

## Sexo y sentimientos: ¿es necesario aprender?

>> *Cuanto más vacío  
está un corazón,  
más pesa.*

*Madame Amiel Lapeyre*

### **El amor y el sexo**

El amor es la realización más completa de las posibilidades del ser humano. Es lo más íntimo y más grande, donde encuentra la plenitud de su ser, lo único que puede absorberle por entero.

Y el placer que se deriva de su expresión en el amor conyugal, es quizá el más intenso de los placeres corporales, y también quizá el que más absorbe.

El entusiasmo que produce un enamoramiento limpio y sincero saca al hombre o a la mujer de sí mismos para entregarse y vivir en y para el otro: es el entusiasmo mayor que tienen en su vida la mayoría de los seres humanos.

Cuando el placer y el amor se unen a la entrega mutua, es posible entonces alcanzar un alto grado de felicidad y de placer. En cambio –como ha escrito Mikel Gotzon Santamaría–, cuando prima la búsqueda del simple placer físico, ese placer tiende a convertirse en algo momentáneo y fugitivo, que deja un poso de insatisfacción. Porque la satisfacción sexual es en realidad solo una parte, y quizá la más pequeña, de la alegría de la entrega sexual con alma y cuerpo propia de la entrega total del amor conyugal.

—Pero no siempre es fácil distinguir lo que es cariño de lo que es hambre de placer.

A veces es muy claro. Otras, no tanto. En cualquier caso, en la medida en que se reduzca a simple hambre de placer, se está usando a la otra persona. Y eso no puede ser bueno para ninguno de los dos. Cuando se usa a otra persona, no se la ama, ni siquiera se la respeta, porque se utiliza y se rebaja su intimidad personal.

El terreno sexual ofrece, más que otros, ocasiones de servirse de las personas como de un objeto, aunque sea inconscientemente. La dimensión sexual del amor hace que este pueda inclinarse con cierta facilidad a la búsqueda del placer en sí mismo, a una utilización sexual que siempre rebaja a la persona, pues afecta a su más profunda intimidad.

Al ser el sexo expresión de nuestra capacidad de amar, toda referencia sexual llega hasta lo más hondo, al núcleo más íntimo, e implica a la totalidad de la persona. Y precisamente por poseer tan gran valor y dignidad, su corrupción es particularmente pernicioso. Cada uno hace de su amor lo que hace de su sexualidad.

### **Aprender a amar**

El hombre, para ser feliz, ha de encontrar respuesta a las grandes cuestiones de la vida. Entre esas cuestiones que afectan al hombre de todo tiempo y lugar, que apelan a su corazón, que es donde se desarrolla la más esencial trama de su historia, está, incuestionablemente, la sexualidad.

Por eso es preciso encontrar respuesta a preguntas capitales como: ¿qué debo hacer para educar mi sexualidad, para ser dueño de ella?, pues el cuerpo de la otra persona se presenta a la vez como reflejo de esa persona y también como ocasión para dar rienda suelta a un deseo de autosatisfacción egoísta.

—¿Consideras entonces la sexualidad un asunto muy importante?

El gobierno más importante es el de uno mismo. Y si una persona no adquiere el necesario dominio sobre su sexualidad, vive con un tirano dentro.

La sexualidad es un impulso genérico entre cualquier macho y cualquier hembra. El amor entre un hombre y una mujer, en cambio, busca la máxima individualización.

Y para que el cuerpo sea expresión e instrumento de ese amor individualizado, es necesario dominar el cuerpo de modo que no quede subyugado por el placer inmediato y egoísta, sino que actúe al servicio del amor.

Porque, si no se educa bien la propia afectividad, es fácil que, en el momento en que tendría que brotar un amor limpio, se imponga la fuerza del egoísmo sexual. En el momento en que la sexualidad deja de estar bajo control, comienza su tiranía. Chesterton decía que pensar en una desinhibición sexual simpática y desdramatizada, en la que el sexo se convierte en un pasatiempo hermoso e inofensivo como un árbol o una flor, sería una fantasía utópica o un triste desconocimiento de la naturaleza y la psicología humanas.

### **Un cierto “entrenamiento”**

Solo las personas pueden participar en el amor. Si una persona permite que su mente, sus hábitos y sus actitudes se impregnen de deseos sexuales no encaminados a un amor pleno, advertirá que poco a poco se va deteriorando su capacidad de querer de verdad. Está permitiendo que se pierda uno de los tesoros más preciados que todo hombre puede poseer.

Si no se esfuerza en rectificar ese error, el egoísmo se hará cada vez más dueño de su imaginación, de su memoria, de sus sentimientos, de sus deseos. Y su mente irá empapándose de un modo egoísta de vivir el sexo.

Tenderá a ver al otro de un modo interesado. Apreciará sobre todo los valores sensuales o sexuales de esa persona, y se fijará mucho menos su inteligencia, sus virtudes, su carácter o sus sentimientos. El señuelo del placer erótico antes de tiempo suele ocultar la necesidad de crear una amistad profunda y limpia.

Además, una relación basada en una atracción casi solo sensual, tiende a ser fluctuante por su propia naturaleza, y es fácil que al poco tiempo –al devaluarse ese atractivo– aquello acabe en decepción, o incluso en una reacción emotiva de signo contrario, de antipatía y desafecto.

—¿Y consideras difícil de rectificar ese deterioro en el modo de ver el sexo?

Depende de lo profundo que sea el deterioro. Y, sobre todo, de si es firme o no la decisión de superarlo. Lo fundamental es reconocer sinceramente la necesidad de dar ese cambio, y decidirse de verdad a darlo. Es como un reto: hay que purificar, llenar de luz la imaginación, de limpidez la memoria, de claridad los sentimientos, los deseos.

