

# Introducción Taller de Sexualidad

La sexualidad es uno de los regalos más grandes que Dios no ha hecho. A pesar de que muchas veces la usemos de manera incorrecta o que pensemos que todo lo referido a ella es pecado; no todo es así. Como todo lo que hace referencia a tu propia vida es importante que te confrontes con ello. En primer lugar que te conozcas, que te aceptes y así te valores.

Hoy todo te lleva a que te dejes llevar por los instintos. Basta con prender la televisión para recibir un bombardeo de imágenes que van quedando en tu mente. Continuamente quieren llevarte a que vivías según lo que "sentís" o "quieres". Todo es placer!!!

Nosotros te proponemos una manera diferente de abordar este tema. Como jóvenes tenemos que aprender a integrar nuestra sexualidad para poder alcanzar un desarrollo pleno de todas nuestras capacidades y potencialidades. Vivir tu sexualidad de manera correcta te ayudará a vivir una vida mucho más plena.

Este es el sentido de este taller. A continuación va a encontrar una serie de reuniones de muchos temas referidos a tu sexualidad. Podes hacer todo el taller o simplemente centrarte en la reunión que quieras. Identidad sexual, masturbación, relaciones prematrimoniales, complemento entre varón y mujer, noviazgo, homosexualidad; son alguno de los temas que encontraras para profundizar con tu grupo de vida.

Esperamos que estas reuniones te sirvan para cercar. No dudes en escribirme por cualquier consulta o comentario de este material. (tomasdelloca@yahoo.com)

P. Tommy Dell 'Oca

SEXUALIDAD  
TALLER

# Índice de Reuniones

## R1: Identidad personal y sexual.

El proceso de convertirse en persona, es la tarea a la cual todos los seres humanos, hombres y mujeres, estamos enfrentados. Es en base a nuestras experiencias de vida que vamos forjando nuestra identidad personal, la que, en términos muy simples, se puede definir como "las ideas que tenemos acerca de cómo somos y cómo nos ve el mundo".

Q: Empezar a descubrir ¿Quién soy?, conocernos a nosotros mismo, tanto en lo afectivo como en lo propio de nuestra sexualidad.

M: Lectura y debate en grupos. Terminar en un plenario.

## R2: La afectividad, base de una sana sexualidad.

"La afectividad es la comunicación y expresión de sentimientos, manifestaciones de cariño y, principalmente, donación de sí, amor. Dicha afectividad envuelve a toda la persona."

Q: Conquistar para nuestra vida una sana sexualidad como aquel don que Dios nos regalo, comenzando por una buena y sana afectividad.

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R3: Desarrollo de la madurez y confianza en sí mismo.

"El desarrollo de la confianza en uno mismo es un factor que facilita el tomar decisiones en forma responsable. Por lo tanto, es importante desarrollar la confianza y satisfacción con uno mismo." Caminamos con plena confianza de que María esta siempre a nuestro lado ayudándonos a crecer como hijos de Dios.

Q: Queremos ganar la madurez y confianza suficiente con uno mismo para afrontar día a día la vida que nos toca vivir.

M: Lectura grupal y en plenario compartimos las preguntas y/o dudas del texto.

## R4: El cuerpo.

"El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que en él hay, siendo Señor del cielo y de la tierra, no habita en templos hechos por manos humana..." (Hch 17, 24). Pero sí habita en nuestros cuerpos que están consagrados a El.

Q: Descubrir que importancia tiene el cuerpo, ya que es la parte del hombre que se relaciona con el mundo y el cual expresa nuestra personalidad.

M: Vemos que nos dicen las fotos y luego se presenta el material.

## R5: La expresión de nuestras necesidades sexuales.

"Dentro de las decisiones que los jóvenes deben tomar en esta etapa de su vida está cómo quieren expresar su sexualidad y cómo quieren vivir su proceso de búsqueda de pareja. Hoy en día hay una gran presión del medio, que proviene de distintas fuentes, y que empuja hacia la decisión de tener relaciones sexuales."

Q: Encontrar el camino sano y seguro para poder expresar las necesidades sexuales sin que se nuble la capacidad de pensar racionalmente frente a las fuente externas como la TV, revistas, cine, etc.

M: Lectura grupal e individual del material. Plenario compartiendo opiniones personales sobre el tema dado.

# Índice de Reuniones

## R6: La educación machista.

“Caer en el machismo no es algo muy difícil. Generalmente encontramos en la sociedad un doble patrón moral para considerar el comportamiento sexual: uno para el hombre, donde se encuentra superior al sexo opuesto, y otro muy distinto para la mujer, donde generalmente es la perjudicada.”

Q: Aprender que ser educado y respetuoso con las mujeres no nos hace menos hombre (macho).

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R7: La masturbación.

“Ten siempre en cuenta que frente a la masturbación no debes: desanimarte, sorprenderte acostumbrarte, ni obsesionarte”

Q: Informarnos mas acerca del tema, sacarnos las dudas y eliminar los mitos sociales.

M: Presentación del tema, lectura por grupos, puesta en plenario y ficha de evaluación.

## R8: El poder del subconsciente – memoria y fantasía.

“El subconsciente es parte fundamental de nuestra psicología como hombre, funciona sin que nos demos cuenta. Quien lo maneja es el cerebro y, a su vez, este maneja todos nuestros instintos sexuales. El cerebro es el órgano sexual más importante.”

Q: Entender y conocer aún más nuestro propio desarrollo sexual, por lo tanto, queremos detenernos ahora en un punto muy importante que muchas veces dejamos de lado: “el subconsciente.”

M: Lectura del material en forma grupal, para luego dar espacio a un debate entre diferentes opiniones.

## R9: “Heterosexualidad y homosexualidad”

“La sexualidad en los seres humanos no es un mero instinto ni una búsqueda ciega de placer, sino una forma profunda de encuentro y de intimidad personal entre un hombre y una mujer.”

Q: Saber mas acerca del tema y como responder o actuar desde nuestro ser Católico.

M: Presentación del material, luego generar un espacio para compartir las primeras impresiones personales y finalizamos con preguntas para responder en forma grupal.

## R10: “Las relaciones prematrimoniales”

“Los jóvenes que se mantienen firmes, que se niegan a jugar con los demás, a beber alcohol en exceso, a fumar, a tener sexo por simple placer, a hacerse daño a sí mismos, no son maricones, como suelen gritarles los demás, son verdaderos hombres de los que cada vez hay menos. No porque seas varón tienes derecho a degradarte”.

Q: Ser consciente de lo que hago y a lo que me arriesgo, pero por sobretodo tener presente nuestros valores y principios firmes en una relación.

M: Antes y después de presentar el material damos espacios para que cada uno comparta su opinión sobre el tema.

# Índice de Reuniones

## R11: "Mitos de las relaciones"

"Cada uno debe tomar una decisión responsable y madura frente a esta realidad. Para ello no podemos dejarnos influenciar por los demás ni por el ambiente. Existen diferentes «mitos» en torno a las relaciones prematrimoniales". Analizaremos algunos de ellos.

Q: Informarnos mas acerca del tema, sacarnos las dudas y desenmascarar los mitos sociales.

M:Introducción del material, luego trabajamos en grupos y terminamos en un plenario.

## R12: "Métodos anticonceptivos"

"Los investigadores en distintos países coinciden en señalar que las primeras relaciones prematrimoniales en la juventud suelen ocurrir sin que los involucrados tomen precauciones para prevenir un posible embarazo. La razón que dan para no usar anticonceptivos es que no esperaban llegar al acto sexual."

M:Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R13: "La virginidad"

"El hombre debe ser educado para una alta estimación de la pureza, ya que, a la larga, no podrá tener una relación profunda con su esposa, si no aprecia aquello que la mujer ama de por sí: la pureza. Si la mujer se siente un mero objeto de explotación del hombre, no podrá surgir lo que es esencial a todo amor, a saber, el respeto. La mujer sentirá respeto por el hombre sólo si contempla en él un amante de la pureza y a alguien que sabe dominar el mundo de lo instintivo." P. José Kentenich

Q: Resaltar la importancia de la virginidad como el mejor camino para llegar al matrimonio, donde se dará la donación total a la persona amada.

M:Presentación del material, escuchamos el testimonio de un invitado y compartimos las preguntas con el grupo.

## R14: "Amor vs. Pasión"

"El amor no es sólo un sentimiento o una emoción pasiva, sino una expresión activa de algo que involucra a toda la persona. Es un comprometerse, un des-instalarse de sí mismo para percibir al otro, respetándolo como es, sin dominaciones."

Q:Es el desafío de no quedarnos en la pasión sin crecer o evolucionar hacia el amor.

M:Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## R15: "El verdadero amor"

"El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta." (1Cor 13, 4-8)

Q:Descubrir cual es el verdadero amor al que Dios nos invita a tomar.

M:Presentación del material, trabajo en grupo y puesta en común en un plenario.

# Índice de Reuniones

## R16: "El noviazgo"

"El noviazgo, aunque no termine en el casamiento, es algo que va marcando nuestra vida. Es una parte de la historia sagrada personal que Dios tiene pensada para cada uno de nosotros. Todo amor noble tiene su fuente, su seguro y su protección en el amor a Dios. Abriendo el noviazgo a Dios, asegura el sano y verdadero crecimiento de la relación de pareja."

Q: Cultivar un sano noviazgo, teniendo en cuenta que es una gran etapa que culmina en el matrimonio.

M: Presentación del material y testimonios de unos invitados y de algunos hermanos de grupo sobre el noviazgo.

## R17: "El Matrimonio"

"¿No habéis leído que el Creador en el principio los creó hombre y mujer, y dijo: "Por eso abandonará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne"? De modo que ya no son dos sino una sola carne. Pues lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre." (Mt 19. 3-6)

Q: Poder ver el sacramento del matrimonio a los ojos de Dios. El fin de una gran etapa (Noviazgo) y el comienzo gran etapa.

M: Presentación del material, testimonio matrimonial y "Ficha de Evaluación".

# R1: Identidad Personal y Sexual

El proceso de convertirse en persona, es la tarea a la cual todos los seres humanos, hombres y mujeres, estamos enfrentados. Es en base a nuestras experiencias de vida que vamos forjando nuestra identidad personal, la que, en términos muy simples, se puede definir como "las ideas que tenemos acerca de cómo somos y cómo nos ve el mundo".

O: Empezar a descubrir ¿Quién soy?, conocernos a nosotros mismo, tanto en lo afectivo como en lo propio de nuestra sexualidad.

M: Lectura y debate en grupos. Terminar en un plenario.

## Oración Inicial (En el Santuario, si es posible):

Una buena manera de empezar el taller es haciendo desde el Santuario, dejando en la manos de la Mater este camino que como grupo queremos comenzar.

Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639)

## Dinámica:



Dividir el grupo en 4 para realizar la dinámica. Antes de partir en grupos es bueno escuchar que saben acerca del tema que están por ver:

Preguntar: ¿Qué entendemos o sabemos por "Identidad Personal y Sexual"? Anotar las primas ideas que el grupo tiene acerca del tema y comparar al final de la reunión luego de haber leído el material.

Repartir el material a cada grupo, leerlo, debatir en el mismo. Luego 1 o 2 de cada grupo en un plenario presenta su tema a los demás grupos.

Trabajamos en la ficha que se encuentra al final del texto. En forma individual.

En el plenario dar espacio a realizar preguntas.

## Material Identidad personal

El proceso de convertirse en persona, es la tarea a la cual todos los seres humanos, hombres y mujeres, estamos enfrentados. Es en base a nuestras experiencias de vida que vamos forjando nuestra identidad personal. En la adolescencia surgen las primeras respuestas tentativas a la pregunta de ¿quién soy yo?, respuestas que vamos a estar revisando y actualizando por el resto de nuestras vidas.

En la infancia la actitud de nuestros padres y/o de los adultos significativos que nos rodean, juega un papel muy importante en cómo nos percibimos a nosotros mismos. En el pasado, con mayor frecuencia que en la actualidad, la tendencia en la educación, tanto en la familia como en la escuela, solía acentuar más la corrección y castigo de lo negativo que el reforzamiento y promoción de los aspectos positivos de los niños. Dichos aspectos positivos no se destacaban por cuanto se consideraba que, al realizar bien lo que se esperaba de ellos, sólo cumplía con su deber.

La psicología señala que los seres humanos necesitamos del elogio sincero, de sentirnos queridos y aceptados por los demás para facilitar el desarrollo de la confianza en nosotros mismos.

Aprendemos a desempeñar los roles de hombre, mujer, de esposa y esposo, de padre y madre, que configuran aspectos de lo que será nuestra identidad como adultos, a través de las experiencias con nuestros propios padres.

SEXUALIDAD

# R1: Identidad Personal y Sexual

## Identidad sexual

Dentro del concepto de identidad personal hay una dimensión importante que es nuestra identidad sexual. Nuestra sexualidad forma parte integral y constructiva de nuestra identidad personal: somos hombres y mujeres desde el momento de nuestra concepción y aprendemos a asumir nuestra identidad sexual a lo largo de nuestra vida.

Nuestra identidad sexual parte desde el momento mismo de la concepción, en el mensaje genético de la unión óvulo-espermatozoide. A medida que crece, irá adquiriendo las características propias de su sexo a través del aprendizaje que se da principalmente en la familia y a través de los modelos de hombre y mujer que le presenta su ambiente.

Los roles asociados al sexo femenino y masculino en nuestra sociedad difieren entre sí. Así, la dulzura, la suavidad y la ternura son características deseables para la mujer y la brusquedad y agresividad son mucho mejor toleradas cuando se trata de varones.

## Identidad sexual: Varón-Mujer

La sexualidad se la puede entender como el lenguaje del amor. Clásicamente se le atribuyen dos fines: el de la fecundidad y el de la comunión.

Por un lado tenemos el dar frutos o generar vida, es decir la construcción de la familia. Por el otro tenemos el construir el uno con el otro una comunidad de personas, que llegue a ser tan estrecha y tan amplia que permita experimentar una comunión total, hasta llegar a sentirse un solo cuerpo y un solo espíritu.

Cuando existe un verdadero amor por el otro, se alcanza la plenitud como el resultado del desarrollo de las capacidades propias, por un lado, pero también por la incorporación de las riquezas del otro. Ésta es la dinámica de la complementación que conduce a la integración orgánica de las modalidades masculinas y femeninas.

El libro del Génesis nos relata que Dios creó al hombre a su imagen y semejanza: «Los creó varón y mujer». Esto significa que a cada uno le dio una identidad sexual diferente. Es precisamente por ser diferentes que pueden complementarse; unirse y generar nueva vida.

Las diferencias entre varón y mujer son infinitas; destacaremos algunas de ellas:

-  Diferencias físicas: músculos, tamaño de los huesos, órganos genitales, distribución del vello, etc.
-  Diferencias instintivas: en el varón predomina el instinto de actuación social y en la mujer el de maternidad y cuidado del hijo.
-  Diferencias cognitivas: en el varón se da un predominio del conocimiento intelectual y lógico mientras que en la mujer se da un predominio del conocimiento intuitivo. El hombre reflexiona, pesa los obstáculos, mide los resultados; la mujer confía más en el subconsciente, se deja llevar por sus sentimientos. El hombre vive de ideas y planes, la mujer vive de experiencias.
-  Diferencias religiosas: El varón trata de conocer a Dios, la mujer de sentirlo. El varón ora con la cabeza, la mujer con el corazón. Cuando el varón se convence del ideal religioso, y de su seguimiento, se entrega totalmente. La mujer vive en torno del ideal religioso, pero se fija más en las circunstancias que lo rodean que en el ideal mismo.

Estas diferencias se presentan a su vez en su rol sexual: El varón está hecho para producir vida, para crearla, para sembrarla. Posee una aptitud fecundante. La mujer es la que conserva la vida, la acoge, la hace germinar, la ofrece y la perfecciona. Posee una aptitud concepcional.

# R1: Identidad Personal y Sexual

## Crisis de los sexos

Nuestra sociedad, como todas, impone ciertas características a los distintos roles sexuales (recordar la dinámica de la reunión pasada), aunque en la actualidad se pierda cada vez más una concepción clara de los roles de cada uno de los sexos, de su mutua relación y de su tarea propia. Lo masculino y lo femenino ya no se distingue fácilmente, estamos inmersos en una onda unisex.

Hoy constatamos una desarmonía en cuanto a los roles de cada uno. Eso se puede deber a dos aspectos:

La entrada de la mujer al mercado laboral a partir de la revolución industrial;

La aparición de métodos anticonceptivos, que liberan a la mujer de la obligatoriedad reproductiva.

Esto trae aparejado un sin fin de problemas. La mujer deja de ser mujer y el hombre puede dejar de ser hombre, aunque el rol sexual del hombre no ha variado tanto.

Destacamos entre ellos:



Muchas mujeres confunden "emancipación femenina" con imitación del comportamiento masculino.



Se sale del extremo de la represión y se cae en el otro extremo, el de la permisividad. Antes todo era pecado, ahora todo vale.



Adhesión al slogan "Está prohibido prohibir".

## FICHA

En el texto se plantea que la identidad sexual está determinada por la carga biológica y por la cultura, a través del aprendizaje. De la lista que va a continuación, marca con una F aquellas características que por lo general se consideran más bien femeninas y con una M las que se tienden a asociar con atributos masculinos. Luego comparten en el grupo.

- Generosidad
- Amabilidad
- Iniciativa
- Autodisciplina
- Inteligencia
- Valentía
- Lealtad
- Seguridad en sí
- Calidez
- Ternura
- Honestidad

- Empuje
- Independencia
- Sensibilidad
- Entusiasmo
- Fuerza de voluntad
- Espontaneidad
- Afecto
- Decisión
- Compresión
- Alegría
- Perseverancia
- Prudencia

Oración Final (En el Santuario): Rezamos "Madre, aquí estoy" (HP de la estrofa 629 a 631 incluida)

## Próxima reunión:

Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.

Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

SEXUALIDAD

## R2: "La afectividad, base de una sana sexualidad"

"La afectividad es la comunicación y expresión de sentimientos, manifestaciones de cariño y, principalmente, donación de sí, amor. Dicha afectividad envuelve a toda la persona."

O: Conquistar para nuestra vida una sana sexualidad como aquel don que Dios nos regalo, comenzando por una buena y sana afectividad.

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

### Oración Inicial:

Leemos de la Biblia el pasaje "La tempestad calmada" (Mt 8, 23 - 27)  
Hacer una breve reflexión del pasaje leído relacionado con el tema por ver.

### Dinámica:



Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.



Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.



El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.

### Material

La afectividad, base de una sana sexualidad

"Vinieron temporales, y soplaron vientos, y azotaron aquella casa, y no cayó, porque estaba construida sobre roca." (Mt 8, 25)

La afectividad es la comunicación y expresión de sentimientos, manifestaciones de cariño y, principalmente, donación de sí, amor. Dicha afectividad envuelve a toda la persona.

Una sana afectividad posee tres características:

1. **Vínculos:** El desarrollo humano se gesta a partir de vínculos. Los vínculos os permiten salir de nuestra alineación. La vida afectiva para llegar a su madurez requiere de vínculos estables.
2. **Confianza:** Es el primer fruto de los vínculos. Confianza en sí mismo, en los demás, en Dios. La confianza es esencial en el amor.
3. **Autonomía:** Posesión de sí mismo para alcanzar la plenitud. Sólo así es posible entregarse. Los afectos expresan nuestro propio ser.

Sin la manifestación sensible del afecto no se logra tomar conciencia del propio valor ni se puede entrar en comunión con los demás. Cuando una sociedad ha perdido el sentido para la ternura y la expresión de afecto, ha perdido lo que precisamente la hace sociedad humana, se des-humaniza.

