

# Conceptos básicos sobre sexualidad

Acordando en el enfoque  
Segunda presentación

# Lo importante es amar

- El hombre está hecho para el amor, vive para amar, es feliz si ama y si le aman. Amar exige salir de sí mismo. La sexualidad es una fuerza que nos saca hacia afuera. Somos seres incompletos. Somos una parte separada. Sexo = seccionado, dividido, cortado.
- El ser humano no puede amar sin sexualidad, pues no existe amor humano que no sea masculino o femenino, esto es, sexuado.
- Un gran primer criterio: el celibato no sirve si no ayuda a amar más y mejor. Apunta a liberar el amor (no esposado a una pareja y a los hijos), a un amor inclusivo (a todos, todas, todo).
- Pero siempre será amor humano: hay que amar con cuerpo y alma. El “amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todas tus fuerzas; y el segundo amarás al prójimo como a ti mismo”, es el primer mandamiento. Y podría ser el único voto: el voto de amar. Enseñar a amar, capacitar para amar, debería ser nuestro principal objetivo.

# El celibato es una forma de vivir la sexualidad

- Los creyentes que afirmamos la existencia de un Dios creador, y creemos que ese Dios nos ama y quiere lo mejor para nosotros, y todo lo que puso en nosotros es bueno y es para que seamos felices.
- Nuestro cuerpo, la sexualidad, el placer, son definitivamente buenos. La sexualidad es una fuerza, una energía positiva, buena, necesaria, que nos saca de nosotros mismos y nos permite entrar en comunión con los demás.
- Vivimos “sexuadamente” porque somos “varones” y “mujeres”.
- El celibato por el Reino no nos hace asexuados sino que es una propuesta de vivirla de otra manera.
- ¿Es posible hoy? Tantos escándalos nos cuestionan ¡Hay gente que la vive y es fecunda y feliz! También en otras religiones y culturas. A veces más que los escándalos nos cuestionan los abandonos y de gente grande, probada, “modélica”.

# **Por tanto la pulsión sexual es buena y necesaria y todo lo que tiene que ver con ella: el cuerpo, el placer.**

- Pero existe la posibilidad de que la vivamos “desordenadamente”. Se transforma en fuente de opresión, de abuso, de dolor; se instrumentaliza el sexo en función del dinero (trata de personas, pornografía, etc.)
- En cierto lugar se tocan la pulsión del poder y la pulsión del tener, con la pulsión sexual. Muchas veces se canaliza la pulsión sexual en el afán de poder y en el acumular cosas.
- La pulsión sexual debe ser “educada”, integrada, orientada, como tantos otros aspectos de la vida humana. Lo “instintivo”, lo “natural”, también se educa. Por ejemplo el comer, la expresión de nuestras emociones, etc., también la sexualidad.

# El placer es bueno

- Porque es un buen invento de Dios al crearnos, asociar el placer a la sexualidad (y a muchas otras cosas).
- Pero, ¿es siempre el placer inmediato el mejor?
- ¿Cuánto daño nos hará no saber postergar la gratificación? ¿No ser capaces de resistir la falta de gratificación inmediata
- EL PRINCIPIO DEL PLACER quisiera una satisfacción inmediata, pero no esto no es automáticamente sano.
- EL PRINCIPIO DE REALIDAD enseña a aprender a esperar, posponer, sin reprimir, sin descuidar el mensaje que para mí puede tener determinado impulso, deseo, necesidad, tensión.

# No identificar lo sexual con lo genital

- La sexualidad es una dimensión fundamental de nuestra vida afectiva y relacional. No podemos vivir sin la sexualidad. Expresarla es un derecho y un deber.
- Pero no así la genitalidad. Los órganos genitales pueden ser prescindibles. Yo no soy más hombre o mujer por tenerlos o no, o por ejercitarlos. La mujer cuando ya no tiene su ciclo o cuando se sufre una extirpación, no se es menos persona, no es menos mujer... Ni tampoco dejo de sentirme atraído por una mujer o un varón; ni dejo de actuar y relacionarme como mujer o varón...
- Por tanto: reducir la sexualidad a lo genital. Es un gran error y nos hace mucho daño. Lo genital es una dimensión de la sexualidad, pero no lo es todo.

# No se puede vivir sin intimidad.

- “No es bueno que el ser humano esté solo, voy a hacerle una ayuda adecuada”, Génesis 2,18.
- No hemos hecho voto de soledad ni de aislamiento.
- Necesitamos compartir con alguien lo que nos pasa, lo que sentimos, nuestros miedos, proyectos, heridas.
- El ser humano siempre es un ser “en relación con”. Necesitamos del “otro”, de la “otra”.
- “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó; varón y mujer los creó”. Génesis 1,27.
- “Ya no se distinguen judío y griego, esclavo y libre, hombre y mujer, porque todos ustedes son uno con Cristo”, Gálatas 3,28.
- La VR está desafiada a trabajar para construir nuevas y sanas relaciones: entre todos los seres humanos, entre varón y mujer, entre las culturas, entre las generaciones, etc.

