

FILOSOFÍA Y TEOLOGÍA PÚBLICA

**EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.  
LO QUE NOS UNE EN EL FONDO.**

Criterios fundamentales para padres y educadores

Javier de la Torre



*Dykinson, S.L.*

**EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.  
LO QUE NOS UNE EN EL FONDO.  
Criterios fundamentales para padres y educadores**

---

JAVIER DE LA TORRE

*Dykinson, S.L.*

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial  
Para mayor información, véase [www.dykinson.com/quienes\\_somos](http://www.dykinson.com/quienes_somos)

© Copyright by  
Javier de la Torre  
Madrid, 2023

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid  
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69  
e-mail: [info@dykinson.com](mailto:info@dykinson.com)  
<http://www.dykinson.es>  
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1170-034-4  
Depósito Legal: M-7542-2023

Preimpresión por:  
Besing Servicios Gráficos S.L.  
e-mail: [besingsg@gmail.com](mailto:besingsg@gmail.com)

Impresión:  
Copias Centro

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	13
<b>CAPÍTULO I. VEINTE HECHOS DE AMOR Y SEXO Y UNA CANCIÓN DESESPERADA. EL MAPA DE LA REALIDAD.....</b>	<b>19</b>
1. Separación del matrimonio. Relaciones pronto y matrimonio tarde .....	22
2. Rito de paso para madurar. Presión del grupo de amigos para iniciarse .....	23
3. Del romanticismo al sexo ocasional .....	24
4. Ocio-noche con expectativas claras. El momento de “desfasar”	25
5. Medios y tertulias de amigos .....	27
6. Centralidad, sacralización, y omnipresencia.....	30
7. El género sigue importando. Distintos acercamientos .....	31
8. Soledad y búsqueda de reconocimiento.....	32
9. Instalación en el presente. Sólo se vive una vez .....	33
10. Solteros con “historias” y mayores exigencias a la pareja.....	34
11. Valor de la novedad y el cambio .....	35
12. La sexualidad no es sólo una relación coital. Hay mucho cuerpo y mucha piel para el placer. ....	36
13. La sexualidad juvenil es inesperada, y poco gratificante.....	37
14. La sexualidad adolescente no usa tanto el preservativo .....	39
15. La sexualidad adolescente es impulsiva y poco atenta a los riesgos .....	40
16. Jóvenes, pornografía e internet.....	41
17. La sexualidad adolescente está conformada por la presión de los iguales .....	42

18. Una sexualidad marcada por el contexto del consumo de alcohol y drogas .....	43
19. Mayor conciencia de diversidad y pluralidad. ....	43
20. No se habla normalmente con la pareja y hay pocas habilidades comunicativas .....	45
21. La canción desesperada. La juventud vital y vulnerable del siglo XXI .....	47
RECOMENDACIONES .....	48
<b>CAPÍTULO II. MODELOS DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL "PARA TIEMPOS DE CÓLERA" .....</b>	<b>51</b>
1. Planteamientos inaceptables. Rigorismos y autoritarismos .....	54
2. Planteamientos inaceptables. Énfasis en los riesgos y la prevención .....	55
3. Planteamientos insuficientes: voluntarismo .....	58
4. Planteamientos inaceptables: liberación sexual.....	60
5. Los presupuestos de partida de un nuevo modelo.....	64
6. Educación afectivo sexual es educar en una sexualidad integrada en las relaciones afectivas interpersonales.....	71
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA .....	72
<b>CAPÍTULO III. PRINCIPIOS DE UNA EDUCACIÓN SEXUAL "RESPONSABLE" DE ADOLESCENTES CON EXPERIENCIAS SEXUALES .....</b>	<b>75</b>
1. Conocimiento frente a ignorancia.....	79
2. Comunicación frente a silencio .....	81
3. Positiva frente a rechazo y miedo. Querer mi cuerpo, amar la belleza.....	84
4. Igualdad ante desigualdad excesiva. Sexualidad y poder.....	85
5. Habilidad de relación frente a aislamiento .....	87
6. Respeto y ética mínima. La libertad y la justicia.....	88
7. Educación práctica más que teórica. Hacia la relación y el vínculo .....	91
8. Procesual más que estática.....	91
CONCLUSIONES .....	92
BIBLIOGRAFÍA .....	92

<b>CAPÍTULO IV. EL MAPA INTERIOR. EDUCAR LOS AFECTOS, EDUCAR LIBERTADES RESPONSABLES.....</b>	<b>95</b>
1. Aclarar las palabras. El largo camino de la emoción a la empatía .....	101
2. Educar emociones, sentimientos, pasiones...pero sobre todo la afectividad.....	106
3. Lo que sabemos de las emociones. La materia que tenemos que educar sin muchas ayudas .....	107
4. Poner nombre al sentir. Las emociones básicas .....	112
5. Las tareas esenciales de la educación afectiva .....	116
6. Un camino. De la afectividad efímera a la afectividad madura... ..	118
7. Amor y sexualidad. Una pareja inevitable para alcanzar la madurez.....	120
PARA PROFUNDIZAR .....	123
<b>CAPÍTULO V. HERRAMIENTAS Y VIRTUDES DE LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.....</b>	<b>125</b>
1. Analfabetos sentimentales. Sentir ante todo y miedo a sentir ...	127
2. Afinar las cuerdas de los afectos. La serenidad .....	130
3. Templanza-moderación. Educar el deseo en la sociedad de la avaricia consumista .....	136
4. Fortaleza. Valor de la renuncia, los límites y las normas.....	138
5. Prudencia y equilibrio.....	141
6. Cercanía y distancia. Hacia el encuentro en la intimidad.....	142
7. Veracidad o falsedad del lenguaje del cuerpo.....	145
8. Justicia, mínimos de justicia obligatorios para todos.....	147
BREVE CONCLUSIÓN .....	148
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA .....	148
<b>CAPÍTULO VI. CAMINOS DE MADURACIÓN DEL AFECTO Y EL DESEO .....</b>	<b>149</b>
1. El camino del yo-niño al yo adulto, del autoconocimiento a la autoestima. Reconocerme valioso .....	151
2. El camino de integración de las diversas dimensiones personales de mi sexualidad. Reconocer mi rostro concreto, mi biografía .....	154
3. El camino hacia el apego adulto y el amor. Reconocerme apegado y dependiente.....	157