# R2: "La afectividad, base de una sana sexualidad"

## Puntos a tener en cuenta:

- La base de una sana sexualidad es la afectividad.
- La afectividad misma, ya da a las personas involucradas una sensación de placer, de unión, de sentirse amadas.
- La carencia afectiva trae consigo aparejadas grandes dificultades, efectos negativos y depresivos. Por ejemplo: personas introvertidas, hostiles, viven un mundo de fantasías, minimizan su propio valor, etc.
- Entre los distintos gestos de afectividad destacamos la caricia, el abrazo, el estrecharse las manos, el beso, etc. Son expresiones de afecto sexuado que no buscan el placer erótico.
- Las muestras de afecto se dan entre la pareja, entre amigos, con los padres, etc. Durante toda la vida necesitamos estas manifestaciones de afecto.

## Peligros del proceso de madurez afectiva.

En el proceso de crecimiento de la persona se pueden dar algunos desaciertos que debemos tener en cuenta:

-  Las represiones psicológicas: Todo lo que se bloquea entra en estado de alarma continuo. Los afectos se reprimen constantemente dificultando el desarrollo de la persona. El afecto reprimido causa una angustia continua que lo lleva a aferrarse a cualquier otra cosa. La afectividad debe integrarse para alcanzar una personalidad madura.
-  Las compensaciones: Éstas se condicionan con las anteriores. Uno se aferra a algo de manera compulsiva por no poder integrar otra cosa. Por ejemplo aferrarse a las formas o a las ideas. Incluso a una persona o algún vicio.
-  La culpa o debilidad no entendida ni reconocida: No tiene sentido evitar cada error, cada culpa o cada debilidad. Se puede tener la intención pero la perfección sólo la alcanzaremos en el cielo. Se trata de integrarlas y aceptarlas para poder sacar de ellas algo positivo.

## El problema de lo erótico:

- Hoy en la sociedad todo lo que se habla o se ve del sexo se lo remite a lo erótico.
- La publicidad es una de las causantes principales de este tipo de pensamiento.
- Se confunde el contacto tierno y afectuoso con el destinado a provocar estímulos eróticos.
- Algunos padres pueden llegar a negarles esas manifestaciones de cariño a sus hijos por miedo a que se vuelvan afeminados, siendo precisamente la falta de afecto lo que puede llevar a desviaciones en la conducta sexual.

## Tipos de intimidad.

A partir de lo analizado anteriormente podemos definir tres tipos de intimidad. Esta tipología está lejos de ser exclusiva, ya que entre un tipo y otro existen infinitas formas intermedias.

- Intimidad erótica: es la que se hace solamente para despertar excitación sexual. Lo erótico por lo erótico. No importa la otra persona.
- Intimidad afectiva: Se da entre personas amigas, entre miembros de una familia. Comunica afectos sin la intención de despertarla excitación.
- Intimidad afectivo-erótica: se da entre personas que cultivan una relación más especial. Transmite afecto y busca el placer erótico.

Oración Final: Rezamos "OFRECIMIENTO" de la Consagración Matutina (HP estrofa 16)

# R3: "Desarrollo de la madurez y confianza en sí mismo."

"El desarrollo de la confianza en uno mismo es un factor que facilita el tomar decisiones en forma responsable. Por lo tanto, es importante desarrollar la confianza y satisfacción con uno mismo." Caminamos con plena confianza de que María esta siempre a nuestro lado ayudándonos a crecer como hijos de Dios.

O: Queremos ganar la madurez y confianza suficiente con uno mismo para afrontar día a día la vida que nos toca vivir.

M: Lectura grupal y en plenario compartimos las preguntas y/o dudas del texto.

Oración Inicial: Rezamos "Confianza" (HP estrofa 632).

## Dinámica:



Leemos el material en forma grupal. Es bueno que cada uno tenga una copia. Una buena lectura para estar atentos es que cada uno lea en voz alta 1 o 2 puntos del texto.

Trabajamos en la ficha que se encuentra al final del texto. En forma individual.

Preguntas para compartir en plenario con el grupo (dejar unos minutos para responder):

1. ¿Soy una persona que ve en la vida o en uno mismo más los defectos o las virtudes? ¿Es posible cambiar, dejando de ver tanto los defectos y empezando a ver más las virtudes que tengo o tienen los demás? ¿Cómo?
2. ¿Me propongo metas para crecer en la vida? ¿Soy capaz de cumplirlas? ¿Cuán necesario creo que es ponerse metas? ¿Es importante pensar en positivo para cumplir nuestras metas? ¿Por qué?
3. ¿Cuán importantes es el que tengo a mi lado (Hermano, amigo, compañero, familia, etc.)? ¿Necesito de vivir en comunidad, en contacto con los demás? ¿Por qué?
4. ¿Soy consciente que en muchas cosas puedo errar? Pero a pesar de estos errores ¿Puedo crecer y aprender de ellos o de los ajenos? Ejemplos.
5. ¿Soy capaz de disfrutar alegre y sanamente mis logros o éxitos?

## Material

### Desarrollo de la madurez y confianza en sí mismo

El desarrollo de la confianza en uno mismo es un factor que facilita el tomar decisiones en forma responsable. Las personas más inseguras son las más proclives a dejarse influenciar hacia estilos de vida poco sanos: necesitando la aprobación del grupo para sentirse bien consigo mismos, y la presión del grupo de amistades hace que muchos de estos jóvenes caigan en conductas riesgosas como el consumo de alcohol o drogas, actividades sexuales, etc. Por tanto, es importante desarrollar la confianza y satisfacción con uno mismo.

# R3: "Desarrollo de la madurez y confianza en sí mismo."

Para ello se pueden emplear las siguientes estrategias:

## 1. Apreciar nuestras cualidades personales.

Es una realidad que todos tenemos aspectos positivos y aspectos deficitarios

Hay gente que se pasa la vida mirando las áreas deficitarias, tanto en sí mismo como en los otros. En general, son personas a las que en su historia de vida se les destacaron sus defectos más que sus virtudes. Pero nunca es tarde para cambiar y empezar a mirarse uno mismo y a los otros a través de un prisma positivo.

## 2. Organizar la propia vida sanamente a través del orden y la disciplina.

Esto se traduce en fijarse metas razonables y emplear nuestros recursos personales y autodisciplina para lograr alcanzarlas. Las personas necesitamos de objetivos en nuestra vida, los cuales constituyen desafíos para crecer y actualizar nuestro potencial humano.

## 3. Desear hacer el bien y ayudar a otros.

Resulta evidente que los seres humanos no somos islas: necesitamos del contacto, aprecio y afecto de los demás. La satisfacción personal está muy influida por el sentimiento de ser importantes para otros. Nos da mucha confianza el saber que contamos con gente que nos quiere y apoya, y nos motiva el pensar que hay personas que nos necesitan a nosotros con nuestros recursos y que tenemos algo que contribuir al desarrollo y bienestar de los que nos rodean.

## 4. Pensar en forma positiva.

Pensar en uno mismo como capaz de tener éxito. Hay un fenómeno que se ha estudiado en psicología y que se llama la "profecía auto-cumplida". Esto quiere decir que la actitud con que se enfrentan los desafíos predice, dentro de ciertos márgenes, los resultados que se van a obtener. El entusiasmo y el optimismo, en conjunto con una actitud realista al plantearse metas, favorecen el que alcancemos el éxito. En cambio, si emprendemos una tarea con una actitud de desmoralización y pensando que el éxito es una posibilidad tan remota que casi no vale la pena intentarlo, es altamente probable que la final del camino no logremos la meta.

## 5. Aprender de los propios errores.

A lo largo de nuestra vida vamos a vernos enfrentados a situaciones difíciles e inevitablemente cometemos errores. El ideal es asumirlos sin deprimirse ni interpretarlos como prueba de la propia incapacidad o ineptitud. Todos los seres humanos erramos, sin embargo, podemos aprender de nuestras equivocaciones y también de las ajenas, tratando de evitarlas en el futuro.

## 6. Disfrutar de los propios éxitos y logros.

No atribuirlos a la suerte, sino darse el crédito que uno merece. Hay personas que casi todo lo atribuyen al azar, lo cual se refleja en expresiones tales como: «¡Por suerte la prueba estuvo fácil, me saqué un diez!» Lo cierto es que resulta muy poco probable que alguien obtenga un diez, por fácil que sea una prueba, si no ha estudiado. Otro ejemplo del fenómeno de minimizar los éxitos es una expresión muy típica de los adultos: «Anita tuvo suerte, le ha ido muy bien en su matrimonio». El éxito no lo visualizan como el resultado del compromiso y la voluntad de construir una relación por parte de los jóvenes, sino que los descalifican, en cierto modo, atribuyendo el éxito a factores ajenos a ellos. En todo orden de cosas es importante no descalificar nuestro aporte en lo que son nuestros éxitos y logros, por supuesto, reconocer también el éxito y estimularlo en las personas que nos rodean.

# R3: "Desarrollo de la madurez y confianza en sí mismo."

## Algunos criterios de madurez para la toma de decisiones

Aprender a tomar decisiones es un requerimiento básico para poder desarrollarnos integralmente como personas. Desde este punto de vista el ser adulto no depende de la edad.

Hay personas de 40 años y mayores que están tanto o más desorientada que muchos adolescentes cuando de decisiones de vida se trata. Son personas que no han definido su vocación, que no han logrado establecer una relación de pareja estable, permanente y satisfactoria, que no tienen un proyecto de vida ni estabilidad emocional, que confunden libertad con impulsividad y no logran tomar las riendas de sus vidas. La madurez física y genital se alcanza independientemente de la voluntad de las personas, pero no basta como criterio de adultez. Una persona es adulta psicológicamente cuando, además de haber alcanzado la madurez física, se ha desarrollado en la dimensión intelectual, afectiva y social. En términos muy simples, podemos decir que dentro de los criterios que definen al adulto maduro psicológicamente, se cuentan los que siguen a continuación:

## Adulto es quien:

No actúa considerando sólo el impulso del momento.

No se deja presionar por otros.

Es capaz de tomar decisiones en forma responsable, esto es, evaluando los beneficios y considerándolos riesgos y las consecuencias que ellas implican, para sí mismo y para los demás.

## FICHA

Responde en forma individual la siguiente escala, asignando un valor entre el 1 (casi nunca) y el 7 (casi siempre) para cada una de las afirmaciones.

¿Cuántos he logrado en términos de madurez?



1. Soy capaz de ir en contra del grupo cuando yo pienso que lo están haciendo o proponiendo hacer o es correcto.

1      2      3      4      5      6      7

CASI NUNCA

CASI SIEMPRE



2. Cuando tengo una tarea o alguna obligación pendiente soy capaz de resistirme a hacer otras actividades entretenidas, posponiéndolas hasta haber cumplido con mi deber.

1      2      3      4      5      6      7

CASI NUNCA

CASI SIEMPRE



3. Me preocupo de averiguar lo que sienten y piensan las personas que me rodean y trato de no herirlas con mis actitudes o palabras.

1      2      3      4      5      6      7

CASI NUNCA

CASI SIEMPRE



4. Mis padres pueden confiar en mí.

1      2      3      4      5      6      7

CASI NUNCA

CASI SIEMPRE



# R4: "El cuerpo"

"El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que en él hay, siendo Señor del cielo y de la tierra, no habita en templos hechos por manos humana..." (Hch 17, 24). Pero sí habita en nuestros cuerpos que están consagrados a El.

Q: Descubrir que importancia tiene el cuerpo, ya que es la parte del hombre que se relaciona con el mundo y el cual expresa nuestra personalidad.

M: Vemos que nos dicen las fotos y luego se presenta el material.

## Oración Inicial:

Leemos de la Biblia el pasaje "La fornicación" (1 Cor 6, 12 - 20). Hacer énfasis en el versículo 19-20.

## Dinámica:

Repartir fotografías de publicidades donde se resalte la importancia del cuerpo. Dejar unos minutos para reflexionar lo que nos dicen las fotos y luego compartir. Leer el material y debatir en el grupo. Previamente el/los portadores tienen que haber leído y preparado el material.

## Material



El cuerpo: Un poco de historia...

A lo largo de la historia nos encontramos con distintas teorías acerca del rol que ocupa la corporeidad en el plano sexual.

El maniqueísmo condena por principio la corporeidad y la sexualidad. Muchas de las doctrinas o prácticas pedagógicas circulantes sobre la castidad han estado afectadas por esta corriente de maniqueísmo. Y durante mucho tiempo, la moral sexual estuvo prácticamente centrada en este problema.

Luego se cae en otro extremo; la reacción pendular idolátrica, exalta fervorosamente, casi como un culto, la corporeidad y por lo tanto, la expresión corporal del sexo. Así ha surgido un pan-sexualismo, así han surgido todas las formas de exaltación del cuerpo. Por ejemplo: la exaltación del poder corporal, de la fuerza bruta. La exaltación de la belleza, pero de la belleza puramente corporal. La exaltación del apetito de comer y del apetito sexual. La exaltación de los valores de la raza; la tragedia, por ejemplo, de un nacional-socialismo concebido sobre la superioridad cromosómica de la raza aria por sobre todas las demás razas del mundo. La tragedia también de la discriminación por el color de la piel. Se puede llegar, por contraste, a una exaltación idolátrica de factores meramente corporales.

Surgen, en la actualidad, corrientes que pretenden que todo lo que el cuerpo pida es bueno, siempre que tenga buena intención y no dañe a terceros. Sostienen que la acción o actuación corporal genital de la sexualidad puede ser moralmente buena, aún fuera del marco del matrimonio, aún en el marco de la homosexualidad y aún en el campo de la relación sexual con animales, si las personas que realizan esta actuación genital lo hacen con buena intención y no dañan a terceros.

# R4: "El cuerpo"

## Genitalidad vs. Sexualidad

Muchas veces estos dos conceptos se confunden. Debemos aclarar que se refieren a aspectos diferentes: La genitalidad es la manifestación del sexo en el cuerpo y se circunscribe a los órganos genitales. La sexualidad, en cambio, no se reduce a las relaciones genitales. Ella es algo mucho más honda, amplia e importante. De las relaciones genitales se puede prescindir, pero no de nuestra sexualidad.

El impulso genital no es algo determinístico, incontrolable e irresistible. La satisfacción del instinto genital no es una necesidad. En el hombre lo natural es que la inteligencia y la voluntad asuman el control sobre el cuerpo.

### Una sana postura:

Reivindicamos la nobleza, la belleza, la santidad del cuerpo como imagen, como instrumento, como tabernáculo, espejo de Dios. Pero, al mismo tiempo, reconocemos la limitación de un cuerpo que ha sido instrumento del pecado y por eso le exigimos a ese cuerpo someterse a una ardua disciplina, someterse a las leyes superiores del espíritu y no de cualquier espíritu, sino del Espíritu de Dios.

### A tener en cuenta:

Cristo se encarnó, por lo tanto el cuerpo ha sido santificado. Se da un proceso: el cuerpo creado por Dios, luego herido por el pecado, fue redimido por Cristo.

El cuerpo es compañero e instrumento del alma: alma y cuerpo forman una unidad indisoluble. Uno es reflejo del otro. Es por ello que no podemos ser esclavos del cuerpo.

### Para reflexionar:

Palabras de Juan Pablo II dichas a los jóvenes reunidos en París:

"El ser humano es un ser corporal. Esta afirmación tan sencilla está cargada de consecuencias. Por material que sea, el cuerpo no es un objeto como otro cualquiera. Es, ante todo, alguien: en el sentido que es una manifestación de la persona, un medio de presencia entre los demás, de comunicación, de expresión extremadamente variada. El cuerpo es una palabra, un lenguaje. Muchachos y muchachas, tengan un gran respeto a vuestro cuerpo y al cuerpo de los demás. Que el cuerpo de Uds. esté al servicio de su «yo» profundo. Que sus gestos, sus miradas, sean siempre reflejo de su alma. ¿Adoración al cuerpo? No, jamás. ¿Desprecio del cuerpo? Tampoco. ¿Dominio del cuerpo? Sí. ¿Transfiguración del cuerpo? Mejor todavía..."

### Oración Final:

Rezamos "AL PADRE NUESTRO" de Misa del Instrumento (HP estrofas 116 a 126 incluida)

SEXUALIDAD

# R5: "La expresión de nuestras necesidades sexuales"

"Dentro de las decisiones que los jóvenes deben tomar en esta etapa de su vida está cómo quieren expresar su sexualidad y cómo quieren vivir su proceso de búsqueda de pareja. Hoy en día hay una gran presión del medio, que proviene de distintas fuentes, y que empuja hacia la decisión de tener relaciones sexuales."

Q: Encontrar el camino sano y seguro para poder expresar las necesidades sexuales sin que se nuble la capacidad de pensar racionalmente frente a las fuentes externas como la TV, revistas, cine, etc.

M: Lectura grupal e individual del material. Plenario compartiendo opiniones personales sobre el tema dado.

## Oración Inicial:

Rezamos "Por tu Pureza" (HP estrofa 626)

## Dinámica:

Leemos todos juntos el material. El/los portadores previamente deben haber leído y preparado la reunión para poder aclarar las dudas que se planteen en el grupo.

Luego de la lectura dar un espacio para que el grupo pueda hacer una segunda lectura individual y remarcar lo que más le llamo la atención y compartirlo con el grupo. Por lo tanto es importante tener una copia para cada uno.

Comparar el texto leído con la realidad que hoy nos toca vivir. Buscar ejemplos.

## Material(Ver en ANEXO material de apoyo)



### La expresión de nuestras necesidades sexuales

Dentro de las decisiones que los jóvenes deben tomar en esta etapa de su vida está cómo quieren expresar su sexualidad y cómo quieren vivir su proceso de búsqueda de pareja. Hoy en día hay una gran presión del medio, que proviene de distintas fuentes, y que empuja hacia la decisión de tener relaciones sexuales.

Algunas de esas fuentes externas son la TV, cine, revistas, canciones, etc. Ellas tienen en común que suelen utilizar el sexo como medio para vender sus productos. Así, los estímulos eróticos están en todas partes y no resulta fácil evitarlos.

De por sí el deseo sexual es lo suficiente intenso como para no necesitar de estos otros estímulos adicionales. Si al deseo sexual le sumamos el efecto de las imágenes que nos transmiten los medios de comunicación, y a ello se añade el consumo de drogas o alcohol, sustancias que limitan la resistencia y nublan la capacidad de pensar racionalmente, se entiende que muchos jóvenes lleguen a tener experiencias de las cuales después se arrepientan.

Otro de los factores que influyen mucho son las caricias en zonas sensibles a la estimulación erótica, y, particularmente, las caricias genitales. Éstas hacen que el deseo sexual se vea incrementado, ya que constituyen etapas preparatorias dentro de la progresión del acto sexual. El proceso de excitación sexual puede describirse en términos de las siguientes fases:

# R5: "La expresión de nuestras necesidades sexuales"

## PROCESO DE EXCITACIÓN SEXUAL

### Caricias Íntimas

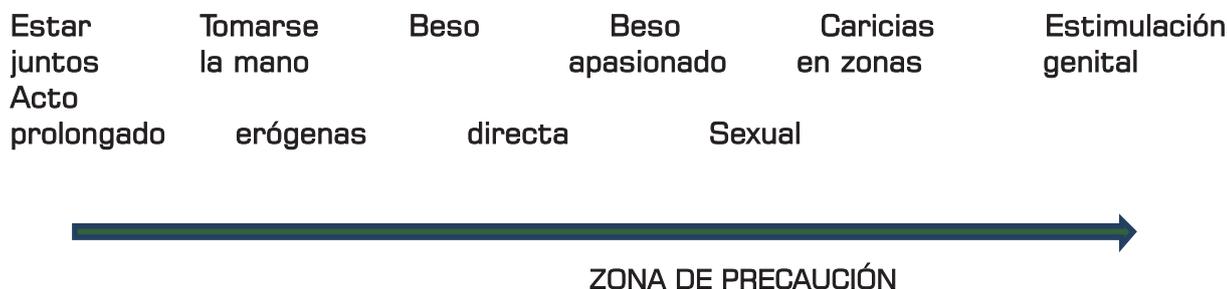


Como se aprecia en este gráfico, el beso prolongado es un precursor de las caricias íntimas que anteceden al acto sexual. Es importante tener presente esta secuencia en el noviazgo, puesto que el deseo sexual es controlable, resultando ello más fácil si se ponen algunos límites a la expresión física del afecto.

