

LA VIDA SEXUAL

CAPACITACIÓN XVII
PARA DIRIGENTES

CLASE 14/14



CONCLUSIONES PARA LA VIDA SEXUAL SANA

Ps. Andrés Eyzaguirre Ramírez.



LA VIDA DEL HOMBRE

- Los estudiosos de la vida humana establecen siete etapas o períodos de la vida del ser humano, ordenadas de la siguiente manera: Etapa prenatal, Etapa de la Infancia, Etapa de la Niñez, Etapa de la Adolescencia, Etapa de la Juventud, Etapa de la Adulthood y Etapa de la Ancianidad.
- La VIDA SEXUAL, es inherente al hombre desde su propia concepción, durante su permanencia en el vientre de su Madre el Parto y desde sus primeros ocho o nueve años de edad. Y es a partir de aquí que se generan una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que enmarcan una serie de nuevas etapas en su desarrollo en todo orden de cosas y especialmente en su VIDA SEXUAL
- No descuidemos que la VEJEZ viene a ser un proceso de deterioro funcional de las capacidades, hasta llegar a una nueva y final ETAPA que ha involucrado un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. En los ADULTOS MAYORES se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual.
- Tradicionalmente la Edad Cronológica ha constituido el parámetro que determina el inicio de la Vejez –cincuenta años- y se refiere a la Edad Calendario o número de años que un individuo ha vivido. Sin embargo, esto no constituye el mejor parámetro para determinar cuán productivo y capaz puede ser un sujeto tanto para sí mismo, como con su familia y la sociedad.
- Para el psicólogo, la definición de que es "Un proceso progresivo desfavorable de cambios a nivel fisiológico y anatómico, producto del paso del tiempo y que concluye invariablemente con la muerte", resulta restringida, pues su interés va más allá de considerar la Vejez como una serie de fenómenos conductuales limitantes, o una mayor probabilidad de muerte.

- Las etapas del desarrollo humano se calculan por distintos procesos que incluyen los cambios emocionales y biológicos que enfrentan las personas a lo largo de su vida, según la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U.). Con el paso del tiempo estas etapas, que se calculan con años aproximados en los que ubican los seres humanos, se han modificado, aunque permanecen los ciclos.

LAS SIETE ETAPAS DE LA VIDA HUMANA:

EN LA NIÑEZ

1. Prenatal

- Es la etapa del embarazo que se desarrolla en el vientre materno y en ella el embrión comienza su desarrollo hasta convertirse en un neonato formado por completo, según análisis.

2. Infancia (0 a 6 años)

- Es la etapa que se caracteriza por el aprendizaje de habilidades y capacidades psicomotrices y de lenguaje. El infante aprende a alimentarse, caminar, hablar, tiene nociones básicas de lectura y escritura además de la interacción con su entorno físico, explican especialistas. Transcurridos los 8 años de edad, la Fisiología interior experimenta cambios debido a la multiplicación de las segregaciones Hormonales

EN LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

3. Niñez y Pubertad (6 a 12 años)

- Para diversos expertos es el momento más importante del desarrollo pues se adquieren habilidades psicosociales y emocionales y se sentarían las bases de lo que será el individuo en el futuro.

- La Vida Sexual en la NIÑEZ es una etapa que está expuesta fundamental a 3 influencias que muchas veces se llegan a constituir en determinantes de la Personalidad y Carácter de toda persona.

1.- LA HERENCIA GENÉTICA

2.- EL ENTORNO FAMILIAR o el MÁS CERCANO

3.- LA ACCIÓN o INFLUENCIA DEMONÍACA DOMINANTE DE ESE ENTORNO

- La Vida Sexual en la PUBERTAD, en cambio es sorpresiva y dramáticamente influenciada. La ORIENTACIÓN Sexual que se brinde al PÚBER es muy importante. Se está enfrentando a cosas completamente nuevas y distintas. Sus gustos, apetencias y deseos, subjetivamente empiezan a cobrar mayor interés que las que ha podido y puede ahora brindarle su Entorno que lo rodea. El morbo interior, la curiosidad, la TV. y Redes Sociales, los amigos, los compañeros de clases, el ser testigos de lo que practican los padres o mayores, cobran inusitado interés, al superarse los 8 años de lo que se conoce como la Edad de la Inocencia.

