

**Sumario**

*La sexualidad es una riqueza de toda persona –cuerpo, sentimiento, y espíritu- y manifiesta su significado íntimo al llevar la persona hacia el don de sí misma en el amor (Cfr. Familiaris Consortio, No. 37c). La autora nos hace comprender la sexualidad en el horizonte de la integridad de la persona humana, el valor de la armonía y del equilibrio en cuanto a las expresiones de relaciones se refiere.*

**Hacia una  
Integración  
de la Sexualidad**

**Lic. Antonieta de la Rosa**

## Introducción

A través del tiempo y producto de las necesidades culturales, individuales, sociales y hasta personales, los temas sobre la sexualidad humana han dejado de ser sólo objeto de estudio, métodos de análisis científicos y de investigación, técnicas publicitarias manipuladoras, parámetros de cambios sociales como signo de los tiempos, moda de temporada o simplemente números de estadísticas, para convertirse en algo más cercano, más al alcance de todos, a través de lo cual cada persona pueda sentir que vive su sexualidad como algo propio, algo con lo que debe saber bregar para poder asumir. Algo que debe ser visto, no como un evento social o cultural, en el cual todos son pertenecientes y al cual todos pertenecen, donde no se siente el misterio de la privacidad. Es más que todo eso; es lo que nos ha llevado a admitir que es posible concebir al ser humano en lo que realmente es: una unicidad irrepetible entre cuerpo, alma, espíritu y trascendencia.

Quisiera, por todo esto, iniciar este trabajo con un tema que ayudará mucho a unificar los criterios sobre una pedagogía que nos lleve al desarrollo de una sana sexualidad: “ *La conducta sexual individual, cómo entenderla y cómo manejarla* ”.

Enunciaré aquí también, algunas características que nos permitirán dar razones concretas de porque vale la pena armonizar todas las áreas en el ser humano, y cómo ayudar a la interrelación con otros seres: “ *Personalización-Humanización-Esencia misma de la sexualidad* ”.

Además, presentaré algunos aspectos que nos llevarán a reflexionar sobre: “ *Las actitudes, los sentimientos y las reacciones* ”, no sólo ante tópicos sexuales verbales, sino también frente a situaciones, eventos y actividades que impliquen manejo de la sexualidad.

Esto, porque mientras más sepamos sobre nosotros y nuestras posibilidades y limitaciones, mejor podremos ayudar, orientar, acompañar y capacitar a otros.

Por último, quisiera concluir este trabajo, sobre el logro real de una integración sana de la sexualidad (que se ha convertido en el reto por excelencia de educadores y terapeutas sexuales), con una propuesta que, espero, se aproxime lo más posible a la necesidad real de nuestros jóvenes, muchachas y muchachos, adultos, hombres y mujeres, parejas, adultos de la tercera edad, simplemente seres humanos de América Latina: *“Calidad en el crecimiento hacia la madurez afectivo-sexual, en apertura y reciprocidad, que es un aprender continuo en el abrirse, en el dar y recibir en el todo sexual”*.

## **1. La conducta sexual individual: ¿Cómo entenderla y cómo manejarla?**

Aunque parezca un tema muy estudiado y de fácil comprensión, no es así, ya que su explicación no se puede hacer separada de lo que es en sí: un conjunto secuencial de conductas mediatizadas por la edad y la regulación social, sobre todo, en los tiempos actuales. Poder entender este significado de conducta sexual individual, nos permitirá comprender y asumir la enorme complejidad de las conductas sexuales concretas.

Las diferentes dimensiones del ser humano se influyen mutuamente como el metal en una aleación. La sexualidad no puede entenderse por sí misma, aislada de todo lo demás. Las capacidades y procesos biológicos, intelectuales, lingüísticos y afectivos, mediatizan la identidad, el rol, los deseos, sentimientos, fantasías, y conductas sexuales.

Los procesos mediadores internos son muy diversos y complejos en sí mismos, pero pueden ser clasificados en:

1. Los procesos afectivos que están asociados a las conductas sexuales son el deseo, la atracción y el enamoramiento. Estos procesos para los cuales está programado el ser humano, le dan un significado especial a la actividad sexual.

Es más, la forma concreta en que cada persona vive la sexualidad, desde estos procesos, depende del significado afectivo que tengan para ella los estímulos sexuales. Los aspectos relacionados (deseo, atracción y enamoramiento) influyen en las conductas sexuales. Mientras el deseo se basa en un interés meramente instrumental del objeto de satisfacción (que es usado para su descarga), la atracción supone un interés explícito por el objeto y el enamoramiento implica interés por la persona en cuanto tal. Cada una de estas dinámicas afectivas, genera formas de conducta y atribuciones de significado a estas conductas, bien distintas.