Frente al tema de la expresión del afecto en el noviazgo, muchos jóvenes se preguntan hasta dónde llegar, si es que se quiere evitar el acto sexual. El siguiente esquema muestra las etapas de la excitación sexual y, en forma aproximada, la zona donde se pone peligrosa la situación, cuando de abstinencia sexual se trata.

## PROCESO DE EXCITACIÓN SEXUAL

### Caricias Íntimas



Como se puede apreciar, la "zona de precaución" ocurre antes para el hombre que para la mujer, en lo que a caricias se refiere. Cada ser humano tiene un umbral propio de excitación y tiene que aprender a respetarlo, reconociendo hasta donde puede llegar demostrando el amor sin por ello perder el control de sus impulsos.

El deseo sexual es controlable, pero en el noviazgo el manejo de los impulsos y la abstinencia pueden tornarse más difíciles según sea la conducta con respecto a, por ejemplo, las películas que se ven, lo que se ingiere y, como se acaba de mencionar, las caricias que se prodigan o reciben.

Tener relaciones sexuales no es algo que ocurra por azar. Hay decisiones intermedias que cada persona toma y que preparan el camino.

# R5: "La expresión de nuestras necesidades sexuales"

## Próxima Reunión:

Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.

Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

## Oración Final:

Rezamos las "Consagración" todos juntos como grupo.

### CONSAGRACIÓN

Oh, Señora mía, oh Madre mía,  
yo me ofrezco todo a Ti,  
y en prueba de mi filial afecto  
te consagro en este día:  
mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón,  
en una palabra, todo mi ser.  
Ya que soy todo tuyo, oh Madre de bondad,  
guárdame, defiéndeme, utilízame,  
como instrumento y posesión tuya.  
Amén.

# R6: "La educación machista"

"Caer en el machismo no es algo muy difícil. Generalmente encontramos en la sociedad un doble patrón moral para considerar el comportamiento sexual: uno para el hombre, donde se encuentra superior al sexo opuesto, y otro muy distinto para la mujer donde generalmente es la perjudicada."

Q: Aprender que ser educado y respetuoso con las mujeres no nos hace menos hombre (macho).

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## Oración Inicial:

Rezamos un "Denario" (1 Padre Nuestro y 10 Ave María)

## Dinámica:



Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.

Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.

El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.

Proponemos analizar y debatir la ficha de los "10 mandamientos de la moral machista" que se encuentra al final del texto.

¿Cuán importante son las mujeres en la vida de un hombre? ¿Llegamos a valor la importancia del rol de una mujer en la vida de cada uno de nosotros?

## Material

### La educación machista

Generalmente encontramos en la sociedad un doble patrón moral para considerar el comportamiento sexual: uno para el hombre y otro muy distinto para la mujer.

El hombre, desde temprana edad, tiene que probar que es macho. Siempre existe la competencia para ver "quién transó más", "quién se levantó más minas", etc. Las historias sexuales se tiñen de un color que muchas veces roza la pura fantasía.

La presión grupal es muy fuerte. El hombre necesita autoafirmarse frente a sus compañeros. Esto, puede en algunos casos, atentar contra el respeto y la individualidad de las personas.

Por otro lado, en el caso de la mujer muchas veces existe una presión en el sentido de que evite expresarse sexualmente. En el caso de hacerlo se la marca como "fácil", "prostituta", etc. Es así que la mujer debe lidiar con la condena social, teniendo que decidir entre ser "mujer para casarse" y "mujer para divertirse".

A su vez son las que generalmente llevan todo el peso de cuidar de no quedar embarazadas. En nuestra sociedad existen las madres solteras pero no los padres solteros; como también existen las prostitutas y no los prostitutos.

# R6: "La educación machista"

## Consecuencias negativas de la educación machista



### En el hombre:

Saturación sexual: Busca cambiar de pareja para aliviar el hastío de estar siempre con la misma.

Celos e inseguridad: si durante nuestra juventud nuestro lema fue "no hay mujer difícil", a la hora de educar a nuestras hijas viviremos con el temor de que caigan en las manos de hombres como lo éramos nosotros.

Fijación en el desempeño sexual: para el machista es tan importante que su genitalidad responda bien, que se puede caer en una obsesión, siendo ésta una puerta de entrada importante para todo tipo de disfunciones sexuales.

Inmadurez prolongada.



### En la mujer:

Ser considerada como un objeto sexual: Es más valorada por su belleza física que por cualquier otra cosa. Para el hombre están abiertas las puertas de la ciencia, del conocimiento, de la política, etc., mientras que para ellas hay concursos de belleza, cursos de maquillaje, etc.

Desilusiones y miedos: Siempre tiene que estar alerta por los avances de los hombres. Muchas veces son objetos de los hombres que buscan autoafirmación y se quedan desilusionadas, porque pensaban que ellos lo hacían por amor, igual que ellas.

Dependencia material y psicológica: La educación machista educa a la mujer para ser sumisa y dependiente del hombre. Este complejo le trae a la mujer dudas acerca de su propia capacidad y talentos, generando pasividad y poca autoestima.

## Ficha R6:

### "Los 10 mandamientos de la moral machista"

- I. La mujer debe perdonar y conformarse con la infidelidad del hombre, mientras que para el hombre es una cuestión de honor tener una mujer fiel y sumisa. Si él busca es porque "tiene necesidad."
- II. El sexo es para el hombre un refuerzo de su masculinidad, le proporciona aprecio; para la mujer es una desvergüenza, la convierte en desdichada.
- III. Si hay embarazo, la mujer es madre soltera. Carga con las consecuencias. En cuanto al hombre, no hay padres solteros. Queda absuelto, en todo caso que se cuide más la próxima vez.
- IV. Existen dos tipos de mujeres: las de familia, y las "cualesquiera". En cuanto a los hombres, todos tienen que ser machos.
- V. "La que cae, cae". Quien es macho nunca dice "no" a una oportunidad sexual.
- VI. "Que el dueño de las yeguas se cuide porque mis caballos están sueltos."
- VII. No existe mujer difícil, pero si mal seducida.
- VIII. Lo que importa en el sexo es la cantidad. Coleccionar trofeos, hacer una lista de mujeres ya conquistadas.
- IX. "Hacer el amor = tener sexo": es un encuentro solamente físico. Nada tiene que ver el compromiso, la espiritualidad, la responsabilidad, el respeto, la afectividad.
- X. La responsabilidad para poner límites a las intimidaciones sexuales es solamente de la mujer. El hombre hace lo que ella le permite hacer.

# R6: "La educación machista"

Oración Final: Rezaremos "Bendita sea tu Pureza" o "Salve Reina"



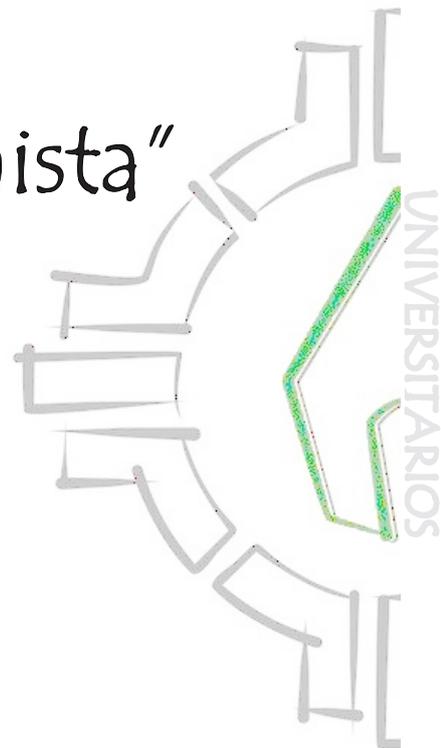
## BENDITA SEA TU PUREZA

Bendita sea tu pureza  
y eternamente lo sea;  
pues todo un Dios se recrea  
en tan graciosa belleza.  
A ti, celestial princesa,  
Virgensagrada, María,  
yo te ofrezco en este día  
alma, vida y corazón.  
Mírame con compasión,  
no me dejes, Madre mía.  
Amén.



## SALVE REINA

Dios te salve,  
Reina y Madre de misericordia,  
vida, dulzura y esperanza nuestra,  
Dios te salve.  
A ti llamamos los desterrados hijos de Eva;  
a ti suspiramos, gimiendo y llorando,  
en este valle de lágrimas.  
Ea, pues, Señora, abogada nuestra,  
vuelve a nosotros,  
esos tus ojos misericordiosos.  
Y, después de este destierro,  
muéstranos a Jesús,  
fruto bendito de tu vientre.  
¡Oh clementísima, OH piadosa,  
OH dulce Virgen María!  
Ruega por nosotros,  
Santa Madre de Dios,  
para que seamos dignos  
de alcanzar las promesas  
de nuestro Señor Jesucristo.  
Amén.



SEXUALIDAD

# R7: "La masturbación"

"Ten siempre en cuenta que frente a la masturbación no debes: desanimarte, sorprenderte acostumbarte, ni obsesionarte"

O: Informarnos más acerca del tema, sacarnos las dudas y eliminar los mitos sociales.

M: Presentación del tema, lectura por grupos, puesta en plenario y ficha de evaluación.

## Oración Inicial:

Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639)

## Dinámica:

Dividir el grupo en 3 para realizar la dinámica. Antes de partir en grupos es bueno escuchar que saben acerca del tema que están por ver.

Preguntar: ¿Qué sabemos o no del tema? ¿Qué dudas tenemos? ¿Cómo encaramos el tema, si es que lo encaramos? Anotar las primeras ideas que el grupo tiene acerca del tema y comparar al final de la reunión luego de haber leído el material.

Repartir el material a cada grupo, leerlo, debatir en el mismo. Luego 1 o 2 de cada grupo en un plenario presenta su tema a los demás grupos.

En el plenario dar espacio a realizar preguntas.

Es importante que el/los portadores hayan leído y preparado el tema para poder responder las dudas que se planteen en el grupo.

## Material (Ver en ANEXO material de apoyo)

### ¿Qué es la Masturbación?

Podemos definirla como la manipulación del pene (en el caso del hombre) para producir un orgasmo (intensa sensación de placer, que acompaña a la eyaculación o expulsión del semen). Es decir la búsqueda de excitación sexual que el individuo realiza por sí solo, de forma más o menos deliberada y consciente, por lo general en un contexto de fantasías y deseos eróticos.

La masturbación es una realidad compleja: puede abarcar una vasta gama de fenómenos. En cuanto fenómeno sexual humano, afecta a la persona tanto en el aspecto físico como en el psicológico. Puede además referirse tanto a los hombres como a las mujeres, manifestarse en diversas edades, e incluso ir unido a estados patológicos.

Se diferencia de cualquier excitación o emoción sexual espontánea que puede darse en estado de vigilia o de sueño: sueños eróticos, poluciones nocturnas. Éstas suceden cada cierto tiempo y en forma muy irregular, son descargas automáticas de semen. Son comunes, naturales e incontrolables. Normalmente se dan en la noche mientras uno duerme, acompañadas muchas veces de sueños eróticos. Las poluciones no tienen un ciclo regular. El semen que producimos o es vuelto a asimilar por nuestro propio cuerpo, o encuentra a través de las poluciones nocturnas un canal para ser descargado.

Durante la adolescencia, la masturbación es un fenómeno normal ya que el joven va descubriendo su sexualidad a través de la exploración de sus genitales. Encuestas realizadas por distintos autores afirman que el 95% de los jóvenes y el 40% de las mujeres se masturban; pudiendo hacerlo varias veces al día o de manera aislada pocas veces al mes.

Breve intercambio: Un joven de 23 años responde a la pregunta acerca de si cree que la masturbación es buena: "Claro que sí. Es sencilla, rápida, gratis, exenta de largos cortejos hipócritas y de peligros como el embarazo o los matrimonios forzados."

¿Qué opinas de esta afirmación?

# R7: "La masturbación"

## La masturbación; ¿es o no pecado?

Esta es una de las preguntas más frecuentes que nos hacemos. Veamos que dice la Iglesia:

"Por masturbación se ha de entender la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo. Tanto el Magisterio de la Iglesia, de acuerdo con una tradición constante, como el sentido moral de los fieles, han afirmado sin ninguna duda que la masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado... El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine." Así, el goce sexual es buscado aquí al margen de "la relación sexual requerida por el orden moral: aquella relación que realiza el sentido íntegro de la mutua entrega y de la procreación humana en el contexto de un amor verdadero." (CDF, Decl. "Persona humana"9)

La masturbación no está de acuerdo con la voluntad de Dios, ya que significa hacer uso de nuestra sexualidad, y sobre todo de nuestra genitalidad, para el placer individual, en contra de los fines de la sexualidad: la unión y la procreación.

Pero hay que tener en cuenta que para que haya pecado grave se tienen que dar tres condiciones:



Materia grave (objetivamente contraria a la voluntad de Dios, los mandamientos);  
Conocimiento (de los mandamientos, etc.); y  
Deliberada intención, o libertad de voluntad.

Ésta última justamente muchas veces es reducida o anulada, porque suele haber otro tipo de problemas detrás de la masturbación que es necesario procurar descubrir: por ejemplo, mala relación con los padres, soledad, fuerza de los hábitos contraídos, muchas tensiones acumuladas, stress, incomunicación, encierros, falta de afectos, necesidad de desahogar penas o rabias, insatisfacción en la amistad, frustraciones diversas, etc., que impiden la libre realización de la voluntad, y por lo tanto reducen e incluso anulan la culpabilidad moral (pecado subjetivo). Esto es algo que hay que hablar y aclarar con el confesor o asesor espiritual.

Debemos procurar dar un paso en nuestro crecimiento y descubrir qué es lo que nos impulsa a caer en la masturbación. Descubriendo la causa, empeñándonos en dar pasos en su solución, poco a poco iremos viendo que podemos superarla. Ésta se da menos entre los jóvenes que experimentan todos los días cosas nuevas, reciben nuevos estímulos espirituales, trabajan y llevan una vida variada.

## ¿Qué hacer frente a la masturbación?

Hay muchas leyendas a propósito de la masturbación a las que no debes hacer caso: "Es signo de hombría", "ayuda a tener genitales más grandes", "te debilita y enflaquece", etc.

No se debe caer en ninguno de los dos extremos:

Uno que te dice: "Hazlo sin problemas, las veces que quieras". "No tiene nada de malo". "Es lo normal".

Y otro que dice: "Es terrible lo que haces". "Dios está ofendido contigo". "Hace mal a tu salud"...

¿Se puede superar? La llamada a la superación de la masturbación corre el riesgo de no ser escuchada: la fácil gratificación que ofrece tiene el peligro de crear un lazo sujeto a la atención del muchacho; un acto aislado, pero repetido puede dar origen a un hábito, después difícil de encarar.

# R7: "La masturbación"

A pesar de ello se puede superar. Para ello no solo es necesaria la fuerza de voluntad, sino también implorar la gracia de Dios para conseguirlo. Un fuerte vínculo a María es apoyo certero en esta conquista de nuestra propia sexualidad.

Hay que tener en cuenta que la voluntad sola no alcanza para superar un hábito como la masturbación, porque este tipo de hábitos justamente se caracterizan por ser más fuertes que la voluntad. Sí hay que poner en juego la voluntad para alejar las "ocasiones próximas", lo que nos lleva a caer, a alimentar los instintos: imágenes, fantasía, chistes verdes, charlas con amigos sobre el mismo tema, o el abuso o mal uso de películas, televisión, internet, etc. Pero también se los alimenta con una fijación excesiva en el tema. Por eso, frente al hecho en sí de la masturbación más bien hay que conquistar la libertad interior: si no hay condición de pecado, "no darle más bolilla que la que se merece" (y no darle mucha vuelta a la pregunta de si estavez hubo pecado o no).

## Consejos prácticos:



Cuidado de la vista: No dar rienda suelta al instinto a través de la pornografía.

Sano sentido del pudor: evitar el abuso del desnudo.

Luchar y educar la voluntad (en otros campos; ver este tema más como una enfermedad de la voluntad que como pecado)

Cultivo de una actividad creadora que te haga salir de ti mismo. "El ocio es la madre de todos los vicios".

Tener una gran ideal por el que jugársela.

El cultivo de la alegría.

Convertir lo negativo en algo positivo. Esto sólo es posible a la luz de Cristo y María.

Cultivar la oración y una profunda vinculación a María.

Ten siempre en cuenta que frente a la masturbación no debes:

Desanimarte: "no lo puedo superar"

Sorprenderte: "¿por qué a mí?"

Acostumbrarte, ni justificarte, ni resignarte

Obsesionarte: idea fija (fija más el hábito)

## Oración Final:

Rezamos "Por tu Pureza" (HP estrofa 626)

# R8: "El poder del subconsciente – memoria y fantasía"

"El subconsciente es parte fundamental de nuestra psicología como hombre, funciona sin que nos demos cuenta. Quien lo maneja es el cerebro y, a su vez, este maneja todos nuestros instintos sexuales. El cerebro es el órgano sexual más importante."

O: Entender y conocer aún más nuestro propio desarrollo sexual, por lo tanto, queremos detenernos ahora en un punto muy importante que muchas veces dejamos de lado: "el subconsciente."

M: Lectura del material en forma grupal, para luego dar espacio a un debate entre diferentes opiniones.

## Oración Inicial

Rezamos "Recibe, Señor" (HP estrofas 386 a 392 incluida)

## Dinámica:

Leer el material y debatir en el grupo. Previamente el/los portadores tienen que haber leído y preparado el material.

Generar espacios para debatir sobre el tema, donde cada uno pueda dar ejemplos u opiniones sobre el tema.

## Material

### El poder del subconsciente – memoria y fantasía

El subconsciente es parte fundamental de nuestra psicología como hombre, funciona sin que nos demos cuenta. Quien lo maneja es el cerebro y, a su vez, este maneja todos nuestros instintos sexuales. El cerebro es el órgano sexual más importante.

Constantemente nos vemos atacados por distintos estímulos que nos arroja el mundo. Tenemos que ser maestros en la elaboración de los mismos ya que de lo contrario nuestro mundo interior puede resultar muy afectado. El estímulo es transmitido al cerebro, éste lo comunica a la conciencia y de esta forma se produce una relación con el objeto que nos estimuló.

El cerebro puede conservar estas imágenes recibidas de dos maneras, de forma consciente y también de forma inconsciente, es decir sin que nos demos cuenta que ellas anidan en nuestro cerebro. El poder del cerebro no termina allí porque, finalmente, puede hacer que la imagen vuelva a surgir en el plano consciente. Es lo que comúnmente llamamos memoria.

### La memoria:

Cuando una imagen se presenta lo hace rodeada de las emociones y sentimientos que estaban presentes al momento de captar la imagen. Es por eso que debo cuidarme de las imágenes que percibo con los sentidos: cuanto más viva sea la imagen, más difícil será borrarla de la memoria.

### Las tentaciones:

Frente a ellas tenemos que ser cautelosos, debemos luchar por resistir desde el principio. Una forma concreta de vigilarlas es cuidando nuestros sentidos. Cuanto más se hurta en ellas más fuertemente se decantarán y más difícil será desalojarlas.

# R8: "El poder del subconsciente – memoria y fantasía"

## La fantasía:

A diferencia de la memoria, que reproduce las imágenes anteriores más o menos como las ha recibido, la fantasía desmenuza las imágenes almacenadas en ella para luego volver a juntarlas de un modo o de otro. Agrandada algunas cosas, otras las reduce. Hoy coloca las piezas de una manera, mañana lo hará de otra. Siempre varía, por eso se la considera una "gran embustera".

