

LA SEXUALIDAD HUMANA

LA SEXUALIDAD SE VIVE SIEMPRE

La sexualidad humana es una energía, una fuerza positiva capaz de generar vida, plenitud y realización personal. Colabora en el desarrollo armónico de la persona, ya que posee una gran riqueza de elementos.

La sexualidad no puede verse aisladamente, sino en el conjunto de toda la persona. No se puede reducir a los órganos genitales, ya que abarca toda la persona; tiene que ver con el género humano en su doble especificidad de naturaleza -masculina o femenina-; con la procreación, la afectividad, el amor, lo espiritual; la propensión al placer, el apetito sexual, la inteligencia, la voluntad y otras dimensiones.

Esto indica que la sexualidad se vive desde antes de nacer hasta el día de morir. Es una realidad permanente, presente en todos los momentos de la vida, porque somos seres sexuados, y desde nuestro sexo (masculino o femenino) cada persona es ella misma (con su identidad sexual), nos relacionamos con las demás personas y actuamos en la vida.

La sexualidad es un elemento básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano. Es una fuerza orientada hacia la relación. No es solamente la capacidad de realizar actos específicos. Esta tiene que ver con nuestra manera de hablar, de pensar, de expresarnos y de sentir. Ella da color a las cualidades de la sensibilidad, calor, apertura y respeto mutuo en las relaciones interpersonales.

LA SEXUALIDAD ES PARTE DE LA CAPACIDAD NATURAL QUE HEMOS RECIBIDO PARA ESTABLECER RELACIONES CON EL OTRO.

La sexualidad humana asume igualmente una dimensión social. Siendo como es, parte de nuestra naturaleza, influye en nuestras relaciones personales y en el equilibrio en el plano de la sociedad. Es de particular importancia, cuando se habla de sexualidad humana, hablar de afectividad; que no es más que el desarrollo de la propensión a querer, o a estar inclinado a algo o a alguien; conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona.

Un alto significado tiene la dimensión afectiva, que permite a la persona ser consciente de todo lo que está sintiendo, que lo acepte, reconozca sus causas y comprenda su significado. También la sexualidad humana comprende <<la capacidad de amar y procrear, y de manera más general la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro>>. No se puede separar del amor. Es un regalo de Dios a la persona humana. Y por lo tanto, buena en sí misma, que utilizada correctamente, la enriquece y la ennoblece.

Debe romperse con el pensamiento dualista del pasado y también de nuestros tiempos, en que se le resta valor al cuerpo y a la sexualidad. <<Hombre y mujer los creó>> iguales en dignidad frente a él y entre sí.

La persona necesita educarse para conocer y vivir plenamente su sexualidad. En esto, los padres de familia y demás educadores juegan un papel decisivo. <<Todo lo sexual está prohibido>> o <<todo es permitido>> serán los extremos en que se moverá una educación sexual adecuada a la edad y a las demás condiciones familiares y sociales. Seleccionar una educación sexual en un punto medio será tarea de todos, inclusive de los medios de comunicación social que tanto bien o mal pueden hacer.

La sexualidad no es mala en sí misma, pero cuando no se educa para el amor, lejos de ayudar a la maduración de la persona humana y al bien de los demás, puede hacer mucho daño a la misma persona, a los demás y a la sociedad. Porque la sexualidad no es algo insignificante, por ser muy importante tiene repercusiones negativas cuando no se vive en el amor.

EDUCAR PARA CONOCER Y VIVIR LA SEXUALIDAD

Por tanto, enseñar y aprender sobre la sexualidad en cada una de las etapas de la vida es un proceso que requiere de madurez, donde: RESPONSABILIDAD, CONFIANZA Y LIBERTAD se entrelazan y hacen que la persona actúe por sí misma, conociendo los pro y los contra en cada paso que da.

Este proceso de madurez sexual no se logra en la soledad; sino, en las relaciones interpersonales con los demás miembros de la familia, amigos y educadores, proporcionando encuentros de plena confianza, íntimos y seguros, donde prime la aceptación y valoración que haga la propia persona, expresando sus sentimientos en un clima de completa escucha y respeto; y desde allí, aportar, los adultos y educadores, toda la información y experiencias positivas en torno al tema.

Si queremos construir generaciones de jóvenes que sexualmente sean maduras en su sentir y actuar, comencemos los mayores por ser sus principales amigos, creando un clima de fraternidad y confianza en el que el centro sea la persona misma con todas sus implicaciones, necesidades, desafíos y esperanzas.

En la educación se cuida mucho que la persona no sea egoísta. Por esto desde edades tempranas se le exige al niño compartir, cuidar a los demás, no ofenderlos, respetarlos y ayudarles, entre otras cosas. Todo el enfoque se pone en los demás. Esto puede generar que las personas no sean egoístas pero a la vez pueden también descuidarse de ellas mismas y comenzar a buscar su autorrealización en lo que digan sus padres o sus maestros, sus hermanos y amigos. Busca valorarse fuera de ella misma y esto es destructivo.

Lo mejor es que la persona tenga dentro de sí misma la fuente de valoración: pueda valorarse, amarse, respetarse, atenderse y sentir su dignidad; en resumen, tenga una autoestima bien equilibrada reconociendo que debe obrar en función de los demás pero que ella también vale y debe ser admirada, respetada y dignificada.

AMARÁS A TU PRÓJIMO COMO A TI MISMO

**Tomado de *La sexualidad humana*,
Serie III, boletín No. 2**

**COMISION PARA LA FAMILIA de la
Conferencia de Obispos Católicos
de Cuba**