Sea cual fuere la forma de llegar a encontrarse, afectos y sexualidad se evocan, mediatizan y se condicionan. La actividad sexual entre dos personas depende a veces, hasta en los pequeños detalles, de los afectos. Aunque las formas de vivir la sexualidad son muy diferentes, la mediación afectiva está siempre presente de algún modo y numerosas personas, especialmente las mayores, no encuentran sentido a la actividad sexual si ésta no se enmarca dentro de un determinado contexto afectivo y de comunicación.

2. Los procesos cognitivos son también decisivos. El desarrollo intelectual y la adquisición del lenguaje conllevan cambios en la construcción del conocimiento y en la interpretación de la realidad que mediatizan todas las conductas sexuales. La conducta sexual y la regulación social de ella, están condicionadas por las capacidades mentales del sujeto y por el lenguaje que su medio y él mismo usan. El vocabulario referido a la sexualidad, en una sociedad concreta, define en gran medida la forma de vivirla. Si se considera que la sexualidad es baja, sucia, o fea, impura o peligrosa... los individuos concretos tendrán dificultades para aceptarla con naturalidad. El tema sobre la sexualidad, tanto el científico como el espontáneo, ha estado prohibido en nuestra cultura. De la sexualidad se hablaba sólo para impedir que pudiera hablarse; se hacía, además, de forma indirecta o acusatoria.

Las creencias en formas, contenidos y refuerzos culturales, tienen gran significado en las conductas y fantasías que las

personas hacen sobre su actividad, expectativas, riesgos y consecuencias de su vida sexual. Todo esto provoca que los individuos se inhiban, exciten, estimulen, impulsen, acepten o rechacen todo lo concerniente a tópicos o situaciones relacionados con la sexualidad.

3. Los procesos biofisiológicos desempeñan también un importante papel. Las hormonas relacionadas directamente con el deseo, el estado de salud o enfermedad, la fatiga, el bienestar, la madurez y la capacidad de respuesta de todo el sistema fisiológico sexual, condicionan el deseo, la excitación y las conductas sexuales. Todos estos factores hacen que el sujeto tenga uno u otro nivel de activación sexual, facilitando o inhibiendo la respuesta sexual.

La aceptación personal, tanto interna como externa, es una de las bases fundamentales en este proceso, ya que reforzará de manera significativa y determinante la imagen que se tiene de sí, y esto, a su vez, ayudará a valorar cada una de las partes del cuerpo (tratando de verlo en conjunto, no por separado) y dará confianza a la persona, tanto frente a sí misma como en sus relaciones íntimas, sociales y hasta laborales (por aquello de que sé quien soy por mí, no por lo que hago). Si miramos desde el ángulo de la proyección los procesos biofisiológicos, nos daremos cuenta cuán importantes son, ya que de ellos (junto a los afectivos y cognitivos) dependen el autocontrol, la autoafirmación y la autorealización. Personas satisfechas de su físico, personas que caminan por la vida llenas de seguridad y sintiéndose integradas psicosexualmente.

Estos procesos nos han permitido ver que aunque el estudio de la sexualidad se hace en conjunto, es muy importante no dejar de lado a la persona y verla como definidora en sí, de su propia realidad sexual; por supuesto, tomando en cuenta todo lo que la rodea (familia, medio social y cultural, creencias religiosas...). Esta individualización le ayudará mucho en su totalidad como ser sexuado, en su singularidad como persona irrepetible y en su integración como centro de sí misma, sin división en ninguna de sus dimensiones.

Por tanto, concluiremos este aspecto con algunas consideraciones sobre situaciones que permitirán al ser humano, sin distinción de sexo, raza o cultura, reforzar la importancia de verse como ser individual dentro de un contexto de socialización (no se puede caminar solo, aunque haya que dejar en el camino las huellas personales).

Para lograr una adecuada salud mental, una sana adaptación a nivel psicológico y un ajuste armónico en el área afectivo-sexual, debemos adquirir consciencia sobre ciertos elementos fundamentales, que el Dr. Erik Erikson plantea de la siguiente manera:

- a. Identidad personal*
- b. Intimidad personal y fraternal*
- c. Generatividad personal y universal*

*a. Identidad Personal:*

Un sano sentido de identidad como individuo, particularmente en cuanto a definición satisfactoria de su rol sexual y ocupacional, trasciende las reacciones de confusión y preocupación excesivas sobre sí mismo y permite que se vierta hacia el otro, tras la búsqueda de una vivencia de la afiliación y el amor concreto en las relaciones humanas. La identidad ayuda a que la persona se ame y se acepte a sí misma, que acepte su sexo, su color, su piel, su tamaño... que se sienta específicamente identificada con todo su ser. La persona puede sentir que ha logrado una clara identidad personal cuando pueda:

- Tener una percepción positiva del propio cuerpo, del sexo personal y de sus manifestaciones, así como del de los demás.
- Sentirse cómoda, confiada y competente con la sexualidad propia, así como con la de los demás.
- Estar en capacidad de relacionarse con personas de ambos sexos, de forma abierta, tranquila y potencialmente realizante.
- Valorar de manera sana y apropiada las manifestaciones sexuales, así como el rechazo de las inmaduras o desviadas de expresión sexual.



b. *Intimididad Personal y Fraternal*: Además de saber quiénes somos, es importantísimo conocer con quiénes vamos y estamos, lo que dará a la persona un sentido cálido de pertenencia y de fraternidad en las relaciones con los demás. Este aspecto, definido por Erikson, es caracterizado por el común, pero profundo, en el contenido de dar y recibir afecto.