# La sexualidad tiene múltiples dimensiones:

- ❖ Dimensión biológica – lo corporal (dentro de lo cual lo genital es una parte)
- ❖ Dimensión psicológica: la identidad sexual y la orientación sexual. La mente como el “órgano sexual más importante”. La cuestión del “género”.
- ❖ Dimensión afectiva: en el ser humano la sexualidad está profundamente vinculada con los afectos, con el amor. Se puede tener sexo sin amor. Pero lo que necesitamos es “sexo con amor”. Necesitamos compartir la intimidad, experimentar ternura, cariño, aceptación incondicional. No podemos prescindir de todo esto. Sí podemos prescindir del ejercicio de la “genitalidad”.

# La sexualidad tiene múltiples dimensiones:

- ❖ Dimensión cultural: en cada cultura puede variar la forma de comportarse, de sentir, los determinados roles propios de cada género, el modo de relacionarse, de vestirse, etc. El machismo y el feminismo. La crisis de la identidad del varón con la “aparición” de la mujer.
- ❖ Dimensión ética: ¿qué está bien, qué está mal? ¿Cómo se puede y debe usar...? Siempre hubo normas al respecto. Todo era pecado grave. ¿Hoy día, está todo bien?
- ❖ Dimensión religiosa: el sacramento del matrimonio – Las bodas de Dios con su pueblo, etc.

# La orientación sexual

- “Orientación sexual” = hacia qué sexo se orienta la propia sexualidad: hacia un varón, hacia una mujer, hacia ambos (bisexual). Se dice que “hay tantas orientaciones como personas”.
- La orientación sexual no presupone una determinada conducta o comportamiento sexual. Se puede ser “heterosexual” y promiscuo, desequilibrado sexualmente, pedófilo, etc. Y se puede ser homosexual y casto, no promiscuo, etc. Y también al revés.
- Una cosa es la “orientación sexual” y otra la “conducta sexual”.

# La identificación sexual.

- “Identidad sexual” = se refiere al sentimiento de identificación con un determinado género (masculino o femenino).
- Alguien que biológicamente es “varón” puede “sentirse varón”; o bien “sentirse mujer” en un cuerpo de varón. Y a la inversa: alguien que biológicamente es “mujer”: puede “sentirse mujer” o “sentirse varón” en un cuerpo de mujer.
- La falta de “coherencia” entre el sexo con el que uno se identifica y el sexo biológico es un tema muy problemático, que genera mucho sufrimiento. Mucho más que la orientación sexual que se tenga, por más difícil que sea ésta de vivir en determinada sociedad.
- Porque la persona vive un conflicto que intentará disimular: en los casos extremos a través de una “operación de cambio de sexo.” El travestismo es característico de este tipo de “falla” en la identificación.

# El órgano sexual más importante es el cerebro

- o Porque es el gran centro de control. La computadora central desde donde se maneja todo.
- o Porque los conceptos falsos, las creencias con que nos educaron, o se nos han metido, nos condicionan. Lo mismo que los complejos, la falta de autoestima, los miedos...
- o Porque en la sexualidad los pensamientos, las fantasías, las imágenes... son fundamentales para la excitación y para que la energía sexual se despierte, o para que se reprima; y para que se vehiculice adecuadamente y satisfactoriamente o no.
- o Pero también hay que saber que cuando se desencadenan los humores, los mecanismos biológicos, las hormonas, en determinado momento la “excitación sexual” hace que el cerebro se “desconecte”, que la voluntad pierda fuerza y, por supuesto, la libertad y la capacidad de dominio de sí se anulen. “Se pierde la cabeza.”

## El segundo “órgano sexual”, en importancia, es el “tacto”

- Por el tacto hemos recibido las primeras caricias y hemos sido acogidos en la existencia. El “con-tacto” nos liberó de la soledad, de la angustia, y nos brindó la seguridad básica que necesitamos para desarrollarnos como personas sanas.
- Por el tacto se multiplican nuestras posibilidades de gozar, sentir, disfrutar.
- El tacto permite el goce de la caricia, del beso, del abrazo, del “mimo”, del “juego erótico” que multiplica las posibilidades de disfrutar del placer sexual. El sentido del tacto “desparrama” la sexualidad por todo el cuerpo.
- La mujer tiene más desparramado por todo su cuerpo la sexualidad, mientras que el varón que tiende a centrarse más en lo genital.
- Por el tacto podemos reconocer (cuando ha sido bien “educado”) cuando “nos tocan” con agresividad, indiferencia, amor, abusando o usando de nosotros (buscando placer...)

# Reprimir = negar, no es igual que “renunciar”

- “Reprimir” = “negar la existencia de” nuestra sexualidad es lo peor que podemos hacer para vivirla saludablemente. Siempre es malo desconectarse de las propias necesidades.
- Otra cosa es “renunciar a ejercitárla” por una determinada razón, “encauzando”, “sublimando” la pulsión sexual hacia otras metas.
- A muchas cosas debemos “renunciar” en la vida; eso no significa que las “neguemos”. Sino lo hacemos por un bien que para nosotros es mayor. Ej.: una madre que renuncia a dormir o a comer para cuidar o alimentar a su hijo.

# Reflexión personal y compartir

## Trabajo personal y luego con otro

- Formación recibida: Aspectos positivos y carencias.
- Las dificultades y las nuevas situaciones que tuve que enfrentar en el camino. Desafíos.
- ¿Cómo voy integrando hoy mi sexualidad? ¿Cómo voy viviendo mi opción por el celibato? ¿Qué es lo que más me ayuda a vivirlo con alegría y a sentir que mi vida es fecunda?