrimonial. La vida en común no priva a los esposos de su vida personal, de su libertad individual, que porque busca siempre el bien propio y del otro no hace nada que no beneficie e la vida común haciéndola más rica.

En algunas ocasiones se piensa que vivir junto al otro nos priva de nuestra propia vida, limitándonos la libertad, el poder hacer o deshacer a “nuestro antojo”. Esto es un error pues la libertad de cada esposo nace de la vida común de amor, que nunca amenaza ni se siente amenazada por la presencia del otro, por eso no ocultamos las cosas al otro pensando que si no se entera soy más libre. Al contraer matrimonio elegimos libremente unirnos al otro por que le amamos y el amor no esclaviza, sino que nos hace verdaderamente libres.

Cuando oímos que es mejor ocultar al otro las cosas que hacemos, o el otro decide no contárnoslas a propósito, o delimitamos nuestra convivencia a días, horas, guardándonos tiempo, no para enriquecernos con amistades, acciones, tareas, sino para no sentir el “peso del otro” no se ha entendido la verdadera libertad. Desde el amor se entiende la verdadera libertad: si amo al otro y he decidido entregarme para siempre, esta decisión me hace libre y no experimento la duda sobre lo que hace el otro, ni el miedo o temor a que no le guste lo que hago, o a que nos separemos por cansancio, o que permanezcamos juntos por una mera obligación, sino que cada vez estamos más unidos, buscando siempre lo mejor para los dos pues somos conscientes de que el amor del otro es el mayor tesoro que poseemos.

(Diap.6)Sólo el amor nos hace verdaderamente libres

Amo porque soy libre, y soy libre porque puedo amar, esto es lo que debemos hacer descubrir a nuestros hijos. Que vayan integrando todas las dimensiones de la persona, en su camino de madurez, los hará experimentar que no es bueno sentirse divididos, ni dejar que sea el cuerpo el único que tome las riendas de la vida, habrá que descubrir las otras dimensiones de una gran personalidad que se empieza a fraguar. Ayudarles a conocerse, descubrir como son, valorarse, les facilitará su camino para la aceptación y maduración personal.

Mostrarles que nuestra relación de cónyuges es una continua expresión de nuestra libertad que busca amar y expresar el amor al otro con todo nuestro ser. Caminado junto conseguimos una comunión cada vez más plena y gozosa, y esta es una tarea formidable en el que está implicado todo nuestro matrimonio y familia.

Nadie nos puede obligar a amar, ni nosotros obligar a nuestros hijos a elegir novio / a, porque el amor es libre, y porque quiero amar y seguir amando alimentaré el amor mutuo. Cuanto más conozco al otro más le amo, cuanto más le amo más le escojo como el bien de mi vida por el que vale la pena amanecer cada día.

(Diap.7)

“Si me gusta, ¿por qué no?” Única norma: satisfacer el propio deseo

Los impulsos más elementales que nos mueven en el camino del amor, son la atracción física, el instinto, que son seguidos de emoción y sentimientos, estos forman parte de nuestro cuerpo, pero en sí mismos son primarios, elementales y por sí solos insuficientes.

Experimentar la atracción, el deseo, es el primer paso que se nos ofrece en el camino del amor. Si nos acordamos de nuestro enamoramiento, hubo un primer impulso, una primera atracción que si al comienzo pudo ser sólo física, luego se fue enriqueciendo de emociones, sentimientos, que nos remitían a una felicidad que nos desbordaba. Tuvimos que ir madurando esa atracción primera para verdaderamente ir conociendo más dimensiones de su persona. A través del tiempo que estábamos juntos, que hablábamos, nos fuimos conociendo cada vez más, surgiendo una relación más profunda, más rica, que siempre pensábamos que podía ser mejor. Así descubrimos que con él / ella estaríamos dispuestos a vivir juntos esta aventura maravillosa de amar y ser amado.

Si en esta experiencia primera de enamoramiento nos hubiésemos quedado en lo meramente físico y sexual, en un mero placer, esta relación no se hubiese mantenido, desapareciendo en un breve tiempo, como así comprobamos en muchos casos que conocemos.

Ayudar a descubrir que detrás de “me gusta” hay una serie de valores que veo en la otra/el otro, sexualmente diferente, que suscita en mí un deseo carnal. Esto es bueno, pero es el comienzo de un despertar sexual que me tiene que llevar a descubrir una serie de atractivos que tiene la otra persona, y me hace desear conocerla en más profundidad en todas sus dimensiones. Dependerá de la edad, porque sólo desde la madurez tendré las herramientas necesarias para ver en esta atracción integral, un proyecto de vida sólido, estable y duradero.

