MODELO DE ASESORÍA SEXUAL PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA EN LA ADULTEZ

Oscar Alejandro Acevedo Baracaldo

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas
Departamento de Psicología
Bogotá
2019

MODELO DE ASESORÍA SEXUAL PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA EN LA ADULTEZ

Oscar Alejandro Acevedo Baracaldo

Asesor
Ps. Mg. Fernando Germán González González
Docente ocasional departamento de psicología

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo

Línea de investigación:
Psicología y sexualidad

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas
Departamento de Psicología
Bogotá
2019

Tabla de contenido: Asesoría Sexual

Tabla de contenido: Asesoría Sexual 3
RESUMEN 6
ABSTRACT 7
INTRODUCCIÓN 8
JUSTIFICACIÓN 16
PREGUNTA 22
OBJETIVOS 22
General 22
Específicos 22
LIMITACIONES 23
MARCO TEÓRICO 24
1. Sexualidad 24
1.1. OMS 24
1.2. Holones de la sexualidad de Eusebio Rubio 24
1.3. Sexualidad y función sexual de Heli Álzate 25
1.4. Registros sexuales de Efigenio Amezúa 26
1.5. Afectos sexuales de Félix López 28
1.6. Sexualidad positiva 30
1.7. Potencial erótico 32
2. Asesoría 34
3. Educación sexual 38
3.1. **Modelo de riesgo:** 38
3.2. **Modelo moral:** 39
3.3. **Modelo prescriptivo:** 39
3.4. **Modelo biográfico** 40
3.5. Abordaje de Lucas Matheu 41
4. Asesoría sexual 42
MARCO ÉTICO 44
1. Sobre la felicidad o la ética de los fines 44
2. Invitación a la Ética 47
3. ¿Para qué sirve la ética? 49

4. **Ética de las relaciones sexuales y amorosas** 51
MARCO METODOLÓGICO 55
RESULTADOS 58
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS 58
CODIFICACIÓN ABIERTA 63
CODIFICACIÓN AXIAL 94
CODIFICACIÓN SELECTIVA 99
CONCLUSIONES 101
BIBLIOGRAFÍA 103

Lista de ecuaciones

Ecuación 1. Modelo de Quantum. 33

Lista de figuras

Figura 1. Enfoque de Riesgos vs. Enfoque de Bienestar. 19
Figura 2. Función Sexual (Tomado de Useche, 2005, p. 39) 26
Figura 3. Taxonomía de la Vida Emocional y Afectiva (Tomado de López, 2012, p. 39) 30
Figura 4. Edad 58
Figura 5. Estado Civil 59
Figura 6. Nivel Socioeconómico 59
Figura 7. Escolaridad 60
Figura 8. Sexo al Nacer 60
Figura 9. Orientación Erótico - Afectiva 61
Figura 10. Identidad de Género 61
Figura 11. Medios por los cuales se consulta ante una inquietud en la vida sexual 62
Figura 12. Satisfacción de la información 62
Figura 13. Modelo integrador de una vida sexual plena en la adultez 99
Figura 14. Modelo de asesoría sexual para una vida sexual plena en la adultez 100

Lista de tablas

Tabla 1: Idea clásica vs idea moderna del sexo 13
Tabla 2. Ser un buen zapatero. Aristóteles vs. Diomedes Díaz 46
Tabla 3: ¿Para qué sirve la ética? Según Adela Cortina 50
Tabla 4: Ética de las relaciones sexuales y amorosas. 53
Tabla 5: Categorías de "3. Ante las palabras "vida sexual", pienso en…": 63
Tabla 6: Categorías de "4. Lo que más disfruto de mi vida sexual es…": 65
Tabla 7: Categorías de: "5. Si tuvieras que decir tres cualidades buenas que posees en tu vida sexual, ¿cuáles dirías?" 69
Tabla 8: Categorías de: "6. ¿Qué hábitos saludables pueden ser coherentes con esas cualidades?" 71

Tabla 9: Categorías de: “7. En cuanto a mi vida sexual, individualmente o en pareja (estable u ocasional), me gustaría explorar…” 73
Tabla 10: Categorías de: “8. Cuando decido, o decidiera, tener un encuentro erótico con alguien, lo haría principalmente por…” 75
Tabla 11: Categorías de: “9. El sentimiento que más frecuente experimento durante del encuentro erótico es...” 77
Tabla 12: Categorías de: “10. ¿Qué podría potenciar la intimidad erótica y emocional en pareja?” 77
Tabla 13: Categorías de: “11. Junto con el consentimiento, ¿qué otros principios éticos te parecen importantes para una vida sexual?” 80
Tabla 14: Categorías de: “12. Si tuviera la oportunidad de ir a una asesoría sexual, preguntaría por...” 82
Tabla 15: Categorías de: “13. Esperaría que la asesoría sexual contará con…” 86
Tabla 16: Categorías de: “14. ¿Cuál es la fantasía sexual que más te gusta?” 89
Tabla 17: Categorías de: “15. Para una vida sexual plena, me parece importante…” 91
Tabla 18: Tabla de Codificación Axial 95