El afecto es una fuerza que se debe dejar fluir, porque si queda estática muere o, poco a poco desaparece y sobrevienen entonces la soledad, el vacío, la amargura, la angustia y las agresividades externas e internas. Evitando lo que a continuación se enumera, se podrá llegar a desarrollar otras áreas que se ratifican como ayuda para una sana y fructífera intimididad personal y fraternal.

Lo que se debe evitar:

- Encierros en sí mismo, descartando toda posibilidad de entrar en una relación profunda y significativa.
- Sobre demandar afecto de los demás, sin que ocurra una correspondencia afectiva. Recibir sin dar.
- Autosuficiencia y superioridad que pretenden dar todo el tiempo, sin recibir nada a cambio. La persona se siente inferior si tiene que depender o ceder por otros. Dar sin recibir.

Lo que se debe reforzar:

- La empatía: capacidad para identificarse con los demás. Requiere de una actitud de interés en el otro.
- Aceptación incondicional del otro como persona valiosa, única e irrepetible. Implica aceptar al otro aunque no estemos de acuerdo con algunas de sus conductas.
- Ser auténticos, ser coherentes con lo que se siente, se piensa, se dice y se hace.
- Lo básico aquí, es el desarrollo de la integridad personal; esto da confianza.
- Relación heterosexual como instrumento para obtener



autoreafirmación. Ayuda a compartir en confianza, afectos y sentimientos.

*c. Generatividad Personal y Universal:* Nos da una visión de cómo proyectarnos significativamente en la vida. Sin el sentido de generatividad adecuadamente desarrollada, se puede caer en un sentimiento de vacío y esterilidad existencial.

El generar vida (no sólo en el aspecto biológico), es parte del propósito vital de la persona. Es también, poder tener vida en sí misma, disfrutando de ella, haciéndose consciente de que, aunque el dueño de la vida es Dios, Él nos da la oportunidad de sentir que ésta nos pertenece y que al poseerla, podemos hacer de ella lo que queramos. Desde luego, la propuesta es que, al tenerla, hagamos perpetuidad en todo lo que toquemos, desde nuestro ser hasta las cotidianidades del día a día.

Generar vida es poder vivir de manera adecuada, haciendo uso pleno de nuestro potencial, asumiendo las limitaciones, lo cual nos invita continuamente a ir haciendo camino desde nuestra realidad. Creamos, producimos, generamos, sin querer o desear lo que no tenemos; todo lo contrario, disfrutando a plenitud cuanto sale de nuestras manos, tanto en lo personal como en lo social, familiar y laboral.

Además, poder generar vida es darle sentido a nuestra vida, evitando así caer en vacíos existenciales, producto de la desorganización, del hacer por hacer, del tener por tener... sin dejar una huella terrenal que haga parte de nuestra vida trascendente.

Generar vida, tener vida, vivir la vida, dar vida, es un conjunto de acciones que permite que vayamos integrando cada parte de nuestra existencia, a la vez que nos impulsa a sentirnos armónicos y con la garantía de una trascendencia en la cual nuestra vida sí tiene razón de ser: nuestro trabajo cobra significado y nuestras decisiones por las diversas opciones que asumimos, adquieren un valor de



permanencia que nos indica que el todo en nosotros ha valido la pena, por el hecho de haber generado vida más allá de vida.

Todos, según el Dr. Viktor Krankel, necesitamos una fuerza motivadora, que dé sentido a la vida y produzca un estallido en la persona; que la haga saltar en búsqueda de mejorar la vida, eliminar los estrés y desarrollar actitudes positivas que no dependen de logros, promesas o situaciones externas <sup>1</sup>.

Para el Dr. Hanson, existen ciertos “botones de control” que ayudan a generar vida, a suprimir los estrés y a enfrentar la vida de manera armónica:

- El sentido del humor
- La dieta y el ejercicio físico balanceados
- La práctica de relajación que lleva a la armonía interior
- El cambio de actividades en todos los órdenes
- Las metas realistas y los objetivos claros
- La preparación cuidadosa del trabajo
- La armonía en la convivencia humana

## **2. Personalizacion-humanizacion esencia misma en la sexualidad**

El tema sugiere diferencia, unidad, armonía en lo que se da en sí y la sexualidad humanizadora de los géneros, hombre y mujer. Revela esa inclinación natural de luchar por mantener la individualidad, como algo único e indivisible, pero también manifiesta necesidad de relación y de encuentro con los demás, ya que todo esto permite la reafirmación de esa compleja unidad del ser: Yo-Tú-Universo.