La fantasía crea imágenes. De 10 puede hacer 1000 o más. Para la fantasía nada es imposible; ella es eternamente joven.

Lo que no puede hacer es crear imágenes totalmente nuevas, debe utilizar los fragmentos de las imágenes que almacenamos. Así volvemos a ver la importancia del manejo de los sentidos exteriores.

Debemos cuidar mucho la fantasía porque ella puede hacer mucha presión sobre los sentimientos y a su vez frente a ellos la voluntad puede llegar a ceder muy fácilmente. Por otro lado la fantasía bien educada ejerce un influjo muy positivo sobre la vida del alma y el cuerpo.

## Los sueños:

Es aquí donde la fantasía es la actriz principal. A los sueños no se les debe restar importancia, son un camino para conocer lo que hay en nuestra alma. En la época de la juventud generalmente afloran en los sueños todas las imágenes eróticas. En el alma se encuentra con intensidad aquello con lo que se sueña con frecuencia.

## Oración Final (En el Santuario):

Rezamos "Gracias por todo" (HP de la estrofa 559 a 560 incluida)

# R9: "Heterosexualidad y homosexualidad"

"La sexualidad en los seres humanos no es un mero instinto ni una búsqueda ciega de placer, sino una forma profunda de encuentro y de intimidad personal entre un hombre y una mujer."

Q: Saber más acerca del tema y cómo responder o actuar desde nuestro ser Católico.

M: Presentación del material, luego generar un espacio para compartir las primeras impresiones personales y finalizamos con preguntas para responder en forma grupal.

## Oración Inicial:

Rezamos "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639)

## Dinámica:

Luego de haber leído y presentado el material al grupo, dejamos un espacio donde cada uno pueda dar su primera impresión, aquello que más le llamo la atención sobre el tema.

Preguntas: ¿Qué sabía y qué no sabía del tema? ¿Qué actitud debemos tener frente a los Homosexuales? ¿Cómo afrontarían si un amigo les confiesa su Homosexualidad? ¿Cómo vemos hoy en día este tema? ¿Cómo Católicos como reaccionamos?

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).



### "Heterosexualidad y homosexualidad"

La sexualidad en los seres humanos no es un mero instinto ni una búsqueda ciega de placer, sino una forma profunda de encuentro y de intimidad personal entre un hombre y una mujer.

El amor unido a la expresión de la sexualidad es lo que marca la diferencia entre los seres humanos y los animales. En los primeros existe la capacidad de control voluntario de la conducta sexual mientras que en los animales, el instinto sexual cumple una función exclusivamente reproductiva: sólo copulan en los períodos de celo. La función pro creativa también es parte de la sexualidad humana, sin embargo, ella no agota el profundo contenido de intimidad del acto sexual.

La heterosexualidad es la atracción y amor que surgen entre un hombre y una mujer, es la tendencia prevaleciente entre las personas.

La homosexualidad, entendiendo ésta como la inclinación amorosa y sexual hacia individuos del mismo sexo, constituye un fenómeno de excepción.

Acerca de las causas de la homosexualidad se sabe poco, y entre los psicólogos hay muchas discusiones al respecto. ¿Una persona nace homosexual o se convierte en homosexual a raíz de sus experiencias de vida, por ejemplo como resultado de un déficit en la identificación con el progenitor del mismo sexo? En la actualidad no hay una explicación acabada de cómo una persona llega a convertirse en homosexual.

Al hablar de homosexualidad hay que hacer una distinción entre conductas homosexuales ocasionales y transitorias que pueden llegar a ocurrir en la adolescencia y la homosexualidad como orientación sexual prevaleciente en la adultez. Hay un pequeño porcentaje de adolescentes, principalmente varones, que llegan a tener encuentros sexuales con compañeros del mismo sexo. Estas experiencias juveniles aisladas no necesariamente van a desembocar en un homosexualismo en la adultez; es una práctica que en la mayoría de los casos se supera. En general, esta actividad suele ocurrir en los primeros años de la adolescencia. En la base de esas experiencias están la fuerza con que nace el impulso sexual en la pubertad, la dinámica de la curiosidad, el deseo de experimentación propia del adolescente y la mayor cercanía que se suele dar con compañeros del mismo sexo a esa edad. Indudablemente, el que estos encuentros sexuales ocurran, no significa que constituyan una práctica recomendable: generan en los jóvenes angustia, dudas e inseguridad con respecto a su propia identidad y orientación sexual y, además, existe el riesgo de contagio de enfermedades de transmisión sexual.

SEXUALIDAD

# R9: "Heterosexualidad y homosexualidad"

Con respecto a la homosexualidad como orientación sexual prevaleciente en la adultez, ella puede ser muy predominante, cuando hay muy poco de atracción por el sexo opuesto, o relativa, cuando hay más de atracción también hacia el sexo opuesto. En este último caso se le denomina bisexualidad. Hay que tener en cuenta que no existen el homosexual o heterosexual "en estado puro", seda siempre una mezcla de ambos, con predominancia acentuada o no tanto de una tendencia.

Una aclaración que resulta necesaria es que algunas personas creen que el percibir la belleza o el atractivo de personas del mismo sexo constituye evidencia de que existe una inclinación homosexual; muy por el contrario, es una tendencia muy normal el sentir agrado estético ante la armonía física, de dónde sea que ella provenga.

## A tener en cuenta:



La sociedad muchas veces margina a los homosexuales. Se tiene una visión de ellos como si fuesen depravados, lo que en la mayoría de los casos no tiene nada que ver con su realidad.



La condición psico-afectiva de tener tendencias homosexuales no es el resultado de una elección. Lo mismo vale decir para la heterosexualidad. La tendencia es, la mayoría de las veces, involuntaria e irracional.



Como católicos y schoenstattianos no debemos olvidar que los homosexuales son tan hijos de Dios como cualesquiera otras personas. La misericordia del Padre debe ser el ejemplo para nuestra actitud frente a ellos.

## Analizamos un testimonio:

"Soy católico practicante, universitario, tengo 18 años y soy homosexual, aunque hasta ahora nadie lo sepa... Me parece imposible vivir toda la vida en penitencia, ignorando las tentaciones y el placer. Ya intenté volverme heterosexual, pero eso es imposible, hasta teniendo encuentra la fe en Dios, que ha sido la base de mi lucha. Nome parece justo que Dios me considere un pecador por esa tendencia involuntaria, pues estoy pagando por una educación errónea, de la cual no tengo culpa. Sé que soy diferente, no quiero asumir esa diferencia; pero tampoco puedo ignorarla. Necesito ayuda."

¿Qué hacer? Muchos psiquiatras y psicólogos hoy en día opinan que la homosexualidad generalmente es innata, y no constituye un problema, y menos una enfermedad. En todo caso habría que aceptarse como uno es y vivir lo que mandan los instintos. Esta postura es cuanto menos muy cuestionable (la homosexualidad "desapareció" como enfermedad psicológica de un manual estándar de los EE. UU. a causa de la fuerte presión de grupos de lobby gay). Y menos ayuda a muchos jóvenes y adultos que, como el caso del testimonio citado, sienten con dolor y angustia inclinaciones homosexuales, y no quieren resignarse precisamente a darles rienda suelta.

Pero también hay psiquiatras que, basados en experiencias terapéuticas de muchos años, plantean todo lo contrario. Podemos citar a G. W. van den Aardweg, quien llegó a tratar y curar a muchísimos homosexuales. Según él, la homosexualidad no es innata o genética; es simplemente (para tratar de resumirlo en pocas palabras) el síntoma más visible de un problema que radica en la falta de madurez en varios aspectos, generalmente tratable y corregible. Suele arrancar con situaciones de marginación y no aceptación por parte de los compañeros de colegio, en la infancia y temprana pubertad. Este psiquiatra se basa en muchos conceptos del "Análisis transaccional", una rama muy interesante de la psicología actual.

Por eso es importante no quedarse con una sola opinión, sino ante todo ser fiel a lo que Dios dice a través de la propia conciencia, confiar en su Gracia, y seguir luchando, pero con ayuda profesional bien cualificada.

## Oración Final:

Rezamos todos juntos la "Consagración" y le damos gracias a la Mater por este encuentro.

# R10: "Las relaciones prematrimoniales"

"Los jóvenes que se mantienen firmes, que se niegan a jugar con los demás, a beber alcohol en exceso, a fumar, a tener sexo por simple placer, a hacerse daño a sí mismos, no son maricones, como suelen gritarles los demás, son verdaderos hombres de los que cada vez hay menos. No porque seas varón tienes derecho a degradarte".

O: Ser consciente de lo que hago y a lo que me arriesgo, pero por sobretodo tener presente nuestros valores y principios firmes en una relación.

M: Antes y después de presentar el material damos espacios para que cada uno comparta su opinión sobre el tema.

## Oración Inicial:

Rezamos "Mira, Padre, a nuestra Familia" (HP de la estrofa 448 a 492 incluida). Cada uno puede ir rezando una estrofa.

## Dinámica:



Pueden comenzar esta reunión compartiendo lo que cada uno piensa del tema. Lo más probable es que encontrarán un buen espacio para debatir, sacar dudas y buenas conclusiones.



Se recomienda tener presente las opiniones de cada uno para poder cerrar la reunión con otro debate luego de haber presentado el material.



Pregunta: ¿Cuál es tu postura frente a este tema? ¿Cómo se vive esto hoy en día, en la sociedad, con los amigos, etc.?

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

### Las relaciones prematrimoniales.

La pregunta acerca de las relaciones prematrimoniales es una que todo joven se hace en algún momento de su desarrollo sexual. A partir de allí surge el interrogante: Las cosas que están moralmente prohibidas ¿son malas porque Dios las prohíbe?, o ¿Dios las prohíbe porque son malas? Hay mucha gente que no ha llegado nunca a comprender el porqué de las exigencias morales de la Iglesia. Piensan: son caprichos de los curas, o Dios ha dicho que no se pueden tener relaciones fuera del matrimonio, entonces, como Dios lo dice, bueno, yo le obedezco... Pero le obedezco, no porque la norma tenga en sí un sentido, sino simplemente porque es norma divina.

Las leyes morales no son imposiciones arbitrarias del que creó esa maravilla que es el cuerpo humano, sino son sabias normas cuyo único sentido es proteger esa misma maravilla del desgaste o del mal uso. Cuando se nos dice, por ejemplo, que encuadremos nuestra expresión genital del amor en el marco del legítimo matrimonio, no es un capricho arbitrario del Dios que lo hace "por jorobar", sino que es una sabia disposición que nos dice: Es así como se cuida el amor, es para que el amor dure, para que el amor sea lindo, para que el amor sea hermoso.

En la relación sexual varón y mujer se hacen una sola carne, del modo más íntimo, del modo más total que pueda darse entre dos personas. Cuando un varón y una mujer dicen con su cuerpo que son uno, y ocurre que no son todavía uno, el cuerpo está diciendo con su lenguaje propio algo que no ocurre en el espíritu y, tal vez, algo que nunca podrá ocurrir. Eso es objetivamente una mentira y una mentira mucho más grave que una mentira simplemente verbal.

# R10: "Las relaciones prematrimoniales"

Otros problemas que llegan de la mano de las relaciones prematrimoniales, y que conviene que se plante en muy seriamente, son por Ej. los siguientes:

- Hijos no queridos.
- Aborto.
- Abandono de niños.
- Enfermedades venéreas.
- Proliferación del Sida.

En muchos casos se llega a estas realidades porque las relaciones tenidas ni siquiera fueron planeadas, por lo que ni siquiera se utilizan métodos anticonceptivos.

Frente a las relaciones prematrimoniales cada joven debe decidir responsablemente su postura. Para que una relación sexual sea sana y plena, debe cumplir tres requisitos básicos:

Estar enmarcada por un gran amor: sólo el amor dará a la experiencia su dimensión adecuada. Amor que no se circunscribe a la pareja, sino que incluye también al hijo, fruto posible de cualquier relación sexual (aun cuando se "cuiden"!).

Hacerse en buenas circunstancias: la atmósfera debe acompañar. Los episodios apremiantes suelen llevar consigo una fuerte carga de temor y convertirse en una experiencia traumática.

Estar exenta de remordimientos: los efectos de la culpa y del temor a las consecuencias pueden echar a perder el momento y toda experiencia sexual posterior.

Fácilmente nos daremos cuenta que solamente el matrimonio cumple las tres condiciones.

Para encarar bien el tema de la sexualidad, más amplio que solamente las relaciones sexuales, el Padre Fundador suele hablar de las "cinco torres protectoras del amor". Es bueno tenerlas presente, sobre todo cuando se encara una relación de pareja.

1. La primera torre del amor, es un ardiente amor a Cristo y a María. Sobre todo a Cristo eucarístico y a la Virgen María como Madre del Amor Hermoso. De ellos viene la fuerza y la gracia para afrontar todo tipo de tentaciones y crecer en el sano amor.
2. La segunda torre es la humildad. Tener una sana desconfianza de nosotros mismos. Tener una clara conciencia de nuestras limitaciones. Prudencia y humildad siempre van unidas: saber exactamente en qué situaciones, en qué ocasiones se escapan las pasiones de nuestro control.
3. La tercera torre es la disciplina. No le puedes dar a tu cuerpo todo lo que te pide. Sin una sana medida de disciplina, al final vas a ser un esclavo de tu cuerpo, de tus instintos; el cuerpo va a mandar en ti. Si siempre tienes que fumarte ese cigarrillo en el momento en que el cuerpo te lo pida, si el «traguito» llega a hacerse exigencia absoluta de tu itinerario diario, si tienes siempre que comer lo mejor y comer hasta saciarte, si jamás puedes decir que no a algo que te ofrecen, si jamás logras levantarte cuando suena el despertador, entonces eso quiere decir que ya no eres dueño de ti mismo, sino esclavo de tus instintos: tu cuerpo te la está ganando.
4. Una cuarta torre es la alegría. ¡Es decisivo para mantener el amor puro, cultivar como una actitud permanente la alegría! Cuando un joven vive en la tristeza, ha generado las condiciones ideales para caerse.
5. La quinta torre es el trabajo, y el trabajo creador. En la ociosidad proliferan los pensamientos más disparatados. Tener el tiempo ocupado, bien ocupado, creativamente ocupado, es una de las mejores armas en la lucha por un amor puro y sano.

Estas cinco torres protectoras se pueden resumir en una persona, en un nombre: María. Porque María conlleva todo lo mencionado: María es eucaristía, María es disciplina del espíritu, señorío sobre la corporeidad; María es trabajo creador, María es causa de nuestra alegría, María es sobre todo, humildad. El que tiene de su lado a María, ése puede soñar con un amor verdaderamente hermoso.

# R10: "Las relaciones prematrimoniales"

## A modo de reflexión:

"Los jóvenes que se mantienen firmes, que se niegan a jugar con los demás, a beber alcohol en exceso, a fumar, a tener sexo por simple placer, a hacerse daño a sí mismos, no son maricones, como suelen gritarles los demás, son verdaderos hombres de los que cada vez hay menos. No porque seas varón tienes derecho a degradarte. Es posible que a la mujer que te ame no le importe, en apariencia, tu pasado y te perdone todo, pero es un hecho que ella siempre valorará tu entereza, tu integridad, tu autoestima, y no puedes darte el lujo de perder todo eso sólo porque sea muy agradable eyacular." De: Carlos C. Sánchez, «Juventud en éxtasis», pág. 65

Y, para la meditación personal:

¿Alguna vez te preguntaste si tú eres el hombre de los sueños de la mujer con la que sueñas?

## Oración Final: Rezamos "El Ángelus"

- U. El Ángel del Señor anunció a María.  
R. Y concibió por obra del Espíritu Santo.  
Dios te salve, María... Santa María...
- U. He aquí la esclava del Señor.  
R. Hágase en mí según tu palabra.  
Dios te salve, María... Santa María...
- U. Y el Verbo se hizo carne.  
R. Y habitó entre nosotros.  
Dios te salve, María... Santa María...
- U. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.  
R. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Cristo.

Oremos:

Derrama, Señor, tu gracia sobre nosotros, que, por el anuncio del Ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo, para que lleguemos, por su pasión y su cruz, a la gloria de la resurrección. Por Jesucristo, nuestro Señor.

AMEN

# R11: "Mitos de las relaciones"

"Cada uno debe tomar una decisión responsable y madura frente a esta realidad. Para ello no podemos dejarnos influenciar por los demás ni por el ambiente. Existen diferentes «mitos» en torno a las relaciones prematrimoniales". Analizaremos algunos de ellos.

O: Informarnos más acerca del tema, sacarnos las dudas y desenmascarar los mitos sociales.

M: Introducción del material, luego trabajamos en grupos y terminamos en un plenario.

## Oración Inicial:

Rezamos "Acógenos solícita" (HP estrofa 501 a la 511 incluida)

## Dinámica:

Hacer la introducción al tema y luego divide el grupo en 4 entregando a cada uno un "mito".

Cada grupo lo analiza, lo debate y luego en un plenario 1 o 2 de cada grupo presenta su material y comenta lo que se debatió en su grupo.

Es importante que el/los portadores hayan leído el material previamente para hacer la introducción al tema y poder responder cualquier duda que plantee el grupo.

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

### Mitos de las relaciones prematrimoniales

La frecuencia de las relaciones prematrimoniales ha ido en aumento en las últimas décadas. Esto se debe a distintos factores:

- Declinación en la religiosidad,
- Relajamiento de las normas éticas y morales respecto a la sexualidad y el matrimonio,
- Aumento del consumo de drogas y alcohol en la juventud,
- Falta de estabilidad familiar,
- Desarrollo y perfeccionamiento de métodos anticonceptivos, etc.

Se cree que si se reducen los riesgos de un embarazo no deseado y del contagio de enfermedades a través del uso de un preservativo, entonces todos los problemas de las relaciones prematrimoniales se acaban. Ésta es una manera muy simplista de ver las cosas, ya que se están dejando de lado muchos otros aspectos: desilusión, frustración, sensación de haber sido usado, deterioro de la relación afectiva, sentimientos de culpa, dudas, temores, insatisfacción consigo mismo, pérdida de libertad a través de una ligazón con la persona equivocada.

Cada uno debe tomar una decisión responsable y madura frente a esta realidad. Para ello no podemos dejarnos influenciar por los demás ni por el ambiente. Existen diferentes «mitos» en torno a las relaciones prematrimoniales, muy en boga hoy en día. Analizaremos algunos de ellos:



### Mito 1: "Todos lo hacen... y yo también"

Es tanto lo que vemos de sexo a través de los medios de comunicación que, en general, tendremos a sobrestimar la proporción de jóvenes que tienen relaciones prematrimoniales y de adultos que tienen relaciones extramatrimoniales.

No es raro que al preguntar tanto a jóvenes como a adultos cuál creen ellos que es la proporción de jóvenes sexualmente activos, tiendan a sobrestimar con creces este número. Son muchos los que piensan, erradamente, que las relaciones prematrimoniales constituyen un fenómeno abrumadoramente mayoritario. Un estudio muestra que el porcentaje de jóvenes entre quince y diecisiete años que reconocen haber tenido al menos una relación sexual de un 30,6%.

El problema es que esa situación a futuro puede empeorar, especialmente si muchos estiman que tener relaciones prematrimoniales es algo que hace "todo el mundo", y si además ello se conjuga con un esquema infantil de pensar que "si la mayoría lo hace, está bien" o, peor aún, "si lo hago yo, está bien". Una muestra de éste último criterio queda evidenciado en la respuesta a una entrevista periodística hecha a un estudiante y dirigente universitario, quien señaló textualmente:

"Si me preguntan: Arturo, ¿crees en las relaciones prematrimoniales?, contesto que sí. ¿Y por qué? Porque yo las tengo."