RESUMEN

La búsqueda y ejercicio pleno de la vida sexual se presenta como un objetivo social, relacional e individual indiscutible. Sin embargo, las opciones para ello suelen ser debatibles. Se suele mencionar que la educación sexual es una herramienta para ello, sin embargo suele ir dirigida exclusivamente a infancia y juventud escolarizada. Dejando a los adultos de lado. Además de contar con un enfoque preventista (embarazos, ITS y violencias). Con la sensación restante que la sexualidad solo es importante si es peligrosa. De tal manera, los profesionales en sexología son llamados a responder las inquietudes en la adultez, ya en fase crónica del problema. Además, en el país suelen ser escasos y costosos. Con este escenario, surge la asesoría sexual bajo un enfoque de promoción de sexualidad positiva que se centra a lo largo del continuo de los sexos, y no en una expresión sexual específica, en la erótica, en el placer, en los afectos, en el amor, en las relaciones interpersonales, en la pareja y en el desarrollo de habilidades, actitudes y conocimientos amigables con la sexualidad. Además, la asesoría sexual permite hacer intervenciones a menor precio puesto que, al estar en la fase de promoción, se evita los gastos propios de un tratamiento. Este documento corresponde a una investigación cualitativa de carácter exploratorio, usando la metodología de Teoría Fundada. Para la cual se hizo una encuesta aplicada de manera virtual; participaron 112 personas de distintas edades, orientaciones sexuales, identidades de género y sexo de nacimiento. El análisis incluyó técnicas estadísticas de interpretación por frecuencias y técnicas cualitativas de categorización a partir de las experiencias de los participantes con su vida sexual. En la codificación abierta se evidenciaron distintas categorías referentes a la vida sexual en general. En la codificación axial se evidenciaron cinco categorías que conforman una vida sexual plena. En la codificación selectiva surge el modelo sustantivo de asesoría sexual para una vida sexual plena en la adultez.

Palabras clave: sexualidad, sexo, educación sexual, erótica, placer, amor, afecto, identidad de género, relaciones interpersonales, promoción de la salud

ABSTRACT

The search and full exercise of sexual life is presented as an indisputable social, relational and individual objective. However, the options for this are often debatable. It is often mentioned that sex education is a tool for this, however it is usually aimed exclusively at school children and youth. Leaving the adults aside. In addition to having a preventive approach (pregnancy, STIs and violence). With the remaining feeling that sexuality is only important if it is dangerous. In this way, professionals in sexology are called to respond to concerns in adulthood, already in the chronic phase of the problem. In addition, in the country they are usually scarce and expensive. With this scenario, sexual counseling arises under a focus on promoting positive sexuality that focuses along the continuum of the sexes, and not on a specific sexual expression, on eroticism, on pleasure, on affections, on the love, in interpersonal relationships, in the couple and in the development of skills, attitudes and knowledge that are friendly to sexuality. In addition, sexual counseling allows interventions at a lower price since, being in the promotion phase, the costs of a treatment are avoided. This document corresponds to a qualitative research of an exploratory nature, using the Grounded Theory methodology. For which a virtual survey was carried out; 112 people of different ages, sexual orientations, gender identities and birth sex participated. The analysis included statistical techniques of interpretation by frequencies and qualitative categorization techniques based on the experiences of the participants with their sexual life. The open coding revealed different categories referring to sexual life in general. The axial coding revealed five categories that make up a full sexual life. In selective coding, the substantive model of sexual counseling for a fulfilling sexual life in adulthood emerges.

Keywords: sexuality, sex, sex education, erotica, pleasure, love, gender identity, interpersonal relationships, health promotion

INTRODUCCIÓN

La asesoría sexual nace como un complemento a la educación y a la intervención, sin sustituirlas, pero con elementos de ambas. En ese sentido, y siguiendo la línea de diferentes sexólogos (Masters & Johnson, 1978; Diez, 2009; Amezua, 1999), se plantea el continuo educación-asesoramiento-terapia sexual.

Un continuo que ha sido una fórmula pragmática y que ha funcionado, además, para distinguir unos productos de otros. En ese sentido, la sexología como ciencia aplicada, se suele adscribir a las ciencias de la salud, nutriéndose de múltiples fuentes y haciendo uso de la interdisciplinaridad para conformar una disciplina, desde un paradigma no organicista y holístico, con el deber de cumplir su misión fundamental, a saber, prevención y promoción. (Cabello, 2010).

Siguiendo un esquema similar planteado en otras áreas (Martínez, León, Fernández, y Barriga, 1990; Vignolo, Vacarezza, Alvarez y Sosa, 2011), la prevención se puede establecer en varios niveles:

a) Nivel de prevención primario: son medidas dirigidas a evitar la aparición de la enfermedad a través del control de factores de riesgo. Aquí se puede hablar de educción en sexualidad, estudios epidemiológicos, modificación de factores socioambientales que permitan una sexualidad saludable e incrementar recursos y habilidades personales relacionadas al erotismo.
b) Nivel de prevención secundario: se busca el diagnóstico temprano de enfermedades incipientes, es decir, la búsqueda de personas “en apariencia sanas” con enfermedades nacientes para un tratamiento oportuno. Se puede mencionar la optimización de estrategias de intervención, desarrollo de técnicas diagnósticas y la mejora de centros de salud en salud sexual que, en nuestro contexto, apenas existen.
c) Nivel de prevención terciario: se refiere a las acciones relacionadas a la rehabilitación sexual de personas con necesidades físicas y psicológicas especiales. Se trata, así mismo, de minimizar los sufrimientos causados al perder la salud y facilitar la adaptación.
d) Promoción: desde la carta de Ottawa para la promoción de la salud en 1986 y Declaración de Jakarta sobre la promoción de la salud en el Siglo XXI se vio la

importancia de otorgar los medios necesarios a las personas para que ejerzan un mayor control sobre su salud y poder mejorarla. La promoción sistemática de salud sexual implicaría una mejor salud y una mejora en la calidad de vida.

