

## Emociones y educación afectivo-sexual. Un camino hacia la plenitud

### *Emotions and Affective-Sexual Education. A Path to Fulfillment*

Francisco Javier de la Torre Díaz

*Universidad Pontificia Comillas*

[jtorre@comillas.edu](mailto:jtorre@comillas.edu)

#### **Resumen**

El artículo plantea la centralidad de la educación de las emociones como base de una buena educación afectivo-sexual. En primer lugar, plantea la importancia de las emociones en la sexualidad infantil y juvenil, en nuestro contexto socio-cultural y la necesidad imperiosa de una educación afectivo-sexual. En segundo lugar, analiza la visión limitada de las emociones que han ofrecido los modelos de educación afectivo-sexual dominantes hasta ahora: rigoristas, autoritarios, preventivos, médicos, voluntaristas, libertarios, etc. En la tercera parte, se distinguen emociones, sentimientos, pasiones, sensaciones, afectos, competencias emocionales y su papel en la construcción de la persona humana. La cuarta parte ofrece una serie de principios básicos de educación afectivo-sexual desde las emociones. Estos principios ofrecen un nuevo modelo. En la quinta parte, presenta un modelo basado en virtudes y hábitos del corazón como clave de la educación afectivo sexual. Termina con una breve reflexión social y política de lo que supone una educación sexual desde las emociones en el contexto de una sociedad del bienestar y del consumo.

#### **Palabras clave**

Emociones, Sexualidad, Educación, Competencias emocionales, Virtudes

#### **Abstract**

This article proposes the centrality of emotional education as the basis for good affective-sexual education. First, it discusses the importance of emotions in child and adolescent sexuality in our sociocultural context and the urgent need for affective-sexual education. Second, it analyzes the limited view of emotions offered by the dominant models of affective-sexual education to date: rigorous, authoritarian, preventive, medical, voluntaristic, libertarian, etc. In the third part, it distinguishes emotions, feelings, passions, sensations, affects, emotional competencies, and their role in the construction of the human person. In the fourth part, it offers a series of basic principles of affective-sexual education based on emotions. These principles offer a new model. In the fifth part, it presents a model based on virtues and habits of the heart as the key to affective-sexual education. It concludes with a brief social and political reflection on the implications of sexual education based on emotions in the context of a welfare and consumer society.

**Keywords**

Emotions, Sexuality, Education, Emotional skills, Virtues

**La necesidad imperiosa de una educación afectivo-sexual**

Vivimos en sociedades muy sexualizadas, con imágenes sexuales y estimulación constante. Algunos hablan de la cultura del striptease,<sup>1</sup> de la excitación, de la estimulación. Nuestra sociedad del bienestar/malestar (Freud) es una sociedad de estímulos que consume más pantallas que papel y tinta, más baterías que árboles. Esta generación post-alfabética,<sup>2</sup> de sobreinformación que no puede procesar, de múltiples ventanas que se abren a nuestra atención y rompen nuestras secuencias mentales haciéndonos imposible leer una página, es una sociedad de la movilización del deseo y las emociones que está mutando la conciencia. Ya no se vive tanto en lo secuencial, cuanto en lo simultáneo, la cultura ya no está centrada en estructuras de verdad y racionalidad cuanto en una sensibilidad hacia la belleza y el placer. La transmisión cultural ya no es de contenidos y valores sino un mundo líquido en que nada está fijo pues todos somos nómadas, aunque estemos en el sillón de nuestra casa.<sup>3</sup>

Nuestros menores y adolescentes viven una sexualidad muchos años en contextos fuera de relaciones estables y comprometidas. Las primeras relaciones sexuales coitales se suelen tener entre los 16 y 18 años<sup>4</sup> y la estabilidad de las relaciones llega, en muchos contextos culturales europeos, cuando se tienen 30 años (en España, la edad media del matrimonio civil o religioso o del registro de las parejas de hecho es 34 años las mujeres y 37 años los varones).

La sexualidad de los menores y adolescentes es una sexualidad muy presionada por los medios y las tecnologías. Las series, *Tik-Tok*, los programas de entretenimiento televisivos, los videos de *youtubers*, el consumo frecuente del porno, están moldeando muy tempranamente la afectividad y la sexualidad junto con las redes sociales. En la mayoría de nuestros países europeos y americanos, la influencia de las familias y la escuela es mucho menor que la de los amigos y los medios en cuestión, de la educación afectivo-sexual. Esto no tiene que ser así necesariamente, sino que desvela el abandono de padres y maestros en estos temas. La cultura a través de los medios está todo el día educando, mandando

<sup>1</sup> McNAIR, B., *La cultura del striptease*. Océano, España, 2005.

<sup>2</sup> BERARDI BIFO, F., *Generación post-alfa. Patologías e imaginarios en el semiocapitalismo*, Tinta Limón ediciones, Buenos Aires, 2007.

<sup>3</sup> BAUMAN, Z., *Tiempos líquidos*, Tusquets, Barcelona, 2007.

<sup>4</sup> LÓPEZ, F., *La educación sexual*, Biblioteca Nueva, Madrid, 2005, p. 148.

mensajes, planteando modelos, abriendo nuevas posibles experiencias y la mayoría de las familias e instituciones educativas siguen temerosas y pasivas en estos temas. Los jóvenes se “sienten” presionados para tener relaciones sexuales coitales tempranas.<sup>5</sup> Si no lo hacen parece que siguen siendo niños, que no han madurado, que lo suyo son el balón y las muñecas, que no pueden jugar en “otra liga”, ser atractivos.

El joven y adolescente además por antonomasia busca novedades, cambios. Lo importante es probar lo nuevo. Lo importante es sentir intensamente, vivir intensamente. Viven hambrientos de emociones, de experiencias límite y nuestra sociedad de mercado, de posibilidades siempre abiertas, les ofrece nuevas ideas, objetos, juguetes, prácticas sexuales. Ya decía Virginia Wolf: “A la gente le gusta sentir. Sea lo que sea”. Pero como contrapartida, también nuestra sociedad de estímulos y cambios genera en muchos una anestesia afectiva. Muchos jóvenes se vuelven muy pronto, demasiado pronto, hombres y mujeres de acero, de hormigón, replegados y con miedo a sentir, a emocionarse, a ser heridos, a ser rechazados. Experiencias tempranas en la infancia o en la adolescencia los bloquean emocionalmente a los 6, 8, 10, 12, 14, 16 años. Muy pronto viven con dificultad las emociones y los vínculos. Si algunos van frenéticamente buscando más y más dopamina, otros ya no creen en el amor, en los vínculos, en ninguna pasión decepcionados por experiencia propia o experiencias muy cercanas (de padres, normalmente). Los vínculos no duran, no merecen la pena, siempre, siempre acaban mal.

Los jóvenes hoy necesitan imperiosamente una educación afectivo-sexual pues como nunca están llenos de oportunidades, pero también de riesgos. La realidad de las redes sociales, internet, les abre un mundo fascinante pero también peligroso y engañoso. Los jóvenes no suelen ver los peligros del ciberacoso, *ciberbullying*, *sexting*, *grooming*, estafas y chantajes, juegos sexuales grupales, porno violento, lugares de ocio deshumanizantes, de drogas, de mafias, de apuestas, etc. Vivimos en una sociedad de riesgos globales.<sup>6</sup> La manta de seguridad que antes nos cubría está llena de rotos. Las instituciones que antes nos protegían no pueden controlar esos riesgos en las pantallas y ciertos lugares de ocio.