Un ejemplo podría iluminar: Si uno de nuestros hijos comenzase una carrera y al terminar el primer año la quisiera ejercer, le diríamos que no está preparado, que el tiempo y los conocimientos son insuficientes. Si, aún así se lanzase a ejercerla, sería un fracaso. Si esto le llevase a cambiar de carrera pero a hacer lo mismo al acabar primero, le ocurriría lo mismo. Si esta actitud se consolida nunca conseguirá acabar nada e irá acumulando fracaso y decepción personal. Esto que entendemos en el campo de los estudios lo trasladamos a nivel emocional sexual. Comenzar una relación porque me gusta y al poco tiempo querer vivir juntos como si ya hubiéramos llegado a la madurez, llevaría a un fracaso sentimental. Sin los conocimientos y las “herramientas necesarias” la aventura del amor es un fracaso, que si no se cambia de actitud se irá repitiendo a lo largo de nuestra vida, marcando para siempre su corazón.

(Diap.8)

Esta actitud es un error que hemos de ayudar a desenmascarar. Vivir una mera relación sexual desordenada, precipitada, corta en el tiempo, e impersonal, dará lugar a actitudes de dominio (“el otro me pertenece”), de tratarlo como un objeto (“yo con ella hago lo que quiero”), como una mera fuente de placer (“no hables, no vale la pena...”). Esto genera relaciones pobres, superficiales, efímeras, frustrantes porque se confunden con amor lo que solo es carnalidad. Hacerles ver que estos comportamientos conllevan secuelas graves que van deteriorando a la persona, llenando su corazón y su cuerpo de cicatrices. Es mejor esperar, madurar, afianzarse en la decisión, que lanzarse de manera instintiva e irreflexiva a una relación, a la larga, dañina.

Debemos educarles en normas que les ayuden a madurar y a elegir el bien, y no lanzarse a hacer lo que el gusto les señala, pues esto es perjudicial para ellos. Deben llegar a ser adultos responsables de sus actos.

La lógica del don y del dominio.

Asombrarse ante el otro que me gusta, es el paso necesario para descubrirle como un don, un regalo para mí que he de conocer, agradecer, disfrutar y devolver gratuitamente. El verdadero amor es correspondido, es un intercambio de regalos que somos cada uno de nosotros para el cónyuge. Al recibirnos en un abrazo íntimo comprobamos el gran gozo que supone la presencia del que me ama en nuestra vida. Saber que siempre soy un regalo para el otro y viceversa, da a la sexualidad su lugar específico: ya no es puro instinto que muestra deseo y fogosidad, sino que además expresa, como no lo puede hacer otra realidad, el amor que nos tenemos. Este encuentro íntimo a través del lenguaje del cuerpo, nos anima continuamente a ir más allá de nosotros mismos, mirando primero el bien del amado, siendo siempre para él un don de Dios, al que tenemos que amar con el amor recibido de Dios desde nuestro matrimonio

(Diap.9)

“Es fácil, toma precauciones”. Sexo sin responsabilidades ni consecuencias

Tal y como se nos anuncia el sexo es sencillo, fácil si se evitan los riesgos del embarazo, por lo que sólo se deben tener precauciones para que esto no se dé y haya que tomar decisiones más graves. Esto es lo que nuestros hijos reciben como información bien a través de la televisión, internet, de la pandilla, e incluso como tema en tutorías en los distintos centros educativos.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que nosotros hemos sido educados en que todas nuestras acciones son responsabilidad del que las realiza, por lo que asumíamos las consecuencias que conllevaba nuestro actuar, de buena gana o porque nuestros padres nos recordaban cual era nuestra obligación. No ocurría lo que ahora se da. Primero la persona no es tal sino un cúmulo de deseos por los que actúa sin tener en cuenta otras dimensiones de su persona, el daño que hace a los demás, ni las consecuencias que esto genera en su vida: “si tengo hambre como” es por lo que algunos se plantean tener sexo. Esta búsqueda de actos que me produzcan placer sin más, irán deteriorando a la persona, que se comportará, a nivel instintivo, como los animales.