Para dar cuenta del funcionamiento positivo de la persona, se han apelado a varios términos. Pero se requiere una visión multidimensional y centrada en la biografía de la persona. O como propone Félix López (2012), hablar de una vida satisfactoria para referirse al bienestar objetivo y al subjetivo

Al respecto, Heli Álzate (1987), sexólogo pionero en el país, planteaba el criterio acerca que "la gran mayoría de problemas sexuales son *problemas menores* originados en la ignorancia, falta de experiencia u oportunidades; y a los efectos de la asimilación individual de la erotofobia predominante en la cultura" (Useche, 2005, p. 40). Además de eso, Álzate comenta "Los *problemas sexuales mayores* son aquellos que tienen causas más complejas, de tipo psíquico (psicosocial), somático o mixto, y requieren tratamiento especializado, aunque algunos de ellos también presentan el componente de ignorancia sexual, típico de los problemas menores" (Useche, 2005, p. 40). Los últimos, serían campo de acción de sexólogos y terapeutas sexuales, en tanto requiere intervención. Mientras que los primeros, serían campo de educadores y asesores sexuales. (Useche, 2018).

Así mismo, Álzate no hablaba tanto de "enfermedades sexuales", sino *de personas con problemas sexuales.* Con lo cual, se puede trazar un paralelismo a la propuesta de Carl Rogers (1981), en la medida que el foco de atención no son los problemas en sí mismos, sino más bien las personas. Siendo la asesoría, desde las propuestas humanistas, una relación de ayuda que hace énfasis en el cliente como persona, como ser humano en sí mismo y con su potencial de desarrollo, además de la comprensión y el respeto por su visión del mundo. Con esto en mente, la asesoría sexual, más que centrarse en las disfunciones, se centra en las interacciones que se producen en la relación y el encuentro de los sexos. (Amezúa, 1999). Pero, antes de continuar, ¿qué es lo sexual? Lo sexual, no puede reducirse a la actividad sexual, ni conceptualizarse exclusivamente como pecado. Como tampoco puede conceptualizarse desde la más antigua línea, la idea premoderna, el *locus genitalia- como terapia del sexo y no de los sexos*-. Es decir, un retroceso conceptual y

pragmático al enfocarse en lo que se hace con los genitales. El retraso en esta actualización trae grandes consecuencias en la forma de concebir la educación sexual (López, 2005), por ejemplo:

- Modelo moral: busca la regulación moral de la vida sexual, la cual solo tiene sentido en el matrimonio heterosexual y debe estar orientada a la procreación.
- Modelo prescriptivo: las relaciones sexuales satisfactorias son obligatorias para la salud sexual independiente del estado civil y otras consideraciones sociales. Rompiendo, de esta manera, la represión social y sexual.
- Modelo de riesgo (o modelo médico): Exclusivamente, para la prevención de embarazos e infecciones. La sexualidad solo es importante cuando haya algún problema.

Igualmente se ha intentado dar respuesta a la violencia de los sexos desde esa antigua idea del sexo. Con relación al anterior punto, Bernardo Useche (2019), en el simposio gremial sobre el rol y competencias del psicólogo en la atención a las violencias sexuales en niñas, niños y adolescentes, comenta:

> "La sexualidad humana se asemeja a la luna, con una cara brillante y otra oscura. Las violencias sexuales hacen parte de la cara oscura, dolorosa, delictuosa. A veces se olvida que el acabar comprensión del fenómeno de las agresiones sexuales, no puede negar o desconocer lo fundamental que es el placer sexual en el psiquismo; en el equilibrio emocional; en la salud; y el bienestar físico y mental de nosotros los seres humanos. Pretender estudiar solamente el lado oscuro de la sexualidad, no permite, ni facilita un abordaje integral del objeto de estudio".

Retomar, como invita Useche, la "cara brillante" de la sexualidad, nos remite a los objetivos de la psicología positiva (Seligman, 2008):

- Estudiar tanto las debilidades como fortalezas humanas
- Construir tanto fortalezas como reparar daños.
- Hacer plena la vida de las personas, fijándose en personas destacadas y estimulando sus grandes talentos.

Teniendo en cuenta esto, Martin Seligman (2011), desarrolla la teoría de la auténtica felicidad – inspirada en el trabajo de Aristóteles – para hablar de tres tipos de felicidad en la vida.

- **Vida placentera:** Saber promocionar *emociones positivas* respecto al pasado (satisfacción, orgullo, serenidad); el presente (alegría, orgasmo, éxtasis, el júbilo y la satisfacción) y el futuro (optimismo, esperanza, confianza, fe). Así como las habilidades para amplificarlas mediante la gratitud, el perdón, la atención plena y una visión optimista. El problema con esta felicidad es que depende del carácter hereditario y tiende a habituarse (Seligman, 2008).
- **Buena vida (compromiso):** Saber alcanzar, mediante la *fluidez (flow)*, el potencial humano y desarrollar los talentos y virtudes propios para sentir plenitud en cada ámbito de nuestras vidas: trabajo, amor, familia, y objetivos personales. Aristóteles la llamaba *Eudaimonia.*
- **Vida significativa**: es emplear las fortalezas y virtudes propias en función de "pertenecer a" o a "servicio de algo" que *trascienda* nuestra persona.

Una enfoque positivo compartido por la OMS (2001) al definir la *salud mental*.

> "La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (p.1)"

La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de *salud* que figura en la Constitución de la OMS (2001a): "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (p.1)"

Mientas que la ***salud sexual*** es definida como:

> "un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales. (OMS, 2002, p. 5)"

De estas anteriores definiciones se rescata el carácter positivo y respetuoso de la sexualidad, superando, una idea premoderna, según Amezúa, de la sexualidad centrada en

la reproducción, el coito, matrimonio, el riesgo y la caricatura el sexo como conjuntos de posturas, trucos, tareas, técnicas sexuales, etc. Acercándose más a una versión moderna de la sexualidad.

