



Una mirada a la educación afectivo-sexual.

Aprendizajes de un camino



La educación afectivo-sexual es hoy algo central y no algo periférico en una sociedad de emociones y de bienestar. Recojo en este artículo los aprendizajes de dos décadas de trabajo y docencia en diversos contextos por si pudieran ayudar.



Javier
de la Torre



Universidad Pontificia Comillas
jtorre@comillas.edu



Con estas palabras pretendo transmitir lo que son casi dos décadas dedicándome a la educación afectivo-sexual en la docencia universitaria y la investigación, cursos a profesores, padres y responsables educativos. He colaborado y asesorado también institucionalmente en el diseño y ajuste de programas de educación afectivo-sexual a nivel nacional e internacional con salesianos, salesianas, jesuitas, maristas, marianistas, agustinos, algunas diócesis, etc.

Propongo algunas tesis a modo de resultado de experiencia, de aprendizajes de camino por si a alguien le pueden ayudar. Gran parte de lo que digo lo tengo más ampliamente recogido en algunas publicaciones.

1 — Es importante partir de un buen análisis de la realidad de nuestros menores y jóvenes en el contexto concreto para descubrir que la educación afectivo-sexual es una realidad compleja que abarca otros muchos temas cercanos como el poder de las nuevas tecnologías (redes sociales y móviles), la falta de lugares apropiados de ocio sano, el ansia de novedades y de probarlo todo, la presión del grupo y cierta soledad, la pornografía y el alcohol, la poca tolerancia a la frustración. No podemos dejar de reconocer la enorme presión que sufren por el grupo y los medios de comunicación, la mayor diversidad sexual no solo en la orientación sexual, sino en la expresión sexual y en los roles de género. No podemos ofrecer a problemas complejos, globales, de sociedades líquidas y de riesgos constantes, soluciones simples, locales, sólidas, tribales y seguridades absolutas. No podemos

vender agua embotellada al lado de la corriente del río. No podemos ser tan ilusos para pensar que nuestro colegio o nuestros hijos son un caso aparte en mitad de esta sociedad y cultura.

2 — Los modelos de educación afectivo-sexual del pasado han fracasado. No significa que no tengan algunas cosas buenas rescatables, pero ya no sirven hoy como modelos. La educación sexual no puede basarse en una visión negativa, recortada, pesimista, culpable del sexo (pecado, mancha, culpa, desorden, etc.) de tantos modelos cerrados del pasado. Tampoco puede fundarse de modo reduccionista en prevenir con información higiénico-sanitaria y el recurso a anticonceptivos o abortos situaciones de alarma como el embarazo, el sida o las ETS como si eso fuera lo único que hay que educar y la única forma de afrontar ciertos problemas. Tampoco se trata de modo puritano o neoconservador centrar toda la educación “para todos” en retrasar el coito hasta encontrar una pareja fiel y comprometida mediante una formación reactiva y contracultural que mira de modo negativo la sociedad actual como hedonista, relativista, nihilista. Menos aún podemos educar la sexualidad desde un modelo neolibertino que piensa que hay que fomentar las relaciones sexuales entre menores, la masturbación y todo tipo de juegos sexuales desde un optimismo ingenuo que piensa que toda experiencia sexual siempre es saludable y humanizante.

3 — Estamos construyendo un nuevo modelo que debe estar basado en algo más profundo como la educación emocional-sentimental. Esto implica partir de cuatro cuestiones: es positiva, es personal, es honesta y en equipo.

➤ Es positiva pues se reconoce y vive (no solo en la teoría, sino en la práctica) el profundo valor de la sexualidad en la vida humana y las conquistas realizadas en el último siglo. La sexualidad no es solo coital, sino una dimensión integral de la persona, no



solo está vinculada con la reproducción, sino con la comunicación y la intimidad, no es solo heterosexual sino que existe una profunda diversidad sexual, no solo tiene una dimensión social y cultural sino también personal y de derechos, etc.

- Es personal pues comprende que lo fundamental de la educación sexual se juega en el cara a cara, en el corazón a corazón entre personas. Es un tipo de educación diferente a las matemáticas, la lengua o el inglés, aunque no totalmente separada de las disciplinas que se estudian en el colegio. Se hace desde lo que somos reconociendo que ni somos omnipotentes ni impotentes. Hay que educarlos, pues ni saben lo suficiente ni están preparados para todo.
- Es honesta. Los padres y educadores tienen que atreverse a concienciar su propia historia sexual, sus creencias y valores, sus actitudes más o menos conservadoras o liberales, sus dificultades en ciertas cuestiones. Nadie en estos temas tiene todo resuelto. Concienciar los conflictos y ventilar nuestras angustias con el autoanálisis y la conciencia son fundamentales. Por eso, una cuestión básica es ser consciente de que hay que educarse para educar en estos temas. Todos estamos en camino. Necesitamos educarnos

Los padres y educadores tienen que atreverse a concienciar su propia historia sexual, sus creencias y valores, sus actitudes más o menos conservadoras o liberales, sus dificultades. Concienciar los conflictos y ventilar nuestras angustias con el autoanálisis y la conciencia son fundamentales

con buenos libros, intercambiando experiencias, con películas, entrenando habilidades.