Educarles en el hecho concreto de afrontar las meras consecuencias de un erróneo actuar. Si toda mi preocupación se reduce a inculcarles la idea de prevenir consecuencias, recomendándoles que usen anticonceptivo si tiene relaciones, en parte es porque doy por supuesto que no les puedo decir otra cosa pues todos los jóvenes lo hacen, lo cual es una mentira, pero hace más ruido lo malo que lo bueno. También puedo pensar que no me van a escuchar, que yo ya no tengo autoridad para hablarles con claridad y amor sobre el tema. Sea cual sea nuestra situación, nostras dudas, tenemos que luchar porque siempre busquen el bien, aunque sea ir contracorriente, pasados los años nos lo agradecerán porque hemos contribuido a su desarrollo personal haciéndoles capaces de asumir un amor para toda la vida. Por esto hay que hablarles de la importancia de “cuidar el cuerpo” porque nos ha sido dado para expresar nuestro amor, y mantenerlo en castidad, en continencia sexual, es tarea suya y deber nuestro educarles para que sean capaces de afrontar los retos del ambiente sin ningún tipo de complejo.

El hijo: fruto del amor

El amor es tan grande entre nosotros que se ha visto desbordado en nuestra maternidad y paternidad. Esto lo deben apreciar nuestros hijos. Un hijo no es un estorbo, una consecuencia secundaria que puedo o no eliminar, no es una desgracia, ni una amenaza, un castigo, o simplemente que he tenido mala suerte y para una vez que “me lanzo” se queda embarazada.

Un hijo es un don que nosotros no hemos decidido ni pensado con unas características concretas. Viene y se le acoge, se le quiere no por un momento sino para siempre y tal y como es. El siempre nos remite al amor que hizo surgir una vida nueva. Educarles en esto, en que el hijo debe venir en un ambiente de amor, ser llamado a la vida por amor y ser educado para ser un adulto preparado para amar.

Dialogar con ellos sobre el respeto a la persona amada, sobre la paternidad – maternidad responsable, sobre como lo vivimos en nuestro noviazgo y ahora en nuestro matrimonio, son un gran bien para nuestros hijos, como lo fue todo aquello que nuestros padres nos intentaron inculcar en su momento.

(Diap.10)

-¿No reciben suficiente información sexual? Educación sexual no es información sexual

Esta pregunta es frecuente en los padres a los que les animas a que se comprometan en la educación sexual de sus hijos. Pero hay que distinguir ente información sexual y educación sexual. La información sexual es una explicación sobre un aspecto, un tema, sobre el que al final se aclaran las dudas planteadas.

La educación sexual está dirigida a toda la persona, a sus criterios, psicología, afectos, cuerpo, deseos,..., en el contexto concreto de su edad y su grado de madurez.

Muchos de los presentes a lo mejor han carecido de información en temas de sexualidad, bien por la excesiva vergüenza que entonces provocaba el tema, bien por total desconocimiento, o bien porque se suponía que en el matrimonio ya se aprendería lo necesario. Pero si reflexionamos podemos descubrir que los valores del respeto por nuestro cuerpo y el del otro, del pudor, de la firmeza de nuestro amor, del compromiso para toda la vida con la persona amada,..., lo hemos vivido porque antes los hemos recibido, aunque haya sido de forma sencilla.

Ahora se da el otro extremo: todo se sabe, todo se conoce del otro, todo se explica, pero hay una gran carencia: no se habla en ningún momento del verdadero fin y sentido de la sexualidad: expresión del verdadero amor que puede dar lugar al nacimiento de una nueva vida.

Tarea primordial de los padres

Educar sexualmente a nuestros hijos es la tarea que debemos afrontar, enseñarles, desde pequeños, que tenemos un cuerpo que es la parte visible de la persona, pero que la persona es mucho más, y depende de cada uno madurar para que nos vayan conociendo cada vez más y así poder ser amado y amar, no solo en el cuerpo, también en toda la persona.

Objetivo: educarles para el amor

El reto es que les debemos preparar para que, sea cual sea su vocación, sea una vocación al amor. Aprender a amar en una tarea para toda la vida, manifestárselo con el ejemplo: siempre puedo amar más desde la fidelidad, en medio de pruebas y dificultades, reconociendo en nuestros hijos nuestro amor por lo que fueron engendrados. El amor verdadero resiste ante las dificultades, para salir fortalecido pasada la crisis.

Transmisión del amor recibido como herencia

Siempre nuestro amor y preocupación por ellos será más importante que el apuro o el agobio que nos puede suponer abarcar estos temas. No tener complejos ante ellos pues siempre buscamos su bien y ellos lo tienen que saber, aunque no siempre vean lo que les decimos. El amor con que se lo decimos les debe hacer reflexionar, pensar. Volver a hablar con ellos, buscando la oportunidad, sin agobiarles, pero tampoco dejándolo pasar, es la manera de que vayan asimilando y decidiendo con nuestra ayuda, en las diferentes necesidades o dudas que se les plantean.