En esta versión moderna, Feliz López (2012) sitúa a la sexualidad humana en el "reino de la libertad" frente al "reino de la necesidad". Esta última propia de los anímales, cuyas conductas sexuales son más instintivas, no reguladas por decisiones y preprogramadas. Mientras que en los seres humanos - entre otras cosas, por procesos de telecenfalización y complejización de la cultura (Gómez Zapiain, 2014) - la sexualidad no es del todo instintiva, dando un salto cualitativo, desligándose de la función procreadora y, sobre todo, permitiendo que las personas tomen decisiones. Los seres humanos son dueños de su deseo, y de su experiencia erótico afectiva, de forma que pueden decir "si" o "no" por varias razones. Al situar la sexualidad en el reino de la necesidad, de estar esclavos de los genes, se podría justificar todo tipo de atropellos sexuales. En cambio, ubicando la sexualidad en el reino de la libertad obliga a las personas a tratarse con dignidad, igualdad, ética, lealtad, responsabilidad, etc.

La libertad en el ser humano es tal que permite una gran diversidad de biografías sexuales y amorosas: con o sin autoestimulación, con o sin experiencia erótica afectiva, con pareja o sin ella (López, 2012; Gómez Zapiain, 2018). Por eso, debemos rechazar cualquier intento de uniformidad. Más bien, las personas tienen derecho a recibir información y tomar decisiones que promuevan su bienestar sexual. Cada persona tiene su propia biografía – creencias, experiencias, narrativas – y formas de ser concretas, así como cierta autonomía sobre lo que puede hacer y el derecho a organizar su vida como considere más oportuno dentro de sus posibilidades.

De esta manera, la idea moderna del sexo, construida sobre: 1) el reino de la libertad y la capacidad de tomar decisiones sobre la propia biografía; y 2) la base de los sexos, y no de los genitales, centrándose en la relación, en el encuentro de los sexos, en la experiencia erótica afectiva. De esta manera, se plantean las unidades de análisis la biografía y a la pareja como encuentro. Con esto, estamos de lleno, en una noción de amantes. Es decir, la amatoria. Lo cual obliga, haciendo un símil con la Gestalt, a distinguir el fondo de la forma. "El fondo es el encuentro; la forma, las disfunciones (Amezúa, 1999, p. 50)". Es importante

el factor relacional. Es decir, la interacción entre los sexos. Los sexos se entienden y explican en función de la relación y el encuentro.

De hecho, Masters & Johnson (1974) comentan:

> "el concepto de sexo como pecado, y como algo destinado únicamente a la reproducción, se impuso firmemente sobre la idea de sexo como expresión de ternura humana o fuente de placer recíproco. (p. 19)".

Como se puede observar, el factor relacional y biográfico son claves a la hora de abordar la sexualidad. De hecho, el modelo de Álzate parte de la premisa de considerar lo erótico como núcleo organizador de la sexualidad humana y, de considerar, en consecuencia, la búsqueda consciente y responsable del placer sexual como actividades saludables para el ser humano, colocando entre paréntesis la función reproductora. Este modelo integra – y supera la genitalia – diferentes fases (apetitiva, relacional, estimulatoria, excitatoria y orgásmica) atravesado por diferentes planos (psíquicos, somático y comportamental) con una base sociocultural. Facilitando, así, una aproximación necesaria de la sexualidad como un fenómeno biopsicosocial. (Álzate, 1987; Useche, 2005).

Con lo anterior en mente, en el siguiente cuadro se pueden apreciar las diferencias de la visión clásica y moderna del sexo (Amezúa, 1999; López, 2012; Gómez Zapiain, 2018).

Tabla 1: Idea clásica vs idea moderna del sexo

Visión clásica del sexo	Visión moderna del sexo
Genitalidad y coito; aparato reproductivo.	Mapa corporal; sistema sexual humano
Fines procreativos	Múltiples fines: placer, afectividad, comunicación, fecundidad, intimidad emocional, identidad.
Matrimonio	Derecho de las personas.
Heteronormatividad	Diversidad sexual, de género y erótico afectiva.
Solo para hombres	Todos los sexos
Conductas observables y respuesta sexual humana	Experiencia erótica afectiva (emociones, sentimientos, afectos, expectativas, significados y

	conductas experimentados como un todo)
Deseo sexual como impulso biológico para tener actividad sexual.	Deseo sexual como una elección, libremente comenzado, de interacción con la pareja.
Hecho sexual como una cuestión individual	La intimidad como un espacio psicológico compartido. Encuentro entre amantes como un compromiso reciproco.
Énfasis en la patología y riesgos del modelo médico.	Sexualidad positiva
Síntomas manifiestos	Atención comprensiva
Estándares culturales	Libertad individual en su biografía.

Nota. Elaboración propia

Entonces, se plantea el protagonismo de la asesoría sexual – o de los sexos – atendiendo lo importante y no tanto lo urgente; creando riquezas en las personas y no siendo asistencialista; produciendo conocimientos conscientes y responsables en las personas y no incitando el consumo de la sexualidad. Enriqueciendo su vida sexual desde lo afectivo, erótico, reproductivo y de géneros.

Se sabe que el trabajo de asesoramiento recae en estrategias de promoción y prevención. Siendo, la asesoría, justificada en función de buscar esclarecer carencias de información y experiencia, así como rebatir creencias erróneas de las personas en sus biografías en cuanto seres sexuados, así como promover actitudes positivas hacia la sexualidad y un comportamiento sexual guiado por decisiones conscientes y responsables (Useche, 2017). Una asesoría que forme personas en la ética sexual de no lastimar ni engañar.