4. El camino y la pirámide de necesidades. Reconocerme necesitado .....	159
5. El camino del deseo y la atracción hacia el enamoramiento y el amor.....	160
6. El camino de la educación de los sentidos .....	166
RECOMENDACIONES.....	168
<b>CAPÍTULO VII. PRÁCTICAS Y HÁBITOS DEL CORAZÓN IMPRESCINDIBLES. INCLINADOS HACIA EL OTRO .....</b>	<b>169</b>
1. Los afectos no son todo. La paradoja de los afectos. Prácticas de reconocimiento de la locura amorosa y afectiva.....	171
2. La raíz biológica de los impulsos-afectos. Prácticas de reconocimiento de la fuerza de la libido.....	173
3. No ver la persona que se tiene delante. Prácticas de reconocimiento de nuestras proyecciones.....	174
4. El otro no completa mis frustraciones. El romanticismo insensato .....	176
5. Mirar a los ojos. Ver más allá de la belleza, el dinero y el músculo.....	177
6. Responsabilidad. Hacer preguntas...más que dar respuestas....	179
7. Límites internos, necesarios, no impuestos.....	180
8. Sueños e ideales educan y concentran los afectos.....	182
9. La magia nunca se acaba. Cuidar lo mágico y las buenas narraciones.....	182
10. La amistad educadora de los afectos.....	183
11. Empatía como base de una buena educación sexual.....	184
12. Intimidad y respeto. Prácticas de entrada en el interior del otro.....	185
13. Elegir pareja, elegir un ámbito para el encuentro sexual. Prácticas para elegir pareja .....	189
14. Valorar y educar para la convivencia y lo diario. Los acordes cotidianos .....	191
15. Dificultades: soberbia, orgullo, vanidad. Descuido de lo pequeño.....	192
16. Acompañar el amor. Los avisos de Shakespeare.....	194
17. Saber hablar y escuchar. Evitar discusiones y agravios.....	195
18. El arte de amar. Ni omnipresencia, ni olvido. Ni románticos, ni cínicos.....	197

19. Felicidad...al final .....	200
20. Saber cuidar al otro. Prácticas de cuidar, cuidarse, cuidarnos...	202
21. La trama de las emociones. Construir historia, hogar, raíces.....	204
RECOMENDACIONES.....	205
<b>CAPÍTULO VIII: MEDIOS Y RECURSOS PARA EDUCAR LOS AFECTOS. COMO HACER TUS PROPIAS FICHAS Y PROGRAMAS.....</b>	<b>207</b>
1. El arte de la palabra y la persuasión. Alabar y apoyar lo bueno de cada uno.....	209
2. Los modelos, las personas ideales y ejemplares .....	210
3. Las narraciones, las historias, los casos.....	210
4. Cuarenta tareas divertidas. Haciendo tus propias fichas y dinámicas.....	211
5. Objetivos de algunas dinámicas. Información, habilidades, actitudes.....	214
6. Los rincones de la educación sexual.....	214
<b>CONCLUSIONES PARA SEGUIR PENSANDO COMO ADULTOS.....</b>	<b>219</b>
1. Partir de la vivencia de la sexualidad del siglo XXI. Apuntes críticos.....	219
2. La reconstrucción cultural de la sexualidad. Un programa de fondo.....	221
<b>LECTURAS RECOMENDADAS. SÓLO LIBROS EN UNA CULTURA DE ARTÍCULOS.....</b>	<b>225</b>

## INTRODUCCIÓN

Hace más de una década fui a dar una charla a un grupo de universitarios sobre este tema. Les propuse para empezar una dinámica que implicaba que soñaran vivir en un mundo distinto. Tal mundo era tal que la sexualidad nunca comportaba el riesgo de contraer ninguna enfermedad de transmisión sexual. Tampoco había ninguna posibilidad de quedarse embarazada o dejar embarazada a una mujer. Los hijos se tenían por Reproducción médicamente Asistida (IA, FIV, ICSI). La cuestión que les planteé a estos universitarios, ilusionados por el ensueño y un poco estupefactos, era si tendrían en ese mundo relaciones sexuales con todo el mundo. Al principio comenzaron con risas, pero al final entraron a pensar un poco más a fondo.

Este es un libro para padres y profesores que no pretenden hacerse especialistas, ni impartir cursos en este tema. Es una introducción para poder orientar a sus hijos y alumnos en un mundo que, a los que somos de otra generación, a veces nos parece de ficción, como el mundo que les propuse a los universitarios a que antes me referí. Mi convicción es que es mucho más urgente y fundamental educarnos los padres y los profesores que educar a los alumnos. Podemos y debemos educar, pero también aprender, escuchar y educarnos.

Educar al educador y al padre, aunque no es un asunto sencillo, es mucho más importante y esencial que educar a los hijos y los alumnos. El adulto se resiste fácilmente y carece de una cierta sensibilidad para abordar ciertos temas, entre ellos, el de tomar conciencia de que es adulto y que su conducta sirve de modelo y ejemplo más de lo que cree.

Nuestro punto de partida es que educamos personas concretas, individuos singulares y únicos, en los que no podemos separar y fragmentar totalmente elementos tan importantes como el amor, los afectos, la sexualidad. No podemos comprendernos sólo biológicamente, o sólo desde una perspectiva psicosocial o desde una dimensión existencial-espiritual. Pero que estén relacionados y vinculados estos ámbitos, no implica que todo sea lo mismo y que al final acabemos cantando las maravillas del amor para dejar a un lado bien marginados la sexualidad y los afectos. Todo debe ser integrado: amor, afectos, sexualidad. Y como educadores y padres lo que nos preocupa no es tanto encontrar unas reglas y recetas uniformes para todos, sino unas orientaciones

claras, una luz, para ayudar a nuestros hijos y alumnos a alcanzar la madurez como personas, la madurez en el amor, los afectos, las emociones, las relaciones y en la vivencia de la sexualidad.

