

A continuación encontrarás una muestra del libro «Hablemos de sexualidad en familia» del autor Judith Andrea Martínez.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/hablemos-de-sexualidad-en-familia>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros por el correo info@editorialunilit.com



HABLEMOS DE SEXUALIDAD EN FAMILIA

CÓMO ABORDAR LA EDUCACIÓN SEXUAL
CON NUESTROS HIJOS

JUDITH ANDREA MARTINEZ



PENIEL

BUENOS AIRES - MIAMI

www.peniell.com



Hablemos de sexualidad en familia
Judith Andrea Martinez

1.^a edición

Editorial Peniel

Boedo 25

Buenos Aires, C1206AAA, Argentina

Tel. 54-11 4981-6178 / 6034

e-mail: info@peniel.com

www.peniel.com

ISBN 978-987-557-704-6

Las citas bíblicas fueron tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional (NVI), a menos que se indique lo contrario. Copyright © 1999 por Biblia, Inc.

Diseño de portada e interior: Arte Peniel • arte@peniel.com

Edición: Silvana Freddi.

Martinez, Judith Andrea

Hablemos de sexualidad en familia : cómo abordar la educación sexual con nuestros hijos / Judith Andrea Martinez. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Peniel, 2024.

136 p. ; 21 x 14 cm.

ISBN 978-987-557-704-6

1. Educación Familiar. 2. Educación Sexual Integral. I. Título.

CDD 649.65

©2024 Editorial Peniel

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial, la distribución o la transformación de este libro, en ninguna forma o medio, ni el ejercicio de otras facultades reservadas sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes vigentes.

Agradecimientos

Hoy, con un corazón lleno de gratitud y alegría, quiero expresar mi profundo agradecimiento a algunas personas de las tantas que podría mencionar, que me acompañaron en la creación del libro *Hablemos de sexualidad en familia*. Este proyecto ha sido un verdadero regalo de Dios a mi vida, y me siento enormemente agradecida por ser un instrumento en sus manos para llevar a cabo esta tarea.

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por este fruto de muchos años de trabajo. En su sabiduría y en su amor infinito, Él me ha asignado la misión de abordar un tema tan importante y delicado como la sexualidad desde una perspectiva valiosa y espiritual. Es un honor y un privilegio ser parte de este camino que busca guiar a nuestras familias en el entendimiento y vivencia de la sexualidad conforme a su voluntad.

La maternidad me ha invitado a reflexionar profundamente sobre el desarrollo psicosexual, emocional y cognitivo de mis queridos hijos, Joel, Julia y Lucas. A través de esta experiencia, he podido presenciar cómo, en su propio camino, se encuentran con Dios y descubren sus destinos. Mis hijos son mi mayor inspiración, y a ellos les dedico un agradecimiento especial por enseñarme tanto en este viaje.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi compañero de vida, Gustavo. Juntos compartimos la misma pasión y hemos llevado la carga con amor y compromiso.

Hemos crecido juntos en muchos sentidos a lo largo de nuestras vidas, y aún hay mucho camino por transitar.

Además, quiero añadir un agradecimiento especial a mis padres, quienes con su luz han instruido mi vida en su camino, en el camino que debía caminar, del cual no me he apartado. Soy fruto de esa semilla. Los amo.

A Miru y Jony Lara, quienes me impulsaron y creyeron en mi capacidad para llevar a cabo este proyecto; no tengo más que agradecimiento a ellos.

En este tiempo, agradezco de manera especial a Fer y Marcos Brunet, quienes cuidan mi vida de una manera amorosa, tierna y firme, no solo a mí, sino también a mi familia. Son el claro ejemplo de que quienes nos inspiran son también quienes nos contagian juventud y vigor para seguir creciendo.

De mis amados hermanos, menciono a Poli; gracias por estar a mi lado y por acompañarme en este camino. Ella y mi hermano/cuñado Chapu me han desafiado, alentado y soportado, lo cual no es poco.