Es –en otro ámbito mucho más serio– como entrenarse para recuperar la frescura y la agilidad después de haber perdido la buena forma física.

—¿Y no suena un poco artificial eso de “entrenarse”? ¿No basta con tener las ideas claras?

En el amor, como sucede en la destreza en cualquier deporte, o en la mayoría de las habilidades profesionales, o en tantas otras cosas, si no hay suficiente práctica y entrenamiento, las cosas salen mal.

Para aprender a leer, a escribir, a bailar, a cantar, o incluso a comer, hace falta proponérselo, seguir un cierto aprendizaje y adquirir un hábito positivo. Si no, se hace de manera tosca y ruda. Para expresar bien cualquier cosa con un poco de gracia conviene entrenarse, cultivarse un poco. Cuando una persona no lo hace, le resulta difícil expresar lo que desea. Siente la frustración de no poder comunicar lo que tiene dentro, de no poder realizar sus ilusiones. Y eso sucede tanto al expresarse verbalmente como al expresar el amor. Si no educamos nuestra capacidad de amar y de entregarnos por entero, en lugar de expresar amor nos comportaremos de forma ruda, como sucede a quien no sabe hablar o no sabe comer.

Cultivarse así es un modo de aproximarse a lo que uno entiende que debe llegar a ser. Con ese esfuerzo de automodelado personal, de autoeducación, el hombre se hace más humano, se personaliza un poco más a sí mismo.

## **Educar la sexualidad**

Es una lástima que muchos limiten la educación sexual a la información sobre el funcionamiento de la fisiología o la higiene de la sexualidad. Son cosas indudablemente necesarias, pero no las más importantes, y además son cosas que casi todos hoy saben ya de sobra.

En cambio, el autodominio de la apetencia sexual, y por tanto, de la imaginación, del deseo, de la mirada, es una parte fundamental de la educación de la sexualidad a la que pocos dan la importancia que tiene.

—¿Y por qué le das tanta importancia?

Si no se logra esa educación de los impulsos, la sexualidad, como cualquier otra apetencia corporal, actuará a nivel simplemente biológico, y entonces será fácilmente presa del egoísmo típico de cualquier apetencia corporal no educada. La sexualidad se expresará de forma parecida a como bebe o come o se expresa una persona que apenas ha recibido educación.

Necesitamos una mirada y una imaginación entrenadas en considerar a las personas como tales, no como objetos de apetencia sexual. Por eso, cuando en la infancia o la adolescencia se introduce a las personas a un ambiente de frecuente incitación sexual, se comete un grave daño contra la afectividad de esas personas, un atentado contra su inocencia y su buena fe.

—¿No exageras un poco?

Aunque suene quizá un poco fuerte, pienso que no exagero, porque todo eso tiene algo como de ensañamiento con un inocente. Romper en esos chicos y chicas el vínculo entre sexo y amor es una forma perversa de quebrantar su honestidad y su sencillez, tan necesarias en esa etapa de la vida. Los primeros movimientos e inclinaciones sexuales, cuando aún no están corrompidos, tienen un trasfondo de entusiasmo de amor puro de juventud. Irrumpir en ellos con la mano grosera de la sobreexcitación sexual daña torpemente la relación entre chicas y chicos. En palabras de Jordi Serra, “no se les maltrata atándolos con una cadena, pero se les esclaviza sumergiéndoles en un mundo irreal”.

Tihamer Toth decía que la castidad es la piedra de toque de la educación de la juventud. Por la intensidad y vehemencia del instinto sexual, esta virtud es de las que mejor manifiesta el esfuerzo personal contra el vicio. Quizá por eso la historia es testigo de que el respeto a la mujer siempre ha sido un índice muy revelador de la cultura y la salud espiritual de un pueblo.

### **Autodominio sobre la imaginación y los deseos**

Igual que el uso inadecuado del alcohol conduce al alcoholismo, el uso inadecuado del sexo provoca también una dependencia y una sobreexcitación habitual que reducen la capacidad de amar.

Y de manera semejante a como el paladar puede estragarse por el exceso de sabores fuertes o picantes, el gusto sexual estragado por lo erótico se hace cada vez más insensible, más ofuscado para percibir la belleza, menos capaz de sentimientos nobles y más ávido de sensaciones artificiosas, que con facilidad conducen a desviaciones extrañas o a aburrimientos mayúsculos.

Sobrealimentar el instinto sexual lleva a un funcionamiento anárquico de la imaginación y de los deseos. Cuando una persona adquiere el hábito de dejarse arrastrar por los ojos, o por sus fantasías sexuales, su mente tendrá una carga de erotismo que disparará sus instintos y le dificultará conducir a buen puerto su capacidad de amar.

—¿Y no hay otra solución que reprimirse?

Pienso que no es tanto cuestión de reprimir ese impulso como de encauzar bien los sentimientos. Basta que la voluntad se oponga y se distancie de los estímulos que resultan negativos para la propia afectividad.

Es preciso frenar los arranques inoportunos de la imaginación y del deseo, para así ir educando esas potencias, de manera que sirvan adecuadamente a nuestra capacidad de amar. Entender esto es decisivo para captar el sentido de ese sabio precepto

crisiano que dice "no consentirás pensamientos ni deseos impuros".

Quien se esfuerza en esa línea, poco a poco aprenderá a convivir con su propio cuerpo y con el de los demás, y los tratará conforme a la dignidad que poseen. Gozará de los frutos de haber adquirido la libertad de disponer de sí y de poder entregarse a otro. Vivirá con la alegría profunda de quien disfruta de una espontaneidad madura y profunda, en la que el corazón gobierna a los instintos.