- Hay niños que, pasada esta etapa, despiertan a una inquietud sexual mucho antes que otros y hasta secretamente se manipulan y masturban al descubrir el Deleite y el Placer Sexual en sus órganos genitales. Tampoco faltan niñas que hasta empiezan a experimentar de improviso su Período Menstrual (i).

4. Adolescencia (12 a 20 años)

- Biológicamente esta etapa resalta por los cambios físicos y hormonales que determinarán la madurez sexual de la persona. Bueno fuera que los padres de familia asumieran sus protagónicos roles de Orientadores Sexuales de sus hijos y no que estos se tengan que ver obligados a recurrir a otras fuentes de Información -en la gran mayoría de las veces, muy equivocadas-, y porque nadie es capaz de brindársela en casa.

- El inapropiado desgaste masturbador -muchas veces motivado por los amigos y hasta por el mismo profesorado en los colegios-; sumado al espíritu de vergüenza, ignorancia y la incomunicación al respecto en casa, ocasionan se hagan malos empleos en este despertar Sexual, y que resultan responsables, de Embarazos no deseados, Violaciones, Abortos, y frustraciones de vida.

- El afán por tener experiencias sexuales, orientan a los jóvenes a recurrir a la Pornografía por cualquier Medio de Comunicación y a la práctica inadecuada de Actos Sexuales y que resultan en la mayoría de las veces arriesgadas.

EN LA JUVENTUD

5. Juventud (20 a 25 años)

- En este momento de la vida iniciarían las primeras interacciones sociales adultas, aunque especialistas aseguran que se carece de madurez emocional. Es una etapa de emancipación en ciertas personas y de la formación de lo que se desea para el futuro.

- Si la Vida Sexual Púber y Adolescente, han podido ser superadas sin mayores contratiempos, el Joven debe partir del Principio que esta etapa es fundamental para ESTUDIAR, Ingresar a una Carrera sea Técnica o Profesional. De sentar la Base para un futuro promisor -más todavía que el mundo actual demanda al postúlate a cualquier tipo de trabajo, ya no solo el Título de una carrera universitaria sino Post-Grados, Masters y Especializaciones no solo locales sino sobre todo de reconocidos Organismos e Instituciones de Estudios del Extranjero.

- La Competividad Laboral es muy marcada en la actualidad. Muchos jóvenes tienen que resignarse a una vida simple, al haber desperdiciado su valioso tiempo en esta muy importante etapa de su vida, al distraerse en las diversiones y placeres de este mundo, y tener que asumir las obligaciones que su mala cabeza los obligó.

EN LA ADULTEZ

6. Adulthood (25 to 60 years)

- Esta fase del desarrollo es la de mayor duración e implica diversos cambios emocionales, físicos y psicológicos de acuerdo a la edad, formación, educación y medio ambiente social y laboral de cada persona.

Se divide en tres Etapas o momentos:

- Adulthood young (25 to 40 years)

Será el momento de mayor vitalidad y actividad, sobre todo en lo Laboral. La Edad apropiada para también Matrimoniar-se y asumir una Familia.

- Adulthood intermediate (40 to 50 years)

Llegan los cambios hormonales, con la progresiva disminución de esta actividad, con lo que denomina Menopausia en mujeres y Andropausia en hombres.

- Adulthood late (50 to 60 years)

Es la intensificación de los cambios físicos que se iniciaron en etapas previas. Es el momento de Jubilación y la vida más reposada y tranquila, según los especialistas.



