

# Sexualidad y humanismo

MARIA LADI LONDOÑO\*\*

*La autora plantea su propia interpretación de la sexualidad dentro del marco humanista, destacando su importancia en el cambio tanto personal como social, mediante el análisis de la educación, la política y la terapia. En esta tesis, asocia sexualidad con humanismo, relievando la necesidad de la liberación sexual dentro de un proceso total liberacionista y expresa la posibilidad inmediata del cambio individual cuyos elementos residen en cada persona.*

## Marco de referencia. Humanismo

El humanismo es la corriente de pensamiento que tiene a la persona como centro, constituye una visión de vida y como enfoque filosófico que es, puede estar presente en muchas áreas del desempeño humano. El humanismo es pluralista y responde a una aceptación total del ser humano con todos sus anhelos y ansiedades, con su dolor, con su placer, con sus fantasías y con su sexualidad; un ser unificado y dueño de correr el riesgo a vivir como complemento ineludible del riesgo a morir; de asumir el riesgo a equivocarse y permitirse recreación con cuanto le sea posible a través de su propio espacio vital. Un ser con el derecho de llevar la vida **en el rumbo que le marque su sentir.**

---

\* Ponencia presentada en el Primer Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual, realizado en Asunción, Paraguay. Junio 16 de 1982.

\*\* Psicóloga, Feminista, Presidenta de la Sociedad Colombiana de Sexología. Cali,

El enfoque humanista por la persona total no admite fragmentarla, ni ocultarlo o sujuizar algunas de sus zonas corporales o determinados períodos de su existencia. Promueve el respeto por todos, incluyendo los que tienen estilos de vida diferentes a los de uno, a los cuales no podemos condenar y menos aún controlar, en razón de que no los entendemos. El humanismo no busca, no podría buscar adaptación de las personas al medio social o a los valores tradicionales, usualmente ajenos a las necesidades humanas. Al contrario, apunta y reafirma su profundo respeto porque cada persona encuentre y ocupe su propio espacio en la vida, con una posición crítica, plástica, de proceso permanente. Esta corriente de pensamiento, se vuelve cada vez más importante, ya que nos encontramos en un momento crucial para redefinir y reestructurar políticas sociales y personales, como paso inicial en la estrategia por romper con los moldes deshumanizados tradicionales y disminuir las presiones sociales y el conformismo, sostenedores como son del marco social establecido.

## **Sexualidad**

En este planteamiento entiendo por sexualidad el proceso bio-fisiológico, sico-social, emocional y experiencial de la función erótica y genital. Es decir el conjunto de lo que sentimos, creemos, pensamos y vivenciamos acerca de nuestra genitalidad y erotismo.

## **Sexualidad y humanismo**

El humanismo crea los fundamentos para entender la sexualidad dentro de las vivencias totales del ser humano, puesto que la toma en serio, y toma en serio la sexualidad porque toma en serio la persona y toma en serio el valor de la vida humana, que no debe tener fronteras para sentir, ni para comunicarse e intercambiar con otras personas. Dicho de otra forma, el humanismo confirma una sexualidad libre, fruto de la decisión de cada persona de relacionarse en la forma que lo desee y los satisfaga sin dañar a otros; bien sea con personas del otro sexo, personas del mismo sexo, en pareja, en grupo, consigo mismo o de no ejercer la sexualidad, en vista de que se respetan las elecciones que pueda hacer cada persona para una vida **heterosexual**, **homosexual** o **bisexual**, en una concepción abierta, no sexista. Es decir, en el humanismo la sexualidad deja de ser lo que no se dice pero sí se hace a escondidas y con culpabilidad. Este enfoque humanista de la sexualidad tiene implicaciones en el área educativa, en el área política y en la terapia.

## Sexualidad humanista en la educación

Por educación entiendo un proceso activo que permita a las personas experiencias para aprender a vivir felices y en compromiso con el cambio social, en un mundo que es cada vez más cambiante, más extraño y más difícil.

El interés educativo formal e informal, visible e invisible, se orienta a crear motivaciones para el enriquecimiento sexual, como estrategia importante en la alegría de vivir y en la armonía socio-personal. La educación sexual humanista no impone moldes, es liberadora: de apertura de vida, a la autodeterminación a la autorrealización, puesto que, como afirma Rogers "la libertad es irreversible y una vez que la persona la ha experimentado, continuará luchando por ella". En consecuencia es opuesta a la negación; al "**No lo hagas**" como método formativo.

Esta educación postula el derecho al goce sexual, a la búsqueda de las propias preferencias mediante una actitud abierta hacia la acentuación de una o de otra orientación. Toma el aprendizaje sexual como un derecho de las personas y acepta que **La experiencia personal es la mejor manera de clarificar mitos y creencias**. Reivindica las emociones y el aprender a expresarlas, sin sentirlo como debilidad o como antiacadémicos. Reincorpora el lenguaje corporal y táctil, el aprender a acariciar, a manifestar físicamente la ternura, desexualizando el contacto físico; el aprender a gozar sexualmente sin temor al veto socio-religioso, de la misma manera que lo hacemos con otros gustos o preferencias.