Educación sexual gradual y personal

Conocer el momento oportuno, saber que cada edad y si es hijo o hija, influirán en el contenido y la explicación. Cada hijo debe ser acompañado de manera personal, adecuada, facilitando momentos para que puedan acercarse y hablar con alguno de nosotros, suscitar el tema si vemos necesario abordarlo con él, aprovechar acontecimientos o películas que vemos juntos y en las que sale algún tema que necesita ser aclarado, dedicar tiempo para estar con cada uno y conversar sobre sus inquietudes, preocupaciones, dudas. Que nunca el agobio del trabajo, la falta de tiempo, el exceso de tareas vayan dejando para más tarde este diálogo, el tiempo pasa deprisa y no debemos desperdiciarlo.

(Diap.11)

El amor, don y tarea

Definición de amor

El amor es entrega, don, tarea, que exige lucha y educación. Es la unión de dos personas, hombre y mujer, de dos libertades que maduran juntas luchando por construirse y construir un proyecto común: una familia.

El amor es don porque el hombre y la mujer, creados en diversidad de cuerpos y de sexos, para poderse entregar mutuamente, y en la unión de sus cuerpos expresarse su amor.

Ser amados desde siempre es un don que nunca agradeceremos bastante, lo hemos recibido de manera gratuita y personal. A este don debemos corresponder aprendiendo a amar. Esta es la tarea apasionante de nuestra vida, que da sentido a toda nuestra vida.

El amor nos saca de nosotros mismos, de ser seres aislados pasamos a ver al otro como a quién podemos amar y expresar nuestro amor, podemos darnos cuenta que el amor nos sobrepasa, no lo podemos abarcar, forma parte del misterio de Amor de Dios, que nos amó desde antes de la creación del mundo para ser irreprochables por el amor.

Dimensiones del amor

-Genital- corporal:

Experimentar el deseo, el impulso sexual hacia el otro, es el primer paso para iniciar el camino del amor.

-Eros- afectos y sentimientos:

Las emociones, sentimientos, afecto, cariño, que va haciendo que el otro entre en mí y se “asiente” en el corazón. De tal manera que no entiendo la vida sin él. El otro es como un gran cofre del tesoro del que siempre voy sacando cosas nuevas que me admiran y que nunca se llegan a acabar, porque cada uno de nosotros es un misterio que nunca se llega a conocer del todo.

-Filia- amistad

Esas riquezas que descubro son sus valores, sentimientos, atractivos, cualidades, carencias que voy conociendo y compartiendo con él. Es mi amigo/amiga

-Ágape-entrega

Elegir estar con el otro por amor es un bien en mi vida que debe conservarse y hacerlo crecer, porque el amor sino se riega se seca. Por eso, la verdadera vocación al amor conlleva buscar siempre la perfección, y esta se puede realizar en plenitud si nuestro amor se lo presentamos a Dios, del que lo hemos recibido. El nos da lo necesario para que cada día pueda crecer, hasta llegar al amor eterno. Si nuestro amor está edificado sobre roca, notaremos las tempestades, los aguaceros, el viento recio, pero los fundamentos permanecerán porque es en Dios en que se sostiene, pues de Él lo hemos recibido.

El camino del amor es un ascenso a lo alto del monte, que necesita ser guiado por un experto, para evitar errores y no sucumbir, para no cansarse y abandonar, para no tomar el camino equivocado o volvernos hacia atrás antes de llegar a la meta. Las durezas del camino, las dificultades son las que van haciendo que el corazón se vaya educando y madure. La sensualidad, la afectividad, los deseos, se van integrando en el amor que vivimos, logrando que la vida en común sea una subida que nos reporta felicidad. Esta es la experiencia que debemos transmitir a nuestros hijos, para que decidan bien con quien deben ascender a la montaña para que sea la ayuda adecuada en el camino de la vida, pues no vale cualquiera.

“Muchos han hablado del amor, pero los discípulos de Cristo son privilegiados, porque tienen al Amor mismo como maestro del amor” S, Máximo el Confesor

Es importante que nuestros hijos vayan viviendo la vida cristiana como parte esencial de su desarrollo personal y espiritual. Estar con el “Maestro” hará que la gracia que reciban los vaya construyendo desde dentro de forma armónica, en todas sus dimensiones: cuerpo, psicología, afectos, espíritu. Animar a recibir con frecuencia los sacramentos será una ayuda para la madurez de nuestros hijos.