EN EL ADULTO MAYOR

7. Tercera edad (60 años en adelante)- Expertos señalan que la vejez, antaño, se iniciaba muy temprano a lo largo de toda la antigüedad y con el paso del tiempo, ya no se le suele considerar viejo a nadie. Diversos Organismos y Centros de Salud tienen distintas versiones sobre las edades y las opiniones varían, aunque en esta fase se vive el envejecimiento como la aparición o evolución de enfermedades y el deterioro físico.

Expertos han encontrado 3 etapas de la tercera edad:

1.- Senectud (60 a 70 años)

2.- Vejez (72 a 90 años)

3.- Grandes ancianos (más de 90 años)

- La calidad de vida y los hábitos de salud que se adquieren en cada etapa resultan fundamentales y pueden influir de forma positiva en cada una de las fases del desarrollo.

- Asimismo, esta Vida Sexual para los Adultos Mayores, cada vez cobra más énfasis en la búsqueda de coadyuvarla a que pueda mantenerse sin ningún tipo de restricción en lo natural -y en su medicación-, como también en lo anímico y psicológico

EL DETERIORO DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

- En los Adultos Mayores, se da una reducción de la capacidad funcional del individuo. Puede encontrarse declinación en funciones intelectuales tales como: análisis, síntesis, razonamiento aritmético, ingenio e imaginación, percepción y memoria visual inmediata.

- Pero es importante hacer notar, que el ADULTO MAYOR presenta menor deterioro de sus facultades intelectuales siempre y cuando se mantenga activo y productivo, cualquiera que sea la actividad laboral que realice.

- Además que en los Adultos Mayores, se incrementa el temor a lo desconocido, porque tener conciencia de las crecientes pérdidas físicas e intelectuales le produce un gran sentimiento de Inseguridad. Estos son agravados por pautas culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto al adulto joven, determinando los roles que deben desempeñar.

- Otras reacciones negativas que puede sufrir el Anciano ante la angustia y frustración provocadas por las pérdidas son la Depresión y Regresión. Esta Depresión se relaciona con el ámbito social estrecho en que vive el Anciano, el cual lo conduce al aislamiento. Se le dificulta entablar nuevas relaciones significativas y algunas veces se presenta una rigurosa resistencia a abordar nuevas amistades.

- Un resultado de depresión e inseguridad puede ser el intento del ADULTO MAYOR por regresar a etapas anteriores de la vida. La persona dependiente e insegura en momentos de tensión tenderá a regresar a conductas infantiles y a no realizar esfuerzos constructivos para resolver los problemas.

LA FAMILIA Y EL ADULTO MAYOR

- El ADULTO MAYOR experimenta una necesidad creciente de seguridad, en un momento de la vida en que los recursos físicos y psicológicos están en rápida decadencia y debido muchas veces a la incapacidad de autogestionarse recursos económicos para solventar sus necesidades personales y la de sus familiares más cercanos. Existe un sentimiento de impotencia por no poder alcanzar satisfacer estas cosas que antes eran sus prioridades, lo cual le provoca frustración, miedo, inseguridad e infelicidad.
- Por todo ello, el ADULTO MAYOR, a su vez, aspirará a intensificar sus vínculos con la FAMILIA cercana. Pues esta le representa quizá la fuente principal de ajuste socio-psicológico en el proceso de Envejecimiento, debido a que es el medio que entiende le ofrece mayores posibilidades de apoyo y seguridad.
- El ADULTO MAYOR debe valorarse como un individuo que posee un cúmulo preciado de experiencias que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario. Debe dársele la oportunidad de seguir siendo parte del sistema productivo en actividades que le permitan sentirse útil.
- La FAMILIA como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio".
- De los cambios más universales, el ADULTO MAYOR de hoy se incomoda por su falta de Autoridad en el Núcleo Familiar dado por la independencia de decisiones que van tomando los hijos, la dependencia económica hacia ellos y la imposibilidad muchas veces de realizar todas las actividades hogareñas que antes realizaba, entre otros factores.



