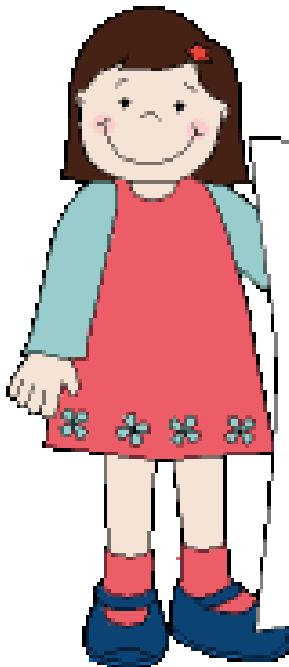


# EL CAOS SEXUAL O EL AUTOCONTROL.



## **Educamos: El autocontrol Sexual**

La sexualidad es uno de los temas más controvertidos del que podemos hablar y discutir. La sexualidad es la energía más explosiva que tenemos dentro. La sexualidad puede ser aliada y servirnos como fiel sierva, o someternos como la peor de los tiranos. Depende de cómo la utilicemos. La sexualidad es pólvora que, bien utilizada, brinda beneficios increíbles, pero, si jugamos con ella, puede explosionar y costar la vida.

No recurriré a la trasnochada o anticuada fórmula del “no” de los represivos, negacionistas, pesimistas, moralistas, integristas y fanáticos de la inmoralidad. No lo haré porque no crea en la continencia, castidad, dominio, autocontrol sexual ni en la moral sexual, sino porque está comprobado que, por más que nos prohíban y más nos repriman, más permisivos nos hacemos. Cuanto más dicen “no”, algo adentro responde “sí”. Somos rebeldes por naturaleza y lo prohibido nos atrae más que cualquier cosa.

Por consiguiente, en lugar de negar y prohibir veremos algunos beneficios del autocontrol sexual. Analizaremos cómo dirigir, canalizar y orientar energías sexuales, sin tener que andar de coito en coito y de desespero en angustia. Es vergonzoso que gobiernos y profesionales de la salud sean apologistas de la permisividad y promiscuidad hedonista y negacionistas del autocontrol sexual. En vez de apelar al autodominio sexual de los jóvenes que exacerbaban su instinto, yéndose al polo opuesto

de quienes abogan por reprimir el deseo sexual. La virtud va por el medio de los extremos.

La auténtica educación sexual no trata de suprimir ni tampoco, de avivar. Creo entender a los que propugnan alborotar el impulso sexual que el camino ancho y espacioso del sexo egoísta es fácil. Es la vía de los mediocres; de los que eluden el compromiso, la responsabilidad y no exigen lo mejor a la vida sana sexual, esperando que ella les dé primero para dar, en lugar de primero dar para recibir. En teoría todos sabemos que lo bueno cuesta, más lo que menos les interesa es aplicarlo al sexo.

La sexualidad es un tema que preocupó en el pasado, preocupa en el presente y no va a desaparecer en el futuro. En nuestra cultura la sexualidad se comienza a valorar y comprender de una manera sana, positiva e integral, como una manera de amar y ser amado, como una manera de ser hombre y mujer, como una opción de vida, como una forma de amar, como relación, como comunicación, como entrega, gozo, etc.

Pero el problema principal es cómo ser dueños de ella, poder ser libres y dirigirla e integrarla en nuestro proyecto de vida. La clave para ser dueños de nuestros impulsos sexuales radica en el control sexual, la comprensión e identificación y el manejo de nuestras emociones, pensamientos y deseos sexuales. El problema es que, en muchas ocasiones, no somos conscientes de las repercusiones que pueden tener a la hora de manejar o controlar nuestros impulsos sexuales, y nos arriesgamos con ello a que sean nuestras emociones, pensamientos y deseos los que dirijan nuestras conductas sexuales, apartándonos de nuestros objetivos, metas y proyectos de vida.

Es importante no olvidar y tener bien presente y claro que, el autocontrol sexual y la represión no son lo mismo y, a veces, se confunden. En el pasado se hablaba de castidad que iba en la dirección de la continencia, abstención y sobre todo represión y negación de la sexualidad. En el presente hablamos de autocontrol o dominio sexual que requieren tener un concepto positivo, bello y gozoso de la sexualidad.

Tomar conciencia de las emociones sexuales, comprenderlas y actuar en consecuencia para lograr gestionarlas, controlarlas, orientarlas e integrarlas en nuestros proyectos de vida. En cambio, cuando hablamos de represión, estamos haciendo referencia a ocultar las emociones sexuales, a obviarlas, no prestarles atención, y esperar a que desaparezcan como por arte de magia, cosa que probablemente no ocurrirá.