Mi deseo es que estas páginas ayuden a los que las lean a comprender, vivir y profundizar esa experiencia de madurez y les ayuden a crecer y ahondar en estos temas donde todos, siempre en alguna o algunas dimensiones, somos aprendices. Así podremos ayudar mejor a nuestros hijos y alumnos.

No es tiempo de silencios, ni de recetas simples, ni de repuestas superficiales, evasivas o banales a las preguntas de la sociedad y de nuestros hijos y alumnos en estos temas. No podemos meter la cabeza bajo la tierra como los avestruces. En este tema vamos tarde, pero no podemos seguir callados o con discursos simples. Estamos en una época de transición y de grandes transformaciones, donde las repuestas en este tema no están hechas. Y nos dirigimos también a personas que están en construcción y en transformación. Nuestro deseo es integrar la dimensión de la sexualidad en la construcción de su personalidad de la mejor forma posible, de la forma más humana y madura posible.

Estas páginas parten de una mirada positiva a la realidad y a la sexualidad para facilitar que nuestros jóvenes sean protagonistas de su aprendizaje, de sus procesos de maduración. Nosotros podemos transmitirles "lo bonito" de nuestras opciones y valores, pero ellos son los que tienen que caminar. Por ello, estas páginas son pistas y orientaciones para estar cerca, acompañar, sugerir y formar (también es necesario). Este es un libro para estar al lado y orientar a jóvenes en un sentido amplio, desde los 11 a los 25 años desde una mirada positiva a la juventud y a los jóvenes. El primer y fatal error es considerar la juventud como un momento de crisis, de turbulencias y tormentas, un momento conflictivo y tortuoso en un sentido negativo. Puede en algunas ocasiones serlo así, pero es una crisis evolutiva en sentido positivo, y tan de crisis como otros momentos vitales. Etiquetarla negativamente es un juicio parcial y genérico que no podemos aceptar<sup>1</sup>. Como dijo Javier Elzo, gran experto en estos temas, "no hay juventud, sino jóvenes, (...) la juventud es un concepto sociológicamente útil pero que engloba colectivos hartos diferentes cuando se analiza con cierto rigor"<sup>2</sup>. Cada niño y cada joven es alguien único e irrepetible y los padres y educadores debemos estar atentos ese rostro personal de cada uno.

El segundo gran error es considerar la juventud como un período de transición largo, que dura diez o más años, hacia la adultez. Esto lleva a considerar la juventud como una situación transitoria entre la infancia y la adultez que siempre hay que superar. Pero lo cierto es que hay tiempos y espacios, activi-

<sup>1</sup> Gerardo Castillo Ceballos, *El adolescente y sus retos. La aventura de hacerse mayor*, Pirámide, Madrid 1999, 27.

<sup>2</sup> Javier Elzo Imaz, *Una tipología sociorreligiosa de los jóvenes españoles*, en: Juan González-Anleo (dir.), *Jóvenes 2000 y Religión*, SM, Madrid 2004, 169.

dades e identidades que están instalados y arraigados en este período existencial que no son de transición, que no son de paso, sino sólo de esta época. Por eso, el objetivo de este acompañamiento es ayudarlos a su específica madurez afectivo-sexual, a ser dueños, desde su ser jóvenes, de sí y de sus relaciones sociales. La clave por lo tanto es la madurez juvenil<sup>3</sup>.

Este no es un libro informativo, sino formativo, de criterios y planteamientos rigurosos. Es un libro de educación sexual y no de información sexual. No vamos a abordar aquí muchas cuestiones fácilmente accesibles en muchos buenos libros sobre qué es la sexualidad, la vivencia de la sexualidad a lo largo de las diferentes edades, la historia de la sexología, la biología de la sexualidad (anatomía y respuesta sexual) y del comportamiento sexual, disfunciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, etc. Para ello recomiendo estos libros introductorios y básicos que han ayudado a muchos en las tres últimas décadas, empezando por la inolvidable aportación de Elena Ochoa en nuestro país:

- Elena F. J. Ochoa, *200 preguntas sobre sexo*, Temas de Hoy, Madrid 1991.
- Fernando Barragán, *La educación sexual. Guía teórica y práctica*, Paidós, Madrid 1991.
- Tomás Priego y Cosme Puerto, *Comprender la sexualidad. Para una orientación integral*, San Pablo, Madrid 1995.
- Jesús Fernández Bedmar, *Educación afectivo-sexual*, Proyecto Sur de Ediciones, Granada 1997 (este libro está más orientado a los jóvenes).
- Marcello Perrotta y Roberta Giommi, *Programa de educación sexual. 11 años-14 años*, Everest 1998.
- Pedro Moreno y Encarnación López Navarro, *Educación sexual. Guía para un desarrollo sano*, Pirámide, Madrid 2001.
- Félix López y Antonio Fuertes, *Para comprender la sexualidad*, Verbo Divino, Estella 2004.
- Félix López, *La educación sexual de los hijos*, Pirámide, Madrid 2005.
- Isabel Serrano Fuster, *Sexo con sentido para jóvenes*, Síntesis, Madrid 2007.
- Felipe Hurtado Murillos, *Educación sexual en adolescentes*, Promolibro, Valencia 2010.
- Eduardo Punset, *El viaje del amor. Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona 2011.
- Miguel Álvarez, *La sexualidad y los adolescentes. Conceptos, consejos y experiencias*, Mestas, 2012.