LA JUBILACIÓN Y EL ADULTO MAYOR

- Uno de los cambios más determinantes desde la índole social que ocurren en la Vejez, es la Jubilación. Al hombre Jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer Jubilada en cambio continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y vivencia como un cambio transicional más natural, la pérdida de su status social y su estancia a tiempo completo en el hogar. La Jubilación constituye entonces un evento vital a considerar por la familia.
- Se entiende que la vida de cada persona, se enmarca y condiciona por la circunstancia histórico-social en que le ha tocado vivir—el hombre es un ser sociable—. Nadie vive desligado de la sociedad, sino que está adscrito a una familia, grupo, vecindario, organización.

LA REPRESENTACIÓN SOCIAL DEL ADULTO MAYOR

- El concepto de Representación Social se encuentra entre los más apropiados al analizar la subjetividad humana. Esta representación que la sociedad tiene de la Vejez es prejuiciosa y tiene una connotación negativa. Analicemos, el sujeto en su interacción con el medio es activo, sin embargo la influencia que este ejerce sobre él tiene una enorme connotación si se analiza la representación que socialmente se tiene de la Vejez, no resulta imposible encontrar ADULTOS MAYORES optimistas y que ven la Vejez como una etapa importante en sus vidas, pero tampoco debemos asombrarnos que exista un predominio de una autovaloración pesimista en la Tercera Edad, porque el Anciano va a entrar en contacto con comportamientos, actitudes, valoraciones, juicios que llevan implícitos esas ideas, tanto en la familia, la comunidad, los hospitales, etc. por el carácter activo del sujeto en la interiorización de los fenómenos del medio social. La representación que socialmente se tiene de la Vejez influye en la actitud que se asume ante el anciano.
- La Imagen de sí mismo es un aspecto importante en relación con la salud y el bienestar humano; la imagen de sí mismo como Personalidad y lo que se refiere a la Autovaloración son un conjunto de necesidades y motivos, junto con diversas formas de manifestaciones conscientes, un concepto preciso y generalizado del sujeto sobre sí mismo que integra un conjunto de cualidades, capacidades, intereses que están comprometidos en la realización de las aspiraciones más significativas de la persona y constituye expresión de los mismos. Los hechos vitales que afectan la autovaloración de la persona producen emociones negativas muy fuertes que se equiparan y sobrepasan en ocasiones a las vivencias negativas de carácter físico.
- Al conversar con Ancianos son recurrentes las expresiones que enaltecen el pasado y oscurecen el presente tales como: "Antes, cuando yo era más joven... ahora que ya no sirvo para nada", mientras que el futuro parece olvidado. "Mi preocupación principal mi salud, si no hay salud no hay nada", "Sufro mucho", "¿Mi futuro?...Yo solo soy presente, la Tercera Edad es lo de ahora...en el futuro mis hijos que vivan bien. Sabemos que no viviremos eternamente"
- Las actitudes de personas hacia ellos, que pueden ir desde fomentar su dependencia hasta no hacerle mucho caso por que "hablan demasiado sobre sus historias y experiencias de su infancia o juventud" debido a esa adquisición que aparece en la Vejez de legar al otro, de auto-trascender, influye en la imagen que el ADULTO MAYOR construye de sí mismo,

el cual al mirarse frente a un espejo nota sus arrugas, su piel menos brillante, sus cabellos blancos.

- Si se analizan los términos de ENVEJECIMIENTO NORMAL (desarrollo o desintegración de algunos procesos psíquicos que pueden ser compensados, buen afrontamiento al estrés, -por pérdida de salud, limitaciones, aislamiento, soledad, auto-valoración positiva, sentido de vida optimista) y ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO (pérdida progresiva e irreversible de procesos psíquicos, mal afrontamiento al estrés, autovaloración negativa, sentido de la vida pesimista, sentimientos de soledad y abandono), así como los factores influyentes en cada uno de estos términos, podemos darnos cuenta de que existen factores biológicos, psicológicos y sociales que pueden determinar la presencia de uno u otro tipo de Envejecimiento.