El encuentro del placer es un punto central en la educación sexual, dado que ha sido negado o ignorado por la educación milenaria, dedicada a informar, en el mejor de los casos, sobre procesos fisiológicos teñidos de moralidad. El placer sexual propio y ajeno, se toma como un elemento, importante e integrador del enriquecimiento personal.

Sexualmente se educa para vivir, no para pasar pruebas o sacar diplomados y esta educación de vida implica que cada persona puede llegar a comportarse como desea comportarse, y no tanto como ha aprendido que es su deber comportarse. En otras palabras, sitúa los valores de vida por encima de las normas y convenciones, única forma de alcanzar coherencia sexo-afectiva y armo-

nía personal que cambien el concepto de "valle de lágrimas" por una percepción fresca y natural de que la vida la hacemos viviendo a cada momento, en el aquí, en el ahora y en cada relación con honestidad y espontaneidad.

La educación sexual humanista evita crear miedos por zonas de nuestros cuerpos y facilita un estar abiertos a las respuestas orgánicas que son indicadores vegetativos, usualmente bloqueados por desconocimiento y por el temor a la piel y a los genitales.

En este marco, la educación apunta hacia un trato más libre entre los sexos para acercarse, para aceptarse como personas con iguales posibilidades, iguales sentimientos, deseos y necesidades y a no distanciarse en posiciones extremas donde uno ocupa la jerarquía superior y la otra la inferior. La sexualidad, para ejercerla o no, es un derecho tanto de la mujer como del varón, y no existe un sexo destinado a satisfacer las necesidades del otro, por lo cual merecen las mismas posibilidades de aprendizaje. Esta educación busca el surgimiento de una autonomía individual, tanto en la soledad como en la relación con los demás, suficiente para dejar de hacer renunciaciones que no tienen sentido, ya que el sacrificio que individualmente hace una persona de su propia sexualidad, no ocasiona cambio hacia una sociedad o una vida personal más justa. Negarnos el derecho al goce sexual, al intercambio sexo-afectivo no vuelve el mundo más humano y sí afecta al renunciante, siempre y cuando su meta no sea el martirio.

Como se ve, esta línea de pensamiento es opuesta a cualquier tipo de manipulación y es que en lo sexual, por la manipulación, se ha sometido a las personas, ajustándolas a moldes desexualizados. De allí que la educación sexual humanista potencie el valor de los intereses y de los deseos de cada persona en la orientación de su propio rumbo, ya que "todo lo que aumenta la libertad, aumenta la humanidad", como lo expresó Szasz.

La tarea de la educación sexual humanista es grande, mas no utópica y es la tarea de humanizar la vida y la sexualidad. En síntesis, la educación sexual humanista tiende a una desnormatividad de los patrones, un trascender las leyes sociales (emanadas de todos los centros de poder: hogar, escuela, iglesia, comunidad, estado, etc.) que pretenden estandarizar comportamientos y hacer que todas las personas se desempeñen de acuerdo con unos modelos sexuales, generalmente castradores o fantásticos e impositivos.

La educación es factor fundamental para el cambio social, asunto que a su vez es eminentemente político.

### **Sexualidad humanista en política**

Dentro de esta área del poder y del control en todas sus manifestaciones, se trata de promover cambios radicales, proponiendo alternativas hacia formas de vida más adecuadas para los humanos, proceso en el cual cada persona tenga la respuesta y la medida de su propio cambio, que no puede darse independiente de su compromiso por el cambio social, y menos aún en nuestros países suramericanos, donde quienes trabajamos en sexología, debemos luchar por la liberación sexual como un aspecto fundamental de la liberación total, dadas nuestras condiciones específicas de sumisión y vasallaje religiosos, unidos a la dependencia económica. Además, porque un proceso liberacionista tiene que ser total, no se puede pretender libertad económica o doctrinaria, pero sometimiento sexual. Esta lucha humanista se dirige a crear nuevas condiciones sociales para el ejercicio respetuoso, libre y concreto de la sexualidad; a rescatar el derecho de vivirla de acuerdo con uno mismo, no con un código externo creado por jerarcas de cualquier tipo que sean, a insertarla en nuestras vidas para recorrer nuestra totalidad como seres humanos.