Por último, quiero agradecer a las tantas familias, adolescentes y niños que me han desafiado a realizar este material. Gracias por permitirme nutrirme de sus experiencias, llorar con ustedes, y alegrarme también. Alzo la voz en favor, sobre todo, de la infancia, etapa de mucho valor, de la que tenemos que ser la defensa segura para su desarrollo en este tiempo.

Este libro es el resultado de la colaboración, inspiración y apoyo de muchas personas y amigos maravillosos de mi vida. ¡Gracias!

Comentarios

Padre, madre, adulto responsable, sea cual fuere tu rol, primeramente, quiero felicitarte. Si este libro está en tus manos, es porque estás buscando llevar a ese menor sobre el cual tienes influencia a una plenitud en su vida sexual y, sin duda, esta es responsabilidad de nosotros, los tutores y los cuidadores, que de alguna manera llevamos la imagen del Padre Celestial a estos pequeños.

Hace algunos años escuché la siguiente frase: “Dame un niño hasta los cinco años, y te daré un comunista para toda la vida” (Vladimir Lenin). Más allá de las ideologías del autor de esta frase y de que podamos estar de acuerdo con esta o no, el punto es que Lenin entendió que aquello que nosotros sembramos en un niño (ya sea intencionalmente o, simplemente, abandonándolo al ritmo de la vida cotidiana) va a marcar su vida adulta, sus futuras creencias, sus principales traumas o sus buenos recuerdos, sus huellas psíquicas y sus conceptos fundamentales de vida. Es por eso que te felicito: dejar una próxima generación mejor parada que nosotros es solo un trabajo para gente que elige salir de sí misma, en medio de un sistema que nos predica lo inmediato y lo personal y, aun así, decide trabajar por nuestros pequeños.

Judith ha sido la clave para mi rol de madre-constructora, siempre con el consejo justo, que me ha guiado una y otra vez. Algo que valoro mucho en ella es su forma de ver y abordar la maternidad y la educación, ya que no está

amoldada a este siglo, donde las corrientes pedagógicas son cada vez más faltas de valores. Ella es una voz que se levanta a preservar la próxima generación. Es por eso que te invito a que te arremangues, porque tu casa continúa, y porque El Padre te confió pequeños, sabiendo que puede contar contigo para extender su morada una generación más.

Fernanda Ruth Nielsen Brunet.

Ministerio Toma Tu Lugar.

*** **

A lo largo de los años, trabajando con niños y con familias, siempre el hablar de sexualidad ha producido incomodidad, resistencia o evasión. Pero, en estos tiempos, como nunca antes, abordar este tema despierta temor, angustia y/o la incertidumbre de enfrentarse a todo lo que se ha abierto este terreno y a lo que nuestros hijos están expuestos. *Hablemos de sexualidad en familia* es el libro que necesitábamos, tan oportuno y pertinente para estos tiempos. Siempre, el acercarnos a la verdad nos traerá libertad, claridad y dirección. En este libro encontrarás no solo contenido con información valiosa, sino también una guía para capitalizar la temática como parte del proceso del desarrollo integral de los niños, adolescentes y el vínculo con ellos que, sin duda, impactará en su vida adulta.

En estas páginas, Judith aborda, con la pasión y

dedicación que la caracteriza, un área del ser humano muy poco abordada en el cuerpo de Cristo (y a la vez tan atacada y distorsionada), devolviéndole su sentido, valor y belleza originales.

Si eres padre, tío, abuelo, maestro, líder de niños, adolescentes o jóvenes o, simplemente, tienes el deseo de capacitarte por amor a las generaciones, no dejes de leer este libro y absorber lo que en cada página ha sido volcado. Sin dudas, luego de hacerte rever tu propia historia, te dará los recursos necesarios para afectar positivamente a aquellos que pasen por tu lado.

Cintia Martinez.
Psicóloga.

*** **

En primer lugar, quiero expresar mi sincero agradecimiento a Judith por alzar la voz acerca de este tema tan importante y por proporcionarnos este tesoro: *Hablemos de sexualidad en familia*, una herramienta indispensable para todos los padres en nuestros días.

Este libro constituye un recurso vital para abordar la educación sexual con nuestros hijos, especialmente en estos tiempos que estamos atravesando, en los que los desafíos y debates relacionados con la sexualidad están cada vez más presentes. Atrás quedaron los días en los que tales temas eran considerados tabúes.

