



## Desarrollo de la capacidad reproductiva

La adolescencia es una etapa en la que el cuerpo comienza a prepararse, de manera natural y silenciosa, para responsabilidades futuras. Estos cambios no son casuales ni meramente físicos, sino parte del diseño de Hashem para guiar a la persona hacia su rol en la continuidad de las generaciones. Comprenderlos con claridad permite vivir esta etapa con serenidad y sentido.

En la mujer, el potencial reproductivo existe desde el nacimiento: una niña nace con aproximadamente 400,000 a 500,000 folículos.

En el hombre, en cambio, este potencial no está activo desde el inicio, sino que se desarrolla durante la pubertad, generalmente entre los 11 y 15 años. A partir de ese momento, el cuerpo masculino comienza a producir espermatozoides de manera continua durante toda la vida adulta.

Cada día se generan millones de ellos, y cada uno requiere entre 70 y 80 días para completar su proceso de maduración.

*Rab Shlomo Volbe* explica que este cambio marca un punto decisivo en la vida del joven. Desde el momento en que comienza la producción de espermatozoides, la persona deja de pertenecer únicamente a sí misma. En su propio cuerpo porta la herencia de generaciones pasadas y, al mismo tiempo, la responsabilidad de transmitirla a la siguiente.

Esto nos enseña que el adolescente no solo está "creciendo" físicamente. Está entrando, de manera silenciosa pero real, en la cadena eterna de las generaciones. Su cuerpo lo está preparando para un rol futuro: ser padre, constructor de una nueva familia, junto con su esposa, y con la presencia de Hashem entre ellos.

Por eso, esta etapa no puede ser vista como algo neutro o sin dirección.

La preparación para ese rol debe comenzar ya desde la adolescencia, a través de una educación basada en kedushá, responsabilidad y alegría, que ayude al joven a comprender la grandeza y el sentido profundo de los cambios que está viviendo.

### **Cambios naturales del desarrollo masculino.**

Como parte de este proceso de maduración, el joven comienza a experimentar manifestaciones físicas propias de la activación de su sistema reproductivo, como las erecciones y las poluciones nocturnas.



Es fundamental que entienda que estos fenómenos **son completamente normales**, saludables y forman parte del desarrollo natural del cuerpo.

No son una señal de algo incorrecto ni motivo de preocupación.

Al contrario, reflejan que su organismo está funcionando como debe.

Cuando el joven no recibe una explicación clara, puede sentirse confundido, ansioso o incluso culpable; por eso, hablar de estos temas con serenidad y claridad le permite vivir esta etapa con tranquilidad, confianza y una visión sana de sí mismo.

### **Mikré Laila (poluciones nocturnas).**

La Guemará enseña que casi ninguna persona se salva de experimentar Mikré Laila (poluciones nocturnas), y señala como excepciones a Yaakov Avinu y a Eliyahu HaNaví. Incluso grandes tzadikim pasaron por ello, ya que así fue creado el ser humano por Hashem. De hecho, la Mishná (Avot, Perek 5, Mishná 5) menciona como algo milagroso que el Kohén Gadol nunca haya visto kerí en Yom Kipur, lo que demuestra cuán poco común es que una persona esté completamente exenta de ello.

Por lo tanto, no hay motivo para preocuparse ni asustarse por las poluciones nocturnas. Desde un punto de vista natural, casi nadie está libre de ellas. No son una enfermedad ni algo dañino, sino parte del funcionamiento normal del cuerpo masculino.

Desde un punto de vista fisiológico, existen muchas razones por las que puede ocurrir Mikré Laila. El semen puede salir incluso sin sueños ni pensamientos sexuales, por causas completamente naturales como debilidad corporal, esfuerzo físico, calor, sudoración, ciertos alimentos o estados de enfermedad. Esto es mencionado en Masejet Zavim (Perek 2, Mishná 2) y también en el Shulján Aruj, en las Halajot de Yom Kipur.

Es importante saber algunos datos básicos sobre el cuerpo:

- Durante el sueño, se producen ciclos de erecciones nocturnas varias veces. Esto es un proceso normal y saludable.
- La erección al despertar por la mañana suele estar relacionada con la vejiga llena u otros factores físicos, y no con pensamientos o deseos.
- Dormir boca arriba puede favorecer el calentamiento del cuerpo y estimular la erección.
- Un esfuerzo físico inusual también puede provocar una emisión de semen, como parte de un proceso natural de liberación o regulación del cuerpo, a veces acompañado de calor y sudoración.

Por eso, desde una perspectiva fisiológica, es extremadamente improbable que una persona nunca vea kerí durante la noche.



Es cierto que los pensamientos relacionados con mujeres pueden aumentar la producción y la emisión de semen. Sin embargo, incluso si una persona vio Kerí después de haber pensado o visto algo inapropiado, no debe angustiarse. En muchos casos, esto entra dentro de Ones Gamur (algo que no estuvo plenamente bajo su control), y no hay lugar para culpa ni angustia.

Lo fundamental es entender que la Torá no exige lo imposible. Solo se nos pide evitar provocar voluntariamente la salida de semen.