A los datos y a la información hay que darle un marco, una orientación, una valoración moral. Ya decía Séneca con gran lucidez: "No hay viento favorable

<sup>3</sup> Antonio Ávila, *Madurez, sentido y cristianismo*, PPC, Madrid 2013, cap. 1, 3 y 4.

para quien no sabe a dónde va". Los datos nunca son neutros. Pretender que se están dando datos, información sin referencias, orientaciones, criterios morales es una quimera. Siempre estamos orientando y valorando. Lo importante en la educación es concienciar, sistematizar, ordenar esa orientación. No se trata de alentar, sino de guiar. Nuestra orientación es fundamentalmente educativa y formativa, positiva y propositiva, integradora y humanizadora. No sólo hay que educar la cabeza con información sino también la voluntad, los sentimientos, la sensibilidad. La parte de información sexual básica la damos por sabida en este libro para adultos. En otros libros ofrecemos una parte de esa información en algunos temas especializados<sup>4</sup>.

La estructura del libro es la de un viaje, la de una aventura. Partimos en un primer capítulo de un mapa de la realidad, de un acercamiento a la vivencia afectivo-sexual de los jóvenes. Partir de la realidad y no de ficciones es el primer paso. En un segundo capítulo exploraremos los distintos horizontes de la educación afectivo-sexual, es decir, los distintos modelos que se han utilizado para saber a dónde tenemos que ir y qué rutas son poco acertadas y qué rutas son las más adecuadas. En el tercer capítulo, antes de salir a la mar, exploraremos los criterios y principios básicos de una educación afectivo sexual. Siguiendo la metáfora marina, llevaremos a bordo las provisiones necesarias que creemos son fundamentales para este viaje, los principios básicos ineludibles e incuestionables, claros y seguros, para poder navegar por este mar de la educación afectivo-sexual. El cuarto capítulo, el más central, planteará una reflexión sobre los afectos y los sentimientos, sobre el objeto central de nuestra educación, de nuestro viaje. Se trata de descubrir ahora nuestro mapa interior lleno de deseos, anhelos, atracción, afectos, sentimientos. El capítulo quinto y sexto plantean caminos de maduración de la afectividad y la sexualidad a través de experiencias prácticas, virtudes, hábitos del corazón. Son como provisiones para el viaje. El capítulo séptimo y octavo se centran en cuestiones y elementos prácticos de maduración -herramientas- para poder cada uno ser un buen educador en el hogar o en la clase. Esquemáticamente, por lo tanto, el libro sigue este camino:

HECHOS---MODELOS---PRINCIPIOS/ACTITUDES---AFECTOS/VIRTUDES

O expresado más metafóricamente:

MAPA- HORIZONTE---BRÚJULA/PROVISIONES---HERRAMIENTAS

Tampoco este es un libro que pretenda profundizar en cuestiones más concretas de la educación sexual. A ello, espero, dedicar pronto otro libro donde aborde temas clásicos como la masturbación, la anticoncepción, la homosexualidad, las disfunciones sexuales, las relaciones entre los diferentes sexos, etc. a los que ya he dedicado algunas publicaciones. Este es un libro para to-

<sup>4</sup> Javier de la Torre, *Anticonceptivos y ética*, San Pablo y Comillas, Madrid 2009; Javier de la Torre (ed.), *Sexo, sexualidad y bioética*, Universidad P. Comillas, Madrid 2008.

dos y que pretende tocar el corazón de una educación afectivo sexual, sin la cual, toda práctica o toda intervención será siempre superficial y periférica. Estoy convencido que más allá de la diversidad cultural, diversidad de tiempos, diversidad de biografías y problemas concretos, diversidad sexual, hay un trasfondo emocional en el que todos somos muy semejantes, un núcleo y un corazón común, una humanidad emocional compartida que nos permite vincularnos.

Este libro no nace de una noche de verano sino es fruto de más de una veintena de cursos de educación afectivo-sexual impartidos con otros compañeros a profesores de colegios, de diecisiete años impartiendo cursos y seminarios de moral sexual y de diversos cursos, conferencias, encuentros. Espero que ayude a acompañar a madurar nuestra sexualidad.

Quiero terminar agradeciendo a algunas personas, sin las cuales este libro no habría salido a la luz.

A Virginia Cagigal, por su confianza y amistad, y por impulsar desde hace seis años con visión la formación afectivo-sexual de profesores desde la UNINPSI de la Universidad P. Comillas. A Alejandra Lucas, por coordinar excepcionalmente los cursos para formadores en educación afectivo-sexual de la UNINPSI de la Universidad P. Comillas.

A tantos centros e instituciones de salesianos, salesianas, marianistas, jesuitas, maristas, a tantos colegios y asociaciones que me abrieron las puertas para plantear una educación afectivo-sexual a profesores y padres que me ayudaron a dar forma a estas páginas.

A mis alumnos del seminario de jóvenes y sexualidad, a mis alumnos de moral sexual en la Universidad P. Comillas de estos ya casi veinte años, de los que aprendí tanto.

A mis maestros, en las aulas y en los libros en estos temas, Felix López, Lisa Cahill, Marciano Vidal, Eduardo López Azpitarte, José Vico Peinado (1945-2020), Jesús Sastre.

A mi mujer y a mi hijo

**CAPÍTULO I.**  
**Veinte hechos de amor y sexo**  
**y una canción desesperada.**  
**El mapa de la realidad**

*(...) nupcias de la luz y la sombra, de lo visible y lo invisible  
(allí espera la carne su resurrección  
y el día de la vida perdurable)  
Patria de sangre,  
única tierra que conozco y me conoce,  
única patria en la que creo,  
única puerta al infinito.*

Octavio Paz, *Cuerpo a la vista*

*Y las sombras se abrieron otra vez y mostraron un cuerpo:  
(...) tu piel de pan apenas dorado y tus ojos de azúcar quemada,  
sitios en donde el tiempo no transcurre,  
valles que sólo mis labios conocen,  
desfiladero de la luna que asciende a tu garganta entre tus senos,  
cascada petrificada de la nuca,  
alta meseta de tu vientre,  
plata sin fin de tu costado.  
(...) Tu espalda fluye tranquila bajo mis ojos  
como la espalda del río a la luz del incendio.  
Aguas dormidas golpean día y noche tu cintura de arcilla  
y en tus costas, inmensas como los arenales de la luna,  
el viento sopla por mi boca y su largo quejido cubre con sus dos alas grises  
la noche de los cuerpos,  
como la sombra del águila la soledad del páramo.*

Octavio Paz, *Cuerpo a la vista*

Antes de entrar en los aspectos educativos es importante comprender con hondura la afectividad y sexualidad actuales. Para entender la dimensión amplia de la sexualidad partiremos de una definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“La sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la identidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o expresan siempre”<sup>5</sup>.