Me gusta pensar, al leer estas líneas, como hija (pero, en particular, como madre), que tenemos la responsabilidad de proveer a nuestros hijos información clara, precisa y, esencialmente, con una perspectiva bíblica sobre estos asuntos tan fundamentales. Mediante este escrito podemos comprender que la educación sexual no tiene que ser un área de conflicto o de confusión, sino que, por el contrario, puede ser una oportunidad para transmitir el diseño de Dios, establecer un diálogo abierto y brindar a nuestros hijos la confianza y el conocimiento para enfrentar los desafíos de la sexualidad.

En síntesis, *Hablemos de sexualidad en familia* es un recurso invaluable para cualquier familia que busca navegar estas aguas —a menudo turbulentas— con gracia, comprensión y respeto por el verdadero diseño que puede guiar nuestras decisiones y comportamiento. Gracias de nuevo, Judith, por tu determinación y por tu entrega a esta causa.

Miru Lara.
UNGE Internacional.

*** **

Entiendo las familias como minas de metales llenas de riquezas, donde hay que encontrar-identificar el valor de cada integrante. Este es el primer desafío: reconocer las capacidades-inteligencias de cada uno. El segundo

(conectado con el primero) es acompañar ese desarrollo de la manera más equilibrada posible en cada integrante. De esta manera dejamos de ser un producto más de la masa social, para ser personas con un potencial único e irrepetible.

Este libro tiene la finalidad de proteger a los niños en cuanto a su potencial sexual reproductivo y a sus relaciones interpersonales, para que no se conviertan en un producto masificado y manipulado por intereses ajenos.

Los padres y los tutores somos los responsables (lo que implica la capacidad para responder) de acompañar este desarrollo transmitiendo lo que cada familia posee: sus valores, que son, a mi entender, lo que hace que un ser humano tenga, justamente, calidad de ser humano. Claro está que muchas veces los padres están ocupados en distintos asuntos, como ser el trabajo, las relaciones conflictivas interpersonales familiares, sus proyectos, etc., que generan grietas-carencias de pertenencia y amor y, de este modo, dejan lugar para que sean satisfechas por actores ajenos a la familia *per se*.

Los adultos tenemos esta responsabilidad: somos los que velamos por la calidad de seres humanos que dejamos en el mundo. Asumamos este desafío con conciencia, informándonos y formándonos. Este libro nos da muchas herramientas para desarrollar esta labor.

Gustavo Manzanelli.
Psicólogo.

Índice

Agradecimientos	3
Comentarios	5
Introducción	17
Capítulo 1	
<i>Sexualidad</i>	21
Capítulo 2	
<i>Sexualidad en el hogar</i>	33
Capítulo 3	
<i>Desarrollo psicosexual desde la niñez hasta la adolescencia</i> . . .	53
Capítulo 4	
<i>Cuándo, cómo y qué decir cuando ellos preguntan</i>	67
Capítulo 5	
<i>Pornografía: una mirada y conversación profundas</i>	85
Capítulo 6	
<i>Abuso sexual infantil: más allá del contacto físico</i>	99
Capítulo 7	
<i>La trampa y mentira de la ideología de género</i>	111
Conclusiones	
<i>Abrazando la sexualidad en familia</i>	117
Palabras finales	129
Bibliografía consultada	131

Introducción

Quisiera contarte de qué se trata este hermoso viaje a través de las dimensiones de la sexualidad humana. Te invito a adentrarte en este libro, donde descubrirás que la sexualidad es mucho más que una simple faceta de nuestro ser: es un universo multidimensional que abarca lo espiritual, lo biológico, lo psicológico y lo cultural. A lo largo de estas páginas, exploraremos juntos esta fascinante parte de nuestra humanidad.

Nuestro propósito en cada capítulo será arrojar luz sobre temas que a veces quedan en cajones sellados, abrir debates y enriquecer nuestro entendimiento sobre la sexualidad. La sexualidad es un regalo de Dios, una parte fundamental de nuestra identidad y merece ser comprendida y abordada con amor y con responsabilidad.