- Es compartida. Pues todos somos limitados y tenemos capacidades diversas, es importante que tanto en el colegio como en el hogar se comparta la educación afectivo-sexual. Hay que trabajar en equipo. Unos no tendrán ninguna dificultad en explicar biología o datos científicos, pero se perderán en un planteamiento moral, jurídico o religioso. Otros propondrán con claridad los aspectos morales y psicológicos, pero se perderán en algunos detalles científicos. No es bueno ir solo y sobre todo siempre hay que buscar el apoyo institucional del centro.

4 — Este modelo de educación afectivo-sexual emocional tiene que fundarse en principios muy claros que son compar-



tidos. Son los mínimos desde los cuales crecer. Los principios son claros:

- **Conocimiento** (frente a ignorancia). Los alumnos tienen derecho a la información seria, rigurosa y científica y a que se les respondan las preguntas que tienen hoy y que son distintas de las de sus padres y profesores. Las respuestas, por supuesto, serán adecuadas a su edad, con un lenguaje apropiado, gradualmente. Hay que comprender que, en una misma aula, las preguntas pueden ser muy diversas y no todas hay que contestarlas a todos. El trabajo con grupos más pequeños y la tutoría individual son idóneas.
- **Comunicación** (frente a silencio) verbal, gestual y emocional amplia y profunda, con naturalidad, sin temor ni nervios, en espacios adecuados para poder hablar de todo (hasta de secretos difíciles de contar), clara, sin malentendidos y dobles sentidos.
- **Igualitaria**. Hay que enseñar muy pronto lo distorsionador que son las relaciones en que media una gran desigualdad (de edad, fuerza, capacida-

des, económica, etc.). Las desigualdades suelen llevar a tratar a la persona como una propiedad, como un dominio, llevar a chantajes, coacciones, abusos. Ya sabemos todos que lo que da la felicidad son las relaciones igualitarias simétricas (Estudio de la Universidad de Harvard sobre la Felicidad humana).

- **Respeto a la intimidad**. Es fundamental educar en el valor que supone la intimidad de cada persona como ese espacio de identidad, descanso, secreto, determinación y elección. Una parte de mi intimidad es todo lo relacionado con mi corporalidad. De ahí la importancia de aprender a respetar el cuerpo del otro y de pedir siempre permiso para poder tocar el cuerpo del otro y de recibir el otro el consentimiento. No se puede entrar en la intimidad del otro si el otro no abre la puerta.

5 — Este modelo de educación afectivo-sexual tiene que construir sujetos adultos mediante virtudes. Se ha insistido mucho tiempo en valores, pero es hora de plantear el valor de las virtudes para construir sujetos. Es importante educar las inclinaciones y hábitos del corazón. Esto son las virtudes. Educar la sexualidad no es dar información, sino trabajar la afectividad con prácticas y experiencias repetidas. Esto supone dejar a un lado la educación teórico-informativa y crear hábitos, inclinaciones, experiencias. Supone ser consciente de que hay que entrar dentro de la persona, transformarla, mejorarla. Ya Platón dijo que “el fin de la educación es enseñar a desear lo conveniente”. No se trata de satisfacer los deseos, sino de educar los deseos para que sean mejores. J. S. Mill lo dijo más claramente: “Más vale ser un hombre insatisfecho, que un cerdo satisfecho”. Educar la afectividad no es ayudar a conseguir lo que se quiere, sino elevar y cultivar mejores deseos. Esto hace que esta educación tenga bastante de contracultural en una sociedad del confort y del bienestar.



Para ello es fundamental retomar el profundo valor de las virtudes. Las virtudes ayudan a formar sujetos más que a dar soluciones (es un modelo más subjetivo que objetivo de educación). Las virtudes ayudan a construir sujetos libres, a fortalecer la libertad. Nos hacen actuar movidos personalmente desde dentro y no desde compulsividades interbiológicas o condicionamientos deshumanizantes externos. La templanza y la moderación, por ejemplo, nos ayudan a poner límites en una sociedad de consumo de experiencias de placer para poder conseguir un equilibrio y un orden internos. La templanza tiene un significado muy bello pues supone poner las cuerdas de un instrumento cada una en su tono. Es una imagen muy gráfica, pues cada persona necesita apretar unas clavijas y aflojar otras para no ser instrumentos desafinados. Todos necesitamos afinarnos, modificar algunas inclinaciones, hábitos, costumbres, emociones, respuestas. La moderación en lo sexual es esencial para no caer en impulsividades ni represiones. La fortaleza también es una virtud esencial pues hay que fortalecer a nuestros hijos y alumnos por dentro. Todos conocemos la relevancia del test de la chocolatina de Mischel que demostró lo importante que es aprender a retrasar la recompensa. Los chicos que sabían aplazar la gratificación tienen mayor