# R11: "Mitos de las relaciones"

En el caso de la actividad sexual se advierte que priman los modelos que las promueven. Los mensajes que incitan a la actividad sexual viene de múltiples vertientes, desde inocentes entrevistas de perfil humano de estudiantes hasta las canciones de moda. Es indudable que tanto jóvenes como adultos nos vemos inundados por estímulos eróticos a granel. Mientras que en la época de nuestros abuelos las películas terminaban con un beso y el resto quedaba a la imaginación del espectador, hoy en día las películas parten con los protagonistas en la cama: la relación sexual se ha vulgarizado al punto de que ya no representa un signo de la intimidad más profunda entre un hombre y una mujer. Se han construido imperios de millones de dólares rebajando la sexualidad a un bien de consumo masivo. El problema es que va contra la naturaleza de los seres humanos el vivir la sexualidad despersonalizada a la que nos empujan los medios de comunicación, a través de mensajes equívocos. Y los más susceptibles a dejarse llevar por esos mensajes, que engañosamente hablan de placer sin costo, son los jóvenes.

## Mito 2: "Las relaciones sexuales son siempre gratificantes cuando se dan con una persona a la cual se quiere"

En relación a esta idea, cabe considerar que los medios de comunicación presentan una imagen bastante distorsionada de la relación sexual. Si un joven construye, a partir de la información que circula en su ambiente, expectativas desorbitadas de pasión inagotable, orgasmos múltiples y goce ilimitado, las primeras experiencias pueden llevar a un profundo desencanto. Es importante destacar que el vínculo de amor no basta por sí mismo para hacer de la experiencia sexual una vivencia plena y enriquecedora. Un connotado psiquiatra considera las relaciones prematrimoniales poco recomendables e inconvenientes y señala textualmente: "... la sexualidad prematura de los jóvenes suele ser para ellos mismos una experiencia frustradora y más bien decepcionante... y puede deteriorar el vínculo amoroso (a causa de) los sentimientos advertidos o inconscientes de culpa, de auto-reprocheo de mutua recriminación."

Lo que los medios de comunicación no enfatizan es que, como se señaló anteriormente, la respuesta sexual sea preñada y que, al igual que ocurre en otras dimensiones de la vida humana, la práctica la perfecciona. Lograr un buen ajuste sexual toma tiempo y requiere un clima de tranquilidad, comprensión y amor. Lejos de ser la culminación del éxtasis, las primeras relaciones prematrimoniales distan mucho de satisfacer las expectativas de goce ensorial, dejándoles una nota predominante de desencanto.

Para una pareja de recién casados, si las primeras experiencias no son todo lo placenteras que prometían ser, existe la oportunidad de corregir la experiencia en un clima de intimidad y relajación (iese es precisamente el sentido de la «luna de miel»!). En cambio, una pareja de novios que tiene relaciones aprovechando que los padres están fuera de la casa el domingo, posiblemente no van a encontrar las mismas facilidades para tener otra experiencia cercana en el tiempo, hasta pasado unos días o, a veces, incluso semanas. Si esta experiencia ha sido insatisfactoria para al menos uno de los miembros de la pareja, lo cual es altamente probable según la evidencia de los estudios citados, el o la joven quedará con esa insatisfacción y sentimientos negativos asociados a ese encuentro durante un período de tiempo que puede ser bastante largo.

O sea que, por las circunstancias poco favorables en que se desarrollan las relaciones prematrimoniales y por el carácter esporádico con que suelen dar, no se cumplen las condiciones mínimas para que se facilite este aprendizaje sexual que es tan importante para un buen ajuste sexual de la pareja.

# R11: "Mitos de las relaciones"

## Mito 3: "Tener relaciones sexuales previas al matrimonio es positivo para saber si la pareja se aviene en el plano sexual y así enfrentar el matrimonio con mejores probabilidades de éxito"

A más de uno le habrá tocado conocer personas que piensan que tener actividad sexual antes de casarse contribuye a tomar una mejor decisión matrimonial. Éste es un mito muy difundido y que tiene poco asidero en la realidad. En un estudio sociológico, se encontró una tasa de divorcio sustancialmente más alta entre parejas que habían cohabitado previamente a contraer vínculo matrimonial. Los investigadores constataron un 80% más de divorcios entre este grupo, cuando lo comparó con parejas que no cohabitaron.

Es razonable pensar que una persona que convive "temporalmente" para evaluar si se casa, probablemente se case "temporalmente" para evaluar si el otro lo hace feliz. El compromiso matrimonial único, exclusivo y para siempre no calza dentro del esquema del "matrimonio a prueba".

Frente al matrimonio, hay que tener presente que independientemente de cuanto se ame la pareja entre sí, van a surgir problemas, de distinta índole. Los conflictos son parte de todo emprendimiento humano. La clave del éxito está en poner el máximo de esfuerzo y empeño en superar esos conflictos, de manera que ellos no terminen con la relación. El éxito en el matrimonio depende en gran medida del grado de compromiso con que la pareja asume el desafío de construir su relación.

Sin lugar a dudas, la relación sexual en el matrimonio debe constituir una fuente de placer y gratificación mutua y también un vehículo de amor y cercanía afectiva. Las primeras experiencias, en todo orden de cosas, son muy importantes, y la conducta sexual no es una excepción. El ambiente físico y el estado emocional tienen una incidencia importante en la calidad de la respuesta sexual. El encuentro sexual debe tener lugar en un ambiente físico apropiado y en un clima emocional positivo. Las relaciones prematrimoniales no cumplen con este último requisito, por cuanto se dan, por lo general, en un clima de una cierta clandestinidad, que dista mucho de ser el óptimo para el aprendizaje sexual.

La mayoría de los adolescentes, cuando inician su actividad sexual, lo hacen a escondidas y no siempre cuentan siquiera con las mínimas comodidades físicas. Pero aún cuando las relaciones prematrimoniales en la adolescencia ocurran en el hogar de uno de los miembros de la pareja y existan las comodidades físicas, los estudios señalan que los sentimientos asociados a ellas son predominantemente negativos: miedo, temor, vergüenza, culpa. Por tanto, no existe un clima emocional de relajación, de tranquilidad, que facilite el goce sexual. La respuesta sexual humana requiere de ello: la tensión puede inhibirla respuesta sexual, tanto en el caso del hombre como de la mujer.

Las reacciones de los jóvenes hacia las primeras relaciones sexuales demuestran que éstas distan mucho de satisfacer sus expectativas de goce. Como se señaló anteriormente, un porcentaje importante de hombres y mujeres expresan sentimientos negativos asociados a esa primera experiencia.

Otro aspecto negativo asociado a las relaciones prematrimoniales es la pérdida de libertad que se puede producir para terminar limpiamente la relación de noviazgo. Éste es uno de los riesgos más serios que acarrea la vida sexual activa en esta etapa. Muchas parejas pueden terminar casándose con alguien que no les satisface plenamente porque se sienten comprometidos a través de la intimidad física que han compartido.

En este sentido, la evidencia indica que las relaciones prematrimoniales no serían una alternativa recomendable para maximizar las probabilidades de éxito en el matrimonio: pueden limitar la libre decisión de contraer el vínculo, y además no constituyen una buena aproximación para vivenciar plenamente la intimidad de la relación sexual y la vida matrimonial.

# R11: "Mitos de las relaciones"

## Mito 4: "Las relaciones sexuales hacen que aumente la comunicación, haya una mayor intimidad y se enriquezca la relación del noviazgo"

Éste constituye uno de los argumentos más empleados para justificar la conveniencia de las relaciones prematrimoniales. Sin embargo, en el noviazgo, la actividad sexual más que enriquecer la relación puede empobrecerla.

Con respecto al concepto de intimidad, hay que aclarar que la intimidad que se da en una relación de pareja tiene dos dimensiones: una física, y otra emocional o psicológica. La intimidad física resulta vacía si no se conjuga con la dimensión de intimidad emocional. La sexualidad madura del adulto se caracteriza por la integración de ambas dimensiones.

En el noviazgo es vital cultivar la dimensión de intimidad emocional para decidir si es posible desarrollar un proyecto de vida común entre ambos. El proceso de desarrollo de la intimidad emocional implica un compartir y explorar los sentimientos, pensamientos, valores y metas de vida con la pareja. Es esencial conocer a fondo qué espera el otro de la vida para tomar una buena decisión matrimonial. No pocas parejas descuidan esta área y se encuentran, después de casados, con ingratas "sorpresas". Hay mucho acerca de lo cual conversar y comunicarse durante el noviazgo. No debe darse por supuesto que el otro piensa igual que uno, hay aspectos que conviene aclarar antes de tomar la decisión de unirse a alguien por toda la vida. El desarrollo de la intimidad psicológica es vital para poder hacer una buena elección de pareja: la atracción física, si bien es necesaria, por sí sola no basta para construir un matrimonio sólido.

Al respecto, con frecuencia se da que, cuando se inicia la actividad sexual en esta etapa, la comunicación en general se empobrece. Como se señaló antes, los jóvenes dejan de explorar los sentimientos, pensamientos, valores y metas de vida con la pareja, y tampoco conversan abiertamente, como podría esperarse, acerca de su experiencia de intimidad física. La comunicación en materia sexual es pobre entre los jóvenes. Prueba de ello es que los hombres tienden a pensar que ésta ha sido una vivencia mucho más positiva para la mujer de lo que ha sido en la realidad.

Parte de la dificultad de transmitir los verdaderos sentimientos a la pareja en cuanto a la satisfacción sexual surge el temor acerca del futuro de la relación. No hay que olvidar que en su esencia el noviazgo tiene un carácter de compromiso definitivo. La inseguridad acerca de la estabilidad de la relación constituye un obstáculo para el diálogo abierto y franco que es indispensable para lograr un buen ajuste sexual de pareja. Muchas mujeres prefieren fingir antes que correr el riesgo que implica revelar que la experiencia no es todo lo satisfactoria que ellas esperaban. Esta dinámica de fingimiento también puede ocurrir entre las parejas casadas, pero la posibilidad de que se geste un diálogo franco y abierto en esta materia es mayor por la confianza que conlleva la estabilidad y permanencia del compromiso matrimonial.

### Oración Final:

Rezamos "Por tu Pureza" (HP estrofa 626)

### Próxima reunión:

Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.

Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

# R12: "Métodos anticonceptivos"

"Los investigadores en distintos países coinciden en señalar que las primeras relaciones prematrimoniales en la juventud suelen ocurrir sin que los involucrados tomen precauciones para prevenir un posible embarazo. La razón que dan para no usar anticonceptivos es que no esperaban llegar al acto sexual."

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## Oración Inicial:

Rezamos la "Consagración" dándole gracias a María por reunirnos nuevamente como grupo y especialmente por los hermanos que hoy nos preparan la reunión.

## Dinámica:

- Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.
- Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.
- El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.

Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

## Métodos anticonceptivos

El riesgo del embarazo no puede ser obviado cuando se habla de relaciones sexuales en la juventud. Dados los recientes avances en métodos anticonceptivos, la disponibilidad de información y al fácil acceso a ellos, podría parecer que el riesgo de un embarazo no deseado debiera ser mínimo. Sin embargo, no es así: hay un alto porcentaje de jóvenes activos sexualmente que ni siquiera utilizan métodos anticonceptivos.

Los investigadores en distintos países coinciden en señalar que las primeras relaciones prematrimoniales en la juventud suelen ocurrir sin que los involucrados tomen precauciones para prevenir un posible embarazo. La razón que dan para no usar anticonceptivos es que no esperaban llegar al acto sexual.

En general, los estudios describen la existencia de un lapso de tiempo importante entre el primer acto sexual y el uso de métodos anticonceptivos, cuando éstos llegan a ser empleados. Pero, como se verá más adelante, son los menos los que llegan a usarlos, y cuando lo hacen los emplean mal.

Cualquiera sea el método anticonceptivo empleado, la tasa de error asociada a su uso por parte de los jóvenes es muy alta. Los anticonceptivos empleados por los jóvenes con frecuencia fallan. El cuadro a continuación muestra, para algunos de los métodos anticonceptivos, las tasas de embarazos anuales que se producen entre los usuarios jóvenes. Así, anualmente, de cada 100 parejas que usan preservativo, entre 13 y 18 de ellas terminarán con un embarazo en curso. O, expresado de otra forma, se produce un embarazo por cada seis parejas que usan preservativos. Como se puede observar, ninguno de los métodos anticonceptivos constituye una garantía total en cuanto a prevención del embarazo:

Anticonceptivo	% de fracasos
Preservativo	13 - 18
Espermicidas	21 - 34
Diafragma	31 - 40
Píldoras	3 - 11

# R12: "Métodos anticonceptivos"

Así como ningún método anticonceptivo constituye una garantía total en cuanto a la prevención del embarazo, tampoco existe el método óptimo cuando se trata de prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual. El preservativo, también denominado condón, es considerado como el medio más eficaz para prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual; sin embargo, dista mucho de ser efectivo en la totalidad de los casos. El condón está hecho de látex y puede salirse o romperse, así como tener porosidades. Los riesgos de contagio de enfermedades de transmisión sexual y embarazo existen siempre que se dan relaciones sexuales. Nadie puede garantizar que usando preservativo se evite un embarazo o el contagio de una enfermedad de transmisión sexual como el Sida: sólo se puede disminuir, pero nunca eliminar la probabilidad de embarazo y/o contagio.

A pesar de los riesgos para la salud y la vida que entrañala actividad sexual, y que han sido ampliamente difundidos a través de diversas campañas, es muy pequeño el grupo de jóvenes sexualmente activos que toma precaución es para intentar disminuir la probabilidad de embarazo y contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Una barrera importante que se da en relación al uso de anticonceptivos, es la idea irracional de que, tanto el adquirir una enfermedad de transmisión sexual como que suceda un embarazo, constituyen una remotísima posibilidad en el caso personal. Hay un conjunto de ideas pre concebidas y erróneas al respecto. Por ejemplo, muchos creen que no es posible embarazarse la primera vez que se tienen relaciones sexuales. Otros están convencidos que tener relaciones con una sola persona evita el Sida, sin considerar que él o ella pueden haber contraído la enfermedad previamente y desconocerlo por no tener ningún síntoma evidente.

Sin lugar a dudas que la mejor manera de protegerse contra una maternidad (o paternidad) precoz y los riesgos de contraer el Sida u otra enfermedad de transmisión sexual es optar por la abstinencia sexual previo al matrimonio, y, una vez casados, mantener el compromiso de exclusividad y fidelidad en la relación conyugal.

## Tipos de métodos anticonceptivos

**Métodos artificiales:** Se trata de diferentes métodos o acciones cuyo fin es la «anti»-concepción. En todos estos casos se realiza un acto voluntario destinado a transformar en infértil una relación sexual potencialmente fértil.

Entre los métodos artificiales encontramos los de barrera, como el preservativo y el diafragma que evitan el paso del semen, no permitiendo así la fecundación.

Dentro de este tipo de métodos se encuentra también el Dispositivo Intrauterino (DIU), que se coloca dentro de la cavidad del útero. Este método también busca que no se produzca el paso de los espermatozoides, y, de hacerlo, evita que se produzca la anidación del óvulo fecundado en el útero (efecto micro abortivo).

Métodos químicos: como los espermicidas. Buscan eliminar los espermatozoides.

Píldoras: Es una combinación de hormonas que evitan la ovulación en la mujer. Se deben ingerir diariamente ya que de no hacerlo se produce la ovulación.

Cirugías: La esterilización se produce en el varón a través de la vasectomía; se cortan los conductos que transportan los espermatozoides. En la mujer se seccionan y ligan las trompas de Falopio. En muy raros casos la esterilización puede llegar a ser reversible.

Dentro de este tipo de métodos también se ubica el coito interrumpido (eyaculación fuera de la vagina). Este método es muy difícil de llevar a la práctica, y uno de los más inseguros.

De todos estos métodos el único que protege contra el contagio de enfermedades de transmisión sexual es el preservativo, y no en forma absoluta.

# R12: "Métodos anticonceptivos"

**Métodos naturales:** En estos métodos el proceso normal del organismo no es alterado con ningún elemento extraño al cuerpo, por lo que no traen ningún problema a la salud. Estos métodos incluyen un período de abstinencia, lo que ayuda a la pareja para explorar otros tipos de afectividad, no quedándose solamente en el acto sexual. Son métodos que no se cierran a la vida, ya que quienes los utilizan están abiertos a recibir la vida en el caso que la mujer quede embarazada. Requieren también un control y dominio de la actividad sexual.

Estos métodos son aceptados y apoyados por la Iglesia.



**Método Ogino (del «calendario»):** Este método se basa en calcular los días del período de fecundidad de la mujer, y abstenerse de tener relaciones durante esos días. Este método es muy poco confiable, ya que el ciclo menstrual de la mujer rara vez es suficientemente regular. Por eso no se recomienda.



**Método de la temperatura basal:** Es el método más sencillo y preciso para saber si hubo ovulación. Cuando la mujer ovula, se produce una alza de temperatura corporal. Tres días después, la mujer empieza su periodo infértil posterior a la ovulación (se debe recordar que el óvulo solo es fecundable entre 6 y 12 horas después de su ovulación. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la eficacia de este método es cercana al 99%, o sea mayor que la de muchos métodos artificiales. Los inconvenientes son: depende de tener el termómetro, y sólo da seguridad en el período post-ovulatorio.



**Método Billings:** Parece la técnica más difícil, pero una vez que se la conoce y domina es la más fácil, y muy segura. Es un método que se basa en la observación de los signos de la fertilidad de la mujer, especialmente la consistencia del flujo vaginal. Exige, al igual que los otros métodos naturales, la abstinencia sexual durante los días fértiles. Bien aprendido, este método tiene una eficacia del 98,5%; es decir, si 200 parejas siguen el método correctamente durante un año, sólo en tres se producirá un embarazo involuntario.

Los métodos naturales son más seguros, más económicos y por lo menos igual de eficaces que los artificiales. Pero hay que aclarar también que ninguno de ellos evita el contagio de enfermedades de transmisión sexual. En este caso el mejor método existente es la abstinencia.

## Oración Final:

Rezamos como grupo frente a la imagen de la Mater la "Oración al Espíritu Santo" (HP estrofa 639) para que por medio de Ella, Él nos regale su luz en el camino diario de nuestra vida.

# R13: "La virginidad"

"El hombre debe ser educado para una alta estimación de la pureza, ya que, a la larga, no podrá tener una relación profunda con su esposa, si no aprecia aquello que la mujer ama de por sí: la pureza. Si la mujer se siente un mero objeto de explotación del hombre, no podrá surgir lo que es esencial a todo amor, a saber, el respeto. La mujer sentirá respeto por el hombre sólo si contempla en él un amante de la pureza y a alguien que sabe dominar el mundo de lo instintivo." P. José Kentenich

O: Resaltar la importancia de la virginidad como el mejor camino para llegar al matrimonio, donde se dará la donación total a la persona amada.

M: Presentación del material, escuchamos el testimonio de un invitado y compartimos las preguntas con el grupo.

## Oración Inicial:

Rezamos de la Biblia el pasaje "La parábola del tesoro" (Mt 13, 44-52).

## Dinámica:



En este encuentro es muy provechoso, después de reflexionar el tema propuesto, realizar un panel con un sacerdote o seminarista y un matrimonio o pareja de novios que hayan optado por la virginidad hasta casarse, para compartir sus experiencias.



Preguntas para compartir en el grupo:

- ¿Qué es la virginidad para mí? ¿Qué importancia tiene?
- ¿Cómo definirían el concepto de virginidad secundaria? Señala las ventajas de optar por ella.
- ¿Qué tipo de ayuda concreta crees tú que podrías darle a un amigo tuyo que habiendo tenido relaciones sexuales decidiera optar por la virginidad secundaria?

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

### La virginidad

"El Reino de los cielos es semejante a un tesoro escondido en un campo que, al encontrarlo un hombre, lo vuelve a esconder y, por la alegría que le da, va, vende todo lo que tiene y compra el campo aquel.