Para tal fin, se propone una asesoría sexual centrada en tres estrategias:

- Puesta en paréntesis del coito.
- Promoción del erotismo (búsqueda y experiencia de deseos, emociones, sensaciones en tanto que sexuados) y la amatoria (expresión del erotismo en un encuentro de amantes) en un marco biográfico y relacional.

- Darse cuenta – insight – de forma clara y operativa de cómo se desarrollan sus encuentros, y cómo pueden alterarse al seguir otra lógica. Además, de percibir los deseos y sus formas propias de vivirlos en tanto seres sexuados.

JUSTIFICACIÓN

Una asesoría sexual, con un enfoque de sexualidad positiva es importante para forjar una vida plena en todas las personas. Haciendo un canto al placer, a la libertad y a la diversidad en cuanto la sexualidad.

Sin embargo, en este proceder hay varias barreras, entre esas, referidas a: los públicos, los contenidos y los profesionales.

Es cierto que los temas psicoeducativos en la sexualidad son amplios y, por fortuna, varios gobiernos han reconocido la importancia de implementar programas robustos, de calidad y con destino a una porción grande de la población. Por ejemplo, en Colombia, el Ministerio de Educación con el Fondo de Población de las Naciones Unidas impulsan la iniciativa PESCC (Programa de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía) generando prácticas pedagógicas que promuevan competencias en los y las jóvenes para permitirles incorporar el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. El PESCC con sus aciertos y desaciertos se sale de este trabajo. Pero hay un punto a rescatar: está destinado solamente a infancia, adolescencia y juventud escolarizadas. Lo cual, es importante debido al desarrollo psicosexual propia de esas etapas. La UNESCO (2018), así mismo, abogando por la educación integral en sexualidad, publica las "Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad". Nuevamente dirigida a jóvenes y a profesionales / entidades que trabajen con la juventud. Todo esto es importante y sus resultados, se espera, se verán a largo plazo. Sin embargo, como ya se han podido dar cuenta, un público brilla por su ausencia: los adultos, sean estos jóvenes o mayores.

Esto deja a una enorme población sin atención a sus dudas, inquietudes, dificultades, problemáticas y, hasta, potencialidades en el campo sexual. Con esto, no digo que no puedan satisfacer sus necesidades de información o de ayuda, porque mal que bien, existen alternativas como lo son la internet, las amistades, los y las profesionales en sexología, psicología, medicina y trabajo social, etc. Pero estas alternativas son más bien escasas u ofrecen información poco confiable, dejando a los adultos en una suerte de indefensión.

La segunda barrera, son los contenidos. En los programas anteriormente citados, dirigidos especialmente a las juventudes, manejan un modelo de riesgo. Es decir, la sexualidad y las prácticas sexuales están enmarcadas como riesgosas, problemáticas, difíciles de manejar, con tabúes. Y no solo eso, hay muchos fenómenos unidos a esto, como lo son: los estereotipos y prejuicios sexuales; las fobias específicas a cada sigla del LGBTI; sexismo; marginación de minorías sexuales, etc. En los programas, actualmente disponibles, si bien, trabajan aspectos para incrementar los conocimientos, cultivar mejores actitudes, desarrollar habilidades y crear soporte social, todo se apunta reducir embarazos, violencias y prevenir ITS. Es urgente trabajar estos fenómenos álgidos y, hoy en día, más debido a la constante avalancha de noticias y estadísticas relacionadas al aborto y embarazo adolescente; violencias contra la mujer; y prácticas sexuales no seguras frente a las ITS. Pero esto está nublando el panorama de construir, en pareja o en solitario, una sexualidad positiva donde primen el placer, los afectos, la intimidad, la libertad, la diversidad, la comunicación y otras potencialidades. En ese sentido, se recomienda que los programas o atenciones en sexualidad estén en línea con la OMS, cuya definición, hace un llamado a realizar un abordaje positivo de la sexualidad. Después de todo, la sexualidad es todo un abanico de posibilidades para reducirla a los tres objetivos gubernamentales antes mencionados.

Últimamente, desde los grupos feministas, ha habido avances a la hora de rescatar el consentimiento y la libertad de elección en las prácticas sexuales y roles de género para vivir una sexualidad libre de violencias. No obstante, se requiere más que el consentimiento en sí mismo para vivir una sexualidad plena. Ya se han documentado prácticas como el "*bugchasing*" donde las personas buscan activamente y consensuan infectarse de alguna ITS. O los casos donde se desmerita el placer de la otra persona a favor del placer propio. Ambos casos, con consentimiento. Se requiere, entonces, una ética del cuidado, placer compartido, de la igualdad, de la lealtad (López, 2017).

Por otra parte, también se ha buscado reivindicar el placer. Lastimosamente este abordaje que, en principio, busca rescatar el erotismo, se convierte en una motivación comercial y se inserta en dinámicas publicitarias y en el negocio del sexo. Dejando, entre otras cosas, a la sexualidad como una caricatura mecanicista de trucos, pasos, tareas y

técnicas sexuales. Una profilaxis erótica. ¿Y la libertad para vivir la propia sexualidad, sin estándares comerciales, dónde queda?

Al final, se busca abordar la sexualidad de una manera amplia, pero también digna y humana. La sexualidad es una actividad humana, o un arte si se quiere, y no solamente la ausencia de problemáticas, violencias y enfermedades.