Comenzaremos, entonces, por explorar la definición de una sexualidad saludable de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud; no obstante, nuestro eje principal será a través de conceptos bíblicos, como Jeremías 1:5, Efesios 1:4, Génesis 1:28, entre otros, para sumergirnos en la dimensión espiritual de la sexualidad, entendiendo que nuestra identidad y nuestro propósito están arraigados en Dios desde antes de nuestra concepción.

Más adelante, nos sumergiremos en la perspectiva biológica y científica de la sexualidad, rompiendo estereotipos y prejuicios. Descubriremos cómo las diferencias complementarias entre hombres y mujeres se expresan

en la sexualidad y cómo deberemos mantenernos fieles a nuestra esencia sin caer en imposiciones que nada tienen que ver con nuestra fe.

La influencia de la cultura y nuestra historia personal en la construcción de nuestra identidad sexual también será analizada. Te invitaré a considerar todas estas dimensiones y a reflexionar sobre cómo estas habrán influido en tu propia vida, para obtener una visión más amplia y justa de la sexualidad humana, y acompañar, así, a los más pequeños.

Uno de los temas clave que exploraremos será la educación sexual, una responsabilidad que recaerá principalmente en el ámbito familiar. Asimismo, abordaremos juntos cuándo y cómo hablar sobre sexualidad con nuestros hijos, brindándoles la información adecuada según su desarrollo y estableciendo, por sobre todas las cosas, un vínculo de confianza.

A medida que profundicemos en el desarrollo psicosexual basado en la teoría psicoanalítica, descubriremos las cinco etapas clave que moldearán la personalidad adulta. Esta comprensión nos permitirá guiar a nuestros hijos hacia una sexualidad sana en su vida adulta.

En el camino, también enfrentaremos desafíos importantes, como el consumo precoz de pornografía y el abuso sexual infantil. Estos temas requerirán una acción colectiva para proteger a los niños y proporcionar un ambiente seguro y libre de experiencias sexuales traumáticas.

Otro punto crítico será la ideología de género, que deberemos abordar con una perspectiva fundamentada en la fe, la biología y la ciencia. Con responsabilidad y amor, deberemos estar preparados para enfrentar estos desafíos y proteger el desarrollo sexual de nuestros hijos de influencias que están muy activas en este tiempo, y buscan dañar la imagen de Dios en nosotros.

Este libro será un llamado a la reflexión y una invitación a estudiar, comprender y acompañar a nuestros hijos en su camino hacia una sexualidad plena y saludable. Aceptar nuestra propia sexualidad nos permitirá guiarlos con amor y sabiduría divina, creando un ambiente de confianza y de seguridad para que se desarrollen plenamente. De este modo, te invitaré a sumergirte en estas páginas, a reflexionar sobre cada tema y a preparar tu corazón para afrontar los desafíos que surgirán en el camino. Juntos, aprenderemos y creceremos en el entendimiento y amor para con nosotros mismos y para con los más pequeños. ¡Comenzaremos este precioso recorrido para lograr una sexualidad plena y en armonía con nuestra identidad en Dios!

CAPÍTULO 1

Sexualidad

Antes de formarte en el vientre, ya te había elegido; antes de que nacieras, ya te había apartado; te había nombrado profeta para las naciones.

—JEREMÍAS 1:5

Y Dios los bendijo con estas palabras: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los animales que se arrastran por el suelo”.

—GÉNESIS 1:28

Últimamente, cada vez que doy un taller junto a mi esposo (el psicólogo, sexólogo y coach Gustavo Manzaneli) para abordar el tema de la sexualidad, exponemos una dinámica particular: proponemos que cada persona, en el auditorio o en la sala (ya sea virtual o presencial), diga una palabra que relacione con la sexualidad. Desde esa plataforma comenzamos a construir un concepto que, al día de

hoy y con tanta información que circula, no nos queda del todo claro o, simplemente, tenemos una concepción reducida de que, por lo general, abarca lo genital o lo biológico.

Según la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad sana “es la integración armónica de los elementos somáticos, intelectuales, emocionales y sociales del ser sexual por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor”. Define, entonces, la sexualidad como “un aspecto **central del ser humano**, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones; no obstante, no todas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2006).