Hoy, en caso de usar la palabra “castidad” la tenemos que ver como un estilo de vida para ser aprendida, desarrollada, cultivada, y vivida por medios positivos e integrada en la totalidad de la persona y en el amor, evitando el egoísmo y superando el vivirla o concebirla como una parte genital, coital y reproductiva únicamente.

Por consiguiente, todo lo que en otro tiempo se consideró zanjado, surge ahora en medio de un torbellino de incertidumbres e interrogantes,

como algo a replantear de nuevo, desde puntos de vista muy positivos y desde una antropología holística o integral. El momento presente es para los que quieren respuestas, nuevos conceptos más que preguntas sobre la castidad o pureza, palabras que hoy no dicen nada y son odiadas por el uso que el pasado hizo de ellas. Es para los que buscan nuevos caminos o replanteamientos del tema y respuestas positivas superando mitos, falsas creencias y conceptos que ya han muerto.

La castidad es algo que debe ser vista como la integración armónica y equilibrada de los elementos o componentes que constituyen la totalidad de la sexualidad en la unidad de la persona y no como una renuncia o un ascetismo para evitarla o no vivirla por ser algo malo, feo, sucio o impuro como en el pasado.

La castidad hoy necesita ser valorada, aceptada, amada y respetada para aportar experiencias enriquecedoras de crecimiento y madurez sexual. La castidad es mucho más que una especie de inviolabilidad física o genital; más que una contención, abstención o prohibición o una forma de carencia.

Estos tipos de castidad son los que ha traído el desprecio, repulsa, abandono, negación y degradación de este valor hasta límites de dejar de ser valorada, apreciada, amada, vista como algo que ayuda a vivir el verdadero amor y la sexualidad sana y gozosa. Usar esta palabra en nuestra cultura es contraproducente y crea alergia y desprecio por este valor tan necesario y positivo para vivir una sexualidad positiva y libre.

Hoy la mejor opción es olvidarnos de la palabra castidad y pureza y buscar otros conceptos aceptados por todos. La única manera de poder recuperar del desprestigio y la repulsa de que es objeto la palabra castidad y apreciarla y amarla como un valor necesario e imprescindible para vivir una sexualidad saludable y gozosa es usar otras palabras. Cuáles: "control", "autocontrol", "dominio", "autodominio" ... Este es el objetivo de estas líneas que estoy escribiendo.



El término "autocontrol sexual" se compone de la unión de dos vocablos que provienen de idiomas diferentes. En primer lugar, se forma por la palabra "auto" la cual procede del griego "autos" y se traduce como "sí mismo". En segundo lugar, se halla la palabra "control" que emana del francés y que es sinónimo de "dominio y control". Por tanto,

partiendo de dicho origen etimológico podríamos subrayar que la definición literal del término que ahora nos ocupa es la de "control de sí mismo". El autocontrol supone el control voluntario de las reacciones y los impulsos propios y uno de ellos es el impulso sexual.

Autocontrol es un término que ha sido aceptado en forma reciente por la Real Academia Española (RAE). Se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones. El autocontrol podría definirse como la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar una mayor integración, equilibrio y armonía personal, relación sexual. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones sexuales y regular su comportamiento sexual. Permite al individuo canalizar los impulsos sexuales y reflexionar sobre sus comportamientos sexuales.

¿Qué es autocontrol sexual?: es la habilidad que nos permite controlar nuestras emociones, nuestros impulsos y nuestras conductas sexuales, permitiéndonos así alcanzar sus metas y objetivos. El autocontrol sexual es necesario para desempeñar con éxito la mayoría de las facetas y objetivos de nuestra vida sexual.

Podríamos decir que el autocontrol sexual es una especie de termostato que tiene como función mantener el equilibrio y estabilidad, tanto a nivel interno como externo de nuestra vida sexual. Cuando éste funciona de forma adecuada, nos ayuda a controlar los impulsos y deseos sexuales que nos distancian de nuestras metas.

Si ese deseo sexual se estanca dentro de nosotros sin que seamos capaces de comprenderlo, controlarlo y regularlo irremediablemente, ese deseo sexual se adueñará de nuestros pensamientos y conductas, creando un estado de ánimo insuperable, y dificultándonos la consecución de nuestras metas y proyectos. En cambio, si logramos canalizar y controlar el deseo que sentimos en un momento determinado, nuestro estado de ánimo cambiará, facilitándonos la consecución de nuestros objetivos.