La sexualidad tiene una diversidad de dimensiones: genética, hormonal-fisiológica, anatómica, cerebral, psicológica, afectiva, social, higiénico-sanitaria, cultural, ética-axiológica, religiosa<sup>6</sup>. La sexualidad tiene una serie de significados pues es placer, juego, unión, comunicación, diálogo, ternura, deseo, atracción, entrega, generación de vida y amor. La sexualidad, por lo tanto, no es algo simple. La sexualidad nos acompaña toda nuestra vida (comienza antes de nuestro nacimiento y termina con la muerte) y tiene que ver con nuestro cuerpo, nuestra pasión y enamoramiento, nuestro deseo de relación y de placer. Sexo no es sólo lo que “se tiene entre las piernas” (órganos genitales). Es una realidad con muchas caras que no puede reducirse a una cara sin empobrecerla. La educación sexual no puede ser “un apartado especial”, un “añadido”, un “apéndice”, “una nueva asignatura”, “un curso de fin de semana”. *La sexualidad es una dimensión integral e integradora de la persona* pues la sexualidad está profundamente vinculada con otras dimensiones como la afectividad, la familia, la amistad, la educación, la cultura, los medios de comunicación, etc.

Para educar una dimensión tan central y global de la persona no podemos partir de los conceptos ideales, ni de la sexualidad soñada, ni de la sexualidad adulta, ni de la perfectamente integrada, sino de la sexualidad que se vive hoy. *El primer criterio básico en la educación es partir de la realidad* y no educar en unos ideales totalmente ajenos a la vida y sentimientos de las personas. Abordaremos este hecho no tanto desde las conductas individuales sino desde un enfoque cultural y social para apreciar los cambios y los valores implicados.

<sup>5</sup> OMS, Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Geneva.

<sup>6</sup> T. Priego y C. Puerto, *Comprender la sexualidad*, San Pablo, Madrid 1995, cap. 3; Fernando del Castillo y Nieves Tomillo, *Amor, comunicación y sexualidad humana*, Fundación Solidaridad Humana, Madrid 2008, cap. 9.

Un análisis de la realidad social y una toma de conciencia de las corrientes mayoritarias que nos circundan, de la opinión pública, de cierta propaganda, y cómo conforman al individuo, es esencial. Este bajar a la realidad no es tanto saber dónde "están físicamente" nuestros hijos y alumnos, sino dónde "son" y qué "son". No pretendemos con estos rasgos una precisión detallada y completa sino esbozar con claridad el cambio en que estamos para comprender su sentido hondamente. No sólo somos instinto sino cultura, educación y costumbres. Por eso no es suficiente saber biología sino comprender la valoración y vivencia de nuestra sociedad en torno a la sexualidad.

Me gustaría que comenzáramos esta visión de nuestro marco social y cultural con una mirada positiva y constructiva, intentando sobre todo descubrir, sentir y vivir lo que hay de bueno en lo nuevo que está aconteciendo, en este cambio de época. El objetivo es ayudarles a vivir con madurez su biografía sexual, aceptando en primer lugar que son personas sexuales, son seres sexualmente activos en distintas dimensiones, en sus sueños, su imaginación, las caricias, los deseos, los valores, sus conductas, sus relaciones. Señalaremos veinte rasgos que creemos que caracterizan la realidad de nuestros jóvenes.

### 1. SEPARACIÓN DEL MATRIMONIO. RELACIONES PRONTO Y MATRIMONIO TARDE

Durante siglos la sexualidad estaba vinculada con el matrimonio. Era el único lugar legítimo para ejercitarla. Las otras relaciones sexuales se tildaban de amancebamiento, infidelidad, prostitución, abuso, sodomía, etc.

Uno de los cambios culturales más importantes es la separación entre relaciones sexuales y matrimonio. Hoy se calcula que la media de las primeras relaciones puede estar en 16 años en España. A los 20 años, el 86% se ha iniciado sexualmente<sup>7</sup>. La media europea de inicio de la mujer es a los 17,3 años y la del varón a los 17,7 años<sup>8</sup>. En el Informe de la Juventud en España 2008, a los 18 años el 81% de los varones y el 63% han tenido relaciones sexuales plenas<sup>9</sup>. Hay una tendencia a nivel mundial de descenso de la edad de las primeras relaciones sexuales<sup>10</sup>. Más de la mitad tienen relaciones sexuales plenas entre

<sup>7</sup> D. A. Murphy, M. J. Rotheran-Borus y H. M. Reid, "Adolescent gender differences in HIV-related sexual risk acts, social-cognitive factors and behavioral skills", *Journal of Adolescence*, 21 (1998) 197-208.

<sup>8</sup> M. S. Weinberg, I. L. Lottes y D. Aveline, "AIDS risk reduction strategies among United States and Swedish heterosexual university student", *Archives of Sexual Behaviour*, 27, 4 (1998) 385-401.

<sup>9</sup> En el Informe Juventud 2004, la primera relación sexual coital se tendría para un 44,6% entre los 15 y 17 años y para un 36,7% entre los 18 y 20 años.