Para poder entender en profundidad el significado de cada uno de estos tres factores, considerados en sí mismos y en sus

---

<sup>1</sup> Boletín OSLAM N° 25, 1994, p. 171

relaciones de interdependencia con los otros dos y sin perder su unidad dinámica, puede ser útil examinar de manera diversa cada uno. Distinguir en la unidad, nos permitirá comprender mejor la realidad del amor humano vinculado a la sexualidad.

### Personalización

Desde el momento de la concepción del individuo se inicia su proceso de personalización: es un varón o es una hembra, vendrá con rasgos físicos específicos y también con funciones laborales y con roles sociales definidos por las culturas concretas.

Las analogías y las diferencias sexuales establecerán reglas de juego que las personas harán suyas, identificándose con ellas de forma tal que sus movimientos, acciones, pensamientos, sentimientos, actitudes y reacciones, estarán firmemente enmarcadas desde allí mismo. Puede darse también, que las personas no acepten estas reglas y que adopten actitudes, sentimientos, pensamientos, acciones y reacciones completamente contrarias a lo esperado. Parecería como si los del primer grupo son los buenos y los del segundo los malos, porque creemos que el que está bien es el que cumple reglas y normas preestablecidas.

Esto pudiera ser verdad, si el cumplir dichas reglas y normas, nos garantizara la madurez personal y sexual. No siempre el más conservador es feliz ni encuentra siempre bienestar en el ser, el hacer y el sentir de su existencia. Todo lo que somos y hacemos debe estar encaminado a buscar nuestra felicidad, ya que esto da integración a mis acciones y a las partes de mi todo personal.

Somos seres distintos desde el principio de la creación; “ *macho y hembra los creó*”... (*Gn1,27*), con funciones biológicas determinadas por la diferencia de género. Nos hacemos comunes en ser personas, pero en la naturaleza humana esta igualdad se diluye y nos demanda que actuemos desde otra realidad: el hombre y la mujer forman individualmente una totalidad, en la que cuerpo y alma no son dos realidades distintas que se dan en su ser, ni tampoco dos estrados o niveles que pudieran delimitar en su centro personal. Hombre y mujer, único y única, entero y entera, son seres espirituales y al mismo tiempo corpóreos; no se pueden separar,

todo en ellos está determinado por el ser indivisibles; por tanto, no pueden andar separados, forman un todo *con* su ser y *en* su ser.

Las estructuras corpóreas tienen la fuerza del espíritu que, a su vez, es portadora de sentido y la razón de ser de cada persona. Por ella, es capaz de amar, odiar, construir, destruir y, por la falta de ella, el ser humano puede hundirse desde los sentimientos más simples hasta dejarse ir y perder la existencia. Según López Aspitar, “el cuerpo es la ventana por donde el alma asoma hacia afuera y el sendero que penetra hasta la intimidad del corazón”.

Por tanto, la lucha que todo hombre y mujer experimenta entre sus inclinaciones instintivas y sus principios y sus decisiones basadas en ellas, dicen bien claro que sí somos un todo, pero que la parte superior puede y de hecho, está en pugna a veces con la inferior de nuestro ser: las funciones espirituales entran en lucha con los instintos naturales de la persona. Y aunque pareciera que éstas superan a las primeras, no es así, ya que existe en nosotros un estrato inconsciente llamado “super yo”, que no permite que éstas logren sus objetivos primarios.

Como la realidad demanda de nosotros un manejo sano y adecuado de cada estrato de nuestro ser, sobre todo cuando, como en los tiempos actuales, todo está vinculado a la sexualidad y a las respuestas que el hombre y la mujer dan, desde sus diferentes condiciones y edades (jóvenes, adultos, casadas (os), divorciadas (os)...), se enuncian aquí una serie de propuestas que pueden servir de pautas, más que científicas, puramente humanas y al alcance de todos:

- La sexualidad va más allá de lo genital porque la trascendencia se da en el encuentro con el otro, a través de cuerpo y alma.
- No admitir ser tratado ni tratar a los demás como objetos, ni personales, ni sexuales.
- Desarrollar los gestos (personalizados y universales) que hacen del comportamiento sexual algo valioso y humano: la ternura, la entrega y la disponibilidad.
- Dejar fluir los valores de la atracción, unidos al don de la persona, que llega a su máxima expresión por la sexualidad.

- Potencializar todo lo que signifique altruismo, generosidad y entrega, luchando contra el egoísmo y la excesiva reserva frente a los demás.

## Humanización

La diferenciación sexual es natural porque se encuentra inscrita en el cuerpo y no es producida por el hombre o la mujer, porque forma parte de las condiciones necesarias para que se dé la vida humana. Es natural porque pertenece a la esencia del hombre y la mujer, a su naturaleza humana. Hay una dimensión que define a hombres y mujeres: el hecho de que exista una relación inmediata, necesaria y natural con los demás; esto es, la relación sexual.