Importancia del autocontrol sexual. Se ha comprobado que las personas que tienen un autocontrol elevado suelen ser personas con mayor éxito en la vida sexual. Esta relación podría deberse a la influencia de las emociones sobre el proceso de toma de decisiones, que, en definitiva, son las que guían nuestros comportamientos e impulsos, y por tanto, nuestras vidas sexuales.

El problema es que, cuando deseamos algo, tenemos la necesidad de obtenerlo de forma inmediata, y cuando esto no sucede, nos estresamos, experimentamos emociones negativas que hacen que nos sea difícil manejar nuestras emociones o controlar nuestras appetencias sexuales.

El autocontrol, por tanto, es una habilidad compleja que requiere la presencia de otras habilidades previas para poder desarrollarse. Más concretamente, antes de poder desarrollar nuestro autocontrol de comportamientos e impulsos sexuales, necesitamos aprender a identificar nuestras emociones, a comprenderlas, para poder controlarlas y regularlas y, con ello, regular nuestro comportamiento. Esto nos

permitirá ser dueños de nuestras decisiones, conductas e impulsos, dueños de poder decidir cómo, dónde y cuándo los canalizas para poder vivir e integrar tu sexualidad en el proyecto de vida.

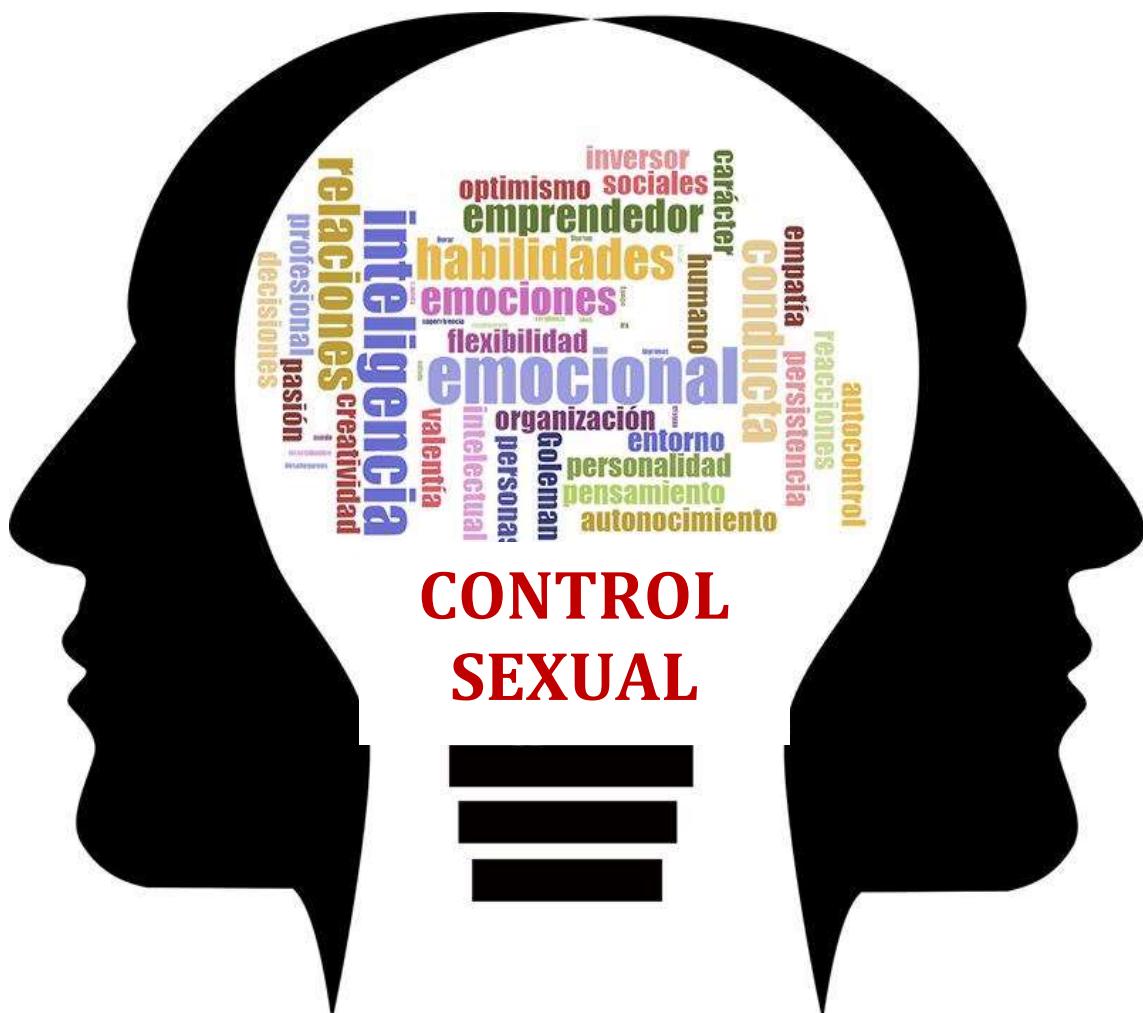


