

# 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 naturaleza.

En silencio culpable es necesario enseñarlas y palabra reveladora y hacer nuyendo así á los individuos, niños y niñas, su destino. Debemos, pues, enseñarlas para el respeto á las leyes sexuales. Es necesario

### Balance

El niño es largamente preparado para su vida familiar y con toda la ayuda que puede obtener de la familia. La madre es la hora oportuna, iniciar 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 preparación no tiene nada de estúpido ni nada de chocante y encuentro para ella un auxiliar poderoso en las ciencias naturales, que proporcionan la ocasión de estudiar, además de las otras funciones, las que en las plantas y los animales presiden á la conservación de la especie.

¿Qué tiene de chocante decir que si el polen que sale de las anteras de los estambres cae sobre el estigma del pistilo retenido allí por una materia viscosa que es el grano de polen el que penetrando en el ovario irá á fecundar el óvulo y á transformarlo en grano propio para la reproducción de la planta?

Después de las plantas se hablará de los animales y aun de las precauciones infinitas que la Naturaleza despliega para el cumplimiento de este acto sublime de perpetuación de la especie. La fecundación en la naturaleza se realiza casi siempre, es de orden natural.

Cada ser ha recibido, pues, esta potencia creadora; toda su vida sale de una célula-huevo, que en contacto con el principio 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 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 grado de fuerza el joven y la joven sufren una crisis de evolución 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 instruida 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 deberes, que debe más que nunca conservar su cuerpo sano y puro como su alma, puesto que queda desde entonces asociada á la obra de la creación. Desde entonces la cuestión 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 elevadas, que se refieren tanto al cuerpo como al espíritu en esta expresión: "ser mujer." En este período es urgente hacer seguir á los jóvenes y á las jóvenes una higiene severa; es de toda importancia vigilar su alimentación y alejar de su régimen los manjares excitantes. Es un grave error multiplicar las comidas, las raciones de carne y de huevo, bajo el pretexto de dar fuerzas. Todo esto excita y es preferible la dosis mediana y variar la alimentación con frutas y legumbres.

Velemos también el sueño de los niños grandes. Suprimamos las largas vigias que son tan deprimentes; pero exijamos que se levanten temprano y tan pronto como despierten. Para muchos organismos la hidroterapia es excelente á esta edad y los paseos al aire libre son también un verdadero remedio "para todos los males." Para las niñas especialmente suprimamos todo vestido que traben la libertad de los movimientos, como el corsé 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 llamemos la atención 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 resistentes, capaces de soportar más tarde los pesados deberes de la maternidad.

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

No permitamos á las niñas proporcionarse cuidados exagerados ó considerarse periódicamente como semienfermas; no las dejemos tratar siempre de estas cuestiones, como lo hacen frecuentemente 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 misión purificadora.

Además, una educación racional, basada 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 anémicos, enervados ó sobreexcitados á los que esta crisis natural doblega.

El momento es decisivo y con mucha anticipación debemos preparar el cuerpo y el alma de las niñas, para no hacer pobres criaturas siempre achacosas, incapaces 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 muchos peligros y abusos, aun el abuso de sí mismas, esta funesta manía que contraen tantas jóvenes en la época turbadora en que se despierta en ellas el instinto sexual. Este instinto, mas que cualquiera 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 comprendiesen su santo destino y que supiesen resistir á la tentación de provocar en ellas una satisfacción puramente sensual. Una vez conocida esta satisfacción carnal se convierte en una necesidad, la voluntad la acompaña y es la ruina del espíritu y del cuerpo.

Insistiré sobre los desastres causados por estos abusos y sobre la responsabilidad de las mujeres. Diré que la emoción 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 emoción,