La relación entre hombres y mujeres es la relación más natural de lo humano con lo humano y, entonces, va más allá de intercambios, contratos, ventas o compras. En esta relación se demuestra en qué medida hombres y mujeres han convertido su comportamiento en algo tan natural, que nos enseña la calidad de las relaciones y a qué grado de humanidad se ha llegado.

En su naturaleza humana, el hombre y la mujer se experimentan en un aspecto sensible, corporal, biológico, vital, de la sexualidad y que nos vincula a los seres vivos, ya como hombre, ya como mujer. Es el aspecto de encuentro con el otro, con un semejante humano, en el encuentro sexual. En éste, el hombre y la mujer gozan de su humanidad de un modo natural, en el encuentro de cuerpos y de sentidos, envueltos humanamente en el deseo, la necesidad, el afecto, la entrega.

Según algunos estudios materialistas, entre los que se encuentran los de Carlos Marx, el amor entre el hombre y la mujer es interesante, porque pone en juego sus sentidos, la sensibilidad, el cuerpo y porque procura un goce sensible que se experimenta sólo en el ser corporal. Hoy en día los humanistas, principalmente los cristianos, entendemos este amor de una manera más humana, por tanto más nutriente y creativa.

La inclinación amorosa modifica al sujeto y contribuye a un amor verdadero, con carácter de relación objetiva con el ser amado. En toda experiencia afectiva sería no se pone en juego simplemente

te el acontecimiento misterioso y gratuito del enamoramiento, sino que se abre el camino de una educación profunda al amor, con consistencia y capacidad de entrega de sí.

Para lograr reafirmar esa humanidad que nos abre la oportunidad como ser único, capaz de compartir esa unicidad con otros, se indican aquí algunos aspectos generales:

- La sexualidad sana permite que se descubra el carácter personal de todo individuo humano, que es otro yo.
- El comportamiento sexual se convierte en una conducta que se abre al universo pero que se cierra cuando se individualiza el encuentro.
- El amor y la fecundidad son inminentes, propios de la sexualidad humana.
- El encuentro en la conyugalidad, además del encuentro del cuerpo y del alma en búsqueda de complementariedad entre deseos, ternura y amor, puede proyectarse como permanente en la encarnación de los hijos.
- Las relaciones libres no siempre garantizan la estabilidad en la pareja y pueden poner en peligro la estructura familiar. Las permisividades, por la no responsabilidad en el compromiso, puede no favorecer la trascendencia.

### **Esencia misma en la sexualidad**

La esencia es lo profundo, lo que se percibe pero no se define, lo que se siente pero no se toca, lo que se vive pero no se explica. En la esencia están las motivaciones, los impulsos, los deseos, los temores, las inhibiciones, las ansiedades, las inseguridades, los sueños, los ensueños y las fantasías. En la esencia están todos los secretos que sabemos y no sabemos. La esencia es lo que da sentido y razón de ser a las cosas, al entorno y a los quehaceres.

Aunque cada día se avanza más, se conoce más, sólo hemos logrado captar la existencia; penetrar la esencia no podemos. Agarramos el paso de las cosas, no lo que son en sí; percibimos no lo que es la cosa sino cómo actúa; y la actividad variará con el ambiente, con el sujeto mismo, con las circunstancias.

Hombre, mujer, amor, sexualidad, no son más que puros nombres que no designan nada real, ni concreto. Lo que existe en realidad son hombres y mujeres reales con una esencia marcada por unas determinadas condiciones de vida, que aman a personas reales, marcadas, a su vez, por una determinada situación y que tienen juntos relaciones sexuales cuya calidad y sentido dependerán, igualmente, de las condiciones internas que posean y del lugar donde se realicen los encuentros.

El amor y la sexualidad se diferencian y diversifican según las condiciones de vida, las clases sociales, según el significado que en la esencia tenga para cada quien. El amor no tiene ni el mismo olor, ni el mismo color, ni la misma fuerza en la clase social alta, media o marginada; no es ni mejor ni peor en una que en otra, simplemente es diferente, porque el contenido está sustentado en esa esencia que da vida concreta a seres concretos, con una historia individual a partir de sus necesidades y los deseos particulares que su entorno social ha modelado.

En este sentido, veamos dos actitudes que hablan directamente de esta esencia como parte de la vida misma y cómo a través de cualquiera de ellas, se manifiesta la forma de vivir la sexualidad, tanto en el hombre como en la mujer. Aquí sí dependerá, no sólo de condiciones sociales y culturales, sino también de la edad, ya que se va desarrollando esta esencia a través de todo el ciclo vital:

- La erotofilia, es una tendencia a dar respuestas emocionales positivas ante los estímulos sexuales. Esta tendencia forma un sistema consistente, similar a los denominados rasgos estables de la personalidad, caracterizado por una actitud de búsqueda de estímulos sexuales, reacciones emocionales positivas y valoración positiva de ellos.
- La erotofobia, es una tendencia a dar respuestas negativas ante los estímulos sexuales, caracterizada por la supresión y la valoración negativa de tales estímulos.