Obviamente, a esta definición tenemos que marcarle una sobrevaloración innecesaria, o que, en todo caso, entorpece el desarrollo integral del ser humano: **no es la sexualidad el aspecto central del ser humano, sino una parte importante de su identidad**. El hecho de ser quienes somos contempla nuestra sexualidad en todas sus dimensiones, pero no se limita a esta. La incluye, pero no

es nuestra carta de presentación. Sin embargo, en estos tiempos de hipersexualización en distintas áreas (la política, las instituciones, los programas de televisión, el arte en general, los contenidos académicos y hasta las charlas de sobre mesa) ha hecho que toda nuestra mirada se centre en la sexualidad y, con ese enfoque, hemos comenzado a relacionarnos y a identificarnos. Mirarla de ese modo la desalinea del propósito con el cual Dios la ha creado.

Adhiero absolutamente a la definición que nos han enseñado en la Diplomatura en Educación Sexual de la Escuela de Formación Profesional (EFOP) al citar a dos autores diferentes:

La sexualidad puede ser entendida como la dimensión personal que atraviesa la corporeidad, mente y espíritu de la persona, y que configura decididamente la identidad; sirve de fundamento para las relaciones humanas y posiciona existencialmente a la persona en su condición sexual para la vida en sociedad y, en especial, para la entrega de sí mismo a otro en las relaciones íntimas y profundas de la pareja en la familia.

(Pierpaolo Donati, 2008).

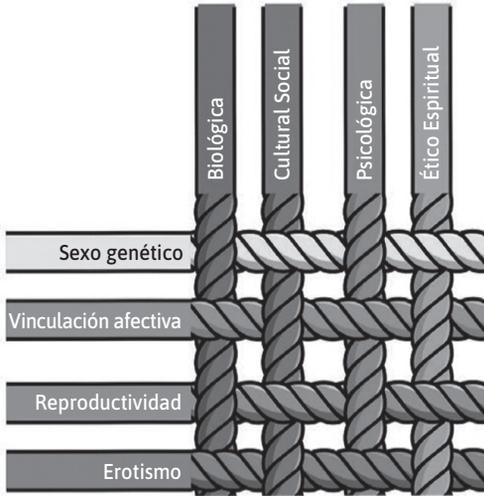
La búsqueda y mantenimiento del amor prevalece sobre la búsqueda del placer, por lo que se está dispuesto a hacer los sacrificios necesarios para lograr el bien común, por encima del bien particular. La sexualidad, en este contexto, se entiende, se siente y se vive como

sexualidad humana, es decir, regulada y dominada por la razón y por la voluntad, que son las dos facultades específicamente humanas y que no solo diferencian esencialmente al hombre de los animales, sino que también lo hacen capaz de alcanzar la felicidad, que es una vivencia exclusiva del ser humano. Además, la sexualidad así vivida pasa a ser expresión de amor, que tiene un aroma de perennidad, porque surge y se alimenta en la bondad de dos personas, y la bondad tiene una raíz espiritual [...].

(Fernando Sarraís, 2015).

La multidimensionalidad de la sexualidad, o en tal caso la transdimensionalidad, hace que necesariamente nos tomemos un momento para describirla dimensión por dimensión, para así tener una mirada más justa, apropiada, que no solo nos permita conocernos (elemento más que necesario para nuestro propio desarrollo), sino también para acompañar el desarrollo de otros, particularmente, **de los niños**. Ya seas padre/madre (es tremendo tener que separar estos conceptos, porque, aunque nos cueste aceptarlo, estamos sesgados por la cultura, por lo que parece que caímos en la trampa de tener que aclarar que, cuando decimos “padre”, incluimos a la “madre”), maestro/a, tío/a, abuelo/a o, simplemente, quieras prepararte para los tiempos que vivimos, necesitas conocer y expandir el concepto para poder tener un enfoque claro. A

continuación, quiero compartirte una imagen que nos servirá de guía en esta primera etapa.



(Editorial Aces, guía docente, 2018).