<sup>10</sup> A nivel mundial se da una reducción de la primera relación. En un estudio en 41 países en las personas con más de 45 años, tuvieron la primera relación a los 18,2; en personas entre 25-34 a los 17,9; en personas entre 21-14 años, a los 17,5 años y las personas entre 16-20 años, a los 16,3 años (Informe Durex, 2005).

los 15 y 17 años<sup>11</sup>. Si la media del matrimonio está en 34 años para la mujer y 37 años para el varón (INE 2014) en España, esto conlleva dos importantes CONSECUENCIAS:

- 1- llegan al matrimonio trayendo un bagaje sustancial de experiencia y conocimientos sexuales. Unos dieciocho años de media teniendo relaciones sexuales completas con diversas personas;
- 2- las relaciones sexuales han dejado de tener ese carácter de relación matrimonial y han pasado a ser frecuentes entre las parejas de solteros.

Por este motivo es claro que la educación afectivo-sexual no se puede dejar para el matrimonio o lo prematrimonial. La educación sexual hoy no puede estar referida, ni orientada al matrimonio. No cabe dejar toda la experiencia sexual para el matrimonio y nada para antes. Hay muchas vivencias sexuales antes de la institucionalización del amor y hay muchas personas que no optan por el matrimonio y tienen una honda sexualidad. La vida sexual comienza con el nacimiento y concluye al morir.

Esta distancia entre primeras relaciones sexuales e institucionalización de una vida de pareja se asienta en la distancia entre adultez biológica y social. Culturalmente se están "adelantando" ciertos comportamientos como la iniciación sexual a la vez que se va "aplazando" la autonomía económica y residencial. Sólo un 12% de los jóvenes entre 15-24 años se ha independizado. Culturalmente hay una "juvenilización" del mundo adulto, pero paradójicamente los jóvenes, y más tras la pandemia, son cada vez más frágiles, tienen más dificultades para abrirse paso en nuestra cultura.

### 2. RITO DE PASO PARA MADURAR. PRESIÓN DEL GRUPO DE AMIGOS PARA INICIARSE

En la mayoría de los adolescentes y jóvenes, tener relaciones sexuales es visto como un paso fundamental en el desarrollo personal. Hay una vinculación estrecha para ellos entre haber tenido relaciones sexuales y ser una persona madura. Si no se han tenido relaciones sexuales, se es todavía un niño, se está todavía en el reino de los juguetes, de la pelota o las muñecas, se "es un pringao". La pérdida de virginidad es percibida como un rito de paso. Se tiene la capacidad de asumir un riesgo, de entrar a solas en un ámbito desconocido. La persona inmadura es la que no comprende, no sabe hacerlo, no le da la importancia adecuada, no sabe lo que se pierde y lo que supone. Predomina en ellos la convicción que a partir de cierta edad "lo normal" es mantener relaciones sexuales.

Además, también creen que van a ser más aceptados, gustar más si se han tenido relaciones sexuales. Los varones creen que van a ser mirados como ma-

<sup>11</sup> Feliz López, *Para comprender la vida sexual del adolescente*, Verbo Divino, Estella 1999, 106

no se le puede convertir en objeto. La pareja puede reconocer lo que significa tratar el cuerpo del otro sin verse dominado por la codicia, sin devorarlo y sin frialdad. El cuerpo del otro es siempre un signo por descifrar, una espera que hay que percibir, un don de aceptar, una presencia que acoger. Como apuntó magistralmente Marguerite Yourcenar:

*"Hay una cosa que siempre me ha molestado mucho en la noción francesa del amor, y quizás en todas las concepciones europeas del amor, y es la ausencia de lo sagrado, el hecho de que, por nuestra educación cristiana, o digamos poscristiana, por la psicología que nos precede desde hace quinientos años, hemos perdido el sentimiento de que el amor, o más simplemente, que los lazos sensuales son sagrados, aun en el trato cotidiano. Esa correspondencia sensual es sagrada porque es uno de los grandes fenómenos de la vida universal. Al contrario de la esposa hindú, que tiene la sensación de ser una diosa, de representar por un instante a Sita unida a Rama, la mayoría de los amantes no siente nada parecido; al contrario, si por un azar uno de ellos tiene ese sentido de lo sagrado, es dudoso que el otro lo sienta en el mismo momento. Hay más bien un trasfondo en el cual la sensualidad es juzgada grosera. Lo sagrado parece bastante ausente, reemplazado por la mojigatería o por el desenfado"*<sup>216</sup>.

El sexo tiene una dimensión social y es esencial que nos ayude a participar de la construcción de una relación. La moda y la imagen subrayan la proximidad, el sin diferencias, el amor mágico que no ayudan a la relación. Pero la sexualidad tiene una dimensión social y comunitaria ineludible que la conecta con el nosotros, con la educación, con comunidades más amplias. Necesitamos comprender las ramificaciones sociales del sexo. Hay una importante dimensión social de la sexualidad en la historia, en lo cultural, en lo reproductivo, en lo familiar, en lo económico, en las amistades y redes sociales. Todos somos individuos relacionados como esposo, padre, hijo de una familia, amigo, ciudadano, profesional, perteneciente a una iglesia, un partido, etc. No se puede olvidar la dimensión social. Para que la educación y ética sexual tenga futuro y no sea una reliquia sectaria, debe enraizar la realización y la madurez en alguna narración de la bondad de las relaciones que se construye más allá de un dormitorio. Hay que hacer una reflexión de la sexualidad que tenga como horizonte la perspectiva de la gran familia humana, que hable de la dimensión social y política de la sexualidad, de su fuerza integradora y desintegradora, su fuerza para aislar y socializar, de humanizar o deshumanizar, de su capacidad de liberar y explotar ideológicamente en el marco social y cultural.