Se puede concluir diciendo que para dar sentido a la vida y a la sexualidad, se hace necesario fluir desde la esencia, desde ese lugar donde no se siente al otro como máquina, porque se sabe

que posee sentimientos; desde ese lugar donde se vive en un lenguaje de entrega y generosidad, gusto y placer, donde hay afirmaciones de liberación, no de posesión.

### **3. Actitudes, sentimientos y reacciones ante tópicos sexuales**

Las actitudes son predisposiciones a valorar favorable o desfavorablemente los objetos. Se van formando a lo largo de la vida como resultado de experiencias y conductas aprendidas de los demás. También son una disposición a comportarse de una forma determinada. Si consideramos que algo es negativo, amenazante o muy peligroso, tendemos a sentir rechazo y lo más probable es que lo evitemos; pero si resulta positivo o gratificante, tendemos a la atracción, queremos poseerlo.

Cuando la actitud es una predisposición, aunque forma un todo unitario, pueden distinguirse, al menos pedagógicamente, opiniones, sentimientos y reacciones. Estos surgen no sólo de eventos o circunstancias concretas, específicas, determinadas o fijadas por las vivencias familiares y sociales del individuo, sino que muchas veces emergen de una actividad colectiva, de un programa o de algo que se ha puesto de moda, de una demagogia política o religiosa del momento y que busca manipular. Todas estas eventualidades, juntas algunas y aisladas otras, provocan cambios en las personas; cambios que serán adecuados o inadecuados, dependiendo de lo interiorizado.

Es indiscutible que las bases culturales han cambiado, no sólo como producto de los tiempos, sino también de la gran diversidad de medios tecnológicos que permiten un despliegue a lo largo y ancho del Continente; de todo lo que es propaganda, promoción y ventas, y aún de fantasías, sobre todo en el aspecto sexual, aunque la esencia en el ser humano (deseo de ser bueno, de tener calidad de vida, de amar y ser amado) sigue siendo la misma. La Iglesia continúa en su lucha por mantenerse fiel a los principios que la han fundamentado durante siglos, pero más consciente de la demanda social que tiene y de la necesidad de elaborar pastorales coherentes con los tiempos, dentro de un marco que debe evitar una imagen de represora para proyectarse más bien con una de acogedora y

liberadora. Sin embargo, el trabajo por preservar actitudes, sentimientos y reacciones sanas, se hace cada vez más difícil y complicado.

Por un lado existe la competencia fuerte y determinada de pseudoeducadores sexuales, que en lugar de orientar, confunden y la de los medios de comunicación que hacen promoción a todo tipo de “mercancía” y cuyo fin es estimular eróticamente a los usuarios. Aparecen también las traspolaciones culturales que han dado un sello a las permisividades, en una gama bastante diversa de acciones, recursos y medios. Y están además las dificultades familiares, producto, en su gran mayoría, de grandes desórdenes sexuales tales como las violaciones, los incestos, las infidelidades, el homosexualismo, el lesbianismo, las relaciones abiertas, la promiscuidad... Y no faltan los antivalores sociales, políticos y religiosos: se ha perdido la fe en nuestras autoridades, prima en ellas el caos, el desorden, la corrupción, el uso y el abuso del poder. No tenemos modelos a quienes seguir porque éstos nos han fallado y defraudado y además nos manipulan mediante el dinero, el afecto, el sexo, el poder, las necesidades o el sentimiento de culpabilidad.

Todo esto se une a las dificultades que representan en nuestro medio, las drogas y el narcotráfico, el alcoholismo (tremendo en los jóvenes y adolescentes), el tabaquismo, los juegos de azar, la compra y venta de placeres sexuales (“modernamente” se da tanto entre hombres como entre mujeres) y la violencia desencadenada por las vivencias y el deterioro que conllevan estas conductas.

Y hay más aún: las estadísticas nos hablan de cifras escalofrantes, frente a las enfermedades de transmisión sexual, siendo el SIDA la de mayor preocupación, pero sin obviar las demás que dejan también sus secuelas. Estas enfermedades no tienen edad, sexo, raza o cultura de preferencia; a todos ataca por igual.

Se podría suponer que con un panorama así, en el cual los seres humanos de fin de siglo ya están demasiado enraizados en sus sentimientos, en sus actitudes y en sus reacciones, es poco lo que se puede hacer, que hablamos a los sordos y que queremos sembrar en el desierto, que somos ilusos porque deseamos generar cambios positivos cuando ya nadie cree en ellos.





Pero sí, creemos, no obstante lo que ahora se presenta, que el ser humano no está acabado, que sigue un curso natural de evolución, que requiere de un profundo y radical cambio que vaya al ritmo de las necesidades físicas, psíquicas y sociales. Y pensamos que si las voces de los que creen se callan, se apagará la esperanza y morirá la vida.