Algunos jóvenes, no todos, viven muy tempranamente el paso de una sexualidad romántica a una sexualidad ocasional. En ciertos contextos el ideal es la persona soltera, el *single*, que tiene aventuras de corta duración o relaciones con una fecha de caducidad breve. Es una generación a la que el compromiso es lo que más les cuesta. Del famoso

<sup>5</sup> de la TORRE, J., *Educación afectivo-sexual. Lo que nos une en el fondo. Criterios fundamentales para padres y educadores*, Dykinson, Madrid, 2023, pp. 23-26.

<sup>6</sup> BECK, U., *La sociedad del riesgo*, Paidós, Barcelona, 2006.

triángulo del amor de Stenberg, lo primero es la pasión, lo segundo la intimidad y lo último ciertamente el compromiso.<sup>7</sup> Viven instalados en el presente, en lo que sienten en el momento. Si nos gustamos, si hay *feeling*, si hay química, el paso a la relación sexual no necesita mucho tiempo.

La educación afectivo-sexual es una realidad compleja<sup>8</sup> 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 ser tan ilusos de pensar que nuestro colegio o nuestros hijos son un caso aparte en mitad de esta sociedad y cultura.

Podríamos seguir describiendo la realidad de la sexualidad de niños, niñas y jóvenes, pero en el trasfondo hay cuestiones emocionales de gran calado que son culturales, sociales, mediáticas, familiares, psicológicas, etc. Hay detrás de muchos jóvenes una gran soledad afectiva, experiencias de sentirse abandonado, dejados bastantes horas en casa, de falta de autoestima que configuran un deseo de reconocimiento, de anhelo de afecto que conforman su afectividad y sexualidad.<sup>9</sup> Hay detrás de muchos jóvenes una centralidad en la sexualidad, una divinización y obsesión por lo sexual, que denota falta de otros centros de interés en su mundo. Es muy triste verlos atascados y centrados en lo sexual porque nada les atrapa el corazón. Hay detrás de sus conductas un deseo de ser reconocidos por sus iguales, aceptados, valorados, haciendo lo que otros hacen sin que lo deseen, lo quieran, les haga felices. Todos estos temas son, en el fondo, cuestiones que tienen conexión con el tema de las emociones y los sentimientos.

---

<sup>7</sup> STENBERG, R. J. *La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*, Paidós, Barcelona, 2000.

<sup>8</sup> MORIN, E., *Introducción al pensamiento complejo*, Gedisa, Barcelona, 2010.

<sup>9</sup> Soledades. Observatorio Estatal de la Soledad No deseada, *Estudio sobre la juventud y la soledad no deseada en España*. [https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil\\_V12\\_accesible.pdf](https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Estudio%20soledad%20juvenil_V12_accesible.pdf)

## Los modelos de educación afectivo-sexual del pasado han fracasado

Los antiguos modelos de educación afectivo-sexual tienen algunas cosas buenas, rescatables, pero como modelos ya no sirven hoy. Son del pasado, aunque todavía muy presentes hoy en algunos contextos. Podemos sintetizar los antiguos modelos, siguiendo, en parte, y adaptando las aportaciones de Felix López, en cuatro:<sup>10</sup>

1. **Rigorista.** Basada en una antropología pesimista de la sexualidad (platónica -lo bajo del hombre-, estoica -lo desordenada-, agustiniana -el pecado original-), centraba la educación en reprimir la expresión sexual. La única vivencia y expresión posible de la sexualidad era el matrimonio. Se educaba de un modo dicotómico: todo en el matrimonio, nada antes del matrimonio. No había gradualidad. La educación sexual no existía. Predominaba una visión negativa, recortada, pesimista, culpable del sexo. La sexualidad era pecado, mancha, culpa, desorden, algo que se miraba con temor y sospecha, etc. Fue claramente el modelo más dominante hasta mediados del siglo XX.
2. **Preventiva.** Este modelo se centra, de modo reduccionista, en prevenir con información higiénico-sanitaria comportamientos de riesgo. Se intenta evitar por medio del recurso a anticonceptivos o abortos, situaciones de alarma como el embarazo, el SIDA o las ETS como si eso fuera en lo único que hay que educar y la única forma de afrontar ciertos problemas. Es un modelo que busca preservar el bienestar y la calidad de la vida de los jóvenes para que no se trunque la carrera o los estudios. Es un modelo para saber responder a urgencias y riesgos graves a través de información. Aunque difiere según los países, está muy presente desde la década de los ochenta del pasado siglo claramente influido por el SIDA y la mayor accesibilidad de la anticoncepción a muchas capas de la población. En España fue famosa la campaña de publicidad “Póntelo, pónselo” de 1990.
3. **Voluntarista.** Se trata de un modelo puritano o neoconservador que centra 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 a la sociedad actual como hedonista, relativista, nihilista. La meta de este modelo, bastante unilateral, es retrasar el coito. Son modelos elitistas que adquieren distintos nombres y estilos: educación para la castidad, educación en la virginidad, educación para la abstinencia, educación en la pureza, Amar es saber

<sup>10</sup> de la TORRE, op. cit. y LÓPEZ, op. cit., pp. 47-81.

esperar, etc. No todos son iguales. Se cree que es posible retrasar la conducta sexual a través del fortalecimiento del carácter, la voluntad, el esfuerzo. Suele ir acompañado de una valoración muy negativa de la vivencia de la sexualidad en nuestra cultura para reafirmar la propia convicción. No son modelos muy evaluados y su repercusión en la psicología del joven en muchas ocasiones es muy negativa.

4. **Liberación.** Hay un modelo inspirado, en sus inicios, en su freudomarxismo que considera que la mejor educación sexual es liberar de todo tabú, construcción y límite empezando por los familiares, escolares, religiosos. Algunos modelos de liberación piensan que lo mejor es 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. Educar supone vivir sin culpabilidad la búsqueda del placer y la satisfacción. Aprender a maximizar el placer, a conocer bien las propias zonas erógenas, los mecanismos de satisfacción y de clímax sexual. Para ello se imparten todo tipo de talleres sobre masturbación propia, masturbación de la pareja, uso de anticonceptivos, utilización de juguetes eróticos, masajes corporales y sexuales, etc. Este modelo ha tenido diversa implantación y diversas olas de llegada en los países de Europa y América desde la revolución sexual del 68.

Esquema de los cuatro modelos<sup>11</sup>

<b>Rigorismo</b>	<b>Prevención</b>	<b>Voluntarismo</b>	<b>Liberación</b>
Pesimismo	Miedos	Reacción	Construcción
Autoritarismo tradicional. Transmisión mecánica.	Autoridad médica-científica Transmisión de información	Autoridad moral comunidad-familia. Formación de un carácter fuerte	No autoridad. Permisivismo. Individuo. Libre elección.
Negatividad: mancha, pecado, culpa.	Control cuerpo y cálculo de consecuencias. Evitar riesgos ETS, embarazos, etc.	Posponer las relaciones sexuales, abstención sexual hasta relación estable-compromiso	Fomentar experiencias y nuevos aprendizajes
Límites y normas impuestas. No en cuenta sujeto	Decisiones urgentes-médicas. No educa sujeto.	Fuerza voluntad. Resistencia. No integra sujeto en sociedad amplia	Autonomismo desligado. No integra al sujeto en su historia.
Sexo-negativo Sexo-evitación	Sexo-peligro Sexo seguro	Sexo-postpuesto Sexo-compromiso	Sexo-orgiástico Sexo-hedonista

<sup>11</sup> de la TORRE, op. cit., p. 63.