Empecemos por la dimensión más importante para nosotros, porque esta sustenta a las otras, le da sentido y dirección: **la dimensión espiritual**. La sexualidad como característica propia del ser humano, en este sentido, responde a algo que lo trasciende: tiene que ver con un propósito. Y, para poder comprender esta dimensión, necesariamente iremos a La Palabra de Dios, es decir, lo que Dios dice al respecto. Sabemos que, antes de formarnos en el vientre de nuestras madres, Él nos conoció: “Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones” (Jeremías

1:5). Además, “porque Dios nos escogió en Cristo antes de la fundación del mundo, para que fuéramos santos y sin mancha delante de Él...” (Efesios 1:4). De Él salimos y a Él volvemos.

El verbo hebreo traducido como “conocí” se refiere a un “íntimo conocimiento que proviene de la relación y del compromiso personal”. Esta íntima relación se hizo realidad en la obra de santificación de Dios, por lo cual Jeremías fue “apartado” (santificado) para un servicio especial¹. Esto, evidentemente, no fue una realidad solo para Jeremías. Deducimos que así es con todos sus hijos: fuimos conocidos (identidad), apartados (santificados) y se nos dio una asignación personal en el Plan maravilloso de Dios que es, sin dudas, constituirnos en su pueblo santo (1 Pedro 2:9). Y es en nuestra identidad donde podemos asegurar que todo lo que viene con ella no es algo que podemos elegir, o sentir, sino aceptarla y amarla, porque es así como a Dios le pareció bueno. Esto incluye nuestra sexualidad.

Es en otro momento que somos formados según este “conocernos de Dios” en varón y en hembra. He aquí donde comienza el conflicto de nuestro tiempo. Parece que la biología, la genética, la psiquis y la ciencia (a estas alturas, obviamente, La Biblia como fuente principal de información y formación) se han silenciado. Hoy podemos definir lo que es un perro (“mamífero carnívoro doméstico de la

1. www.biblia.work Comentario bíblico.

familia de los cánidos que se caracteriza por tener los sentidos del olfato y del oído muy finos, por su inteligencia y por su fidelidad al ser humano, que lo ha domesticado desde tiempos prehistóricos; hay muchísimas razas, de características muy diversas”). Pero, a la hora de definir hombre/mujer, macho/hembra, femenino/masculino, se incorporan palabras como “Siento que”, o los más cultos comienzan a desarrollar argumentos filosóficos claramente basados en experiencias minoritarias o que en otro tiempo pertenecían al campo de la salud mental.

Cada una de las siguientes dimensiones tiene su sentido y propósito en lo eterno de Dios, en el antes de la fundación del mundo, en conocernos y en darnos identidad. Repasemos, entonces, cada una de estas para basarnos todos en la misma plataforma, siguiendo los pasos de la biología y ciencia que todo el tiempo descubren de Dios.

Comencemos a ver de qué se trata cada una de estas...

La dimensión genética

- Refiere al sexo cromosómico (es el cariotipo 46, XX o 46, XY), es decir, a los cromosomas que son fundamentales en la determinación del sexo.

La dimensión biológica

- Refiere al sexo gonadal y hormonal: es el que se le constata (no que se le “asigna”, como nos

quieren hacer decir o creer) a un individuo al nacer en función de las características de sus genitales externos que, en general, coinciden con sus genitales internos y con el sexo cromosómico. Aquí cabe mencionar que la noción de “que en general coinciden” hace mención a algunos síndromes en donde la expresión externa de los genitales es ambigua. Lo que llaman “intersexuales” es hoy en día el argumento más utilizado para combatir al sexo binario², pero todo esto lo desarrollaré más adelante, ya que los mismos catedráticos han realizado investigaciones que contradicen tal explicación y, por algún motivo, no están al alcance de todos (Ejemplos de estas enfermedades genéticas son el Síndrome de Klinefelter, la hiperplasia suprarrenal congénita, el hirsutismo, el hermafroditismo verdadero y la disgenesia gonadal mixta). En relación con lo hormonal, cada sexo tiene un circuito determinado para la circulación de las hormonas propias de cada uno.