(Diap.12)

El cuerpo expresa mi persona

Pureza o el arte de amar

Cuando conocemos a alguien le saludamos diciendo “soy fulano”, no soy el cuerpo de “fulano”. Esto que nos parece obvio a veces lo vivimos mal. El cuerpo es el que me ayuda a conocerme y me hace descubrir que puedo compartir y expresar mi amor a otra persona: le

puedo dar la mano, besar, contarle mis sentimientos, entregarme en un acto de amor íntimo que surge de la vida en común que vivimos. Poder profundizar en esto el matrimonio hará que tengamos las ideas claras, las herramientas necesarias para afrontar su educación sexual y su vivencia del cuerpo.

El ser hombre o mujer nos hace descubrir que hay un plan primero que nos lleva a descubrir que somos así corporalmente porque hemos sido creados para amar y ser amados. Soy un don para el otro y el otro es un don para mí, recibirlo así cada día hace que la rutina desaparezca. Cada unión sexual confirma este amor predilecto, único, y siempre nuevo que me hace experimentar que cada vez estoy más unida a mi cónyuge.

Esto no debe hacer reflexionar, pues si no caeremos en lo cotidiano de vernos sólo como un cuerpo, que en determinados momentos “me apetece” aunque la relación personal no sea muy buena. Podríamos decir que es una relación corporal pero no personal, pues se ha acabado al finalizar el acto, no suscitando el verdadero deseo de amar más y mejor.

Saber que todo lo que hago con el cuerpo repercute en mi persona, igual que si no cuido la dieta puede aparecer alguna enfermedad, si no cuido mi corporalidad puedo dañarla. Enseñar al otro lo que soy facilitará que no me vea sólo como un cuerpo atractivo sino una presencia física que me invita a amar. Tratar bien el cuerpo, cuidarle, expresar lo que siento, pienso,...etc.

El cuerpo me permite estar en el mundo, comunicarme, trabajar, ir de vacaciones, disfrutar de los amigos, de las cosas, estudiar, relacionarme con Dios asistiendo a la Iglesia. Esta realidad que me parece obvia me debe llevar a valorar el cuerpo como la manifestación de mi persona.

En el relato del Génesis sobre la creación de Adán y Eva se nos cuenta que estaban desnudo y no sentían vergüenza porque vivían la pureza originaria, es decir sin pecado. El pecado hace que desee al otro como una ocasión de placer o no considere sus sentimientos, buscando sólo mi propio gusto y provecho. El sacramento del matrimonio nos ofrece la gracia de ver las cosas, la realidad de nuestra vida conyugal con un corazón nuevo, que se ensucia por el egoísmo, es decir por la falta del verdadero amor, y que por eso debe ser purificado por la gracia del sacramento de la penitencia, que restaura el daño hecho y capacita para amar mejor.

Autodominio y entrega

Dios nos ha confiado un cuerpo como tarea, a través de él nos expresamos. Vivirlo desde la pureza conlleva que el cuerpo no el que decide mi actuar si no que yo soy dueño de él y le muestro el bien que debe realizar para que responda a la vocación al amor y no la perjudique. Para ello debo tener autodominio personal, pues sólo si me poseo me podré dar, nadie da lo que no posee. Para domar a un potro salvaje hay que educarle y acostumbrarle a órdenes, reglas, mandatos y así llegará a ser un buen caballo, al que todos apreciarán y querrán estar con él, así nuestro cuerpo “domado” será un valor incalculable y nos hará “ganar muchos premios”.

Cuando el cuerpo está integrado, está “domado” puedo ofrecerlo al otro como don, y así ser recibido, hasta formar un solo cuerpo, “una sola carne”.

La verdadera castidad no es algo para curas y monjas, tampoco es una actitud meramente defensiva hacia las incitaciones que se me ofrecen, es una virtud que me va construyendo y capacitando para ser la ayuda adecuada en el camino del amor. Castidad hacia mi cuerpo y hacia el cuerpo del amado. La castidad no me hace prescindir de mi cuerpo ni del de mi marido, sino que lo purifica para que las relaciones sexuales sean, cada vez más, relaciones de auténtico amor, y no de mero placer o necesidad.

Amar al otro me lleva a vivir mi sexualidad de tal manera que siempre sea ocasión para decir al otro que lo amo por encima de todo, incluso de mi propio placer o deseo. Desde aquí ambos serán ayuda adecuada en el camino de la auténtica y gozosa comunión.

“Cristo (...) asigna como tarea a cada hombre la dignidad de cada mujer y, al mismo tiempo (...) asigna también a cada mujer la dignidad de cada hombre” HM 100 (24-11-82)

(Diap.13)

CONCLUSIÓN

La educación afectivo sexual afecta a todos, sea cual sea la vocación a la que este llamado. Educar es integrar lo afectivo y lo sexual en la totalidad de la persona, de tal manera que forma parte de ella y madure con las otras dimensiones personales.