Sexo-norma	Sexo-control-riesgo	Sexo-contracultural	Sexo-liberador
------------	---------------------	---------------------	----------------

Todos estos modelos tienen límites en la medida en que son reductivos y, muchas veces, unilaterales. Esto no significa que cada uno no aporte valores positivos en la educación afectivo sexual: importancia de las normas y límites (rigorismo), ayuda a saber tomar decisiones ante situaciones de riesgo y urgentes (preventivo), conformar un carácter que no se deje arrollar por las presiones del grupo (voluntarista), personalizar el propio camino y encontrar mi singularidad yendo más allá de lo recibido (liberación). Necesitamos de la profesionalidad del modelo preventivo, la importancia del rol de los padres y la ética del modelo rigorista y la afirmación del derecho a la sexualidad del modelo revolucionario.<sup>12</sup>

Pero lo más importante es comprender que estos modelos están muy centrados en el comportamiento. Parece que toda educación y toda ética es solo un comportamiento objetivo externo. No se tienen en cuenta las emociones en estos modelos. No se comprende lo que ya la OMS dijo con gran acierto:

*«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>13</sup>

30

Estamos en una época de cambios y en un cambio de época. Hemos tenido una transición en estos últimos cincuenta años muy fuerte. No somos los mismos después de la revolución sexual del 68. Hemos pasado, en el ámbito de las relaciones del autoritarismo, a un mayor pluralismo, del familiarismo al individualismo, de la estabilidad a una mayor incertidumbre, de un mundo sacro a uno más secular, de un mundo rural-natural a uno urbano y tecnológico.

Un nuevo modelo debe empezar por asumir que el sexo y la sexualidad no es solo algo que se hace, algo referido a los actos. Es algo más profundo que tiene que ir más allá de modelos unilaterales que olvidan los afectos. Unos modelos son fundamentalmente

<sup>12</sup> LÓPEZ, F. y FUERTES, A., *Para comprender la sexualidad*, Verbo Divino, Estella, 2004, p. 75.

<sup>13</sup> OMS, *Defining Sexual Health Report of a Technical Consultation on Sexual Health*, 28-31 January, Geneva, 2002.

descriptivos, informativos, científicos, objetivos, neutrales, sin valores (preventivo). Otros, prescriptivos, impositivos, directivos, ideológicos (liberación, rigorista, voluntarista).

Un nuevo modelo tiene que contar con el mundo de las emociones. No puede dejar de seguir ignorando las emociones y sentimientos de los niños y jóvenes (negación), no puede caer en una vinculación de la sexualidad al temor y miedo o al mero placer sensitivo (reducción a una emoción).

### Un nuevo modelo basado en la educación emocional-sentimental

Hoy en gran parte hemos superado los modelos de desarrollo de Piaget y Kohlberg que sitúan la madurez humana en la persona autónoma, racional, separada, independiente, conceptual. Las matizaciones hechas desde las éticas del cuidado deben ser tenidas en cuenta en su insistencia en lo afectivo, narrativo, cercano, relacional como elementos fundamentales de una persona plena y como elementos esenciales en su desarrollo.<sup>14</sup>

Ya decía el gran Goethe: «¡Pobre de la persona que es todo cabeza!». Es una gran verdad. Buena parte de nuestros fracasos en la vida tienen su raíz en nuestros sentimientos: el hijo adolescente no entiende a sus padres, los padres no comprenden a hijo, mi pareja la siento como si fuera una desconocida después de meses saliendo, soy incapaz de charlar tranquilo con mis padres, no tengo amigos después de salir varios años con ellos, etc.

Los jóvenes están atravesados por diversas emociones hacia su cuerpo, sus relaciones, su familia, sus estudios, su autoestima. Se sienten vacíos, rotos, atascados, exaltados, plenos, distintos, desorientados, excitados, con deseos de ocultarse, viviendo con una máscara.<sup>15</sup>

Julián Marías señala que la educación sentimental «es uno de los núcleos en torno a los cuales se organiza la vida, y precisamente en sus estratos más profundos, donde se encuentran las raíces de casi todo lo demás».<sup>16</sup>

Las emociones y los sentimientos nos hacen *comprender la realidad más profundamente* pues tienen una *dimensión cognoscitiva*. Nancy Sherman señaló con clarividencia: «Quien carece de compasión no puede captar el sufrimiento de otros; quien no tiene capacidad de indignarse no puede percibir injusticias».<sup>17</sup> Carecer de afecto y

<sup>14</sup> GILLIGAN, C., *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*. Fondo de Cultura Económica, México, 1985.

<sup>15</sup> de la TORRE, op. cit., p. 97.

<sup>16</sup> MARÍAS, J., *La educación sentimental*, Alianza, Madrid, 2005.

<sup>17</sup> SHERMAN, N., «Talking Responsibility for our Emotions», en PAUL, E. E., MILLER, J. R. y PAUL, J. (eds.), *Responsibility*, Cambridge University Press, 1999, pp. 294-324.

sentimientos impide conocer y descubrir regiones enteras del corazón humano, de sus alegrías y sufrimientos, miedos y esperanzas. Por el contrario, en la educación, despertar y alentar emociones va creando regiones enteras de alegría, tristeza, miedo, bondad, maldad, temor, ira, que van generando un mapa del mundo interior enormemente rico y luminoso.

Por eso Maquiavelo, en el prólogo de *Clizia*, señala lo importante que es la literatura y la comedia para la educación sentimental:

*«Resulta verdaderamente instructivo para cualquier hombre, y muy especialmente para los más jóvenes, conocer la avaricia de un viejo, la exaltación de un enamorado, los engaños de un criado, la glotonería de un parásito, la miseria de un pobre, la ambición de un rico, las zalamerías de una meretriz, la escasa fe de los hombres».*<sup>18</sup>

La tradición británica y escocesa de Shaftesbury, Hutcheson, Hume, Smith y Mill valoró profundamente los sentimientos. Esta tradición hoy vuelve de la mano de autores como Strawson, Goleman, Sherman, Greenberg, Marina y Nussbaum.<sup>19</sup>

La sexualidad *no puede estar, sobre todo, poblada por normas, reglas, deberes, mandatos* que como semáforos nos indiquen cuándo podemos pasar, cuándo está verde y cuándo se enciende el color rojo y nos tenemos que parar en seco. No es sano ni humano que nuestra vida afectiva y sexual esté gobernada y poblada por deberes y normas dictadas desde fuera. La vida está llena de muchos colores más allá de rojos y verdes, normas y deberes. Los sentimientos dan colorido y llenan de matices.<sup>20</sup>

La clave para educar los afectos ni está en la voluntad que acata (la norma externa), ni en la razón que comprende (el condicionamiento interno) sino en el *afecto que vincula*. La vida es un intercambio, un cruce de estímulos y sentimientos que nos vinculan y relacionan con los demás. Es, como dice Sherman, un continuo entre agencia y pasividad, entre querer y ser afectado. La educación ni es información descriptiva, ni ideales normativos prescriptivos sino una búsqueda de un camino de mejora en los afectos, en el afectarse y moverse, conmovirse ante el otro, ante el cuerpo del otro que me llega a través de mis sentidos. Los seres humanos, como agentes emocionales, siempre podemos abrir una grieta, una brecha entre tantos condicionamientos y podemos moldear y cambiar nuestras emociones. No somos esclavos de las emociones. Ya Stuart Mill lo expresó con claridad: «Una persona se siente moralmente libre si siente que sus hábitos o sus

<sup>18</sup> MAQUIAVELO, N., *Textos literarios*, Colihue, Buenos Aires, 2010.