Al plantear abolición de los códigos represivos sexuales y lucha por la autonomía personal, se involucra una estrategia política humanizada, que sustenta lo personal, lo íntimo, lo sexual, como un asunto de importancia social que requiere análisis y cambios drásticos; se asume que una condición orgásmica puede facilitar el surgimiento de personas más vitales y alegres que, dueñas de su desempeño íntimo posean fortaleza para cambiar lo externo más exitosamente; o sea que, si en la intimidad no nos atrevemos a decir queiro, a decir sí o a decir ahora no, menos posibilidades habrá de decirlo en otros campos de desempeños.

Y hablamos de sexualidad y política porque, citando a Foucault "el sexo es utilizado como matriz de las disciplinas y principio de las regulaciones" y el humanismo promueve cambios en la sociedad ya que replantea la forma de relación entre las mujeres y los hombres, entre los hijos y los padres, entre los alumnos y los maestros, entre el consultante y el terapeuta. Además, los sistemas políticos imprimen su sello en todas las actividades humanas, incluyendo el ejercicio de la sexualidad. Lo sexual es político y ha sido generalmente reglamentado por credos que pretenden marcar el camino

por el cual debe marchar toda la gente. Como política, el humanismo busca responder con claridad la pregunta del papel que debe cumplir la sexología dentro de la sociedad, con una respuesta que es de cambio y confrontación, ya que no podemos guardar silencio ante situaciones sociales tan graves como: la opresión y manipulación de la mujer, la condenación de la homosexualidad y bisexualidad, el veto al aborto o la planificación familiar y la exigencia de un reflejo erectivo permanente en los varones, cambios que no debemos abandonar al lento y natural proceso de evolución social.

El humanismo se encuentra al lado opuesto de los sistemas, credos e ideologías que defienden su derecho de manejar y condenar a las personas, imponiendo patrones llamados **heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad, castidad** o pureza puesto que el entronizar un sólo estilo, elimina posibilidades de comprensión y aceptación, es decir de convivencia.

El humanismo plantea una redefinición de papeles y valores puesto que la mayor parte de los vividos en esta cultura y momento histórico, no son deseables, son culpables de tener a la humanidad de la cual formamos parte, en una encrucijada peligrosa (por el irrespeto a la vida y al planeta). La sexualidad humanista, altera los modelos de poder planteando cambios profundos, puesto que la sexualidad no es propiedad del estado o de la iglesia sino de cada persona en particular. **La sexualidad no pertenece a quienes detentan el poder y actúan como salvadores en la moralización de los demás y en la formación de sus conciencias.**

En estas latitudes, donde los logros de poder son alentados permanentemente, la sexualidad ha sido manejada a través de la desinformación, de los mitos, y de la adaptación de las personas a ellos, por lo cual el humanismo no puede pretender adaptación de las personas a una sociedad que además es violenta y en devaluación casi que permanente de la vida. Una sociedad en la cual la preocupación por consumir y por conseguir con que consumir ocupó el lugar que le corresponde a la preocupación por la felicidad y por la vida humana. Una sociedad en la cual parece que la tendencia institucional es a disminuir y deteriorar los placeres, convirtiéndolos en obligaciones.

Dentro del humanismo sexológico se impone trabajar por des-

elitizar la educación y la terapia ya que vivimos en países pobres donde la deprivación sexual no debe sumarse a la ya cruel deprivación nutricional, educacional y social existentes. El cambio social por una vida sexual más humana no se alcanza rápido, pero si lo conseguirá en parte cada uno al asumir y vivir su intimidad de acuerdo con su deseo y respeto por el deseo de los demás. Cada persona debe **gozar y recrearse con su sexualidad, no sufrirla ni eludirla**; debe adquirir el coraje suficiente para permitirse sentir lo que desea sentir, para abrir paso a su propia expresión sexual. O sea que humanismo y sexualidad quieren decir **cambio y crecimiento como opuestos a sumisión y adaptación** ya que "la adaptación a una sociedad disfuncional, puede ser muy peligrosa", para citar las palabras de Laing.

Trabajar por mejorar y enriquecer la sexualidad, es trabajar por mejorar la existencia en el planeta, asunto que no da esperas, como tampoco lo da nuestra vida. Resumiendo, planteo que es político hablar de sexualidad, porque es político hablar de las emociones, de lo cotidiano, del crecimiento y desarrollo personal. Es político favorecer el cuestionamiento hacia nuevas formas de relación sexo-afectivas; es político recobrar el discurso y la palabra sobre las vivencias sexuales; acabar con la ley implícita de silenciar lo sexual; aprender a usar sin miedo el lenguaje que permita manifestar los deseos, las ganas<sup>1</sup> eróticas. Es político además, arriesgarse a disentir, a crear el conflicto, a cuestionar. Con esta forma, revaluando las emociones y lo sexual, revaluamos y rescatamos el concepto histórico de nuestra **unicidad**.

El humanismo en educación y en política, se complementan con su aplicación a la terapia.