La sexualidad necesita vivirse desde comunidades de maduración y estabilidad. No es sólo una cuestión de uno. Hay que abandonar el individualismo y la exagerada búsqueda del placer y bienestar del yo que lleva al nomadismo sentimental. Ya no valen los mantras narcisistas de lo importante que es estar bien con uno mismo. Poner lo importante de la vida de piel adentro, termina por matar la vida. Las personas estamos llamadas a la madurez humana con

<sup>216</sup> Marguerite Yourcenar, *Con los ojos abiertos*, Gedisa, Barcelona, 1982, 69.

otros, a posibilitar que afloren las riquezas potenciales del otro, a practicar la escucha y la confianza de otros, a dejar al otro advenir en su verdad profunda. La madurez implica aceptar lo que otro es realmente, despojado de su apariencia, dejar que el tiempo revele poco a poco la verdad del deseo que lo habita. La madurez profunda desacraliza la sexualidad que la convierte en un ídolo y la devuelve a la relación, a la sociedad, a la pareja, la vida real y cotidiana. Por eso la tarea educativa es construir comunidades de fidelidad y creatividad que hacen vivir en vínculos duraderos más allá de la fragmentación de los espacios y los tiempos, es ayudar a recrear continuamente la pareja y el vínculo más allá de las crisis que necesariamente vendrán, es construir un proyecto de futuro que se deja interpelar, modificar y transformar, una historia y un vínculo que dure, no un instante fugaz, una estrella fugaz.

La tarea educativa es educarse para acompañar hoy a los jóvenes en su construcción de su identidad sexual desde todas las dimensiones de lo que son, ayudarles a algunos a buscar su identidad u orientación sexual, ayudarles a encontrar también ese fondo emocional común que tenemos todos los humanos que nos permite encontrarnos todos, apoyar su modo de ser, sus capacidades y gustos, hacerlos sentir orgullosos de sí mismos y fuertes frente a la mirada social, armarles contra los más que posibles rechazos, coacciones, abusos, insultos, marginación, etc. Se trata de acompañar, como padres y profesores, las crisis y problemas por los que se pasan y sus diversas etapas como la negación (ya se pasará), la ira (ante algo que les repele, rechazan), la conmoción, la negociación (no me importa, pero no irás a determinados sitios), la angustia (el estigma), la tristeza (por las expectativas frustradas), la culpa (no lo hemos hecho bien) y la aceptación. Pero para acompañar, lo primero y más importante es trabajar en nosotros la madurez, la ejemplaridad, el tomarnos en serio que somos y podemos ser modelos.

La sexualidad se educa con referentes y modelos positivos, con personas adultas, maduras, logradas, comprometidas con la sociedad, con personas que aprenden a estimarse, cuidarse, valorar su propio cuerpo y sentir (por encima de ser sexualmente de un tipo o de otro) en relación con los otros. Los educadores deben hacer un esfuerzo por comprender lo que el alumno vive, transmitir confianza, estimar sus deseos y sentimientos, sus preferencias y gustos pero también ser modelo, ejemplo, de relación y madurez.

Elevaciones y erotismo. La sexualidad nos rescata de la planicie de la vida. Es un regalo y don maravilloso que recibimos de la vida. Una de las dimensiones de la sexualidad que tenemos que cultivar es el erotismo, la estética de la sexualidad, su poesía, su capacidad de elevarnos o hundirnos en lo real, de ascender y descender, de alcanzar cimas y simas, de lo más místico y lo más degradante, de lo más delicado y lo más grosero. El erotismo rescata de la tabula rasa, de la planicie, de lo instrumental, del utilitarismo, de los hechos ante un mundo abierto, viscoso, lleno de posibilidades.

*La dimensión erótica se mueve entre dos fuegos* que nacen de la fuente del sexo. Un fuego estimula, alimenta y aviva el deseo. Vive de estímulos sean autoeróticos, el porno, las pastillas, los juguetes, la prostitución, pero también del juego, el intercambio, la belleza fascinante, la fuerza desbordante, el afecto envolvente. Busca la intensidad y la experiencia. Pero existe el fuego del otro, que concentra el deseo. Desea lo que tiene. Es parada, es hondura, es raíz, es sensualidad, es caricia, es condensación, es sublimación, es recreación, reencantamiento, es presente pleno. En la educación no debemos olvidar las dos caras del eros.

## LECTURAS RECOMENDADAS. SÓLO LIBROS EN UNA CULTURA DE ARTÍCULOS

- Abenoza Guardiola, R., *Sexualidad y juventud. Guía práctica para monites/as*, Popular, Madrid 1994.
- Aguado, Luis, *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*, Alianza, Madrid 2005.
- Aguiló, Alfonso, *Educación los sentimientos: inteligencia emocional y equilibrio afectivo*, Palabra, Madrid 2019.
- Álvarez Lacruz, Alfredo, *El amor: de Platón a hoy*, Palabra, Madrid 2006.
- Ayerra, Mari Patxi, *La sexualidad como regalo*, San Pablo, Madrid 2019.
- Barragán, Fernando, *La educación sexual: guía teórica y práctica*, Paidós, Barcelona 1991.
- Bharwaney, Getu, *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2010.
- Bauman, Zygmunt, *Amor líquido*, FCE, México, 2005.
- Beck, Ulrich y Beck-Gernsheim, Elisabeth, *El normal caos del amor*, Paidós, Barcelona 2001.
- Bermejo, José Carlos y Belda, Rosa María, *Salud y sexo. Humanizar la sexualidad*, San Pablo, Madrid 2004.
- Borgna, Eugenio, *L'archipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2001.
- Braconnier, Alain, *El sexo de las emociones*, Andrés Bello, Santiago de Chile 1997.
- Bruckner, Pascal y Finkielkraut, *El nuevo desorden amoroso*, Anagrama, Barcelona, 1979.
- Bueno, Fernando, *Género, sexo, identidad*, San Pablo-Universidad P. Comillas, Madrid 2021.
- Cabello, Rosario y otros, *Programa Intemo+. Mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*, Pirámide, Madrid 2016.
- Camps, Victoria, *El gobierno de las emociones*, Herder, Barcelona 2011.
- Castillo, Fernando del y Tomillo, Nieves, *Amor, comunicación y sexualidad humana*, Fundación Solidaridad Humana, 2008.
- Clark, Anna, *Deseo. Una historia de la sexualidad en Europa*, Cátedra-Universitat Valencia, Madrid 2010.
- Dominican, Jack, *Hacer el amor. El significado de la relación sexual*, Sal terrae, Madrid 2002.
- Ekman, K. E., *Sobre la existencia del sexo*, Cátedra, Madrid 2021.