<sup>19</sup> CORTINA, A., *Justicia cordial*, Trotta, Madrid, 2010, p. 19.

<sup>20</sup> de la TORRE, op. cit., p. 98.

tentaciones no son sus amos, sino que ella es quien manda sobre ellos, quien aun siguiéndoles sabe que podrá resistirlos».<sup>21</sup>

Los seres humanos tenemos la capacidad, a diferencia de los animales, de depender en la sexualidad menos de los factores hormonales y más de la educación y la cultura. El ser humano es capaz de decisiones alternativas. Gracias a nuestra capacidad de trascendernos por el arte, la literatura, la música, la moral, la religión, la gratuidad, la cultura podemos vivir de modo más abierto y libre nuestras necesidades más básicas. «El ser humano es un ser simbólico, cultural, inteligente capaz de penetrar la superficie de las cosas y descubrir significados más allá de lo más instintivo».<sup>22</sup>

Y lo que es más fascinante, *la persona puede ligar la afectividad a un horizonte, un valor, una ilusión, un proyecto, una opción fundamental, una meta, una tarea*. La persona puede ir conformando, creando, moldeando un modo de vida, un carácter, una manera de ser desde la que nace un modo de actuar y comportarse. En este sentido, *el ser humano puede vivir la sexualidad dentro de un proyecto y estilo de vida, de una orientación, de un sentido de vida*, no siempre cerrado y claro, muchas veces en construcción y profundización, pero siempre con una vocación amplia e integradora del yo, de vivir en marcos y horizontes más vastos y hondos. Este proyecto, estilo, sentido, es el marco en el que se inserta la sexualidad. El marco de la narración de nuestra vida, como bien enseñó Lakoff,<sup>23</sup> es una tarea moral fundamental. La educación de la afectividad y la sexualidad, de sus pulsiones e instintos, de sus inclinaciones y emociones, se inserta y enmarca dentro de esa búsqueda de cómo orientar la vida, su fuerza, sus energías, sus valores y estimaciones, etc. Por este motivo podemos hablar de tres niveles de educación afectivo sexual: Información y datos, maduración de la afectividad y relación, y orientación dentro de unos valores y creencias.

La educación afectivo-sexual es una educación de las emociones, es educar en la gestión, regulación y encauzamiento de las emociones, en la ordenación, organización, orientación y sentido de las emociones. La educación afectivo-sexual no se puede quedar en el nivel más básico de la simple información, de los meros hechos (cómo es una relación sexual, cómo evitar riesgos, cómo maximizar el placer, etc.), sino que tiene elevarse a trabajar los afectos y abrirlos (desde la libertad) a una historia de valores y creencias, darles una orientación y un sentido en la construcción de la persona.

<sup>21</sup> MILL, J. S., *La lógica de las ciencias morales*, CSIC, Madrid, 2010, p. 62.

<sup>22</sup> de la TORRE, op. cit., p. 99.

<sup>23</sup> LAKOFF, G., *Don't Think of an Elephant! Know Your Values and Frame the Debate*, Vermont, White River Junction, 2004.

Por eso hoy no podemos desentendernos del giro afectivo que está traspasando toda la educación. Muchos autores en castellano han subrayado su importancia: Ortega, Unamuno, Julián Marías, Victoria Camps,<sup>24</sup> José Antonio Marina,<sup>25</sup> Enrique Rojas,<sup>26</sup> etc. Pero la historia es mucho más amplia y rica pues ya subrayaron la importancia de las emociones y sentimientos Aristóteles, Agustín, Tomás de Aquino, Pascal, Spinoza, Rousseau y Mill.

No es objeto de este artículo aclarar el significado de las palabras del mundo de los afectos y sentimientos. Partimos de las definiciones de José Antonio Marina que ha trabajado este tema en varios de sus libros. Marina distingue: *las sensaciones* de placer y dolor: son experiencias *físicas*, aunque también tienen un componente cognitivo y afectivo, *los deseos*: conllevan conciencia de una *necesidad*, *carencia* o atracción. Normalmente van acompañados de sentimientos que los amplían, dan urgencia. *La emoción*: sentimiento *breve* y de aparición normalmente abrupta y de manifestaciones físicas conscientes (agitación, palpitaciones, palidez, rubor, etc.). *El sentimiento*: experiencia consciente, *información integrada*, que incluye valoraciones del sujeto que le proporcionan un *balance de la situación* y una predisposición para actuar. *La pasión*: sentimiento *intenso*, vehemente, tendencial con fuerte influjo sobre el comportamiento. Lo que engloba a todas estas experiencias es el afecto, la afectividad. *El afecto*: *conjunto* de todas las experiencias que tienen un componente evaluativo (placentero/doloroso, atractivo/repulsivo, agradable/desagradable, bueno/malo, estimulante/deprimente, activador/desactivador).<sup>27</sup>

De modo esquemático, podemos distinguir: Emociones: corta duración, fisiológicas. Sentimientos: más estructuradas, elaboradas, más subjetivas. Pasiones: más intensas, más duraderas. Motivaciones: más profundas, más de futuro, tendenciales.

Después de lo visto, se comprenderá que no es lo mismo la educación de las sensaciones (sobre todo físicas), de las emociones (más instintivas), de las pasiones (más intensas) que de los sentimientos (más elaborados) y afectos (conjunto de experiencias de evaluación). Sin embargo, aunque la meta no sea esa, es fundamental comenzar por educar las emociones.

<sup>24</sup> CAMPS, V., *El gobierno de las emociones*, Herder, Barcelona, 2011.

<sup>25</sup> MARINA, J. A., *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona, 1996.

<sup>26</sup> ROJAS, E., *El laberinto de la afectividad*, Espasa, Barcelona, 2000.

<sup>27</sup> MARINA, op. cit., pp. 34-35.

Ana Ordóñez y Remedios González<sup>28</sup> definen además el concepto fundamental de competencias emocionales. Las competencias emocionales son conocimientos-capacidades-habilidades-actitudes necesarias para tomar conciencia-comprender-expresar-regular emociones de forma apropiada.<sup>29</sup> Saarni<sup>30</sup> fue el primero en definir qué es la competencia emocional. Habla de diversas competencias: conciencia del estado emocional, capacidad de discernir las emociones de otros, habilidad para utilizar un vocabulario emocional, habilidad para implicarse emocionalmente en experiencias emocionales con otros, comprender los estados emocionales, afrontar las emociones negativas con estrategias de autocontrol, capacidad de establecer relaciones sinceras y recíprocas, aceptación de la propia experiencia y sentir.

Las competencias emocionales, por ello, abarcan desde la conciencia emocional y la autogestión-autonomía emocional a las habilidades sociales de relación (comunicación, gestión de conflictos, negociación) y la toma de decisiones responsables. La competencia emocional es, por lo tanto, un conjunto de habilidades necesarias para los intercambios sociales. ¿Cuáles son esas habilidades?