### **Sexualidad humanista en terapia**

Entiendo por terapia una relación de ayuda que busca cambio en la jerarquía de valores y en el manejo de las expectativas; un proceso que permita a las personas ampliar su visión, introduciendo nuevos elementos que faciliten su desarrollo y crecimiento per-

<sup>1</sup> Se emplea este término, entendido con la fuerza y peso con que lo revistió Unamuno.

sonal. En terapia sexual el humanismo apunta a una relación de carácter no técnico, ni objetivo o impositivo e impersonal, sino humano, afectivo, con todos los riesgos que conlleva, como que el terapeuta pueda ser movido emocionalmente por las vivencias del consultante, cuya problemática no se mirará de manera fría. El sexólogo debe igualmente ser un facilitador del cambio personal y social proponiendo alternativas y dando a sus relaciones en terapia este enfoque de asesoría humana y no de una intervención mágico-mítica.

El humanismo acepta a las personas como tales, no importa que realidades hayan tenido que buscar para poder vivir, por lo cual en sexología humanista y en terapia feminista no nos acercamos a las personas con el estilo tradicional de otras disciplinas, o sea, para atender exclusivamente los genitales o el proceso de la emoción sexual, como ocurre frecuentemente en las ciencias de la salud donde se termina hablando casi que exclusivamente de un órgano, no de una persona. Ni tampoco nos acercamos a los consultantes centrando la atención en el método o procedimiento como ocurre en casi todos los sistemas educacionales. En este enfoque todo el interés se centra en la persona, poseedora como es, en situación de terapia, de conocer el marco con el cual trabaja el terapeuta. Dicho de otra forma: **El humanismo desmitifica y desacraliza la ayuda profesional**, al situar las dos personas, tanto la que solicita como la que da asesoría, en un mismo plano de igual importancia; ambos como personas de la única raza que existe, es decir, de la raza humana. Ambas en posición igualitaria de comprensión y respeto basados en la sinceridad y en la valoración del consultante al cual no le pedimos que sea **paciente por la sumisión que implica, ni tampoco cliente por su contexto mercantilista**. Este sentir, crea así mismo unas expectativas que mueven a la búsqueda de estrategias para modificar las disfunciones sociales, las disfunciones morales, o las disfunciones culturales, y no como ya lo dije, a tratar exclusivamente los efectos que tales condiciones producen en las personas.

La terapia humanista se manifiesta en contra de cualquier categorización del ser humano y excluye los conceptos morales y estigmatizantes en la sexualidad. Szasz denomina, para mí con mucho acierto, como **retórica del rechazo** al lenguaje empleado para excluir y discriminar, a las rotulaciones separatistas y condenatorias que rebajan y vuelven vulnerable socialmente a quienes



se los asignan, sin su consentimiento por supuesto. Y esta retórica del rechazo se usa cuando las orientaciones sexuales se catalogan como **patológicas**, rotulación que además implica olvido de que todas las formas de comportamiento humano están relativizadas por el contexto social, que impide juzgar con el impreciso concepto de normalidad. Pero, mientras van emergiendo los cambios sociales deseables, habrá que decir a las personas sojuzgadas por su comportamiento sexual cuando los gratifica y no causa daño a otros, lo que Cooper expresaba en relación con la locura, o sea que "si uno tiene que enloquecer, la táctica que debe emplear en nuestra sociedad, es una táctica de discreción", si no se está preparado para la lucha liberacionista, agrego yo.

Como lo he venido expresando, el humanismo en terapia sexual promueve cambios en la forma de percibir y manejar el contexto social; reevalúa los sentimientos y amplía la capacidad de aceptación de las personas, aunque por supuesto, toma partido y alienta a expresar las emociones. El terapeuta humanista, sabe que no es la fuente de la verdad milagrosa, o de la sabiduría ya que es dentro del consultante, donde reside esa clave o verdad para el encuentro personal.

El terapeuta que presento, se expresa en forma sencilla para todos comprensible, sin necesidad de muletillas léxicas que aumenten su status o cubran su ignorancia. En esta terapia humanista, no se encuentra el jerarca poseedor de habilidades y conocimientos que lo sabe, lo interpreta y lo puede todo; se encuentra el profesional con interés verdadero, con calidez humana, con coherencia vital, con una actitud abierta y un evidente deseo de servicio.

## **Conclusión**

Ahora que nos encontramos en el último cuarto del siglo y que tenemos una mayor visión de nuestro tamaño y posición en el universo, en el cual por cierto, somos como minúsculas partículas de energía, el humanismo promueve la sexualidad como elemento importante para la alegría de vivir, que por tanto no debemos desperdiciar, ni ignorar. En consecuencia, la sexología humanista facilita más amplia comprensión sobre nuestro fugaz paso por el tiempo y por el espacio, para conseguir por sobre todas las metas la de sentir que vale la pena vivir.