- Esparza, M. *Amor y autoestima*, Rialp, Madrid 2009.
- Fernández Bedmar, Jesús, *Educación afectivo-sexual*, Proyecto Sur, Granada 1997.
- Franco-Justo, Clemente, Soriano Ayala, Encarnación, González-Jiménez, Antonio José, *La educación afectiva-sexual para adolescentes. El viaje hacia una sexualidad sana*, Octaedro, Barcelona 2017.
- Fromm, E., *El arte de amar*, Paidós, Buenos Aires 1999.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona 1995.
- Gómez, Jesús, *El amor en la sociedad del riesgo: una tentativa educativa*, El Roure, Barcelona 2004.
- Gómez Zapiain, Javier, *Apego y sexualidad*, Alianza, Madrid 2009.
- González Barrón, R. y Lidón Villanueva Badenes, L., *Recursos para educar emociones. De la teoría a la acción*, Pirámide, Madrid 2014.
- Greenberg, Leslie, *Emociones: una guía interna*, Desclée de Brouwer, 6ª ed., Bilbao 2000.
- Hadjadj, Frabrice, *La profundidad de los sexos. Por una mística de la carne*, Nuevo Inicio, Granada 2020.
- Horno, Pepa, *Educando el afecto. Reflexiones para familias, profesorado, pediatras*, Grao, Barcelona 2004.
- Jiménez, F. J., *La sexualidad. Una urgencia educativa*, San Pablo, Madrid 2004.
- Levy, Norberto, *La sabiduría de las emociones*, Debolsillo, Barcelona 2012.
- Lewis, C.S., *Los cuatro amores*, Rialp, Madrid, 15ª ed., 2017.
- López, Eusebio, *Del ¡viva los novios! Al ¡ya no te aguantos! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2001.
- López Sánchez, Felix, *Amores y desamores: procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivos*, Biblioteca Nueva, Madrid 2009.
- López Sánchez, Felix, *La educación sexual*, Biblioteca Nueva, Madrid 2005.
- López Sánchez, Felix, *Las emociones en la educación*, Morata, Madrid 2009.
- López Sánchez, Felix, *Ética de las relaciones sexuales y amorosas*, Pirámide, Madrid 2015.
- López Sánchez, Felix, *La educación sexual de los hijos*, Pirámide, Madrid 2005.
- López, Felix y Fuertes, Antonio, *Para comprender la sexualidad*, Verbo Divino, Estella 2004, 10ª ed.
- López Quintas, Alfonso, *El amor humano. Su sentido y alcance*, Edibesa, Madrid 1994.
- Llano, Alejandro, *Deseo y amor*, Encuentro, Madrid 2013.
- Mañú, José Manuel, *La educación afectivo-sexual en Primaria*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2012.
- Marías, Julián, *La educación sentimental*, Alianza, Madrid 2005.
- Marina, José Antonio, *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona, 1996.
- Marina, José Antonio, *El rompecabezas de la sexualidad*, Anagrama, Barcelona 2002.
- Marina, José Antonio y M. López Penas, M., *Diccionario de los sentimientos*, Anagrama, Barcelona 1999.

- Massé García, M<sup>a</sup> del Carmen, *Educación para amar*, Madrid 2019.
- Melendo, Maite, *Educación afectivo-sexual integradora*, PPC, Madrid 1986.
- Moreno Gil, Pedro J. y López Navarro, María Encarnación, *Educación sexual. Guía para un desarrollo sano*, Pirámide, Madrid 2001.
- Ochoa, Elena F. L., *200 preguntas sobre sexo*, Temas de Hoy, 4ª ed, Madrid 1991.
- Ortega y Gasset, J., *Estudios sobre el amor*, Espasa-Calpe, Madrid 1964.
- Pampler, Jan, *History of Emotions*, Oxford University Press, Oxford 2015.
- Pascual Ferris, V. y Cuadrado Bonilla, M., *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*, CISSPRAXIS, Madrid 2005.
- Perpiñán, Sonsoles, *La salud emocional en la escuela. Componentes y estrategias de actuación en la escuela*, Narcea, Madrid 2013.
- Puerto Pascual, Cosme, *La sexualidad, una asignatura pendiente*, San Pablo, Madrid 2007.
- Punset, Eduardo, *El viaje al amor. Las nuevas claves científicas*, Destino, Barcelona 2011.
- Prieto, T. y Cosme Puerto, C., *Comprender la sexualidad. Para una orientación integral*, San Pablo, Madrid 1995.
- Ramírez Villafañez, Amado, *Relaciones afectivas: amistad y atracción*, Sal terrae, Santander 2005
- Ruiz, D., Cabello, R., Salguero, J., Palomera, R., Estremera, N. y Fernández-Berrocal, P. *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Programa INTEMO*, Pirámide. Madrid 2013.
- Sarráis, F., *Afectividad y sexualidad*, Eunsa, Pamplona 2015.
- Sastre, Jesús y Nieto, Fernando, *A vueltas con el sexo. Guía para no perderse*, San Pablo, Madrid 2003.
- Solaz, Eva, *Emociones. Todo un reto*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2020.
- Sonet, Denis, *Descubramos el amor*, Molino, Barcelona 2001.
- Sonet, Denis, *Su primer beso. La educación afectiva de los adolescentes*, Sal terrae, Santander 2002.
- Sperry, Len, *Sexo, sacerdocio e Iglesia*, Sal terrae, Santander 2003.
- Vallés, A., *Inteligencia emocional para la convivencia escolar. El programa PIECE*, EOS, Madrid 2007.
- Trianes, M.V. y Fernández-Figares, *Aprender a ser personas y convivir. Un programa para secundaria*, DDB, Bilbao 2001.