capacidad de esfuerzo, de afrontar las dificultades, de resolución de conflictos, de evitar las adicciones (alcohol, drogas), mejores resultados académicos, relaciones sexuales más responsables y tardías, menor riesgo en sus comportamientos sexuales. La fortaleza no implica reprimir y negar, sino encauzar y limitar. El deseo sexual debe educarse para que no se difumine y disperse. La fortaleza es la que permite conseguir metas (en deportes, gimnasia, estudios, trabajo) pues permite constancia a pesar de las dificultades y no dispersarse en múltiples sueños. Los límites ayudan a concentrar el deseo y el sacrificio ayuda a profundizar el deseo.

Otras virtudes como la prudencia, la delicadeza en el acercamiento, la escucha, la generosidad, el cuidado pueden trabajarse en la educación emocional. Me parece que en la educación afectivo-sexual es necesario incidir en la importancia de la amistad. Parece que es muy clara, pero es fundamental profundizarla. La persona que vive una profunda experiencia de amistad sabe acercarse con naturalidad al cuerpo del otro, sabe hablar de sentimientos y no tiene miedo de la intimidad, sabe leer el rostro del otro y sus sentimientos, tiene capacidad de compasión, sabe renunciar a lo propio por hacer cosas juntos, sabe con el otro explorar cosas nuevas.

Las emociones y el cultivo de hábitos sentimentales por medio de virtudes son



CAMINANDO JUNTOS

Objetivo: descubrir la amplitud de la educación afectivo-sexual.

Breve presentación: vivimos en sociedad del bienestar y confort. Muchos de vuestros hijos tienen demasiadas cosas y están acostumbrados a pedir insistentemente lo que desean y les atrae.

Dinámica de pregunta: ¿Crees que los niños y jóvenes hoy son caprichosos y poco tolerantes a la frustración y a los límites? ¿En qué ámbitos os parece que se da?

Breve presentación del test de la golosina de Walter Mischel y de sus resultados para relacionarlos con la necesidad de regulación emocional y su importancia en muchos ámbitos y también en el ámbito sexual. Desde aquí explicar la relación de la educación afectivo-sexual con ámbitos como el alcohol, drogas, pornografía, uso de tecnologías, autoestima, relaciones sociales, etc.

esenciales en esta sociedad emotivista que ha hecho de las emociones el centro. Es esencial aprender las dimensiones básicas de la educación emocional en la práctica: conciencia emocional, etiquetado emocional (ponerles nombres), expresión y regulación emocional. Hay bastante analfabetismo emocional pues muchos chicos y adultos no saben lo que sienten-quieren, no saben si quieren a una persona o no, no saben si todavía la quieren, o sienten que la quieren y la odian a la vez, no saben si lo que sienten es amor o amistad, no distinguen entre atracción y enamoramiento. Muchos jóvenes se mueven entre la represión emocional y el dejarse llevar por cualquier emoción (saltimbanquis emocionales).

Para esta educación afectivo-sexual práctica y experiencial se pueden hacer muchas dinámicas prácticas. Es importante no quemar experiencias, no multiplicarlas, sino prepararlas bien y que sean adecuadas. No se trata de jugar, ni entretener, ni pasar por encima. Los testimonios, los casos prácticos, un vídeo o un anuncio bien elegidos suelen dar buen resultado. Los grupos pequeños (no más de seis) son muy adecuados para abordar temas importantes de modo personal como la imagen corporal, los complejos, la falta de autoestima, la atracción sexual, los estereotipos de la moda, los roles y diferencias de género, etc.

6 — En este modelo es importante involucrar a las familias. Tienen la tarea inexcusable de hablarles, transmitirles, motivar creencias, valores, ideales en este tema. Los padres tienen la tarea

inexcusable de ser adultos ante sus hijos. Tienen que pensar con el corazón lo que quieren para sus hijos en estos temas y si simplemente se contentan con que no haya un embarazo no deseado. Los padres tienen que pensar en temas como la pornografía, el uso del móvil y las nuevas tecnologías, las relaciones sexuales frecuentes desvinculadas del afecto, la prostitución, la masturbación, el compromiso y el respeto. Los padres y profesores tienen que transmitir orientación y criterios, que tener relaciones sexuales coitales ante una atracción sexual fuerte los deja más solos que antes cuando son menores (distinguiendo deseo sexual, atracción sexual y enamoramiento). La tentación es dejarlo pasar y no entrar en estos temas. Dejarlo pasar es lo más grave que se puede hacer, pues es abandonarlos a internet y los medios de comunicación, a los amigos y la pornografía. Los padres no tienen que ser perfectos, pero tienen que actuar como padres y hablar de estos temas con sus hijos. No importa que sean pesados, no importa que se equivoquen, más importante es que orienten. No podemos dejar que nuestros hijos se autodeterminen, que se encuentren sin ninguna pista en un mundo tan abierto, sin ninguna señal ante la duda.