- Tomar conciencia de los *propios estados* emotivos,
- reconocer las emociones de *los demás*,
- emplear un *lenguaje* emotivo,
- empatía: *sentir emociones de los demás*,
- saber distinguir entre emoción *experimentada y expresada*,
- tener *estrategias de respuesta* adecuada (hacer frente o gestionar bien las emociones),
- tomar *conciencia del rol-tipo de comunicación* emotiva en las relaciones,
- -conciencia de mi propia *eficacia* y capacidad emotiva.<sup>31</sup>

<sup>28</sup> ORDÓÑEZ, A. y GONZÁLEZ, R., «Las emociones y constructos afines», en GONZÁLEZ, R y VILLANUEVA BADENES, L. (coords.), *Recursos para educar en emociones. De la teoría a la acción*, Pirámide, Madrid, 2014, pp. 27-47.

<sup>29</sup> BISQUERRA, R., «La competencia emocional», en ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. y BISQUERRA ALSINA, R. *Manual de Orientación y tutoría*, Praxis, Barcelona. 2002, pp. 144-183.

<sup>30</sup> SAARNI, C., «Emotional Competence. A Developmental Perspective», en BAR-ON, R. y PARKER, J. A. A. (eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000, pp. 68-91.

<sup>31</sup> BELLANTONI, D. *Roles de género. Por una educación afectivo-sexual libre y responsable*, CCS, Madrid, 2017.

El primer paso es tomar conciencia de las emociones. Esto no es tan fácil pues a veces no sabemos lo que nos pasa, no sabemos por qué pasó, por qué no lo quise hasta que apareció, por qué me he vuelto loco, estoy confuso, no sé lo que quiero, no sé si te/lo quiero o ya no siento nada por ti. La conciencia de la emoción es lo que posibilita el cambio de orientación para percibir las cosas de otra manera o reforzar la inclinación para profundizar en ese modo de actuar. Lo cierto es que gracias a la psicología de las emociones sabemos ya muchas cosas de las emociones.<sup>32</sup>

La educación de los afectos, por eso, tiene múltiples tareas: identificar, escuchar, percibir, reconocer, etiquetar, expresar, verbalizar, controlar, gestionar, regular, adaptar, frenar, retrasar, posponer, desarrollar, contemplar, alentar, estimular, intensificar, atenuar, contener, cuidar, valorar, guardar, generar-regenerar, acceder, orientar, encauzar, dar sentido, mantener, madurar, gustar, regustar las emociones.<sup>33</sup> De entre todos estos verbos y tareas creemos que los más importantes son siete.

- 1) *Concienciar*. Ser consciente de tus emociones (tendencias a acción).
- 2) *Acoger*. Dar la bienvenida a tu experiencia emocional. Detenerte, respirarla, acogerla.
- 3) *Describir* tus emociones con palabras. Ponerle nombre.
- 4) *Identificar* tu experiencia primaria: tono, voz, origen.
- 5) *Evaluar* si es saludable o no la emoción, si hay pensamientos destructivos asociados.
- 6) *Buscar* emociones-necesidades *alternativas* más sanas. ¿Qué necesitas de ti, de otros?
- 7) *Transformar* emociones-pensamientos que nos destruyen. Integrar tus puntos fuertes.

En algunos programas los *cuatro* verbos más fundamentales son: concienciar, identificar-etiquetar, expresar, regular.

Todo es más abierto que tener un afecto y una consecuencia. El ser humano *tiene siempre la posibilidad de abrir una grieta entre la emoción, el sentimiento y la acción, una grieta que modula los afectos y las acciones con diferentes alternativas y consecuencias*. No es algo mecánico, ni lineal necesariamente. Uno puede resistirse a condicionamientos e influencias negativas y perjudiciales, puede comprender la posición del otro y modificar el propio punto de vista, dejar de tomar drogas o ver porno, etc.<sup>34</sup>

La educación afectivo sexual tiene un gran componente de educación emocional, regulación emocional, desarrollo emocional y búsqueda de madurez emocional. Entre un

<sup>32</sup> GREENBERG, L., *Emociones: una guía interna*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 6ª ed, 2005.

<sup>33</sup> SOLAZ, E. *Emociones. Todo un reto*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2020.

<sup>34</sup> de la TORRE, op. cit., p. 117.

estímulo y una respuesta emocional cabe que el ser humano regule, gestione, controle, pondere, contraste sus tendencias e inclinaciones a la luz de vivencias, experiencias, valores, proyectos, otros puntos de vista. Uno puede ante el estímulo emocional estar seguro de sí, en vez de quebrarse o irritarse, enfrentarse o dejarlo pasar, colaborar o negociar o confrontarse, atenuar la emoción o intensificarla. Ya Aristóteles dijo con gran ingenio y profundidad: «Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y en el momento correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo» (*Ética a Nicómaco*, libro IV, cap. 5).

Este modelamiento, regulación o desarrollo emocional conlleva el aprendizaje de respuestas para alterar, modular o dosificar una respuesta bien centrándose en lo previo (antecedentes) o/y en lo posterior (consecuencias). Es todo un arte, una habilidad, un aprendizaje que hay que cultivar. No sólo el amor es un arte, como nos enseñaron Ovidio<sup>35</sup> y nos recordó E. Fromm,<sup>36</sup> sino que el modelado y expresión de las emociones es todo un arte en el que es importante tanto la expresión del yo que siente como la comprensión del otro. Esta apertura y encuentro se da gracias a la empatía, que ayuda a comprender los sentimientos, puntos de vista, valores, emociones del otro.

### Las emociones en el nuevo modelo de educación afectivo-sexual

Las emociones tienen una función fundamental en la educación afectivo-sexual. Las emociones (corta duración y respuesta fisiológica), como dijimos más arriba, son la base de la educación afectiva que va conformando nuestros sentimientos, pasiones y motivaciones (más estructuradas, más duraderas, más internalizadas). La educación de los afectos es muy amplia y recoge emociones, sentimientos, motivaciones y pasiones que son esenciales en la sexualidad. Por ese motivo hablamos de educación “afectivo-sexual” y no solo “sexual”. ¿Por qué lo emocional-afectivo en lo sexual? Es evidente que la sexualidad no puede ser reducida a comportamientos, sino que se enraíza, como hemos visto, en un estrato más profundo (vínculos, reconocimiento, afectividad, etc.) y está muy mediatizada por una sociedad y una cultura emotivista y consumista, de medios y tecnologías. Por este motivo un modelo idealista, de deberes, de normas, comportamental, heterónimo es muy insuficiente. Y también es muy limitante un modelo poco crítico (legitimador, beneficiario)

<sup>35</sup> OVIDIO NASÓN, P., *El arte de amar*, Verbum, 2017.