Para ello, la halajá nos enseña que debemos:

- Evitar pensamientos inapropiados.
- No tocar el Éver sin necesidad.
- No dormir boca arriba ni boca abajo.

Con esta claridad, el joven puede vivir esta etapa con tranquilidad, sin miedo ni culpa, entendiendo que su cuerpo funciona de manera natural y que su responsabilidad radica únicamente en la intención y el cuidado, no en procesos involuntarios.

## ¿Se debe hacer teshuvá por poluciones nocturnas?

Rab Shlomo Volbe escribe:

*“ No debemos preocuparnos ni asustarnos por las visiones nocturnas. Hashem decretó que, por naturaleza, casi nadie se libra de ellas, excepto Yaakov Avinu y Eliyahu z”l. Una visión nocturna no es una enfermedad ni es dañina. Generalmente se produce después de pensamientos, y a veces es un percance por debilidad física, entre otras. Y la señal es que entonces viene sin un sueño. No debemos preocuparnos por tener una visión ni temerle. Solo podemos estudiar la Torá con alegría, y como dijo Rabí Yehuda ben Beterá a un estudiante que se estaba trabando mientras leía, y que era un Baal Keri: "Hijo mío, abre tu boca y deja que tus palabras brillen, porque las palabras de la Torá no reciben impureza" (Berajot 22). ”*

Es importante comprender por qué no debemos preocuparnos cuando esto ocurre, **aún cuando en muchos casos se presente después de pensamientos**, como lo aclara Rab Volbe. La razón es que, como hemos mencionado anteriormente, la Guemará nos enseña que prácticamente nadie se salva de tener este tipo de pensamientos, y que también es casi imposible que una persona nunca experimente poluciones nocturnas. Hashem creó al ser humano de esta manera.



Por esta razón, centrar la atención en sentimientos de culpa, aun cuando la intención sea "hacer teshuvá", suele ser contraproducente.

**Cuando la persona se obsesiona con lo que ocurrió, termina pensando más en ello.** Es un fenómeno conocido: intentar forzarse a no pensar en algo es, en realidad, una forma de seguir pensándolo. Es como decirle a alguien "no pienses en un elefante rosa"; inevitablemente, el elefante rosa aparece en su mente.

De hecho, el Tzemaj Tzedek escribe que el hecho de estar constantemente preocupado sobre este tema, puede provocar que este suceda.

La perspectiva correcta de teshuvá, según nuestros Jajamim, no es quedarse atrapado en el pasado, sino **seguir adelante con serenidad**. Hacer caso omiso de lo que ocurrió, sin dramatizarlo, y dirigir la energía hacia lo positivo: estudiar más Torá, reforzar la conexión con Hashem y continuar creciendo.

De forma similar escribió el Steipler respecto a si se debe ayunar:

*“ Jalila que ayune quien vió keri, ya que cuando es involuntario no es un pecado en absoluto, e incluso cuando no es un percance, esta no es la forma de remediarlo con ayunos que debilitan el cuerpo, sino el principal remedio es dedicándose a la torá como está escrito en el Zohar. “*

**Nota:** Esta información no es referente a zera levatalá provocado intencionalmente, Bh abordaremos este tema en un futuro.

## **El desarrollo reproductivo en la mujer.**

Así como en el hombre la capacidad reproductiva se manifiesta de manera progresiva durante la adolescencia, en la mujer este proceso también se expresa a través de cambios naturales y profundos.

Como ya mencionamos, la mujer posee el potencial reproductivo en su cuerpo desde el nacimiento, y durante la adolescencia, generalmente entre los 10 y 14 años, aunque puede variar, este potencial comienza a activarse de forma visible, principalmente a través de la menstruación.

La aparición del ciclo menstrual no es una enfermedad ni algo negativo, sino una señal clara de que el cuerpo está madurando y funcionando como fue creado por Hashem.



A través de este proceso, el cuerpo femenino se prepara, en el futuro, para la posibilidad de dar vida. Por eso, la menstruación puede venir acompañada de cambios físicos y emocionales: variaciones hormonales, sensibilidad, cansancio o molestias físicas, todos ellos parte normal de esta etapa.

Es fundamental que la joven entienda que estos cambios no son motivo de vergüenza ni de preocupación. No indican debilidad ni falta de equilibrio, sino todo lo contrario: reflejan la sabiduría con la que Hashem diseñó el cuerpo humano.

Cuando no hay información clara, la joven puede sentirse confundida o ansiosa; por eso, una educación basada en conocimiento, recato y serenidad le permite vivir estos procesos con tranquilidad y respeto hacia sí misma.

Al igual que en el hombre, el objetivo no es generar miedo ni culpa, sino ayudar a la joven a comprender su cuerpo, cuidarlo y valorarlo, entendiendo que estos cambios forman parte de su preparación natural para un futuro de construcción, familia y vida con sentido.

## Dudas y consultas:

Línea Anónima de Yedidim: 📞 55 9709 2231 🌐 [yedidim.mx](http://yedidim.mx)

R' David Heskell: 📞 55 3596 3893 - R' David Hemsani: 📞 55 6817 5765