También es semejante el reino de los cielos a un mercader que anda buscando perlas finas y que, al encontrar una de gran valor, va, vende todo lo que tiene y la compra." (Mt 13, 44s.)

#### La virginidad como estado de vida

El desarrollo sexual es de vital importancia para el hombre; de allí que surja la pregunta acerca de si es normal o no la virginidad, entendiéndola ésta como aplicada tanto a la mujer como al varón.

Hay personas que renuncian al matrimonio y a una completa realización sexual. Lo hacen porque ellos descubren un ideal mayor para sus vidas, el desposorio con Cristo. Esto trae muchos debates, ya que hay un gran número de personas que no creen y no consideran posible que los sacerdotes y religiosos puedan vivir, en la práctica, sin actividad sexual.

La virginidad renuncia solamente a una parte del instinto sexual: la corporal, pero en ningún caso renuncia a un desarrollo sano y completo del componente espiritual de su disposición sexual. Por el contrario desarrolla toda la riqueza de la capacidad de amar que se encuentra en la naturaleza del hombre, exceptuando el amor directamente corporal que se da en una relación sexual.

Si uno coarta y reprime su amor a los demás, padres, hermanos, amigos, o hijos espirituales, estaría coartando el amor a Dios. El amor no queda de lado en este estado de vida, sino que precisamente es el único motivo para elegirlo.

# R13: "La virginidad"

Con María, la Madre de Jesús, la virginidad alcanzará un sentido totalmente positivo: En María, la Virgen, cuyo fruto es el mismo Hijo de Dios, la virginidad comenzará a ser fecundidad, cuando es puesta al servicio del Reino de los cielos. En toda mujer Jesús descubre una reminiscencia de su mamá. En toda mujer, Jesucristo se inclina ante un tabernáculo santo, un verdadero ságrario viviente. Como lo encontró, por lo demás, en la persona de su Madre. Y por eso es muy significativo que Jesús nunca aparezca retando a la mujer. Jesús es capaz de enojarse con mercaderes y fariseos, hasta con sus propios apóstoles se enoja, nunca se enoja con una mujer. El mismo que reprocha tan severamente el adulterio, se encuentra con una mujer sorprendida en adulterio y no la condena, la enaltece con su mirada de respeto, con su caballerosidad dignificante.

## La virginidad como camino al matrimonio

La virginidad no es simplemente un desafío para los consagrados. También es el mejor camino para llegar al matrimonio, donde se dará la donación total a la persona amada.

Ella es un signo de liberación, que supera la adoración del placer transformado en «ídolo».

Es una crítica a una forma de vivir el amor «vaciado de plenitud». Se lo vacía de plenitud cuando se lo considera un producto, una mercancía. Las realidades más trascendentes no pueden comprarse: son impagables. El hombre es impagable y Dios es impagable. Y también lo es el amor: no se lo puede comprar con ningún oro del mundo.

El sexo, así como la comida, el vestido, el deporte, la técnica y tantas otras cosas, no son fines en sí, sino medios para realidades humanas más profundas. Cuando los medios se transforman en fines, comienzan las tragedias: mientras más nos adueñamos de ellos, más frío y solitario permanece el corazón.

El hombre que tiene un corazón puro ve a Dios y vea Dios en el hombre y lo ve con respeto; se inclina ante ese hombre como ante un templo de Dios. La pureza le exige esa mirada de respeto, ese inclinarse, en actitud de santo temor, ante un hombre o una mujer que uno ama, con el que uno simpatiza, por el que uno se siente atraído, con alma y cuerpo. Ahora bien, si una persona no logra respetar religiosamente, como templo santo de Dios, a un hombre o a una mujer a los que ama, por los que se siente vehementemente atraído, ¿en nombre de qué va a respetar, ese hombre, a otro prójimo suyo que al mejor no le simpatiza, que no es, a lo mejor, de su raza, de su religión, de su estrato social y respecto del cual no tienen ningún interés afectivo inmediato?

Virginidad secundaria:

## Experiencia sexual y opción por la abstinencia

Con respecto a la virginidad y a la castidad hay mucha gente que, erradamente, cree que una vez que se han tenido relaciones sexuales ya no es posible volver atrás. Sin embargo, siempre es posible escoger entre continuar con la actividad sexual y los riesgos que ella trae consigo, o bien optar por la virginidad secundaria. Que consiste en abstenerse de la actividad sexual y liberarse de los riesgos y consecuencias que ella conlleva. Es absurdo pensar que una vez que la persona se ha dejado llevar por sus impulsos, no va a ser capaz de controlarlos nunca más. Después de todo, si un fin de semana se come más de la cuenta y se sube tres kilos, eso no quiere decir que se tenga que seguir aumentando de peso sistemáticamente a lo largo del resto del año.

El cambio es siempre posible aunque no necesariamente fácil, así como tampoco es fácil dejar de copiar y empezar a estudiar para las pruebas, aguantarse las ganas de pegarle a alguien que molesta, ni decir la verdad en circunstancias en que una mentira sacaría de aprietos. Tampoco es fácil dejar de fumar una vez que se ha adquirido el hábito, ni dejar de ingerir alcohol una vez que se ha desarrollado dependencia.... Pero el cambio se puede alcanzar y vale la pena crearse las condiciones para lograrlo.

# R13: "La virginidad"

Es indudable que cambiar una conducta o un hábito requiere de un esfuerzo de la voluntad, pero ello no resulta necesariamente más difícil en el área de manejo de los impulsos sexuales que en cualquiera otra conducta. Los pasos a seguir para favorecer un cambio de conducta son los siguientes:

- Decidirse a cambiar.
- Analizar las circunstancias, situaciones, lugares, personas que nos hacen caer en la conducta que queremos cambiar.
- Alejarse de las situaciones que nos dificultan el cambio.
- Buscar otras alternativas para sustituir la conducta que queremos cambiar.

## Oración Final:

Rezamos el pasaje "La mujer adúltera" (Jn 8, 1-11) y hacemos una breve reflexión en relación al tema visto.

Mas Jesús se fue al monte de los Olivos.<sup>2</sup> Pero de madrugada se presentó otra vez en el Templo, y todo el pueblo acudía a él. Entonces se sentó y se puso a enseñarles.<sup>3</sup> Los escribas y fariseos le llevan una mujer sorprendida en adulterio, la ponen en medio<sup>4</sup> y le dicen: "Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en flagrante adulterio.<sup>5</sup> Moisés nos mandó en la Ley apedrear a estas mujeres. ¿Tú qué dices?"<sup>6</sup> Esto lo decían para tentarle, para tener de qué acusarle. Pero Jesús, inclinándose, se puso a escribir con el dedo en la tierra.<sup>7</sup> Pero, como ellos insistían en preguntarle, se incorporó y les dijo: "Aquel de vosotros que esté sin pecado, que le arroje la primera piedra."<sup>8</sup> E inclinándose de nuevo, escribía en la tierra.<sup>9</sup> Ellos, al oír estas palabras, se iban retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos; y se quedó solo Jesús con la mujer, que seguía en medio.<sup>10</sup> Incorporándose Jesús le dijo: "Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado?"<sup>11</sup> Ella respondió: "Nadie, Señor." Jesús le dijo: "Tampoco yo te condeno. Vete, y en adelante no peques más."

## Próxima reunión:

Tener en cuenta que para la próxima reunión el tema a dar será preparado por 2 de los integrantes del grupo.

Avisar con tiempo o al finalizar esta reunión quienes serán lo que prepararían el próximo encuentro.

# R14: "Amor vs. Pasión"

"El amor no es sólo un sentimiento o una emoción pasiva, sino una expresión activa de algo que involucra a toda la persona. Es un comprometerse, un des-instalarse de sí mismo para percibir al otro, respetándolo como es, sin dominaciones."

Q: Es el desafío de no quedarnos en la pasión sin crecer o evolucionar hacia el amor.

M: Hoy 2 hermanos de grupo nos darán la reunión que prepararon.

## Oración Inicial:

Rezamos de la biblia "La preminencia del amor" (1Cor 13)

## Dinámica:

Es bueno para darle mas dinámica a las reuniones, que a lo largo del taller haya algunas reuniones que sean preparadas por 2 integrantes del grupo. El/los portadores pueden guiarlos para hacer la reunión.

Los que preparan la reunión presentan al grupo el tema por ver. Pueden dejar espacios entre la exposición para dar lugar a preguntas o directamente para el final.

El/los portadores están para complementar a los charlista y sacar las dudas que se planteen, por eso es necesario que hayan leído el material dado.

Repartimos ahora la ficha correspondiente y analizarla entre todos.

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

### El Amor

La primera condición para amar a alguien, es amar sea sí mismo: Si te conoces, aceptas y amas a ti mismo, dejarás que el otro también se ame. Si te descubres animarás a otros a que lo hagan. Si reconoces la necesidad de ser libre para ser lo que eres, nunca atentarás contra la libertad del otro y lo aceptarás como es.

Y para amarse a sí mismo es necesario haber sido amado: Somos amados cuando las personas nos muestran nuestro valor, nuestras capacidades y nos ayudan a construir nuestra autoestima, nuestra confianza en nosotros mismos. Eso nos da seguridad para comprometernos en relaciones interpersonales.

Si fui amado, entonces conozco qué es el amor y, por tanto, soy capaz de construir mi propia experiencia amorosa, amando.

Una experiencia vital de amor es el Amor de Dios. Se lo puede experimentar en las cosas simples de todos los días. San Juan nos dice que Dios es amor, o sea que su esencia es el amor. Dios no ama: es amor. Todo lo que procede de él no puede ser otra cosa que amor. Nosotros fuimos creados, por amor, a su imagen y semejanza; es por eso que en nosotros existe la tendencia al amor. El verdadero amor nos lleva a descubrir a Cristo presente en el corazón del otro.

### Elementos del amor:

Según Erich Fromm en el amor deben estar presentes ciertos elementos para que sea verdadero:

Cuidado: es la preocupación activa, comprometida, por la vida y por el crecimiento de quien amamos. El amor desligado, desvinculado, no es amor.

Responsabilidad: es la respuesta voluntaria que damos a las necesidades de otro ser humano. A la persona que ama le importa el otro, se une a la vida del otro sin interferir en la libertad de la persona amada.

Respeto: Es la capacidad de ver una persona tal como es, valorizando su individualidad. Si falta el respeto se esta usando o explotando a la otra persona.

Conocimiento: El amor no quiere quedarse en la periferia, sino que desea penetrar en el interior del otro. Es un elemento dinámico porque el otro nunca se agota. Cuanto más conocemos más amamos.

# R14: "Amor vs. Pasión"

## La Pasión

Cuando sólo tratamos al otro de lejos, percibiendo en él o ella únicamente sus cualidades más aparentes, estamos viviendo una experiencia de pasión. Ésta es muy frágil y pasajera. Quien se queda en la pasión sin crecer hacia el amor vive relaciones superficiales. Comenzar por la pasión es normal, lo difícil es evolucionar hacia el amor.

Quien vive una pasión piensa más en sí mismo que en el otro. Está más preocupado por lo que el otro le puede ofrecer que por lo que él puede ofrecer al otro. Para apasionarnos con alguien no necesitamos conocerlo verdaderamente, porque lo que más importa es la imagen que nos hacemos del otro, lo percibimos como ideal.

## Ficha R6: Amor vs. Pasión

AMOR	PASION
Busca comprometerse con el otro, respetando su individualidad y libertad.	Es un sentimiento pasivo. Es más fácil que ocurra. No cuesta mucho sentirlo.
Busca conocer al otro en la realidad, sin mascarar.	<b>Idealiza al otro. El conocimiento mutuo es superficial.</b>
Tiene los pies en la tierra.	Pone la cabeza en las nubes.
<b>Acepta al otro con sus defectos y cualidades.</b>	<b>Sólo ve las cualidades.</b>
Tiene los ojos bien abiertos para entender el hoy y prever el mañana.	Es ciega. Sólo percibe la situación del momento. No le importa el mañana.
<b>Es percibido con la razón y con la emoción.</b>	<b>Se basa en la emoción.</b>
Se alimenta del diálogo verdadero y sincero, por la perseverancia y la fe en ese amor.	Se alimenta por la novedad, por el deslumbramiento.
<b>Es apaciguador y paciente.</b>	<b>Es tensa, cansadora y luego agota.</b>
Es receptivo. No es envidiosos ni ambicioso.	Es exigente. Busca la propia satisfacción.
Cuida al otro.	

## Oración Final:

Rezamos "Recibe, Señor" (HP de las estrofas 386 a 392 incluida)

# R15: "El verdadero amor"

"El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta." (1Cor 13, 4-8)

Q: Descubrir cual es el verdadero amor al que Dios nos invita a tomar.

M: Presentación del material, trabajo en grupo y puesta en común en un plenario.

## Oración Inicial:

Rezamos de la biblia "El Himno del amor de Dios" (Rom 8, 31-39)

¿Quién podrá entonces separarnos del amor de Cristo? ¿Las tribulaciones, las angustias, las persecuciones, el hambre, la desnudez, los peligros, la espada? Como dice la Escritura: Por tu causa somos entregados continuamente a la muerte; se nos considera como a ovejas destinadas al matadero. Pero en todo esto obtenemos una amplia victoria, gracias a aquel que nos amó."

Hacer una breve reflexión en relación al tema por ver.

## Dinámica:

Leer el material y debatir en el grupo. Previamente el/los portadores tienen que haber leído y preparado el material.

Luego divide en el grupo en 3 y a cada uno entrégale uno de los siguientes pasajes bíblicos: "Los deberes de los esposos" (Ef 5, 21-33); "La preminencia del amor" (1Cor 13); "El mandamiento del amor" (Jn 15, 12-17). Una vez entregados, cada grupo deberá hacer una reflexión del pasaje acerca de lo que mas le llamo la atención, dejando un mensaje y un acto concreto por hacer a los demás grupos.

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).



### El verdadero amor

La teología del amor podría compendiarse en esta afirmación: "El amor humano es sacramento del amor Divino".

Vale decir, es un signo, una imagen, un recuerdo real del amor divino. Lo pone en presente, vivo, aquí, en medio de nosotros. No olviden lo que dice San Pablo en su carta a los Efesios: el amor entre un varón y una mujer que se aman es un sacramento del amor entre Cristo y la Iglesia. Todo amor humano es sacramento del amor divino. El amor del papá y de la mamá es un sacramento del amor de Dios Padre, del Espíritu Santo. El amor entre los hermanos es un sacramento de la Iglesia como unidad fraterna. El amor del hijo a padre es un sacramento del amor de Jesucristo a su Padre.

Significa que somos capaces de amar y de amar como ama Dios. Significa que nuestro amor no es un mero episodio biológico, no es un genital, no es un mero contrato convencional, un papel legal, jurídico. El amor humano es realmente una presencia del amor divino. Recordemos la clara afirmación de Cristo en la Última Cena: "Ámense unos a otros como yo los he amado", el amor entre nosotros tiene que ser una reminiscencia, una verdadera imagen, una real presencia del amor con que Cristo nos amó.

Cuando uno comprara los conceptos freudianos del amor, o los conceptos pornográficos del amor, o telenovelas del amor, cuando uno ve que la palabra amor se usa para decir, por ejemplo: "hagamos el amor", es decir, vayamos a la cama, la palabra amor pierde su verdadero sentido.

# R15: "El verdadero amor"

## Cualidades del amor de Dios

El amor divino, nos enseña la revelación, es, en primer lugar, gratuito; es capaz de amar al otro, porque sí, sin ninguna esperanza de retribución. El amor divino es capaz de amar al otro no porque el otro es bueno, sino para que sea bueno. Esto no es una utopía. Un gran ejemplo son las madres y los padres, ellos aman gratuitamente. De hecho, aman a su hijo antes de haberlo engendrado. Es decir, lo aman sin saber quién será, ni cómo será.

El amor divino, del cual nuestro amor es un sacramento, es además, un amor fiel, vale decir, se compromete siempre. "Los dones de Dios son irrevocables", enseña San Pablo. "Yo estaré con ustedes siempre; permanezcan en mi amor", dice el Señor. Así ama Dios: nunca retira su amor.

El amor divino es creativo, es fecundo: "Ésta es la gloria de mi Padre, que uds. produzcan mucho fruto".

El amor de Dios es, además, total, es alma y cuerpo. Es tan alma y cuerpo que, cuando Dios quiso expresar su amor, mandó a su Hijo que tomara cuerpo humano, para que los hombres sintieran, palparan corporalmente, el amor de Dios manifestado en Cristo Jesús. Cristo Jesús amó también corporalmente. Cristo Jesús no rehusó las manifestaciones de amor de la prostituta Magdalena; la dejó que besara sus pies y los enjugara con sus cabellos. Cristo tocaba a la gente para participarles esa virtud que salía de sí mismo. Cristo abrazaba para manifestar la paz. Cristo intercambiaba un beso, el beso que más le dolió en su vida, el beso de Judas; pero le dolió no porque fuera beso, sino porque era un beso mentiroso.

Así tiene que ser el amor humano. Ser capaz de amar con fruto, con todo, alma y cuerpo.



## Nuestra Alianza de Amor

Uno de los títulos más lindos de María es "Madre del Amor Hermoso". Al sellar una Alianza con ella le pedimos que nos enseñe a amar, que nos enseñe el sentido del verdadero amor. La alianza es una entrega mutua de corazones, y con el corazón le estoy entregando toda mi persona.

Es un amor de persona a persona. María busca forjar nuestro corazón a imagen del suyo, y lo que encontramos en su corazón es a su Hijo. Los dos corazones con el tiempo latirán a un mismo ritmo, enseñándonos a amar verdaderamente.

La Alianza de Amor nos regala la fuerza para amar como María a Dios en la Anunciación, a Isabel en la Visitación, a José en Nazaret, a los novios en Caná, a Juan en la Cruz, a todos los Apóstoles en Pentecostés. A Cristo en cada circunstancia de la vida. A cada uno de los hombres, sus hijos, en cada circunstancia de la vida.

## Oración Final:

Rezamos "Gracias Por Todo" (HP de la estrofa 559 a 56 incluida)

"Gracias por todo Madre, todo te lo agradezco de corazón,  
y quiero atarme a ti, con un amor entrañable.  
Que hubiese sido de mí sin ti, sin tu cuidado maternal.  
Gracias porque nos salvaste en grandes necesidades;  
Gracias porque con amor fiel nos encadenaste a ti.  
Quiero ofrecerte gratitud y consagrarme a ti con indiviso amor."

P. José Kentenich

# R16: "El noviazgo"

"El noviazgo, aunque no termine en el casamiento, es algo que va marcando nuestra vida. Es una parte de la historia sagrada personal que Dios tiene pensada para cada uno de nosotros. Todo amor noble tiene su fuente, su seguro y su protección en el amor a Dios. Abriendo el noviazgo a Dios, asegura el sano y verdadero crecimiento de la relación de pareja."

Q:Cultivar un sano noviazgo, teniendo en cuenta que es una gran etapa que culmina en el matrimonio.

M:Presentación del material y testimonios de unos invitados y de algunos hermanos de grupo sobre el noviazgo.

## Oración Inicial:

Rezamos de la Biblia "La armadura del cristiano" (Ef 6, 10-17)

## Dinámica:

Leer el material y debatir en el grupo. Previamente el/los portadores tienen que haber leído y preparado el material.

Escuchar el testimonio de los propios hermanos de grupo pueden llegar a ser muy fructífero para todos. Hoy algunos hermanos nos regalaran su testimonio sobre su noviazgo.

Te proponemos también que invites a una pareja de novios que lleven varios años juntos y que les puedan regalar al grupo un gran testimonio.

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

### El noviazgo

Esta etapa de la vida es muy importante. Muchos matrimonios fracasan por no haberle dado la importancia necesaria al noviazgo. El noviazgo no es un entretenimiento, no es un escape de la realidad ni del encuentro con uno mismo. Establecer una relación personal de este tipo requiere una cierta madurez y posesión de sí mismo para que sea fecunda.