Lo anterior crea una ilusión de alternativas (principio del tercero excluido) de abordar la sexualidad. Es la lógica de las alternativas, de las cuales una de ellas es correcta y otra no. Tal como se sugiere, se da una presión para elegir entre dos alternativas solamente, pero se trata de una elección ilusoria y puede ser inadecuada. La persona está presa en este caso (condenada si lo hace como si no lo hace); cayendo en un "Si sale cara, gano yo; si sale cruz, pierdes tú" (Watzlawick, 1983). En términos ilustrativos, por ejemplo, se puede apreciar que los padres y madres esperan que su hijo o hija actué con independencia al irse de la casa, pero, por otra parte, cuando el hijo actúa en esta dirección se le interpreta como ingratitud. Entonces, tanto si se va como si se queda, será juzgado.

Volviendo al tema de abordar la sexualidad, podría suceder algo similar. Educación moral para prevenir conductas sexuales antes del matrimonio contra educación para prevenir ITS y embarazos; o contra educación sexual para prevenir violencias. En este sentido, se supone que nos hallamos ante dos – o tres en este caso – alternativas contrapuestas, de donde se invita a acoger la buena alternativa. (Principio de tercero excluido); y no porque no esté disponible una tercera posibilidad, sino porque no está visible en el marco ideológico disponible. Pero, desde una postura erotofilica, las anteriores posibilidades son tan parecidas entre sí en la medida que la sexualidad solo es importante cuando representa un peligro. Las alternativas se hallan insertas en el ámbito de la peligrosidad, de la sexualidad como riesgo. No obstante, como escribe Watzlawick, "La ilusión de las alternativas se rompe, pues, en el instante en el que se adquiere conciencia del par opuesto de orden superior" (p. 99). La figura 1 puede ayudar a ilustrar esta idea.

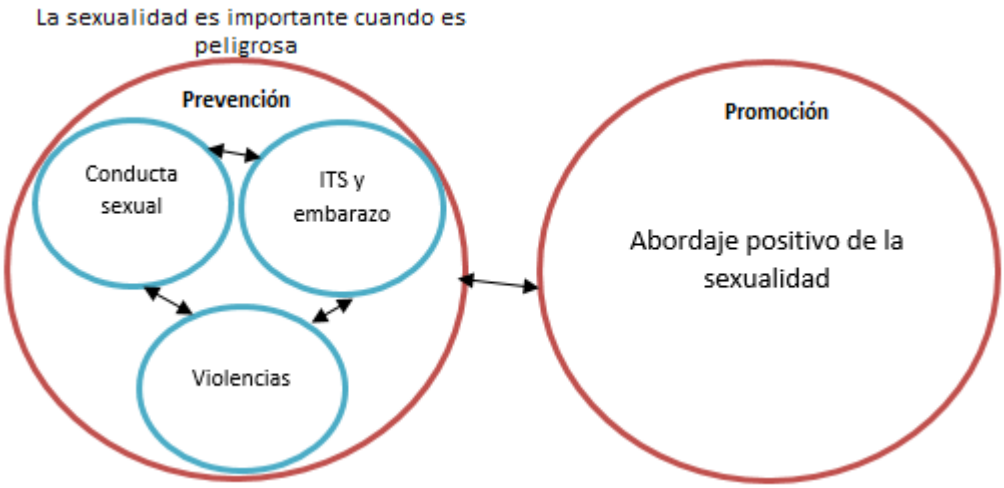

Figura 1. Enfoque de Riesgos vs. Enfoque de Bienestar.

La tercera barrera, los profesionales. Más arriba, se mencionó las profesiones que, típicamente, reciben inquietudes en sexualidad. Esta barrea se bifurca en tres problemáticas: La primera, los y las profesionales no siempre tienen conocimientos específicos en sexualidad - a excepción de la sexología, en principio- o simplemente tienen actitudes erotofobicas que les dificulta abordar temas relacionados. Y esto en consulta, puede ser una limitante inmensa.

El segundo problema, los y las profesional en sexología. En principio, sería la profesión idónea para tratar preocupaciones en sexualidad. Lastimosamente, su alcance es escaso. En Colombia, y en Bogotá puntualmente, hay pocos profesionales en esta área y la demanda puede llegar a ser alta. Además, los precios de consultas son excluyentes para las personas de bajos recursos. Una consulta puede a llegar a costar, por económico $100,000 y hasta $300,000 pesos (el salario mínimo para el 2019 es $ 828,116). De esta manera, solo los sectores favorecidos podrían acceder a ella. Además, algunos sexólogos, como se indicó más arriba, ofrecerían una intervención sobre los síntomas clínicos propios de las dificultades sexuales. Mientras que la asesoría estaría en los niveles de promoción y prevención, permitiendo dos posibilidades: menores costos para quienes deseen atención y enfocarse tanto en la felicidad a lo largo de la vida como en las potencialidades de la

sexualidad, así como actualizar las competencias y habilidades de los y las consultantes para resolver sus inquietudes sobre su propia sexualidad.

Una tercera problemática, la dificultad de crear modelos de atención integrativos que logren reconciliar a los sectores de las mayorías y minorías sexuales. Muchas veces se cae en la heteronormatividad o en crear "espacios LGBT". Se crean unas paradojas de "inclusión excluyente o de exclusión incluyente" marginalizando y sectorizando en un gueto a las personas en función de una sigla. Más que optar, se trata de integrar. De hecho, una propuesta de unos de los invitados a la plataforma Sexperto (2019) en la charla "Espiritualidad y Diversidad Sexual" es usar las siglas LGBTIH (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales y Heterosexuales) como forma de reconocer y conceder una atención sin barreras y más amplia. Es cierto que cada grupo tiene diferencias, así como dentro del mismo grupo también – diferencias inter e intra grupales –. Así como también hay diferencias con los demás y nosotros somos diferentes en cada momento – diferencias inter e intrapersonales –. A lo que se llega con esto, es que se podrían crear infinitas diferencias en función del parámetro seleccionado. Lo que se busca, al final, es lograr reconciliar los aspectos ideográficos y nomotéticos y, en consecuencia, transgredir las etiquetas poco flexibles. Con lo anterior no estoy diciendo hacer caso omiso a las diferencias, puesto que cada grupo y cada persona cuenta con unas oportunidades y desafíos propios de su identidad. Más bien, para un servicio de asesoría sexual se parte en función de quien llegué.