No es bueno ignorar lo sexual, pero tampoco es bueno atribuirle toda la importancia de lo que acontece en la vida del hombre y la mujer. Lo verdaderamente importante para ambos es que desde su experiencia de amor se prepare a los hijos a poder ellos amar. Esto hará que la sociedad sea mejor, pues estaremos construyendo, humildemente, la civilización del amor, que es la única que perdura hasta la vida eterna.

La familia es la verdadera escuela afectiva-sexual porque es la que atiende, asiste, enseña y valora a cada persona en totalidad, buscando siempre su bien integral, su dignidad. Mostrarles hacerles descubrir que su vida es una aventura maravillosa, que han recibido como un don gratuito de Dios.

“La esencia y el cometido de la familia son definidos, en última instancia, por el amor. Por eso la familia recibe la misión de custodiar, revelar, y comunicar el amor, como reflejo y participación real del amor de Dios por la humanidad y al amor de Cristo Señor por la Iglesia, su Esposa” (FC 17)

ORACIÓN DE JUAN PABLO II POR LAS FAMILIAS:

Dios, de quien proviene toda paternidad en el cielo y en la tierra: Padre, que eres amor y vida, haz que cada familia humana que habita en nuestro suelo, sea por medio de tu hijo Jesucristo, "nacido de mujer" y mediante el Espíritu Santo, fuente Caridad Divina, un verdadero santuario de vida y amor para las nuevas generaciones. Haz que tu gracia guíe los pensamientos y las obras de los cónyuges, para el bien propio y de todas las familias del mundo. Haz que las jóvenes generaciones encuentren en la familia un fuerte sostén humano, para que crezcan en la verdad y el amor. Haz que el amor, reforzado por la gracia del Sacramento del Matrimonio, se manifieste más fuerte que cualquier debilidad o crisis que puedan padecer nuestras familias. Te pedimos por intermedio de la Familia de Nazaret, que la Iglesia pueda cumplir una misión fecunda en nuestra familia, en medio de todas las naciones de la tierra. Por Cristo, nuestro Señor, camino, Verdad y Vida, por los siglos de los siglos. Amén

Bibliografía:

Como manual:

"Llamados al amor. Teología del cuerpo en Juan Pablo II". Anderson, C,A. y Granados, J. Ed. Monte Carmelo

Material de referencia en la charla:

"Cristo nos enseña a amar. 30 preguntas para acertar en la aventura más importante de la vida. Pontificio Ins. Juan Pablo II

Material sobre el tema:

"Aprendamos a amar. Proyecto de educación afectivo sexual". VV.AA. Editorial encuentro

POWER POINT (Contenido de cada diapositiva)

Diap.1

“El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar! Siendo aún un joven sacerdote aprendí a amar el amor humano. Si se ama el amor humano nace también la viva necesidad de dedicar todas las fuerzas a la búsqueda de un “amor hermoso”. Porque el amor es hermosos. Los jóvenes, en el fondo, buscan siempre la belleza del amor, quieren que su amor sea bello” Juan Pablo II

Diap.2

- La vida de cada uno no podría entenderse si quitamos de ella el amor
- Amar y ser amado: resumen de toda vida humana

DIFICULTADES:

- MOTIVO DE CRECIMIENTO
- DECISIÓN DE SUPERARLAS
- FIELES A “AMARNOS PARA SIEMPRE”

Diap.3

Nuestras convicciones auténticas, arraigados en el amor
Objetivo de la educación sexual de nuestros hijos:
Enseñarles a amar con todas sus dimensiones personales

- Cuerpo
- Sentimientos, afectividad
- Psicología
- Inteligencia
- Espíritu

Diap.4

RETOS:

Saber transmitir los valores recibidos

Buscar ayuda adecuada

Mostrarles nuestro amor hacia ellos

- Afrontando y resolviendo sus preguntas
- Acompañarlos en su desarrollo
- Hablar del tema con naturalidad
- Implicarse el padre y la madre en esta tarea

Diap.5

¿Qué oyen nuestros hijos?