EL ROL DE LA SOCIEDAD

- La TERCERA EDAD constituye una etapa de la vida muy influenciada, más bien determinada por la opinión social, por la cultura donde se desenvuelve el ADULTO MAYOR. Mayoritariamente, se estimula para la Vejez el sentimiento de soledad, la segregación, limitaciones para la vida sexual y de pareja, y de la propia funcionalidad e integración social.

- Se ha llegado a considerar, además, que los elementos conformadores de identidad son tomados generalmente de los prejuicios negativos que la cultura como tendencia, ha reservado para la Vejez: "A un viejo le queda menos, ya disfrutó la vida y no necesita más, es inútil mayor consideración, son incapaces, retirados, han llegado a su final."

- En lo SOCIAL aparece como normal la sustitución y evolución de roles, apoyo social (familiar y comunitario), posibilidades de autonomía, contactos familiares amistosos, existencia de actividades productivas para el Anciano, discrepancias intergeneracionales no disruptivas, mientras que en el ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO se presenta la pérdida total de roles sin posibilidad de sustitución, ausencia de apoyo social, dependencia involuntaria, inactividad, aislamiento, conflictos intergeneracionales, ausencia de contactos familiares amistosos, etc.

- Debemos, entonces, cuestionarnos cuánto podemos hacer para apoyar el desarrollo del Anciano en esta etapa, cuánto podemos estimular al ADULTO MAYOR para que viva esta etapa llena de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora y cuánto podemos influir sobre estos factores psicológicos y sociales para lograr resaltar un envejecer normal

- Carl Rogers, eminente psicólogo humanista hace planteamientos, que según nuestra opinión, resultan muy importantes, expresa que lo más valioso de la personalidad sería que el sujeto experimentara una consideración positiva incondicional de sí mismo, lo que no plantearía discrepancias entre su valoración y su necesidad de consideración positiva.

- Se plantea entonces la necesidad del desarrollo de un proceso de Educación en la TERCERA EDAD que permita el bienestar del Anciano como un ser bio-psico-social, contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo y la autovaloración adecuada.

LA EDUCACIÓN EN LA TERCERA EDAD

- Refiriéndonos a las funciones psicológicas del Anciano y sus posibilidades de Educación, sabemos que en la Vejez ocurre que los procesos psíquicos se hacen más lentos, a causa de la merma neuropsicológica que se manifiesta en esta edad. Los trastornos de la Memoria, las alteraciones en el pensamiento, la percepción, son superados por el interés y la motivación que pueden tener para el aprendizaje, que puede manifestarse más lento pero indudablemente será más significativo para el individuo. Se deben tener en cuenta por tanto aspectos afectivos y motivacionales para el aprendizaje.

- La Educación en la TERCERA EDAD debe partir de que sea ofrecida a los Ancianos para conservar su Autosuficiencia, la Adaptación Social, forma de mantener el vínculo con el desarrollo social actual. Debe sentirse informado, como un hombre de su tiempo sobre la evolución del mundo actual. Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que enseñen y eduquen, ajustados a la Vejez. Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en un hombre, existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado.

- Mediante la educación en la TERCERA EDAD puede lograrse que el Anciano se encuentre interesado en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con funciones y roles sociales. Los centros de salud, centros educativos, familias, comunidades son agentes importantes que en su interacción con el Anciano pueden trabajar en su estimulación y preparación.

- Las Universidades del ADULTO MAYOR tienen un papel fundamental en el proceso de Educación del Adulto Mayor y en la actitud de este hacia la Vejez. Buscan crear una cultura del Envejecimiento a partir de oportunidades educativas y de autodesarrollo para la Tercera Edad y mediante este proceso de Educación la concientización en el ámbito social del valor de esta etapa.

- La Educación en el ADULTO MAYOR debe ser una Educación para aprender a vivir, este es el tema más importante, el desarrollo de las potencialidades humanas es la tarea principal. Analizar preguntas como quién soy, explorando el auto-concepto, cómo enfrentar los problemas es una tarea que no debe olvidar la Educación en el Adulto Mayor.