Por lo anterior, se sugiere una asesoría sexual para adultos; con un enfoque positivo y de promoción hacia la sexualidad.

Al parecer no hay estudios abundantes en adultos; sin embargo, ya hay disponibles estudios meta analíticos en jóvenes al respecto. Morales, Espada, Orgilés, Escribano, Johnson y Lightfoot (2018) evaluaron la eficacia de las intervenciones para promover la salud sexual, la reducción de riesgos de ITS y embarazos no planificados. De 63 estudios (59.795 participantes), se analizaron los resultados conductuales y no conductuales. A corto plazo, las intervenciones produjeron un impacto positivo en el conocimiento relacionado a salud sexual (Hedges 'g=1.01), actitudes (g= 0.29), intención de rechazar el sexo (g=0.56), intención del uso del condón (g=0.46) autoeficacia en el uso de condón (g=0.22), y uso de

condón (g=0.38). A medio plazo se mantuvieron los efectos positivos, pero el tamaño del efecto se redujo con el tiempo. A largo plazo (24 meses después), las intervenciones mejoraron el uso de condón (g=0.47). Esta reducción pudo deberse a la duración e intensidad del programa, las características del facilitador del programa y las características de los participantes.

PREGUNTA

¿Qué aportes desde el análisis de la vida sexual de las personas adultas de los sectores LGBTIH en el contexto bogotano permite la fundamentación de una propuesta de asesoría sexual?

OBJETIVOS

General

Construir un modelo de vida sexual plena para personas adultas de los sectores sociales LGBTIH en el contexto bogotano permitiendo una fundamentación de un modelo de asesoría sexual.

Específicos

1. Identificar las categorías emergentes a partir del análisis de conceptos asociados a la vida sexual.
2. Relacionar las categorías en otras categorías más amplias para dar cuenta de las potencialidades de una vida sexual plena.
3. Obtener un modelo sustantivo de asesoría sexual que promueva una vida sexual plena.

LIMITACIONES

Las principales limitaciones, entre muchas más, son las dificultades en el hallazgo de información. Si se googlea o se busca en los buscadores académicos, se encuentra, a lo mucho, temas referentes a la educación sexual en la infancia y la adolescencia. Siendo estos grupos, la población objetivo de los diversos programas. Los adultos y los sectores LGBTI brillan por su ausencia. Adicional a esto. Cuando se habla de educación sexual, básicamente se remite a la integración de la misma en la institucionalidad, esto es, a la escuela.

Por otro lado, según el continuo planteado de educación – asesoría – terapia sexual, la asesoría es un núcleo bastante emergente. Esto, a pesar de *los escritos menores* de Masters & Johnson en 1974 donde ya se sugería.

El capital teórico y pragmático, en cuanto a la asesoría propiamente dicha, viene principalmente del trabajo de la sexología y la educación sexual.

Lo anterior, en cuanto a lo bibliográfico. Además de esa, otra de las limitaciones – institucionales – para entender mejor este servicio es que el gran trabajo de promoción y prevención existente parece reducirse a programas de prevención de ITS y embarazos. Dejando de lado, por cuestiones morales, aspectos relacionados al erotismo, a la afectividad, los géneros y la vida en pareja.

MARCO TEÓRICO

Hay infinitas formas de entender la sexualidad, entre ellas, se destacan las siguientes:

1. Sexualidad

1.1.OMS

Para la OMS, la sexualidad es:

> "un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2002, p. 5)"

1.2.Holones de la sexualidad de Eusebio Rubio

Esa definición, ayudada, a construir gracias al trabajo de Eusebio Rubio, quien, inspirado en los trabajos de la teoría general sistemas de Bertalanffy, propone la teoría de los holones. Donde la sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas; además, cada uno de ellos tiene implicaciones biopsicosociales. Las cuatro holones son:

Reproductibilidad: "posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (que no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad" (Rubio, 1994, p. 1). No limitada al hecho biológico de embarazar y ser embarazada. Abarca un proyecto reproductivo de cuidado, de planeación, de responsabilidad, afecto a los hijos biológicos, en principio. Porque el ser madre o padre puede ser de muchas formas más.

Género: "serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas de los seres humanos: masculina y femenina, así como las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias".

(Rubio, 1994, p. 4). Siendo el género, también, las construcciones sociales en cuanto a lo que una sociedad y momento particular cataloga como femenino y masculino. De esta manera, asigna roles sexuales permitiéndoles y prohibiéndoles ciertas expresiones.

Erotismo: "los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias." (Rubio, 1994, p. 5). También abarca la potencialidad por experimentar placer sexual, el cual es posible gracias un cuerpo sano, una mente erótica y a unos elementos culturales que la faciliten.

Vinculación afectiva: "capacidad de sentir afectos intensos por otros, ante la disponibilidad o indisponibilidad de ese otro/a, así como las construcciones mentales alrededor de los mismos" (Rubio, 1994, p. 6). O lo que es lo mismo, la potencialidad humana para amar.

