

# EL AMIGO DE LA JUVENTUD

ORGANO DE LA SOCIEDAD MEXICANA SANTARIA Y MORAL

DIRECCION:

1a. de Sor Juana Ines de la Cruz, N° 5.

Registrado como articulo de 2ª clase el  
5 de abril de 1913

ENCARGADOS DE LA REDACCION:

Dr. Alfonso R. Ochoa  
y Prof. Farm. Francisco Durán.

## PREPARACION SOBRE LAS CUESTIONES SEXUALES.

Se prepara á las niñas y á los niños para su futura carrera con celo extraordinario; pero se les deja en una ignorancia increíble sobre su destino, que es el destino de la raza. Nos extrañan los abusos sin número que se cometen, cuando es un verdadero *tour de force* conservar todos á ciertas niñas por la ignorancia de la naci6n se las educa.

bio. es un silencio culpable es necesario energías y palabra reveladora y hacer muyendo así á los individuos, niños y ni- o destino. Debemos, pues, alientemente para el respec- tos sexuales. Es necesario

### Balanced

largamente prepara- AC- dualmente y con toda nario de la familia.

la hora oportuna, ini- cjar á la niña en los misterios de la vida. Son el padre y la madre quienes deben ayudar al joven á pasar la crisis de la adolescencia, mostrándole el imperioso deber que tiene de respetar en él la raza por venir.

Para facilitarnos esta tarea delicada, no mintamos á nuestros niños ni los dejemos tratar de adivinar estas cosas que ellos sienten vagamente, con peligro de ver su pensamiento desenfrenado por la imaginación sobreexcitada y que se convierte entonces verdaderamente en mala sana.

Esta preparaci6n no tiene nada de estantoso ni nada de chocante y encuentro ara ella un auxiliar poderoso en las ciencias naturales, que proporcionan la ocasi6n de estudiar, además de las otras oncciones, las que en las plantas y los males presiden á la conservaci6n de la ecie.

¿Qué tiene de chocante decir que si el olen que sale de las anteras de los es- ambres cae sobre el estigma del pistilo s retenido allí por una materia viscosa que es el grano de polen el que pene- ando en el ovario irá á fecundar el óvu- r á transformarlo en grano propio pa- a reproducci6n de la planta?

Después de las plantas se hablará de ps animales y aun de las precauciones finitas que la Naturaleza despliega para umplimiento de este acto sublime de erpetuaci6n de la especie. La fecun- i6n en la naturaleza se realiza casi empre, es de orden natural.

Cada ser ha recibido, pues, esta poten- cia creadora; toda su vida sale de una cé- lula-huevo, que en contacto con el prin- cipio fecundante del macho se desarrolla

y da nacimiento á un organismo nuevo. Desde el grado inferior hasta el grado superior de los seres organizados, se ven siempre los mismos principios y las mismas leyes. Naturalmente entonces se llega á la especie humana. La obra pro- creadora exige de parte de los individuos cierto grado de desarrollo: "Dios no hace crecer el fruto en la rama débil aún para soportarlo." Antes de llegar á este gra- do de fuerza el joven y la joven sufren una crisis de evolucion que se manifiesta aun exteriormente.

Generalmente es hacia los 13 ó 14 años cuando este trabajo comienza en la mujer y es bueno advertirla, porque de otro modo, se espantaría. Sabiamente instrui- da por su madre y no tontamente por una de sus frívolas compañeras, notará que ha llegado á la edad de la pubertad y que ya no es una niña, sino que entra en la vida de la mujer; y comprenderá que su destino aumenta con nuevos de- beres, que debe más que nunca conser- var su cuerpo sano y puro como su alma, puesto que queda desde entonces asocia- da á la obra de la creaci6n. Desde enton- ces la cuesti6n sexual aparece, no como envilecedora, sino como la más noble. Este es el fin de la existencia y debemos hablar de él con delicadeza y respeto y no riendo ni enrojeciendo.