<sup>36</sup> FROMM, E., *El arte de amar*, Paidós, Barcelona, 2017.

con los valores dominantes de nuestra cultura y sociedad más cercanos al individualismo y al consumismo. La afectividad y la sexualidad tienen una dimensión relacional y son críticas con toda reducción del otro a un objeto de consumo, de placer, manipulable, etc. Creemos, por lo tanto, que los siguientes puntos sirven de orientación para comprender el nuevo modelo de educación afectivo-sexual:

- 1) *La educación afectivo-sexual debe partir de una vivencia positiva de la sexualidad.* Para educar en estos ámbitos hay que tener una vivencia satisfactoria, gozosa y serena de la sexualidad. 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, vinculada con la reproducción y con la comunicación y la intimidad. No es sólo heterosexual, sino que existe una profunda diversidad sexual, tiene una dimensión social y cultural y también personal y de derechos, etc. Educar en lo afectivo-sexual no es cuestión de manuales sino de algo más básico: tener una experiencia gozosa de lo afectivo-sexual de igual modo que el profesor de literatura tiene pasión por los grandes maestros de la literatura o el profesor de arte por las grandes obras de la arquitectura, escultura o pintura, a lo largo de los siglos. El educador afectivo-sexual debe tener una emoción positiva y un sentimiento positivo hacia la sexualidad.
- 2) *La educación afectivo-sexual es personal* pues comprende que lo fundamental se juega en el cara a cara, en el corazón a corazón entre personas. El mensaje personal de la sexualidad condiciona el medio. Por eso, es un tipo de educación diferente a las matemáticas, la lengua o el inglés, aunque no totalmente separada de estas disciplinas que se estudian en el colegio. Se hace desde la persona hacia personas. El educador en estos temas debe sentirse a gusto en la intimidad, en la relación, en el cara a cara, con madurez. Hay que educar a los hijos y alumnos pues ni saben lo suficiente ni están preparados para todo. Necesitan educación, pero el marco siempre es el ámbito de lo relacional. La sexualidad no es algo individual sino relacional, de encuentro, de vínculo, de deseo por otro, atracción por otro, enamoramiento de otro. El educador debe ser una persona que viva gozosamente en las relaciones, los vínculos, la intimidad.
- 3) *La educación afectivo sexual es consciente y 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. Todos estamos en camino. Necesitamos educarnos con buenos libros, intercambiando experiencias, con películas, entrenando habilidades, pero el educador afectivo-sexual debe al menos, ser consciente de sus emociones y saberles poner nombre para vivir con honestidad.

- 4) *La educación afectivo-sexual es compartida.* Se hace desde lo que somos, reconociendo que ni somos omnipotentes ni impotentes. 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.
- 5) *La educación afectivo sexual es atenta y responsiva.* Todos somos seres sexuales con intereses y preguntas sobre sexualidad. Los alumnos tienen derecho a la información seria, rigurosa y científica y 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, gradual. Hay que comprender que, en una misma aula, las preguntas pueden ser muy diversas y no todas hay que contestarlas. El trabajo con grupos más pequeños y la tutoría individual son idóneas para responder a cada uno a fondo.
- 6) *La educación afectivo-sexual supone abrir espacios de comunicación.* 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. Ya decía Michel Foucault que lo propio de la sexualidad no es la represión, sino la confesión. Es fundamental crear espacios de comunicación honda y que el educador sepa escuchar activamente, con incondicionalidad, con respeto, saliendo de sí, guardando la confidencialidad, sabiendo callar, acoger, hablar con calidez y de modo adaptado. Padres y maestros es importante que sepan crear espacios comunicativos hondos y saber escuchar y acoger afectivamente las

emociones íntimas del otro, sus silencios, sus bloqueos, sus nervios, sus dudas, sus búsquedas, sus inseguridades, su falta de autoestima, etc.

- 7) *La educación afectivo-sexual es educación en relaciones igualitarias.* Hay que enseñar muy pronto lo distorsionador que son las relaciones, la gran desigualdad de edad, fuerza, capacidades, económica, etc. Las desigualdades suelen llevar a tratar a la persona como una propiedad, como un dominio, llevar a chantajes, coacciones, abusos en menores y adultos. Ya sabemos todos que lo que da la felicidad son las relaciones igualitarias, simétricas. La sexualidad adulta no es la dominadora o la que es dominada, no es sádica ni masoquista, sino que sabe ponernos junto a otra persona como igualmente digna. Educar la dimensión afectivo-sexual supone estar atentos a que desde pequeños sepan relacionarse sin verticalidades, de niños o jóvenes que sean guapos o feos, capaces o incapaces, inteligentes o torpes, ricos o pobres, altos o bajitos, bien vestidos o no, extrovertidos o introvertidos. Una dimensión igualitaria es fundamental introducirla pronto en la educación afectivo-sexual de nuestros menores. Lo atractivo y lo deseable hacia los otros no puede llevar a exclusiones, marginaciones, dominaciones y desigualdades.
- 8) *La educación afectivo-sexual es educar en el respeto a la intimidad.* Es fundamental educar en el valor que supone la intimidad de cada persona como ese espacio de identidad, descanso, secreto, rumiación de sentimientos y pensamientos, de determinación y elección. Una parte de la intimidad es todo lo relacionado con la corporalidad, con la privacidad, el cuarto, la historia familiar, la salud, las fotos y la imagen, la higiene y aseo. De ahí la importancia de aprender a respetar el cuerpo del otro y de pedir siempre permiso para poder tocar y de recibir el consentimiento. No se puede entrar en la intimidad del otro si el otro no abre la puerta. Siempre hay que llamar antes de entrar pues el valor de cada persona es infinito. A cada persona hay que respetarla como persona que es, como un fin y no un medio, como un sujeto y no un objeto.

### **Las virtudes como medio de educación de los afectos**

Un nuevo modelo de educación afectivo-sexual puede construir sujetos adultos mediante virtudes. Se ha insistido mucho en valores, pero es hora de plantear el valor de las virtudes para construir sujetos. Es importante educar las inclinaciones y hábitos del corazón.<sup>37</sup> Esto

<sup>37</sup> BELLAH, R., *Hábitos del corazón*, Alianza, Madrid, 1989.

son las virtudes. Educar la sexualidad no es dar información sino trabajar la afectividad con prácticas y experiencias repetidas, lo que supone dejar a un lado la educación teórica-informativa y crear hábitos, inclinaciones, experiencias. Ser consciente de que hay que entrar en la persona, transformarla, mejorarla. Ya Platón dijo en el Fedón que «el fin de la educación es enseñar a desear lo conveniente». No se trata de satisfacer los deseos, sino de educarlos para que sean mejores. J. S. Mill lo dijo más claramente: «Más vale ser un hombre insatisfecho, que un cerdo satisfecho».<sup>38</sup> 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. Hoy hay una vuelta a las virtudes desde la gran obra de Alasdair MacIntyre.<sup>39</sup> Su repercusión ha sido enorme en muchos campos, también en el educativo, en la psicología y en la teología.<sup>40</sup> Las virtudes ayudan a formar sujetos más que a dar soluciones (es un modelo más subjetivo que objetivo). Las virtudes ayudan a construir sujetos libres, a fortalecer la libertad. Nos hacen actuar movidos personalmente desde dentro y no desde compulsividades internas-biológicas o condicionamientos deshumanizantes externos.<sup>41</sup>

*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 que se aprieten unas clavijas y otras se aflojen 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. Esta moderación, equilibrio y templanza tienen que ver mucho con la experiencia profunda del placer. Ya la medicina hipocrática afirmaba la importancia de los placeres moderados. El disfrute del vino no lo experimenta ni el abstemio ni el alcohólico sino el moderado. La escuela hipocrática recomendaba el equilibrio:

<sup>38</sup> MILL, J. S., *Sobre la libertad. El utilitarismo*. Barcelona, Aguilar, 1971.

<sup>39</sup> MACINTYRE, A., *Tras la virtud*, Gedisa, Barcelona, 1986.