“El mayor y más potente órgano sexual no está entre las piernas de hombres y mujeres, sino detrás de las orejas” John Money. Indudablemente, penes y clítoris quedarían sumidos en un letargo de no ser porque, de vez en cuando, son agitados por estímulos hormonales y mensajes eléctricos elaborados en el sistema nervioso central. Éste rige la conducta erótica del ser humano, desde los impulsos primitivos hasta las sensaciones libidinosas más elaboradas.

Pero existe la falsa creencia de que la sexualidad está exclusivamente en los genitales, boca, senos, cuello, orejas, espalda, pero la verdad es que el principal órgano sexual es el cerebro que regula y controla la secreción hormonal y también controla nuestras emociones sexuales. El centro sexual se localiza en el hipotálamo, la parte cerebral responsable también del control de las emociones y las sensaciones, la velocidad del corazón y la presión sanguínea...

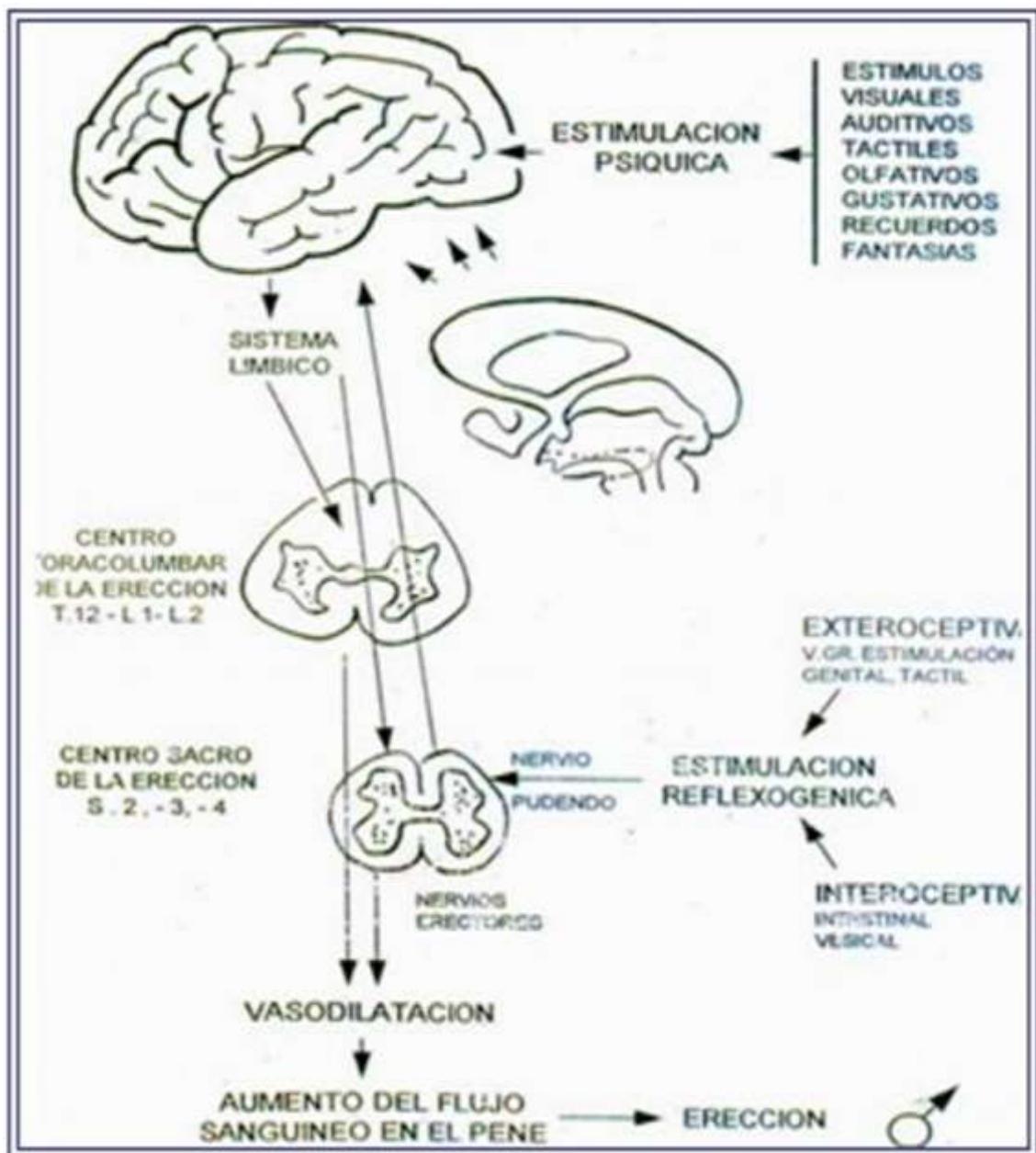
Anatómicamente se encuentra en el cerebro, aunque depende de la activación del sistema límbico, encargado de gestionar las respuestas fisiológicas de los estímulos emocionales y sexuales y está modulado por la parte más inteligente que tenemos: el lóbulo frontal, que influye significativamente en la regulación de la conducta.