Falso concepto de libertad:

-“Soy libre porque hago lo que quiero”

- Compartir la vida con otro te quita la libertad

Diap.6

El amor verdadero nos hace libres

- Solo puede amar el que es libre
- El hombre libre decide amar
- El hombre libre es maduro para afrontar los compromisos del amor verdadero
- Ayudar a madurar a nuestros hijos, para que sean libres y puedan amar
- Conocer al otro me conduce a amarle cada vez más

Diap.7

Si me gusta, ¿por qué no? Única norma: satisfacer mis deseos

Atracción física:

Primer paso en el camino del amor

En sí misma es insuficiente e inconstante

- El despertar sexual me conduce a la otra persona:
- descubrir sus valores
 - Proyecto de vida

Diap.8

La lógica del dominio

- Una relación sexual desordenada da lugar a
- Relaciones de dominio

Tratar al otro como objeto sexual, fuente de placer
Las normas dan lugar a una conducta ordenada y madura

La lógica del don

- El me gusta, es un don para mí
- Aprender a amarnos es aprender a entregarnos
- La otra persona es un don de Dios para mí. Cuidarla

Diap.9

- “Es fácil, toma precauciones. Sexo sin responsabilidades
- Educar en principios y en responsabilidad ante sus actos

Afrontar las consecuencias de su obrar
Somos autoridad y referencia
Ayudarles a elegir bien: un amor para toda la vida

- El hijo, fruto del amor
- Don que viene y se acoge
- Paternidad y maternidad responsable

Diap.10

¿No reciben suficiente información sexual?

Educación no es informar

Educación integra a toda la persona: cuerpo, afectividad, psicología, inteligencia, espíritu

Tarea primordial de los padres

Educación para el verdadero amor

La educación sexual es - gradual
-Personal

Diap.11

EL AMOR

DON personal y gratuito

Amar y ser amado

Expresar el amor con nuestra corporalidad

Dimensiones del amor

Decididos a amar para siempre

TAREA PERSONAL Y COMUNIONAL

El camino del amor es un ascenso

Necesitamos ser guiados

Las dificultades, ocasión para madurar

No perder de vista la meta: el amor pleno

AYUDA del Divino Maestro del Amor

Diap. 12

El cuerpo expresa mi persona

Soy hombre / mujer: mi persona es más que un cuerpo

Relato del Génesis: pureza originaria
Consecuencias del pecado

Autodominio: me poseo y me entrego: Una sola carne

Castidad

Integra todo el cuerpo en el lenguaje del amor

Diap. 13.

CONCLUSIONES

La educación afectivo-sexual nos afecta a todos

Educación: ayudarles a integrar lo afectivo y sexual en la totalidad de la persona

Objetivo: prepara a los hijos para el amor

La familia es la verdadera escuela afectivo-sexual

La vocación al amor: don gratuito recibido de Dios

Diap.14

“La esencia y el cometido de la familia son definidos, en última instancia, por el amor. Por eso la familia recibe la misión de custodiar, revelar, y comunicar el amor, como reflejo y participación real del amor de Dios por la humanidad y al amor de Cristo Señor por la Iglesia, su Esposa” (FC 17)

METODOLOGÍA

La dinámica tendría como objetivo hacerles reflexionar sobre su amor, su concepto de sexualidad. Ayudarles a redescubrir su vivencia de amor y de sexualidad.

Afrontar con ellos su realidad de padres y madres que desean acompañar a sus hijos, reflexionando sobre los valores que les parece necesario transmitir, que expresen sus dificultades y adquieran un compromiso ante el reto de la educación sexual de sus hijos.

Dinámica:

Se puede intuir la dificultad de proponer una sola dinámica para aclarar este tema. La diversidad de edad de los padres, de sus hijos, harán que las cuestiones, dificultades y expectativas de la reunión sean muy distintas.

Propuestas:

1. Rellenar un pequeño cuestionario, antes o después de la charla, o antes y después (ponerlo en común) para ver las diferencias. Finalidad ayudarles a reflexionar y facilitarles el diálogo entre ellos, y con sus hijos, durante la semana.

ENCUESTA

- A) ¿Crees que se puede aprender siempre a amar al otro?
- B) El tiempo, ¿nos enseña a amar mejor?
- C) Amar al otro, me hace más libre
- D) El amor ¿es importante en la educación sexual?
- E) La sexualidad, ¿siempre expresa amor?
- F) Las relaciones sexuales ¿es suficiente expresión de amor?
- G) 5 Valores que crees importantes transmitir a tus hijos en la educación sexual

H) ¿Te resulta difícil hablar de sexualidad con tus hijos?, ¿qué crees que deberías haber explicado y no lo has hecho?

I) (Después de la charla), ¿Qué me ha parecido importante?, ¿y novedoso?. ¿Con qué idea me quedaría para afrontar la educación sexual de mis hijos, en este momento?