### La elección de pareja

El amor nace sin que uno sepa cómo. Se produce una atracción física y espiritual. Lo habitual es que el amor nazca lentamente, incluso comienza sin que uno se dé cuenta; a medida en que las dos personas se van conociendo. Es raro lo que comúnmente conocemos como "amor a primera vista". Cuando uno va advirtiendo que no puede dejar de pensar en la otra persona, se puede decir que se he desencadenado el proceso del enamoramiento. Comienza por una simpatía inicial que va creciendo, sentimos fascinación por el otro y estamos dispuestos a hacer cualquier cosa por conquistarlo. Ese enamoramiento debe transformarse en un amor más pleno y maduro.

Antes de tomar una decisión acerca de ponernos de novio o no, debe existir cierto discernimiento, que nos permita darnos cuenta de si en verdad nos conviene entablar una relación con esa persona. El puro enamoramiento no es indicador suficiente. Si una relación se basa exclusivamente en este amor inicial, está condenada al fracaso. Si fuese tan fácil, ¿qué sucedería con las personas que se enamoran y se casan, cuando luego aparece otra persona que les atrae más?

Debo reflexionar mucho y pedirle a Dios que me indique si esa persona es o no para mí. Dios se manifestará a través de situaciones objetivas: por lo que somos, por los ideales, por la perspectiva de intereses, etc. Para esto se requiere mutuo conocimiento, y no un simple encuentro en una fiesta o en las vacaciones. Si la relación que iniciamos es definitiva o no, es algo que sólo se podrá responder más adelante; ahora bien, este proceso de conocimiento nos dará mucha mayor seguridad.

# R16: "El noviazgo"

## Etapas en el noviazgo

Debemos tener en claro, antes de pasar al análisis de las etapas del noviazgo, que éstas no se dan de manera mecánica. Es decir, no se pasa de una a otra después de cierta cantidad de meses. No es algo medible, sino que varía según la madurez de la pareja. De todas maneras es muy importante conocerlas para no quedarse estancado en una de ellas, sino recorrer el camino hacia la plenitud.

### 1) Etapa de fascinación inicial:

Ésta es una etapa muy hermosa en la pareja. En el primer encuentro todo es hermoso, es ilusión y romanticismo, hay mucho entusiasmo. Con esta fascinación le encontramos un nuevo sentido a la vida. Es una etapa llena de sorpresas. En esta etapa hay una natural acentuación de exclusividad. La otra persona pasa a ser todo para nosotros. Nada existe fuera de ella. Existe el peligro del encerramiento exagerado, olvidándose del estudio, la familia, los amigos, etc. Son generalmente los amigos una gran voz para saber si estamos muy encerrados. La prolongación de esta etapa y el encerrarse conducen al empobrecimiento de la relación. Por eso es necesario pasar a la siguiente etapa.

### 2) Etapa de encuentro con el tú real:

Las crisis: son normales en toda relación humana. Empezamos a encontrar que hay cosas que no nos gustan del otro, caemos en una rutina, se crean tensiones, discusiones. Desapareció la novedad del primer enamoramiento. Muchas veces se reacciona de forma errada, al darnos cuenta de sus defectos, creemos que tenemos que educarlo, sin darnos cuenta que lo que estamos haciendo es tratar de imponerle nuestras categorías.

El discernimiento: Ahora que vamos conociendo al otro en su realidad debemos volver a preguntarnos si es la persona para nosotros; si es quien Dios tiene pensado para mí. Para ello tenemos que analizar la historia recorrida, los resultados alcanzados, si existen semejanzas profundas, si han una unión básica afectiva y espiritual, etc.

Los obstáculos: Hay obstáculos que se deben superar para que la relación alcance su madurez:

La competencia: Uno quiere dominar al otro. Debemos recordar que el núcleo del amor es el respeto, y si este no existe, se destruye el amor. La actitud de competencia está centrada en el Yo, escondiendo, muchas veces, un complejo de inferioridad.

La dependencia enfermiza: no está basada en una donación mutua. Cuando no nos valoramos utilizamos al otro para afirmarnos. Hay relación de dependencia activa y pasiva. La activa busca continuamente dominar, la pasiva es la que cae en la sumisión.

Para superar los obstáculos debemos cultivar el verdadero amor en sus dos esferas fundamentales: entrega y respeto.

# R16: "El noviazgo"

## 3) Etapa de profundización:

El amor es algo que se construye, es algo en lo que toda pareja debe ir creciendo.

Enriquecer el diálogo: Se debe superar ese primer diálogo básico. Es en el noviazgo donde se asientan las bases para el matrimonio, por eso el diálogo debe ser profundo.

Armonizar lo sensible con lo espiritual: Lograr una armonía en las expresiones de afecto. En esta búsqueda no se trata de averiguar hasta dónde se puede llegar o qué está bien y qué no lo está. Eso no nos llevaría muy lejos; se requiere una respuesta más global. Las caricias deben tener alma y no ser simplemente el reflejo de un instinto animal. Por sobre las caricias está el crecimiento del amor personal, cuya base es el diálogo.

Proyectarse creadoramente: El amor no se agota en lo personal, sino que impulsa a los que se aman a plasmar su amor en algo que los trasciende. Es así que se llega al matrimonio y finalmente a la formación de una familia. Dándonos nos realizamos. De esa manera la paternidad y la maternidad son formas de proyección de nuestro amor.

El noviazgo, aunque no termine en el casamiento, es algo que va marcando nuestra vida. Es una parte de la historia sagrada personal que Dios tiene pensada para cada uno de nosotros. Todo amor noble tiene su fuente, su seguro y su protección en el amor a Dios. Abriendo el noviazgo a Dios, asegura el sano y verdadero crecimiento de la relación de pareja.

### Oración Final:

Rezamos "CONFIANZA" (HP estrofa 632)

# R17: "El Matrimonio"

"¿No habéis leído que el Creador en el principio los creó hombre y mujer, y dijo: "Por eso abandonará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne"? De modo que ya no son dos sino una sola carne. Pues lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre." (Mt 19. 3-6)

**Q:** Poder ver el sacramento del matrimonio a los ojos de Dios. El fin de una gran etapa (Noviazgo) y el comienzo gran etapa.

**M:** Presentación del material, testimonio matrimonial y "Ficha de Evaluación".

## Oración Inicial (En el Santuario, si es posible):

Llegamos a la última reunión del taller y así como comenzamos en nuestro Santuario, sería bueno finalizar en El, dando las gracias a María por su compañía a lo largo del Taller. Rezamos "Recibe, Señor" (HP de la estrofa 386 a 392 incluida)

## Dinámica:

Leer y presentar el material al grupo.

Les proponemos que como culminación de este Taller hagan un encuentro con un matrimonio de la Obra de las Familias de Schoenstatt, preferentemente de Instituto o Federación, que puedan brindarles un testimonio enriquecedor y profundo sobre sus propias experiencias en el campo de todo lo hablado: sexualidad, amor, noviazgo, matrimonio; todo a la luz de la Alianza de Amor. Así podrán plantear todas las dudas y preguntas que les hayan quedado, y conocer también el camino que Schoenstatt les plantea a los matrimonios.

Antes de finalizar el Taller entregar a cada uno la "Ficha de Evaluación". La tarea de el/los portadores será leer cada ficha y elaborar en una sola donde se pueda ver la evaluación del grupo en general, para entregar al Asesor o Jefe de Rama.

## Material (Ver en ANEXO el material de apoyo).

El matrimonio es un anhelo para la gran mayoría de los jóvenes, sólo que muchos no se dan cuenta de que esa relación se construye y no se logra a través de "golpes de suerte". En el matrimonio el amor es necesario, pero no suficiente.

Mucha gente percibe el matrimonio como una ruleta gobernada por el azar, más que como lo que es en realidad: una empresa humana. Como en toda empresa, sabemos que la improvisación aumenta los riesgos de fracaso. El éxito en el matrimonio está dado por el compromiso y la calidad de los recursos humanos que traemos en nosotros mismos. Con respecto a la construcción de una pareja matrimonial es conveniente reflexionar en los siguientes términos:

Para reflexionar y compartir:

"Si hoy actúas en forma agresiva, rencorosa, desconsiderada, egoísta, inestable emocionalmente, ¿porqué fantaseas que mañana no lo harás igual? Si hoy en general, estas características son parte de tu repertorio de conducta. ¿Qué te hace suponer que actuarás en forma distinta con tu esposa? Para mejorar las probabilidades de éxito en la relación de pareja hay que prestar atención a la calidad de tu persona y hay que trabajar para lograr mejorarla".

La gran mayoría de las personas aspira encontrar el amor de su vida, pero no siempre asumen el proceso de construir una relación matrimonial con la seriedad y compromiso que éste merece. Con respecto al matrimonio, hay gente que argumenta que constituye un trámite puramente formal y dicen "yo te quiero igual con o sin libreta, o la libreta no va a hacer que el amor dure más". Por lo general, suele tratarse de una racionalización para justificar la actividad sexual prematrimonial, y que esconde una dificultad de asumir un compromiso con la pareja. Desde un punto de vista psicológico, el nivel de compromiso es muy distinto cuando la persona dice algo verbalmente que cuando lo ratifica por escrito y con la concurrencia de testigos.

# R17: "El Matrimonio"

## El matrimonio a los ojos de Dios:

El matrimonio tiene las características de una Alianza de Amor de los esposos entre sí y entre ellos y Dios. Es un sacramento.

Es signo de la Trinidad: Dios mismo no es soledad, es familia. Es Padre, Hijo y Espíritu Santo. Es también signo del amor de Dios a los hombres.

## Características del matrimonio:

Es irrevocable: Cristo proclamó expresamente la indisolubilidad del matrimonio al ser interrogado sobre el divorcio (Mc 10, 6-12). Todo verdadero amor quiere durar para siempre. Esto transforma el enamoramiento en amor real.

Es fiel y exclusivo: Dice Jesús citando al AT: "Serán los dos un solo ser". El matrimonio reclama unidad y exclusividad. La entrega total es posible únicamente a una sola persona. Amor y fidelidad van siempre juntos. Quien ama de verdad, no solo guarda su cuerpo, sino también su espíritu, corazón y alma, para la persona amada.

Es fecundo y generoso: Cristo dio su propia vida por amor a los suyos. Es lo que nos enseña en la parábola del Buen Pastor (Jn 10). Los esposos buscan complementarse, se acompañan mutuamente. Dios los llama a que sean co-creadores, que comuniquen la vida a otros y los eduquen. Por eso el matrimonio encuentra plenitud en la formación de una familia.

Es comprensivo: Deben aprender a respetar y aceptar las limitaciones del otro. Amar al esposo o esposa imperfecto. Saber perdonar es una prueba de amor.

De esta manera Jesús camina con los esposos. Así el matrimonio se convierte en sacramento, en Alianza.

## Oración Final:

Rezamos de la Biblia "Los deberes de los esposos" (Ef 5, 21-33)

# ANEXO

## ANEXO:

### Material de apoyo.

“La masturbación” (R7)

“Las Caricias” (R5)

“El Homosexualismo” (R9)

“Las relaciones prematrimoniales” (R10)

“El noviazgo” (R16)

## R7: La Masturbación

### Fenómeno de la edad

Al igual que la gripe, es algo común, pero no porque sea común no hay que curarla.

Es uno de los problemas más comunes de la adolescencia, y a veces perdura más allá.

Las estadísticas señalan que cerca del 90% de los jóvenes y el 35% de las jóvenes se masturban con mayor o menor frecuencia.

A veces pasan meses, períodos largos, pero se vuelve a reincidir.

M  
A  
S  
T  
U  
R  
B  
A  
C  
I  
O  
N

### Masturbación Esporádica:

Práctica eventual y que a veces surge con fuerza, por acumulación de tensiones interiores

### Masturbación Habitada:

Es practicada en forma reiterada y en búsqueda de un placer erótico, muchas veces acompañada de pornografía y de fantasías obsesivas.

## CAUSAS

- 1- VIDA MONÓTONA Y CHATA:, por los estudios, sobre exigencia, un mundo hiper competitivo que causa tensiones interiores. Si en mi vida no hay un sentido ni ideales por los que entregarse y ser creativo, es fácil sentir un vacío interior.
- 2- CARENCIA AFECTIVA: gran SOLEDAD de la adolescencia, conflicto con los papás, profesores o lo que suene a autoridad. Ya no soy el niño que puede descansar afectivamente en la familia. Además las familias son cada vez más débiles.....
- 3- Una forma de ENCAUZAR LAS RABIAS, por fracasos en los estudios, por problemas amorosos o de amistades.

El BOMBARDEO DE IMÁGENES QUE EXACERBAN LA SEXUALIDAD: Internet, TV, Cine, revistas, publicidad, como se viste la mujer hoy en día, etc.... TODO se almacena en el subconsciente y aflora luego

S  
E  
X  
U  
A  
L  
I  
D  
A  
D

# ANEXO

¿Por qué la masturbación es una inmadurez que hay que tratar de superar?

Porque la sexualidad es un medio para expresar y dar amor a un Tú y para generar vida, y no para ser un medio de placer o de desahogo individual.

De hecho la masturbación sólo genera un placer o desahogo momentáneo y luego deja con un vacío interior...

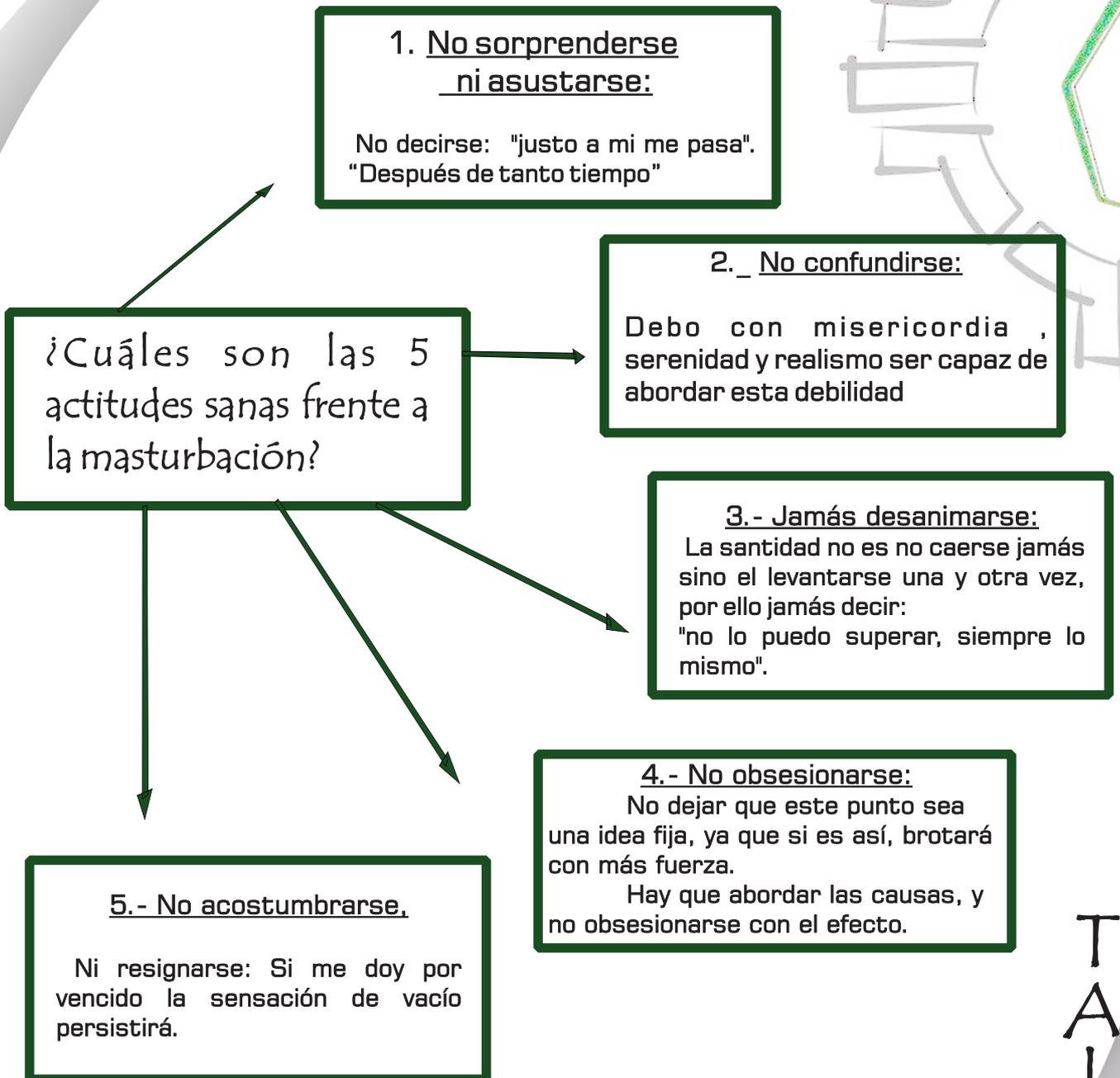
¿Es pecado la masturbación?

Sí, ya que es una falta de amor, al usar un medio creado para amar a una persona, como un medio de goce individual o de desahogo.

Objetivamente, la Iglesia considera que la masturbación es materia de pecado grave ya que va en contra del amor, sin embargo, frecuentemente es solamente pecado leve ya que no están dadas todas las condiciones humanas y psicológicas para que sea un acto libremente querido y realizado, lo que es requisito para el pecado grave.

Una sana actitud es cultivar una confesión frecuente y luchar con serenidad, paciencia y misericordia en contra de este desorden.

# ANEXO



# ANEXO

## Medios de lucha sanos:

Para superar una desarmonía en la sexualidad no es recomendable actuar directamente en contra del síntoma (la masturbación) con pura fuerza de voluntad sino en contra de la enfermedad, es decir, debemos luchar en contra de las causas que la generan : tensión, hipersexualización, carencia afectiva, angustias o rabias mal trabajadas.

## Medios Próximos:

- 1- CUIDAR LO QUE ENTRA LOS SENTIDOS: Ojo con la pornografía, con lo que miro, leo, o con los lugares a los que voy ( por ejemplo ciertas discotecas en donde con alguien que no conozco, ya puede estar besándome y acariciándome). Todo eso no ayuda.
- 2- CUIDAR LA FANTASÍA: sin reprimirla directamente, sino que haciendo una "contracorriente", imaginando otra cosa bonita y sana, o rezando e incluso agradecerle a Dios por la belleza femenina, salir a caminar, etc.. Es semejante a lo que hay que hacer frente a un perro amarrado y que furiosamente nos ladra, lo peor es acercarse a calmarlo, lo más probable es que nos muerda, lo mejor es no pescarlo y seguir de largo, así se apacigua. PJK
- 3- EDUCAR LA VOLUNTAD, evitar con cierta frecuencia y conscientemente lo cómodo y placentero. Para así tener en forma la voluntad para ciertas situaciones que exigen nadar contra la corriente.

Testimonio de un joven de 19 años:  
"Una vez superada la masturbación, uno puede sentirse dueño de su sexualidad, siente que la domina y es responsable de ella".