<sup>40</sup> de la TORRE, J., LORIA, M. y NONTOL, L. (eds.). *Cuarenta años de After virtue de Alasdair MacIntyre. Relecturas latinoamericanas*, Dykinson, Madrid, 2022. De la TORRE, J. de la, LORIA, M. y NONTOL, L. (eds.), *La política del bien común en Alasdair MacIntyre*, Dykinson, Madrid, 2025. KEENAN, J. F., *Las virtudes de un cristiano*, Mensajero, Bilbao. 1999. HAUERWAS, S., *Vision and Virtue. Essay in Christian Life*, Notre Dame, Indiana, 1974.

<sup>41</sup> FRANCISCO, Papa, *Exhortación apostólica postsinodal Amoris laetitia*, Vaticano, 2016.

«Ejercicios físicos, comidas, bebidas, sueño, relaciones sexuales: moderadamente» (234).<sup>42</sup> En el medio está la virtud (*in medio virtus*) que implica la conciencia de una educación que debe ser equilibrio, orden, isonomía. La maduración de las emociones en la sexualidad supone un educador que percibe los excesos y desequilibrios emocionales que afectan a sus afectos y sexualidad. La excesiva pasividad, agresividad, nervio, actividad, orgullo, palabra o silencio impiden una relación afectiva y sexual madura. Moderar actividades como el uso del móvil, los videojuegos, las pantallas, la bebida, la pornografía, la comida basura, siempre ayuda. La moderación se conquista ejercitándola.

*La fortaleza* también es una virtud esencial pues hay que fortalecer a nuestros hijos y alumnos por dentro. Vivimos generaciones frágiles, de cristal. No se trata tampoco de hacerlos hombres y mujeres de acero o hierro, sino fuertes, con coraje. Todos conocemos la relevancia del test de la chocolatina de Mischel<sup>43</sup> que demostró lo importante que es aprender a retrasar la recompensa, a dilatar una experiencia placentera. Los chicos que sabían aplazar la gratificación tenían 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. En nuestras sociedades del bienestar con tantas ofertas y tantos deseos abiertos, muchos se quedan difuminados y rotos ante tantas posibilidades. Muchos se quedan paralizados ante tantos posibles caminos. La fortaleza es la que permite decidir y conseguir metas (en deportes, gimnasia, estudios, trabajo) pues estimula una 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. Aprender a superar la frustración, luchar con coraje por una meta amplía claramente nuestras capacidades y ayuda a dar realismo. Lao Tse ya decía: «No hay mayor culpa que ser indulgente con los deseos». En la afectividad y la sexualidad es fundamental también la fortaleza para aprender a decir no, para llamar a la persona que me atrae, para resistir la presión a veces inadecuada de los amigos para hacer lo que no nos gusta, para no dejarse abatir ante un rechazo o una infidelidad, para denunciar un acoso, para poner límites a la violencia o el insulto, etc.

<sup>42</sup> *Tratados hipocráticos. Epidemias*, Gredos, Madrid, 1989.

<sup>43</sup> MISCHEL, W., *El test de la golosina: cómo entender y manejar el autocontrol*, Debate, Madrid, 2015.

*La prudencia* hace referencia a saber actuar adecuadamente en los contextos concretos, con las personas concretas, en el tiempo concreto. La prudencia está vinculada a valorar los riesgos concretos, no teóricos. No es prudente un móvil con acceso a internet antes de los 14 años, no es prudente montarme en un coche por la noche con alguien que no conozco, no es lo más adecuado pintarse las uñas y usar tacones y ropa ajustada con 4 años, no es lo mejor dejar la casa a los hijos y sus amigos si tienen menos de 16 años, no es prudente ir solo por la noche medio borracho por lugares inseguros, no es prudente chatear con desconocidos, no es prudente mandar fotos de mi cuerpo a un grupo de *WhatsApp*, no es bueno hablar si eres niño con desconocidos en la calle que te ofrecen golosinas, no es prudente vestir de cualquier manera en ciertos lugares de ocio o en el colegio, no es prudente salir solos si eres menor con una persona mucho más mayor, no es prudente decir siempre todo lo negativo que piensas, no es prudente tener relaciones sexuales con un desconocido y menos aún sin protección, no es prudente tener juegos sexuales de riesgo, etc.. La delicadeza en el acercamiento, la escucha, la generosidad, el cuidado pueden trabajarse en la educación emocional. Darse cuenta dónde uno está, con quien está, las consecuencias de mi obrar es importante para saber decir la palabra adecuada, el gesto oportuno, la conducta prudente.

*La profundidad.* Una virtud que hay que cultivar es una mirada profunda a la realidad de lo deseable, atractivo, de lo que nos enamora. Vivimos en sociedades en las que la belleza, los cuerpos «perfectos» y el dinero atraen nuestros afectos y miradas de modo irresistible. La cuestión no es reconocer la belleza de un rostro o de unos ojos, de una silueta o unas piernas, del atractivo de una carrera o un trabajo exitosos que han proporcionado fortuna y dinero, sino ver estas realidades y ser incapaz de ir más allá. La educación debe insistir en una mayor amplitud de lo deseable, atractivo y fascinante. La educación de las emociones implica aprender a valorar, mirar, gozar la generosidad y el altruismo, la lucha por la justicia o la igualdad, la sabiduría y el esfuerzo, la delicadeza y la sensibilidad, etc. Si la elección de pareja la hacemos basados esencialmente en la belleza o el dinero, sin otros componentes psicológicos, espirituales y culturales, probablemente esto tendrá graves consecuencias. Un joven o una joven guapos, elegantes o ricos, pero sin voluntad, engreídos y caprichosos seguramente tendrán problemas en la convivencia diaria. Cuando se elige pareja, hay que apostar por los valores interiores. El viaje de una vida juntos requiere el mejor equipaje humano posible. La profundidad ayuda a superar esta globalización de la superficialidad donde hombres y mujeres somos sujetos de mirada del

otro, objetos mirados y a veces incluso objetos inanimados y despersonalizados, fetiches, cascarones, espectáculos.

*La amistad.* Parece que es muy clara, pero es fundamental profundizarla. La amistad es algo más que estar juntos. La amistad como todo requiere cuidado y cultivo. La persona que vive una profunda experiencia de amistad sabe acercarse y tocar con naturalidad el cuerpo del otro, sabe hablar de sus 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. Una profunda experiencia de amistad impide violentar o insultar al otro, instrumentalizar y manipular al otro, abusar o coaccionar al otro. Si uno vive relaciones hondas, difícilmente tendrá una relación con otra persona degradante, violenta, insana.

Las emociones y el cultivo de hábitos sentimentales por medio de virtudes son 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. Estas virtudes enunciadas proporcionan lo básico de la educación afectivo-sexual pues ayudan a equilibrar las emociones, a encauzar y limitar las emociones, a tener en cuenta la realidad de los espacios, los tiempos y las personas, a respetar el valor hondo de cada persona y su profunda dignidad.

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, las narraciones o canciones, un video o un anuncio bien elegidos, los buzones de preguntas, los cuentos o las poesías, ciertas noticias o sucesos, suelen dar buen resultado. Ha de primar la calidad frente a la cantidad, lo bien estructurado frente a la dispersión. 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.

Este tipo de educación afectivo-sexual basado en virtudes, además, tiene una gran ventaja realizado en los contextos cristianos. Lo primero es que enraíza con la larga tradición de virtudes morales de la patrística y del mundo medieval (Clemente, Basilio, Agustín, Ambrosio, Tomás de Aquino, Buenaventura, etc.). Lo segundo es que ayuda a afrontar positivamente la raíz de los abusos (de poder, sexuales, de conciencia) que se están dando en la sociedad y en la Iglesia. En tercer lugar, ofrece un modelo integral para la escuela católica basado en la maduración y plenitud del sujeto y sus emociones, en un contexto de cierta desorientación personal y cultural y cierta fragmentación moral y social.