2. Caso práctico 1:

Un hijo viene contando del instituto, del colegio, que le han explicado el aparato reproductor genital masculino y femenino. ¿Cómo reaccionaríamos?, ¿Qué le añadiríamos que nos parece importante?, ¿cómo lo haríamos? (Un voluntario que lo exponga) Ayudarles a descubrir el verdadero valor del cuerpo, la importancia de educarles en pureza y castidad.

3. Caso práctico 2:

Los hijos de los matrimonios son mayoría adolescentes. Se llevará un recorte de revista juvenil donde se aborde el tema de las relaciones sexuales, del enamoramiento, del fracaso amoroso....

Elegido un tema concreto de abordará en el grupo, después de una lectura común. Hacerles descubrir los criterios erróneos, que sepan afrontarlo con sus hijos. Iluminar con aspectos que has salido en el tema expuesto.

4. Analizar un anuncio de televisión donde se muestre el valor del cuerpo, el concepto de joven que aparece, el cuidado desorbitado del cuerpo como reflejo de que se considera un bien absoluto de la persona. También podría tomarse la letra de alguna canción que oyen los hijos alusivos a este tema y analizarla entre todos.

5. Comentar, entre todos, el texto del Papa, las ideas que aparecen, bien en forma de debate o de diálogo.

Ideas: La necesidad de aprender a amar; el verdadero concepto de amor; el amor hermosos que debemos inculcar a nuestros hijos; los jóvenes buscan el verdadero amor, ¿qué se encuentran?, ¿qué les ofrece la sociedad?, ¿qué debemos darles nosotros?

“El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar! Siendo aún un joven sacerdote aprendí a amar el amor humano. Si se ama el amor humano nace también la viva necesidad de dedicar todas las fuerzas a la búsqueda de un “amor hermoso”. Porque el amor es hermosos. Los jóvenes, en el fondo, buscan siempre la belleza del amor, quieren que su amor sea bello” Juan Pablo II

PARA ENTREGAR A LOS PADRES. ¿Cómo se lo digo?, como hablar de sexualidad con nuestros hijos

“El amor no es cosa que se aprenda, ¡y sin embargo no hay nada que sea más necesario enseñar! Siendo aún un joven sacerdote aprendí a amar el amor humano. Si se ama el amor humano nace también la viva necesidad de dedicar todas las fuerzas a la búsqueda de un “amor hermoso”. Porque el amor es hermosos. Los jóvenes, en el fondo, buscan siempre la belleza del amor, quieren que su amor sea bello”
Juan Pablo II

-¿Qué oyen nuestros hijos?

- “Soy libre porque hago lo que quiero”. La libertad absoluta mal entendida Sólo el amor nos hace verdaderamente libres. Me entrego al otro porque soy dueño de mi vida y de mi cuerpo, y así lo expreso en la sexualidad

- “Si me gusta, porque no?”. Única norma: satisfacer el propio deseo. La lógica del dominio. Satisfacer el deseo, genera dominio.

La lógica del don: Amar al otro, y expresarlo en la sexualidad, es vivir la realidad de que el otro es un don inmenso para mí

-“Es fácil, toma precauciones”. Sexo sin responsabilidades ni consecuencias.

El hijo: fruto del amor. Prepararse para acoger el don de una vida nueva.

-¿No reciben suficiente información sexual? Educación sexual no es información sexual

-Tarea de los padres: madurarles, en todas sus dimensiones, como personas

-Educación sexual gradual y personal. Cada hijo y cada edad, necesita atención personal

-Objetivo: educarles para el amor, en la vocación concreta.

-Transmisión del amor recibido como herencia. Lo recibido de nuestros padres, lo que nosotros les vamos a transmitir

El amor, don y tarea. ¿Qué es educar para el amor?

Definición de amor: Don que recibo. Expreso mi amor en la entrega

Dimensiones del amor: instintos, afectos, valores y caridad, amor que recibo de Dios como don y que puede ser restaurado continuamente con el sacramento de la penitencia.

El cuerpo expresa mi persona. Pureza o el arte de amar. Me entrego porque le amo, no por necesidad sexual. Autodominio y entrega. La sexualidad no perjudica al amor si expresa mi entrega y amor al otro, llegando a experimentar que somos una sola carne: verdadera vivencia de la castidad

¿Cómo responder? Dialogar el matrimonio: ¿Qué me preocupa? ¿Qué necesitan ahora nuestros hijos?, ¿Cómo puedo tratar este tema, que aspectos son más urgentes? Compromiso concreto con los hijos: tiempo, modo...