- Es importante que se vea el proceso de Educación como posibilidad de lograr Salud en el Anciano tanto psíquica como físicamente, como la forma de legar elementos técnicos y fomentar en Ancianos conceptos y pautas de conducta, derivadas de las propias discusiones, experiencias y confrontación con otros Ancianos. Esto resulta de relevancia para la conservación de la Salud en el ADULTO MAYOR. Es innegable que al presentarse un estado de bienestar físico el sujeto tendrá mayores posibilidades de experimentar bienestar psicológico que si está enfermo y viceversa, de ahí que la Educación en el Adulto Mayor deba tener en cuenta varias esferas de trabajo.

- La Educación del Anciano es una necesidad social y debe ir dirigida al desempeño de nuevos papeles y a la búsqueda de un nuevo espacio en la sociedad. Con ella pueden lograrse un mejor estilo de vida en el Anciano donde existan proyectos, esperanzas, conocimiento real de sus potencialidades, de sus valores y hasta dónde puede llegar. Permite preparar al Anciano para llevar una vida más saludable tanto física como psíquicamente.

- La Educación en el ADULTO MAYOR permite la inserción del Anciano en esa sociedad que un día construyó y de la que se siente apartado. Resulta un modo de lucha contra las representaciones que hoy priman de la Vejez y que tanto los limitan, constituyendo así una necesidad de orden social.

- La Educación en el ADULTO MAYOR, una Educación para aprender a vivir, es hoy una tarea de primer orden para todos aquellos que desde la familia, la comunidad, el centro de salud, los centros educativos, etc. interactúen con sujetos en la TERCERA EDAD.

REFLEXIÓN FINAL SOBRE LA VIDA SEXUAL

- En toda su Creación natural, Dios ha dispuesto que todo lo que en ella se manifieste, sea concebido, nazca, se desarrolle, crezca, madure y finalmente perezca. Esta maravillosa Obra la vemos plasmada precisamente entre los seres de vida orgánica: plantas, animales y el ser humano.

- Una planta por ejemplo, apenas nace de una semilla, no brinda inmediatamente, raíces, hojas, flores y frutos; pues hay todo un proceso de crecimiento y sobre todo previo a su madurez, en donde si nos brinda sus frutos. Hay plantas que hasta demoran años antes de dar frutos: la Palta por ejemplo o como a Higuera, que sus primeros frutos son magros, incipientes al paladar y desechados hasta esperar la posibilidad de una 2da. cosecha.

- Lo mismo ocurre en los animales, son concebidos, tienen todo un proceso de desarrollo interno hasta que nacen y empieza su crecimiento, de cachorros pasan por todo un lento proceso de reacondicionamiento hasta su futura juventud y madurez y luego pueden ya aparearse y tener su descendencia.

- Solo al hombre se le puede ocurrir, que puede hacer de todo y a cualquier edad. Por eso vemos desquiciados desatinos en los procesos evolutivos de su crecimiento que trastornan y desconciertan la vida no solo de los mismos protagonistas sino también de quienes los rodean, especialmente sus familiares y amistades.

- Estas precipitadas prácticas indebidas y especialmente en la Vida Sexual inmadura de los más jóvenes, de todas maneras le pasarán factura a lo largo de la futura existencia. Lo lamentable es que casi nadie se los puede advertir y aconsejar; hasta los propios padres y entre las mismas autoridades laicas y religiosas se rehúye hablar sobre estos temas de tan vital importancia con los más jóvenes, desde su Pubertad, Adolescencia y Juventud.

- De alguna manera, aquí, venimos haciendo un esfuerzo para arrogarnos la sana intención de coadyuvar en algo a la formación de un mejor criterio para la actividad Sexual de los lectores, a través de estas 14 Enseñanzas. Esperamos en el Señor, que les haya servido de alguna ayuda para un mejor conocimiento sobre una de las actividades tan de primer orden en nuestras vidas. EL SEÑOR LOS BENDIGA SIEMPRE. AMÉN.