7 — Hay temas de educación en los que los consensos son evidentes y claros y son fáciles de impartir en la escuela y en casa. No hace falta saberlo todo, pero sí lo esencial. El conocimiento del cuerpo masculino y femenino (anatomía, figura, aceptación, cambios, fisiología, higiene), el proceso reproductivo, las etapas de la estimulación y respuesta sexual, el rechazo a la violencia y la discriminación por cuestión de género u orientación sexual, lo reductivo de los modelos de belleza y atracción ofrecidos por la moda y los medios, la importancia de los afectos y la amistad, la igualdad y flexibilidad en los roles de género, la igualdad en las tareas domésticas, los cuidados y afectos familiares, la variedad de familias y el valor de la comunicación y la aceptación familiar. La mayoría de los temas gozan de un pro-

La vida está llena de oportunidades para ofrecer a nuestros hijos y alumnos un criterio, una orientación, una guía en mitad de la vida cotidiana

fundo consenso. No nos fijemos en lo que nos divide, tampoco lo ignoremos.

8 — Hay temas fundamentales en cada etapa de la escuela que requieren orientación y cierto equilibrio como son la homosexualidad, la transexualidad, la comprensión del género, la anticoncepción, el aborto. En estos temas hay que aprender a moverse entre los mínimos y los máximos, entre un lenguaje científico, jurídico, moral y de creencias religiosas. Nada de esto puede faltar. No vale una presentación parcial y recortada de estos temas. La educación afectivo-sexual tiene que ser abordada desde una perspectiva interdisciplinar. La educación tiene una gran importancia aquí, pues mi experiencia es que todos tenemos que avanzar en estas cuestiones y no solo los alumnos, sino también muchos padres y profesores. Hay que aprender hablar de estos temas desde mínimos comunes a todos y también ofreciendo máximos e ideales, acompañamiento de búsquedas y caminos de crecimiento.

HEMOS HABLADO DE

Educación afectivo-sexual; orientación; gestión emocional; valores.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.

ACTIVIDADES DE AULA

Objetivo: descubrir la importancia de la regulación emocional ante experiencias de placer

Edad: 14-15 años

Dinámica con alumnos sobre la siguiente pregunta: ¿qué ámbitos de vuestra realidad proporcionan y pueden proporcionar placer más allá de las relaciones sexuales?

Punto de partida: se les explica el test de la golosina de Walter Mischel.

Dinámica con segunda pregunta: ¿crees que es importante en tu vida tolerar la frustración de no obtener un placer inmediato? ¿Crees que es esencial para el desarrollo de la personalidad resistir ciertas recompensas de placer?

Explicación: ofrecer los resultados del test de la golosina de Mischel y cómo correlaciona con menor consumo de drogas y alcohol, menor adicción a la pornografía, menor obesidad, mejores resultados académicos, mayor autoestima, mayor nivel educativo, mejores relaciones sociales, menor depresión.

9 — Pero sobre todo lo que hay que decir una y otra vez es que un programa de educación afectivo-sexual impartido en un colegio y unas familias colaboradoras que aborden estos temas en casa son el mejor camino para que nuestros hijos y alumnos maduren sus afectos, humanicen sus sentimientos y sean responsables con el regalo de su sexualidad. Y sobre todo, ante todo, descubrir que la vida está llena de incidentes, accidentes, historias familiares y de amigos, noticias de telediario, imágenes de televisión que son una oportunidad para ofrecer a nuestros hijos y alumnos un criterio, una orientación, una guía en mitad de la vida cotidiana. No dejemos de aprovechar las oportunidades de la vida para educar los afectos y la sexualidad.

10 — Por eso, tres cosas, para los padres: tenemos derecho a hablar con ellos, derecho a ser pesados y derecho a equivocarnos desde el cariño •

PARA SABER MÁS

LÓPEZ, F. (2022). *Estilos amorosos. ¿De qué depende nuestra biografía sexual y amorosa?* Pirámide.

TORRE, J. DE LA, Y PERNAS, L. M. (2023). *Homosexualidad, experiencia religiosa y acompañamiento espiritual.* CCS.

TORRE, J. DE LA. (2023). *Educación afectivo-sexual. Lo que nos une en el fondo. Criterios para padres y profesores.* Dykinson.