Y es a la luz de esta esperanza, propuesta también por el Santo Padre Juan Pablo II, cuando dijo que “En el Continente de la Esperanza es donde están los ojos del universo”, como surge una serie de reflexiones que ayudarán en ese deseo intrínseco que todas tenemos de que pase algo que nos mueva hacia los caminos de la verdad en los que predominan los valores y el sentido por la vida:

- Se hace necesario establecer reglas sociales donde imperen el orden, la flexibilidad (no la permisividad indiscriminada) y la información adecuada al alcance de todos; así se podrá saber claramente cuáles son los deberes y los derechos sexuales.
- Utilizar los mismos medios que aniquilan a la persona, para fomentar, a través de programas serios, todo lo que se debe saber sobre el manejo adecuado de la sexualidad.
- Trabajar no sólo desde la escuela, sino también desde la familia, los barrios, los sectores y las comunidades, para que el cambio se produzca de manera integral.
- Promocionar las relaciones de pareja estables, donde se acepte positivamente la sexualidad como una dimensión humana que tiene sentido dentro de un sistema de relaciones seguras.
- Promover relaciones que, de una u otra forma, produzcan un comportamiento serio que dé sentido a la actividad sexual y que conlleven una responsabilidad que no descarte la procreación.
- Catequizar, evangelizar, orientar a la persona para que se tome crítica frente a los medios, al ejercicio de la sexualidad, a la propaganda, etc.
- Buscar el medio adecuado para transmitir la importancia que tiene el aceptar la sexualidad como un hecho humano positivo.



- Aprender y practicar la acogida, más allá de las diferencias culturales, sin llegar al permisivismo ni a la tolerancia excesiva.
- Es necesario que la persona desarrolle un profundo deseo de darle sentido a su vida, ya que busca llenar su vacío con cosas externas, sobre todo, vinculadas al sexo.
- No hay actitudes, sentimientos o reacciones buenas o malas, las hay erradas y no, adecuadas y no..., favorables y no..., con malas intenciones y no..., pero todas tienen unas raíces, por tanto son factibles de ser cambiadas, mejoradas o reforzadas, y ese es el reto que se nos plantea desde el Evangelio: “ser sal y luz” para que otros puedan encontrar el verdadero camino.

#### **4. Calidad en el crecimiento: hacia la madurez afectivo-sexual**

Cuando hablamos de calidad nos referimos a ese aspecto tan importante de la vida que nos enseña a buscar un mejor ser, un mejor tener y un mejor vivir para poderle sacar el máximo de provecho a la existencia y lo que ésta nos ofrece desde todos los ángulos, áreas, roles, dones y capacidades.

Poder darle calidad a la vida es saber extraer de ella lo mejor, sin obviar lo humano del ser, las imperfecciones que tenemos, las fallas y errores que cometemos; sin dejar de experimentar también frustraciones y conflictos, inseguridades y temores, angustias y ansiedades, celos, envidias y desfallecimientos.

La calidad en el crecimiento que nos conduce a una sanidad psicológica y sexual, se presenta como la capacidad para percibir de forma realista los rasgos de una persona, los aspectos de las cosas, y para ponerse en relación gratificante con ellas. Es la capacidad, en fin, de aceptarse y aceptar la propia naturaleza por encima de procesos culpabilizadores y angustiosos. Esta capacidad madura hace ver a la persona espontánea, armónica, natural, de forma tal que puede acoger sin turbaciones y falsos principios, los impulsos y necesidades de la propia estructura psicofísica. Desarrolla aptitudes



para afrontar problemas y dificultades; se maneja en soledad sin asustarse ni querer huir de ella; vive la autonomía de la cultura y de las personas; tiene posibilidad para descubrir aspectos siempre nuevos de la realidad y de tener experiencias intensas a nivel de la sexualidad o de la amistad; posee sentimientos comunitarios y participativos identificados a través de simpatía y afecto.

En la calidad de la vida madura se siente la semejanza y la diferencia entre el hombre y la mujer, sin que tengan que establecerse comparaciones, rivalidades, triunfalismos; suelen luchar juntos y separados por sentirse libres, no por la acción que puedan ejecutar sino por la responsabilidad con que asumen las elecciones hechas y las posibles consecuencias que surjan.

Las personas sexualmente sanas, deben aprender principalmente a vivir en la plenitud del amor. Según Maslow: "nosotros debemos entender el amor, ser capaces de enseñarlo, de crearlo, de predecirlo, pues de lo contrario, el mundo queda abandonado a la hostilidad y la sospecha"<sup>2</sup>.

El amor aparece sobre todo, cuando es un sentimiento que implica la totalidad de la persona, y por ende, no sólo el aspecto genital sino también el psicológico. Las personas sanas tienden a fundir amor y sexualidad, sienten los placeres sexuales de manera intensa, pero también menos indispensables, saben prescindir de los mismos, sin daño para la propia individualidad y felicidad.