## Medios más profundos:

1. AMPLIAR Y DESPLEGAR EL CORAZÓN: Querer de verdad y en profundidad a varias personas: Familia, amigos, polola. Si salgo de mi mismo, y quiero de verdad a otros no sentiré la soledad y el vacío que causa la masturbación.
2. Tener ALGO POR LO QUE VIVIR y entregar la vida: No sólo personas sino ideales deben de llenar mi corazón, y conquistarlos día a día, con CREATIVIDAD. El ocio y el ser un vago que vegeta por la vida no ayuda en esta batalla.
3. Un DEPORTE O HOBBY practicado por voluntad propia, por que gusta y me relaja.
4. CULTIVAR LA ALEGRÍA: conscientemente buscar fuentes de sana alegría: en la verdadera amistad, en un "pensar positivo", un sano humor, en la oración ver qué regalos me hacen Dios y la Virgen día a día, etc...
5. SER "MARIANOS", que María reine en nuestro interior, que siempre estemos conscientes de que somos sus hijos y caballeros, y que busquemos lo que la alegra y nos desagrada lo que a Ella entristece. Por eso, cuidar el vocabulario, los chistes, etc... Por amor. Si vivimos en la mugre y en una ordinarización de la sexualidad, sin duda que cuesta más ser armónico en ella.
6. DIRECCIÓN ESPIRITUAL. Conversar y pedir consejos, para objetivizarse y encauzar bien la lucha.
7. VIDA ESPIRITUAL: no alejarse de los sacramentos, la misa, la confesión regular, la oración. Dios y María ayudan a llenar el vacío afectivo, nos apoyan y ayudan cuando caemos. Jamás nos rechazan por nuestra debilidad.

# ANEXO

## R5: Las Caricias.

### Caricias Sanas:

- hay una gradualidad:

- Al conocerse, y empezar el enamoramiento, hay una atracción, un magnetismo, una química. Aquí lo normal es que no haya caricias. Dura por lo general un par de semanas o meses.
- Noviazgo: Aquí comienzan las caricias, ya sea tomarse de la mano, besarse, abrazarse. Lo ideal es ir de a poco, ya que la caricia expresa algo profundo, y si se hace mecánica o sólo "instintivamente" pierde su riqueza, y el gozo que genera.
- Vida Matrimonial: Hay un compromiso, hay decisión por el otro para siempre. Hay caricias fuertes que llevan a la entrega sexual plena.

### Un testimonio:

"No pretendía casarme con Andrea. Nuestras primeras caricias fueron sencillas. Pero un día mientras le daba un beso, puse la mano sobre su pecho, y ella, me retiró la mano enérgicamente. Volví a intentarlo, pero Andrea interrumpió nuestro beso para decirme que no quería que la tocara. Y le dije que era sólo una manifestación de cariño, y ella me respondió que la mejor forma de demostrarle cariño era respetándola. Me indigné con ella, pensé para mis adentros que era inmadura, perna y anticuada. Quise terminar con ella, pero me atraía mucho, y decidí seguir con ella, con la meta de convencerla algún día.

Pero fue inútil, tenía sus principios muy firmes. De a poco me di cuenta que este pololeo era distinto, las caricias no eran el centro de la relación. Debo reconocer que crecimos mucho como personas. Al pasar los años, me di cuenta que en Ella tenía una amiga y compañera incondicional, en la que podía confiar plenamente.

Creo que empezamos el matrimonio con el pie derecho. A propósito, ahora nuestra sexualidad dentro del matrimonio es extraordinaria."

(Tomado de Juventud en Éxtasis, C.C. Sánchez)

El Alcohol: Caricias- Es una droga estimulante, desinhibe los instintos y ocasiona en los jóvenes un aumento desmedido de las caricias y relaciones prematrimoniales. Dos Peligros- Miles de embarazos no deseados vienen de una noche en que hubo excesos en el alcohol.

Noviazgo en el dormitorio o a solas en una casa:

### Un testimonio:

Cuando uno está en una casa a solas, el instinto lleva a caricias íntimas que por lo general no se pueden detener.

El dormitorio es un lugar de intimidad, y en los esposos lugar de intimidad sexual, es por ello que no conviene estar en el dormitorio ni acostados en un sofá. No ayuda al respeto mutuo.

# ANEXO

## La verdadera prueba del "Amor":

El verdadero Amor no tiene apuro, se basa en querer en profundidad al otro, y en aceptarlo con sus virtudes y defectos. La mejor manera de probar si hay amor auténtico, es dejar de lado los besos y caricias por ciertos períodos.

Un Amor verdadero es capaz de sobrevivir sin llegar a la intimidad sexual antes de tiempo.

¿Que hay detrás de un exceso en las caricias?

Pueden haber distintas causas:

-Egoísmo: Utilizo a la otra persona como un "medio": para desahogarme, para calmar mi sed de cariño que no tengo en mi casa o en mi corazón por pobreza en mi vida interior.

-Sustituto del Diálogo: En los besos y caricias puedo esconder mi incapacidad para un contacto personal, en dialogar profundamente. No sé qué decir o conversar, entonces recorro sólo a las caricias. Hay incapacidad de un diálogo de corazón.

- Mala Autoeducación: No tengo control de mis impulsos, soy esclavo de mis instintos, ganas....

- Ser honestos: Conversar el problema, no seguir como si no pasara nada.

-Cuidar la Autoeducación: aprender a renunciar a ciertas cosas buenas y placenteras por amor. Aunque parezcan insignificantes.

-De mutuo acuerdo renunciar a las caricias por ciertos períodos.

-Pedir consejo a alguien que los pueda ayudar.

- Ser prudentes al elegir la persona con que se pololee y acerca de los lugares en que se pololee.

## ¿Cómo superarlo?

"Las caricias, los besos son como el dinero, pierden su valor cuando abundan demasiado". Trobisch, siquiátra

A los jóvenes de hoy les falta realismo y no ser tan ingenuos. Sobre estiman su capacidad de resistencia.

"Si los jóvenes no aprenden ahora a valorar la caricia pequeña, el mínimo gesto de amor, no van a poder mañana - en su matrimonio- mantener año tras año la lozanía de su amor" (P. R. Fernández)

### Para la reflexión:

- 1- ¿Crees que las caricias son un medio para llegar a las relaciones sexuales o son un fin - de goce mutuo- en sí mismo?
- 2- ¿Qué opinas del refrán: "El hombre llega hasta donde la Mujer se lo permite"?
- 3- ¿Cuál es la verdadera prueba del Amor?
- 4- ¿Por qué no conviene pololear en un dormitorio, o a solas en una casa?
- 5- ¿Vale la pena una mujer que acepta cualquier tipo de caricias?

# ANEXO

## R9: "El Homosexualismo"

Los estudios más serios señalan que entre un 2,5% y un 5% de los adultos presentan una orientación Homosexual.

### Problemática Actual:

Hoy en día se escucha cada vez con más frecuencia del Homosexualismo.

Hay Teleseries con alto rating que hacen cuestionarse el tema; en México al grupo Maná se le vetó un video clip por fomentar explícitamente la homosexualidad;

Lo mismo le ocurrió al grupo T.A.T.U. en Inglaterra por mostrar dos escolares lesbianas en un Video clip.

Hay muchos mitos e ignorancia sobre el tema. Informémonos....

### Mitos sobre el tema.

¿Cuestión de hormonas?: Algunos señalan que el origen de esta desviación sería un desorden hormonal. Sin embargo, los científicos señalan lo contrario. En el "John Hopkims Medical Journal" se publicó un estudio que muestra que los niveles hormonales de homosexuales afeminados es absolutamente normal. Es más, el Doctor Tripp ha hecho numerosos estudios, en el que se aumentaron hormonas masculinas (testosterona) a homosexuales, y esto no modificó su orientación sexual, sino que la intensificó. Es por ello que las hormonas impulsan la sexualidad humana pero no alteran su orientación. No es algo de Hormonas.

¿Es un problema Genético? Hasta ahora no hay ninguna prueba de que hubiese un gen gay. Ninguna, a pesar de los avanzados estudios.

Pero, si incluso, se descubriera una predisposición genética, esto no es una determinación, ya que los genetistas señalan que si uno no estimula dicha predisposición con actos específicos, esta no se desarrolla.

Por ejemplo, puedo tener disposición a ser un atleta o a ser cantante, pero si no lo cultivo, jamás se desarrollará.

SEXUALIDAD

# ANEXO

## 1ª Etapa: Causas que predisponen:

Tener un padre distante y una madre dominante: genera identificación mayor con la mujer, y una sed de papá, que puede confundirse en una sed de amigos varones.

Comentarios o tallas que confunden la sexualidad: Es fatal que en la casa digan: "debiste haber sido niñita (o)", y las tallas en el colegio, pueden traumar o confundir. Si mil veces te repiten algo, puedes llegar a convertirte.

No vivir adecuadamente la segunda etapa de desarrollo sexual. Hay Tres etapas:

La "asexual" (0-6 años): necesitan mucho afecto y cariño de papá y mamá. La de la "identidad sexual" (6-13 años), se juntan sólo con los de su sexo, eso son "los amigos como yo", hay una cierta rivalidad y menosprecio entre ambos géneros. Si en esta etapa no tiene amigos, o se junta sólo con los del sexo opuesto, hay que ayudarlo. La tercera etapa es la "Heterosexual" (13 años en adelante), comienza el interés en los del sexo opuesto.

Un carácter aislado o demasiado melancólico, excesiva sensibilidad.

Sufrir un abuso en la niñez: Genera un trastorno grave en el desarrollo de la sexualidad.

Juegos inadecuados en la adolescencia: En la etapa del despertar de la sexualidad, a veces los adolescentes participan en juegos de tipo homosexual, por ejemplo masturbaciones delante de otros, o tocaciones. Esto puede generar desorientación.

¿Qué es lo que origina el Homosexualismo?

Hay convencimiento que este desarrollo anormal de su identidad sexual se debe a motivos biográficos, o sea, a un problema en su historia personal.

Podemos distinguir 3 pasos en este proceso:

## 2ª etapa: Fantasías Homosexuales:

La imaginación es clave, condiciona mucho el cómo vivimos nuestra sexualidad. Las fantasías homosexuales producen apetitos homosexuales. Aquel que quiera vivir la heterosexualidad no debe acceder a fantasías de este tipo, ellas llevan a la relación homosexual. Hay que encauzarlas y afrontarlas bien, pero sin acostumbrarse ni fomentarlas.

3ª Etapa: Conducta Homosexual: La relación homosexual ya es un paso complicado, pero no irreversible como se verá más adelante.

# ANEXO

Lo más grave: es un camino de infelicidad:

Un signo claro de esto es falta de fidelidad entre las parejas homosexuales y su promiscuidad:

Los homosexuales son tremendamente promiscuos, mucho más que los heterosexuales: El 43% admite haber tenido relaciones con más de 500 nombres, y el 28% con más de 1000. (vidahumana.org). Esto muestra que hay una tremenda inestabilidad afectiva, ya que no hay complementación auténtica homosexual. Ni es una opción de vida que lleva a la felicidad.

¿Cómo revertir una homosexualidad?

Reconocer con humildad que se necesita de ayuda, sin engañarse. Querer cambiar es lo básico.

Estar dispuesto a sufrir un síntoma de abstinencia similar al de los drogadictos.

Pedir ayuda de un psicólogo, educador u orientador que tenga clara la necesidad de guiar a la heterosexualidad.

Evitar a toda costa las fantasías o prácticas homosexuales.

Alejarse de amistades o de lugares de encuentro homosexual.

¿Es algo natural?

No, cómo hemos visto es una desviación que hace el hombre de su propia sexualidad como respuesta a problemas en su historia de vida.

Si uno observa al varón y a la mujer, en lo anatómico y en lo psicológico, se da cuenta de que calzan perfectamente, uno está hecho para el otro, para complementarse.

Por lo tanto el homosexualismo, no es algo natural. Es una conducta tan antinatural como las relaciones sexuales entre padres e hijos.

¿Qué actitud debemos tener frente a los Homosexuales?

No se los debe rechazar ni estigmatizar, ya que son seres humanos, con un grave problema, pero lo que sí se debe rechazar tajantemente es la conducta homosexual.

La Iglesia es de esta línea, es reprobable el "comportamiento homosexual", pero con la persona jamás faltar a la caridad.

# ANEXO

R10: "Las Relaciones Sexuales Prematrimoniales."

## Problemática Actual:

Hoy en día se escucha cada vez con más frecuencia que es normal y bueno tener relaciones sexuales previas al matrimonio. ¿Estamos bien en esto?

## Sexualidad y Genitalidad: Gran diferencia!!!

La Genitalidad es usar los órganos reproductores y las zonas erógenas para obtener placer erótico.

La Sexualidad es algo propio de los seres humanos, involucra cuerpo y alma (corazón). Implica amar a un Tú y ese amor se expresa en caricias y en la unión sexual.

## Autenticidad y Coherencia entre lo físico y afectivo:

En el ser humano lo físico-corporal expresa lo espiritual-afectivo:

-Saludar dando la mano a alguien: Acto físico de la paz, expresaba que en mi mano no hay puñal.

-Abrazarse: Signo de cariño, los corazones se juntan. Estamos en lo mismo.

-Besarse en la boca: En el sentido profundo es intercambio de aliento, signo de vida (el que muere no tiene aliento). Quiero compartir mi vida contigo, tengo en anhelo de construir algo exclusivo contigo. Por eso entre hermanos y primos no hay besos en la boca.

- Unión sexual: Quiero ser uno contigo, te entrego plenamente mi cuerpo a ti. Con el cuerpo se dice: Somos un solo ser, decimos con nuestro cuerpo que nadie nos podrá separar, y que incluso estamos abiertos que de este amor salga un fruto: un hijo.

Pero si no es así (si son pololos, desconocidos, o hay adulterio) hay falta de autenticidad, es como darle la paz a alguien a quien con quien no me reconciliado de corazón

Adelantándose, se pierde toda la riqueza y felicidad que podría conllevar el acto sexual.

## Opinión del psicoanalista, el Dr. Petronio Delgado,

"La sexualidad es un encuentro íntimo, único, personal, no solamente de genitales sino que va más allá, tiene aspectos espirituales de por medio. Tanto así que no se puede reducir a un encuentro de cuerpos y placeres, me parece que eso es una deformación grosera, burda y ordinaria del concepto de sexualidad".

SEXUALIDAD

# ANEXO

## Argumentos más típicos de tener relaciones prematrimoniales

- Es Expresión de amor, no tengo por qué esperar al matrimonio para expresarle a mi novia que la quiero.

Contra argumento: Decir esto es rebajar la riqueza de la relación sexual, que busca expresar y significar:

Entrega Total: Te doy mi cuerpo y mi corazón.

Exclusiva: Sólo y todo para Ti.

Definitivo: Para siempre.

Fecundo: está abierto a dar fruto (hijos)

Responsable. Asume el futuro y sus consecuencias.

- " Es bueno que haya sexo antes del matrimonio para ver si la pareja "encaja" bien en su sexualidad"

Contra argumento :

Según Walter Trobisch, psicólogo, la unión sexual para que sea armónica y encaje bien, debe descansar sobre una Confianza Total en el otro, sin miedos ni reservas, y eso se da sólo después de un sí definitivo. Más que preocuparse por un encajar bien en lo genital, hay que preocuparse de que encajen bien los corazones. Para eso hay que prepararse.

" De cada 100 horas de vida matrimonial, puede que una se ocupe con las relaciones sexuales. Son las otras 99 las que necesitan preparación".

" La Virginidad es una protección física y emocional. Una entrega completa de cuerpo y alma. Si la voy a entregar, que sea para siempre y con una sola persona"

Catalina Bono,

Ganadora de "Protagonistas de la Fama"

# ANEXO

## El Tesoro de la Virginidad

¿Cuál es el regalo más grande que solamente vos le puedes hacer a tu esposa?

La primera vez debe ser un momento mágico, donde un hombre y una mujer se entregan el uno al otro, para mostrarse su amor, para compartir todo su ser, no sólo su cuerpo, sino su alma, sus emociones...

### Sin argumentar con la religión.

A todos nos gustaría que nuestra primera vez fuera especial, hermosa, llena de amor. ¿A quién no?

La pregunta es: ¿Para qué PERDER la virginidad?

¿No sería mejor entonces, saber esperar hasta estar 100% de que hay un amor serio y comprometido ojalá para siempre?

El sexo no es una parte "separable" con la que puedas dar y quitar, como las vacas de corral, que dan su leche para que la gente y quedan como si nada hubiese pasado...

No somos animales. La sexualidad es una parte muy profunda de nosotros.

Y precisamente tenemos que cuidarla, no primeramente porque sea pecado el tener sexo, sino porque al tener sexo, le estamos entregando UNA PARTE INVALUABLE DE NOSOTROS mismos a la otra persona: La expresión física de nuestro amor más profundo.

Nuestra virginidad, que representa nuestro primer y verdadero amor, es la posesión o fortuna más valiosa y sagrada que tenemos, no hay suma en dinero que la pueda comprar. Cuando la virginidad e inocencia se pierden en las circunstancias erróneas, llegan a ser irrecuperables, presentando una enorme dificultad para esa persona el continuar su crecimiento interno. Es como la fruta inmadura, que una vez arrancada del árbol, no puede colocarse de nuevo, para que siga creciendo

# ANEXO

## Testimonios:

"No sentí nada 'mágico' al hacerlo"  
"Me gustó, pero me gustaría haber sabido realmente lo que estaba haciendo"

Es cierto que el sexo puede aparentemente acercar a una pareja. Pero si se separan, el sufrimiento será mayor, pues su relación era mucho más íntima.

Una cosa muy diferente es en el matrimonio.

## Biológicas:

- 1) Trastornos en la sexualidad matrimonial, frigidez por experiencias inmaduras.
- 2) Enfermedades venéreas, e infertilidad como consecuencias
- 3) Embarazos no deseados.

## Sicológicas:

- 1) Temor: normalmente las Relaciones son en clandestinidad, crean un clima de temor: temor a ser descubiertos, temor a ser traicionados después, temor a la fecundación, temor al rechazo social
- 2) Da excesiva importancia al sexo, al instinto sexual, al goce sexual en perjuicio de otras dimensiones del amor: la afectiva y la espiritual.

## De la sociedad:

- 1) Matrimonios apurados y sin plena libertad.
- 2) Madres solteras.
- 3) Abortos.

Posibles Consecuencias negativas

# ANEXO

R16: "El Noviazgo"

Noviazgo

Dos Enfermedades

## IDEALIZACION

- Volverse loco por alguien que no conoce bien
- La atracción física de la niña, lo obsesiona.
- Convencerse que detrás de esa belleza, tiene que haber un interior espectacular. Imposible que sea "hueca".
- No acepto ningún comentario negativo de mi novia, sea de amigos o de la familia

## Noviazgo Destructivo:

- El noviazgo se absolutiza, antes que todo, que el estudio, la familia, el deporte, Dios, etc... Sirve para evadirse. A veces asfixia, quita libertad
- Hay celos poco sanos, desconfianza e inseguridad.
- Hay faltas de respeto, puede tratar como traperos al otro. Hay descalificaciones delante de los demás.
- La única forma de expresar el cariño es a través de caricias y besos, no existen gestos, detalles, cartas, regalos, sorpresas. Se busca sólo el lado sexual, le puede dejar 6 llamadas perdidas o hablar 4 veces al día.
- Un noviazgo destructivo no tiene reglas, no hace crecer al otro, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la paz interior

## DESENFRENO EN LO FISICO:

Hay un constante deseo de darse besos, abrazar, y sentir cerca al otro. No me imagino el pasar un rato con ella disfrutando de una buena conversación

## Noviazgo Constructivo:

- Hay caricias y besos, pero no se basa en eso.
- Se basa en momentos profundos de crecer, de conversar, de ayudarse y acompañarse recíprocamente.
- Se deja suficiente espacio para la originalidad e individualidad del otro, no hay una absorción ni dominación de uno por el otro.
- Ambos crecen, por lo que las relaciones con la familia y los amigos no se perjudican.
- Hay un romanticismo en detalles, cartas, regalos, sorpresas....
- Establecen reglas y metas del noviazgo:
  - Cuándo se van a ver y cuándo no.
  - Hacia qué aspiran? Con qué sueñan?
  - Son capaces de rezar juntos si ambos tienen fe, o al menos se alegra de que el otro tenga fe.
  - Hasta dónde van a llegar en materias de caricias, y conversar el sentido.
  - consejos generales: no pololear en la pieza de alguno de los dos, ni estar en una casa a solas, ni irse de vacaciones solos.
- Ambos están contentos y con paz interior