El cerebro es el órgano que orquesta el proceso del control de las conductas sexuales, pues es el encargado de generar, activar y procesar las acciones que hacen posible la sexualidad. Es decir, es una lucha regulada entre lo que queremos hacer “sistema límbico” y lo que debemos hacer “corteza prefrontal”; sin embargo, en esta batalla también intervienen “las hormonas”, ya que, sin su liberación no sería posible disfrutar de la sexualidad.



El cerebro es el órgano del aprendizaje a través de la educación sexual y la experiencia. Podemos enseñarle que cada parte de nuestro cuerpo es una zona erógena de sensibilidad, toda nuestra piel, el pelo y el cerebro debe interpretar la estimulación del cuerpo como excitante y esto ayuda a mejorar la calidad de la vida sexual, por esta razón en la fase de excitación se necesita tiempo, mientras más mejor. Con los ejercicios de focalización sensorial tan utilizados en la terapia sexual estamos enseñando al cerebro a identificar las sensaciones placenteras que el cuerpo produce con el estímulo manual.

La relación entre cerebro y conducta sexual controlada nos indica que existe una relación compleja e interdependiente entre cerebro y conducta sexual. El cerebro recibe información e influencias externas e internas que permiten desencadenar las conductas más apropiadas en cada momento. Además, nuestro comportamiento conlleva consecuencias en el ambiente, que pueden experimentarse como positivas o negativas para nosotros. Dichas consecuencias nos hacen aprender y modifigan la probabilidad de que esa conducta se repita o no. El aprendizaje alcanzado termina produciendo cambios a nivel cerebral, en concreto, en las conexiones sinápticas de nuestro cerebro.



En este punto hay que decir que los éxitos y fracasos de nuestras relaciones amoroso-sexuales no son fruto de los antojos de Cupido. La conducta sexual aparece deslindada por nuestros conocimientos y fantasías sexuales, así como por los tabúes, los mitos, las inhibiciones, las creencias religiosas y morales, las carencias emocionales, las experiencias traumáticas y la educación recibida, entre otros muchos factores.

De este modo, la dimensión erótica de un individuo y el primer paso hacia el placer sexual pasa por la cabeza. A través del cerebro se inicia el proceso de excitación sexual en respuesta a los pensamientos que surgen durante la estimulación sexual, sea: visual, auditiva, olfativa y/o gustativa... Las caricias despiertan más pensamientos sexuales, se ubican más hacia los genitales, senos, piernas, cadera con la intención de