En las personas realizadas, la relación amorosa está saturada de alegría, gozo, bienestar, satisfacción y hasta éxtasis; de la percepción de una aceptación mutua, de una donación recíproca, de una convivencia serena y pacífica.

Para lograr una salud sexual sana, donde el todo en el ser humano funcione como unidad armónica, veamos cuatro aspectos que nos propone Maddock:

---

<sup>2</sup> A.H. Maslow: tomado de un trabajo sobre el Amor y la Maduración presentado por G. W. Allport en el libro: «Educación Sexual y Cambio Cultural» de Norberto Galli, 1993, p. 149.



- La conducta personal y social del individuo deben estar acordes con su identidad de género.
- Desarrollar habilidades para involucrarse en una relación interpersonal afectiva con ambos sexos y en relaciones que pueden incluir el potencial de amor o de responsabilidad a largo plazo.
- Capacidad de responder a estímulos eróticos de tal forma que la actividad sexual sea placentera también como experiencia personal.
- Efectuar juicios y decisiones maduras, tomando en cuenta que la conducta sexual sea congruente con los valores y creencias personales.

Para aprender a abrirse en el dar y recibir en el todo sexual, en una relación abierta y universal, donde los vínculos entre los sexos comprendan una gama grande de entendimiento, propósitos e intereses que se sitúan más allá del encuentro erótico, indicamos las siguientes sugerencias.

- El amor que se autorealiza es amor en cuanto está en condiciones de afrontar y soportar las frustraciones de las necesidades inferiores.
- El amor es una realidad compleja que abraza el amor sexual y el amor de elección. Es lo que hace posible el compañerismo, y sobre todo, la amistad.
- Es necesario buscar motivos de gozo, diversión y participación que den expresividad y energía vital a la experiencia amorosa.
- El amor sano instrumentaliza la responsabilidad y el compartir en encuentros donde hay diversidad de manifestaciones amorosas, como son las caricias, los besos, los abrazos, miradas y sonrisas.
- Desarrollar en sí mismos sentimientos de admiración, alborozo, ternura, aprecio, solidaridad, sinceridad y respeto por el otro. Esto dará un sentimiento profundo al compartir amoroso.

## Conclusiones

Después de haber expresado aquí sobre todo lo que pienso, y en su gran mayoría cuanto practico en el trabajo profesional que

realizo con diferentes grupos que andan en búsqueda de respuestas, tanto a sus inquietudes sexuales como afectivas, ya que, como sabemos son dos términos que, más por necesidad de la una que de la otra (la afectiva), andan entrelazados como si fueran uno solo, se me ocurre pensar, que quizás los que estamos comprometidos a hacer camino acompañando a otros, debemos plantearnos algunas consideraciones, aparentemente obvias pero importantes.

Estas consideraciones son:

- Tal vez nuestros planteamientos se han quedado en puros formulismos, en los que, al no poner el corazón sino la razón están en la superficie de los que nos siguen, escuchan o buscan.
- A veces, como dice San Pablo, somos duales en nuestro quehacer y decir, enseñamos apertura en el amor y las manifestaciones sexuales y somos secos, distantes y temerosos en la entrega y la intimidad.
- Nos conformamos con ser los “maestros” y nos olvidamos de ser parte de la humanización que implica ser yo con el tú para poder llegar al otro desde su verdad, no desde la nuestra.
- Muchas veces no unificamos criterios, sin importar la profesión, la cultura o el rol que desempeñemos en nuestro compromiso de fe. Se hace necesario buscar el bien común, obviando el personal.
- Tenemos un poco de miedo a enfrentar las grandes mentiras actuales, que parecen verdades y sin darnos cuenta nos dejamos atrapar por ellas y asumimos que no se pueden enfrentar.
- Buscamos ambientes, situaciones y momentos adecuados o simplemente favorables para “enseñar” sobre el manejo de la vida, de la sexualidad y del amor, cuando, según el evangelio, cualquier lugar es bueno para enseñar y predicar.

### **Sugerencias pastorales**

1. Los que enseñan o transmiten algo, además de estar documentados, deben creer en su enseñanza y creer también en aquellos a quienes van dirigidas las enseñanzas.

2. Que el objetivo de la educación sexual a través de la Iglesia, sea constante y permanente para contrarrestar las influencias externas.
3. Que se cree entre ministros y laicos comprometidos, la conciencia clara de que somos testimonio más que con nuestro decir, con nuestro hacer y vivir.
4. Que al igual que se celebran seminarios para reflexionar sobre el tema de la sexualidad en América Latina, se elaboren talleres que lleven a formar agentes multiplicadores en nuestras comunidades para que estos puedan trabajar con las necesidades sexuales de su realidad.
5. Tapizar, como se dice actualmente, todo el Continente, con información sana, adecuada, manejable, sobre educación sexual y la pedagogía aplicada a la misma, utilizando todos los recursos a nuestro alcance: libros, folletos, revistas, informática, radio, televisión. Y que toda aquella persona que desee, se involucre, para que desde su realidad, sea eco a esta gran necesidad.