¡Oh! hay un mundo de ideas muy ele- vadas, que se refieren tanto al cuerpo como al espíritu en esta expresi6n: "ser mujer." En este período es urgente ha- zer seguir á los jóvenes y á las jóvenes una higiene severa; es de toda importan- cia vigilar su alimentaci6n y alejar de su régimen los manjares excitantes. Es un grave error multiplicar las comidas, las raciones de carne y de huevo, bajo el pre- texto de dar fuerzas. Todo esto excita y es preferible la dosis mediana y variar la alimentaci6n con frutas y legumbres.

Velemos también el sueño de los niños grandes. Suprimamos las largas vigili- as que son tan deprimentes; pero exijamos que se levanten temprano y tan pronto como despierten. Para muchos organ- ismos la hidroterapia es excelente á esta edad y los paseos al aire libre son tam- bién un verdadero remedio "para todos los males." Para las niñas especialmente suprimamos todo vestido que trabe la libertad de los movimientos, como el cor- sé demasiado apretado; obliguémoslas á hacer gimnasia y aun á nadar; démosles simplemente consejos sobre la higiene especial que les concierne; tratemos afectuosamente de hacer nacer en ellas una confianza tal que el menor desorden fisiológico nos sea confesado; no llame- mos la atenci6n de las niñas sobre la vida sexual mas que para ponerlas en guardia contra ciertos peligros, para enseñarlas á arreglar bien su vida; concedámosles

todos los cuidados necesarios para que pasen este período crítico sin tropiezos, á fin de hacerles mujeres fuertes y re- sistentes, capaces de soportar más tarde los pesados deberes de la maternidad.

Pero no concentremos su pensamiento sobre esta vida nueva; demos á su espí- ritu un alimento sano y puro que eleve siempre su mentalidad de mujer.

No permitamos á las niñas proporci- onarse cuidados exagerados ó considerarse periódicamente como semienfermas; no las dejemos tratar siempre de estas cuestiones, como lo hacen frecuentemen- te entre ellas, prediquemos la *energía* que enseña á sufrir y el *pudor* que enseña una sabia reserva.

La mujer debe ser fuerte y pura; ella tiene, más que el hombre, la ciencia de los dolores; pero al mismo tiempo le ha sido confiada una sublime misi6n puri- ficadora.

Además, una educaci6n racional, basa- da sobre las leyes de la biología, forma seres equilibrados. Algunas niñas sufren poco, por no decir que no sufren nada en estos períodos. Es á los organismos ané- micos, enervados ó sobreexcitados á los que esta crisis natural doblega.

El momento es decisivo y con mucha anticipaci6n debemos preparar el cuerpo y el alma de las niñas, para no hacer po- bres criaturas siempre achacosas, inca- paces de todo y que hacen sufrir á los que las rodean con su eterno dolor.

Si la salud de las niñas parece alterarse, busquemos la causa, consultemos á un médico, tomemos serias medidas. Ellas mismas, si poseemos toda su confianza, nos dirán todo y así nos evitaremos mu- chos peligros y abusos, aun el abuso de sí mismas, esta funesta manía que con- traen tantas jóvenes en la época turbado- ra en que se despierta en ellas el instinto sexual. Este instinto, mas que cualquie- ra otro, debe ser disciplinado; yo no sé si las madres piensan en él con bastante seriedad.

Para preservar á las jóvenes de estos terribles vicios, yo quisiera que com- prendiesen su santo destino y que supie- sen resistir á la tentaci6n de provocar en ellas una satisfacci6n puramente sensual. Una vez conocida esta satisfacci6n carnal se convierte en una necesidad, la volun- tad la acompaña y es la ruina del espíritu y del cuerpo.

Insistiré sobre los desastres causados por estos abusos y sobre la responsabili- dad de las mujeres. Diré que la emoci6n sexual no es permitida mas que en el santo estado del matrimonio y que fuera de estos límites sagrados, se convierte en un crimen, porque no es permitido debilitar su organismo con el simple fin de sentirse emocionada. Esta emoci6n,