### **Conclusión. La dimensión sociocultural de la sexualidad y las emociones**

Hoy predomina el mercado en todo, también en los afectos y la sexualidad. Todo es objeto consumible en nuestro mercado global. Casi todo tiene un precio y una etiqueta. El cuerpo y la sexualidad están hoy un mercantilizados. La alienación ya no solo está en el trabajo sino en el ocio y en la sexualidad. La globalización económica ha llegado a nuestro interior y nuestros modos de sentir. La imaginación, la publicidad y el *marketing* siempre nos ofrecen nuevos paraísos que visitar y transitar.

45

*«Este nuevo orden emocional de las sociedades del bienestar está deteriorando los vínculos de nuestras sociedades y de nuestra vida. La búsqueda hedonista del placer lleva a consumir personas, sentimientos, pasiones, experiencias, relaciones, convirtiendo todo en prestaciones efímeras. Se está produciendo una profunda desvinculación y “desocialización”. Cambios de trabajo, de pareja, de ciudad, de vivienda terminan por hacernos ciudadanos del mundo y de ninguna parte, seres solitarios anclados en el aire. Nos estamos convirtiendo todos en átomos, en mónadas aisladas. La sexualidad parece que ya no construye vínculo, alianza, compromiso, pareja. Se queda en el “tener” sexo (“echar un polvo”, “tirarse” a una persona), el disfrute individual o la satisfacción del deseo. Es el sexo de la cita rápida, del porno, del fin de semana, del ocio, de la conquista, del usar y tirar, propio de individuos nómadas, sin hogar, desenraizados, de las sociedades urbanitas de “mente abierta”. Se vive en el presente, en lo puntual, en lo instantáneo. Life is now. Se busca encontrar lo eterno en lo inmanente, en la carne. Si hay feeling, química, atracción, deseo, excitación ¿por qué no hacer el amor contigo? Fuera del instante parece que no hay nada, no hay proyectos, no hay pasado ni futuro. No hay otra utopía que el topes de los cuerpos, que la gravitación y frotación de los cuerpos para la maximización del placer y el bienestar. “Debes gozar” como decía Sade».<sup>44</sup>*

<sup>44</sup> de la TORRE, J. (ed.), *El Espíritu se derrama en la fragilidad*, Dykinson, Madrid, 2024, p. 110.

Esta mentalidad rompe cualquier vínculo. El mejor estado es la soltería que permite tener pequeñas historias de corta duración y con fecha de caducidad cercana. Nada dura, nada permanece. Ya sabemos por experiencia propia, de los padres, de los amigos o de los cercanos que los vínculos no duran. Todo acaba en fracaso o divorcio. Mejor “*Going Solo*” (Volando solo). Mejor ser *single*, estar solo y soltero y con compañías fugaces. Los compromisos afectivos no merecen la pena. Son una mala inversión. La dimensión relacional de la sexualidad está profundamente alienada, difuminada. Se reduce todo a cálculo y utilidad. Todo es intercambio de emociones, sentimientos, fluidos, rozamientos, juguetes, experiencias, pantallas llenas de brillo. La sexualidad es un juego, un pasatiempo, un medio de placer, un negocio. Cada vez el sexo se reduce más a rendimiento, a cantidad, a cifras, a objetivos y estrategias, a consumo. La sexualidad se mecaniza, se vuelve repetición, eterno retorno, crematística que no recrea, no transforma, no transfigura, no dona, ni entrega. La sexualidad individualista, neoliberal se introduce en la vida separando, escindiendo, desvinculando. Simplemente roza, frota, goza, estimula, excita, acerca, atrae, pero no reposa, asienta, vincula, eleva.<sup>45</sup>

Empobrecidos y desvinculados somos más fácilmente víctimas del mercado, del consumismo desregulado, de la sexualidad fluida del nómada que todo lo desea, de la sensibilidad pansexual y polimorfa. Nada tan dramático y frecuente como unos menores abandonados por sus padres a las pantallas, para ir cada vez siendo atrapados por este mundo imaginario e hipersexualizado donde todo gira en torno al sexo. Nada tan triste como esa esclavitud del goce, ese shopping sentimental, ese retorcer los goces individuales hasta ahogarlos en un obsesiva y empobrecedora búsqueda de objetos, juguetes y experiencias de quien no encuentra más valor que en el propio cuerpo y placer.

Desvinculación emocional y mercado del cuerpo y del sexo están estrechamente unidos y por eso nuestra sociedad no para de ofrecer productos en esta dirección: gimnasios, *lifting*, implantes, dietas, cremas, cirugías. La insatisfacción corporal y el deseo de ser atractivos son lo mejor para el mercado neocapitalista. Todo puede ser cambiado y transformado. Desde el color del pelo al pecho y la cara, desde el humor a la identidad de género. El mercado así nos ofrece miles posibilidades de elegirnos sin límites en un peligroso bricolaje existencial y emocional.<sup>46</sup>

Este neoliberalismo del placer estrecha su mano con el libre deseo (*free desire*), con el neolibertinaje del mundo de los medios y sus series, *realities*, videoclips, programación

<sup>45</sup> Ibidem, pp. 110-111.

<sup>46</sup> de la TORRE, J., *Educación afectivo-sexual...*, op. cit. p. 111.

basura, etc. donde no parece haber límite. La mayoría de las cadenas sucumben a la religión del mercado y a sus demandas de bienestar, espectáculo y excitación, sensacionalismo y drama. La imaginación de los medios puebla nuestras almas y susurra que otras vidas son posibles. Todo es romper tabús, liberarnos de la represión, probar nuevas cosas, avanzar en el paraíso del bienestar, dejar a un lado la pesadez de la realidad laboral y de la pareja. Hay que evadirse, hay que divertirse, hay que enajenarse, soñar otros paraísos.

Este capitalismo del placer está vinculado a un cierto desenfreno hedonista. No caben límites al mercado del placer sexual. Es intolerable poner límites. *Business is business*. Cualquier límite a este deseo sexual es castrante. La felicidad está en la satisfacción del deseo. La vida está para pasarlo bien. *Enjoy*, pásalo bien, son las frases de profundidad que nos mandamos. Por este motivo lo que más caracteriza este nuevo orden político es la estructuración de una sociedad que organiza las pasiones e intereses para proporcionar al mayor número una mutua satisfacción y beneficio. Las transacciones, acuerdos, pactos son valiosos en la medida en que conducen a la satisfacción del deseo.

La educación afectivo-sexual no es solo para padres y escuelas, es una tarea social, cultural, política. Es importante crear un orden que nos una, vincule, comprometa, integre, encuentre, con amor, afecto, compromiso. Un orden donde todo no se compra, no se use, manipule, imponga. Es urgente educar nuestras emociones para vivir en común, dialogar, encontrarse. Ya lo dijo Susana Tamaro: «Detrás de la máscara de la libertad se esconde frecuentemente la dejadez, el deseo de no implicarse» en lo político y en lo sexual. El orden amoroso neocapitalista solo conoce la distancia o la relación esporádica para un momento. Hay que educar los afectos para saber que es posible vivir en pareja, en familia, en sociedad, en comunidad, en algo común.