- Tanto esta dimensión como la genética son fáciles de enseñar. Enseñar el cuidado y funciones de nuestro cuerpo es lo óptimo, dando la información de acuerdo a lo que los niños preguntan y ya tienen capacidad de aprender. Ya abordaremos el cómo, cuándo y qué según cada edad.

2. Existencia solamente de dos sexos: femenino y masculino.

La dimensión psicológica

- La diferenciación entre hombres y mujeres también es un hecho psicológico. Está demostrado, en la mayoría de los casos, que los hombres eligen tareas, profesiones u oficios de acuerdo a su aspecto físico. Uso el término “mayoría” con mucho cuidado, porque no es mi intención caer en sexismos ni en estereotipos. No obstante, es cierto que la forma de pensar y ver la realidad de un hombre es diferente a la forma de pensar y ver de la mujer, e incluso se diría que es complementaria a esta, que está más inclinada al ser. Es por ello que la mujer suele elegir tareas, profesiones, oficios que se relacionen más con el cuidado, enseñanza y acompañamiento a otros. Eso también se ha constatado incluso desde la química de nuestros cuerpos. Podría decirse que somos el “pegamento” de la sociedad; somos quienes conectamos.
- Las especificidades de cada sexo deben tener como eje transversal un desarrollo prioritario: la autoestima, un concepto que también necesita definirse y esclarecerse. A medida que crecemos (o que los niños crecen), será de suma importancia contemplar la madurez del desarrollo de la inteligencia emocional, las inteligencias múltiples y la asertividad (o la firmeza con que alguien se expresa), y esa importancia no solo aplicará a la sexualidad

multidimensional, sino también a otros aspectos de nuestro ser.

- Los vínculos interpersonales que formamos también forman parte de la dimensión psicológica de la sexualidad: cómo nos relacionamos, cómo manifestamos nuestro amor y compromiso, cómo resolvemos nuestros conflictos, cómo ponemos límites, es decir, nuestra vida con otros, que tampoco es exclusiva del desarrollo de la sexualidad.
- En esta dimensión también encontramos lo que vamos registrando de nuestra historia. En etapas evolutivas más maduras, encontramos la orientación sexual, el nuevo y desafortunado concepto de “identidad de género” (al que se le dedicará un capítulo entero), el erotismo, el deseo y las fantasías sexuales.

La dimensión cultural

- Por definición de diccionario entendemos que cultura es un “conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.”. Necesitamos pensar que “cultura” no es solo la que compartimos, por ejemplo, en Latinoamérica. Es, en mi caso, la cultura de Argentina, pero también lo son la cultura religiosa en la que he sido criada y la cultura familiar. Así es, querido lector: todo esto convive en nosotros, de modo que también tomaremos de

cada una de estas para construir nuestra identidad y desarrollar, así, nuestra sexualidad.

- Negar la coexistencia de todo este bagaje nos proporciona sesgos, limitaciones o aperturas, permisos para conectarnos o no con esta bella y multidimensional sexualidad.

A la dimensión “espiritual” le he dedicado unos párrafos y seguiremos priorizándola porque es nuestro eje. Cuando hablamos de una “ética espiritual”, nos referimos a la libertad con la que podemos disfrutar de nuestra sexualidad. Esa libertad, contenida dentro de límites seguros, no “reprime” la expresión de nuestra sexualidad, sino que, por el contrario, le da accesos y maneras saludables de conocer y reconocer los límites personales del otro, a fin de generar aquello que está predestinado a producir: placer, conexión, intimidad, comunicación, reproducción, y pone esas experiencias no en un orden de importancia, sino en un orden para enumerar. La sexualidad en su plenitud se logra solo de manera responsable.

Estudiar la sexualidad humana es algo precioso, porque nos ayuda a descubrir mucho de nosotros mismos y porque genera una mirada ampliada, tanto de nuestra propia vida sexual como de nuestro entendimiento, de cómo hemos acompañado y de cómo podríamos mejorar ese acompañamiento. Pero todo comienza en mí: “Al otro, como a ti mismo”. Comprender el recorrido evolutivo en nuestras vidas nos permite conocer el GPS del amor.