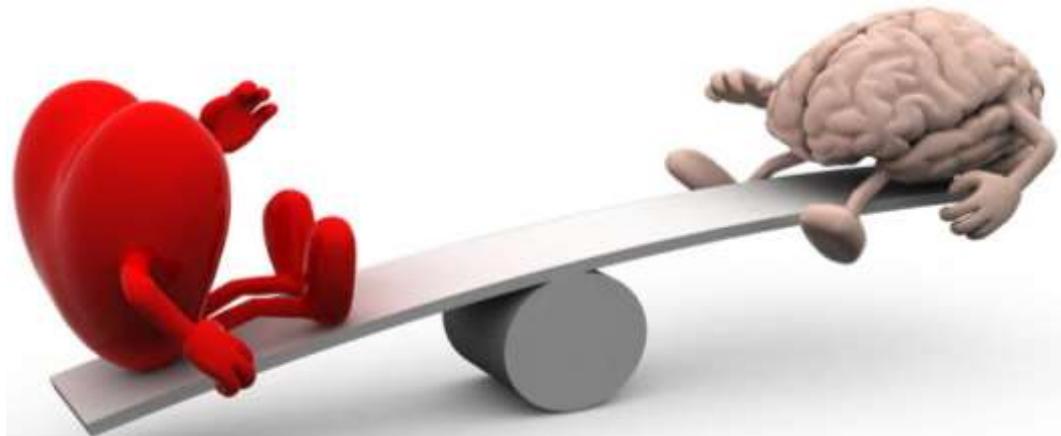
provocar una sensación de placer, buscando conseguir el placer propio y el del otro miembro de la pareja.

¿Qué nos aporta el autocontrol sexual? Cuando las emociones sexuales nos invaden es como si actuásemos en piloto automático, sobre todo, cuando son muy intensas. Es necesario aclarar que controlarse no es reprimirse. Los beneficios del autocontrol son incontables. Los que vamos a mencionar son apenas algunos de ellos. Sin embargo, basta revisar esta pequeña muestra para darnos cuenta de que ser dueños, dominar el sexo es una actitud inteligente y responsable.

Consiste en ser capaces de poner un límite a las pulsiones y a los impulsos sexuales, en función de un mayor bienestar. De hecho, si no los gestionamos, pueden originar infinidad de problemas. A continuación hacemos hincapié en algunos de los beneficios del autocontrol sexual:

- El autocontrol sexual es una gestión inteligente, responsable, voluntaria y libre de todo lo que tiene que ver con la sexualidad y con el amor.
- Gracias al autocontrol tomaremos decisiones sexuales más acertadas, nos organizaremos mejor y seremos capaces de cumplir nuestros objetivos sexuales.
- Aprender a gestionar nuestras emociones sexuales nos ayudará a conocernos, pero también repercutirá, de manera sana, en nuestras relaciones sexuales.
- El autocontrol sexual es clave en el concepto de salud sexual.
- El autocontrol sexual es fuente de felicidad sexual.
- Nos evita infinidad de problemas.
- Nos ayuda a crecer y madurar en nuestra vida sexual.
- Nos da más poder sobre nuestro sexo y sobre cualquier tipo de situación sexual.
- Permite que tomemos mejores decisiones en nuestra vida sexual.
- Puede ayudar a reducir los comportamientos sexuales impulsivos.
- Puede ayudar a dejar las adicciones sexuales.
- Puede mejorar su enfoque mental.
- Puede mejorar su capacidad de toma de decisiones.
- Comunica más coherencia en la comunicación sexual con uno mismo y los otros.
- Ser capaces de tomarnos unos segundos para pensar ayuda a que no incurramos en conductas injustas.
- Es difícil que una relación vuelva a ser la misma después de una explosión sexual, sobre todo si se hiere al otro.
- Lo más grave es que, si perdemos el control, invitamos al otro a que también lo haga.
- Sin control sexual podemos vernos involucrados en situaciones conflictivas muy complejas de poner fin.

- Es una forma de amor a uno mismo.
- No permitirse incurrir en conductas que hagan daño a otros.
- Nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos.
- Es un factor que incide directamente en nuestra autoestima sexual.
- La persona que se controla a sí misma es mucho menos vulnerable.
- Cuando uno es dueño de sus sentimientos y emociones sexuales también es más fuerte.
- Las mejores decisiones sexuales se toman con la mente fría. Y para ello, es indispensable mantener un buen nivel de autocontrol.
- Cuando se actúa impulsiva o precipitadamente, lo usual es que nos equivoquemos en nuestra vida sexual.
- Permite tener en cuenta el punto de vista sexual del otro.
- Percibir que somos capaces de manejar nuestras emociones sexuales de forma adecuada nos da confianza en uno mismo.
- Reducir las situaciones de descontrol facilita y mejora la autoestima sexual.
- Nos ayuda a adquirir la sensación de control sobre nosotros mismos y sobre la propia vida sexual de los otros.
- La falta de control nos hace sentir que las cosas suceden sin que podamos hacer nada para evitarlo.
- La sensación de vulnerabilidad se diluye cuando tomamos las riendas de nuestra conducta sexual.
- Nos ayuda a entender a los demás. Etc.



**Come Puerto Pascual**