1.3.Sexualidad y función sexual de Heli Álzate

Para hablar de sexualidad es importante rescatar, también, la definición del sexólogo colombiano Heli Álzate, la cual la entiende como:

> "el conjunto de condiciones estructurales, fisiológicas, comportamentales y socioculturales que permiten el ejercicio de la función sexual humana. A su vez la función sexual se define como la función consciente y condicionada por la cultura, que se ha derivado filogenéticamente de la función reproductora, pero que es ejercida en primer lugar de modo placentero o lúdico (función erótica) y secundariamente de modo reproductor, mediante el uso de zonas corporales u órganos de especial sensibilidad. (Álzate, 1987, p. 5)".

Álzate (1974), adicionalmente, describe la función erótica como la búsqueda consciente del placer sexual (físico y afectivo) consigo mismo o con otra persona. En ese sentido, crea un modelo de la respuesta sexual humana, siendo pionero para la época, dado que proponía un modelo que no solo reconociera los aspectos fisiológicos, sino también los aspectos psicológicos y comportamentales. De esta manera, da un salto cualitativo a los modelos anteriores de Masters & Johnson, y Kaplan.

El modelo de la función sexual propuesto por Álzate integra diferentes fases (apetitiva, relacional, estimulatoria, excitatoria y orgásmica) en sus diversos planos (psíquico o central, somático o periférico y externo o comportamental), facilitando la investigación en sus aspectos fisiológicos, subjetivos y comportamentales de la experiencia erótica, a la vez que facilita una aproximación clínica.

En la siguiente figura se puede apreciar gráficamente la propuesta.

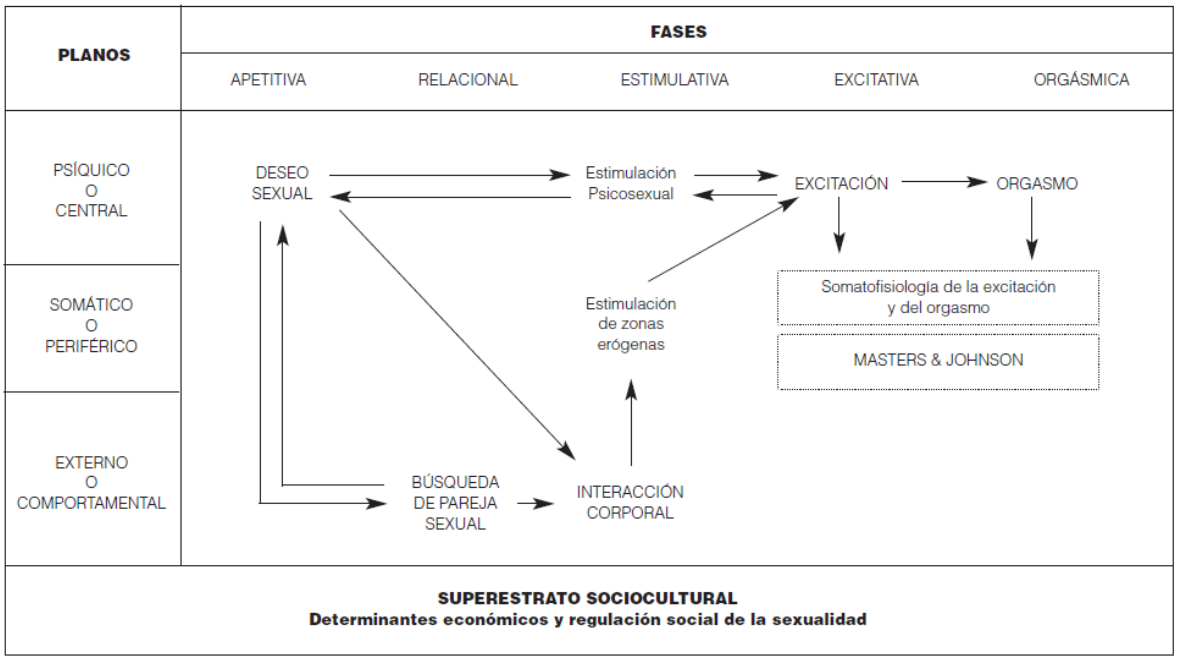

Figura 2. Función Sexual *(Tomado de Useche, 2005, p. 39)*

1.4.Registros sexuales de Efigenio Amezúa

La propuesta de Efigenio (2003), más que ser un paradigma teórico, es un abordaje epistemológico en cuanto al concepto de sexo. En la actualidad, diferentes medios de comunicación, los saberes populares y las personas en general, tienen un concepto de sexo muy limitado.

En medio de este mar de incertidumbre, Amezúa plantea darle un matiz epistemológico al sexo. En ese sentido, el concepto "sexo" no sería tanto un sustantivo, sino un verbo. Nos sexuamos. Con lo cual, ser hombre, mujer, inter, hetero, homo, bisexual, lesbiana, persona con experiencia de vida de trans, se llega a ser. La sexuación, entonces, "da cuenta del proceso y creación de las estructuras sexuadas en los sujetos, de

todo sujeto, de cualquier sujeto (Amezúa, 2003, p. 99)". A lo largo hay diferentes elementos sexuantes, siendo estos biológicos, sociales, psicológicos y demás. Siendo la sexuación un proceso de toda la vida o, dicho de otra manera, somos un proyecto arrojado al mundo. Entonces el ***sexo*** es un verbo en forma de gerundio.

Con esto en mente, Amezúa habla de algunos registros: la ***sexualidad*** sería una forma de vivir la propia sexuación. Puesto que cada persona es única, diferente y valiosa; el ***erotismo***, sería la expresión de esa vivencia en deseos, emociones, sentimientos y sensaciones de los sujetos sexuados en tanto que sexuados; y la ***Amatoria*** es una experiencia profundamente íntima de la experiencia erótica entre los amantes. La amatoria "no son encuentros de genitales sino puesta en común de deseos que, por ser sexuados, llevan consigo sus genitales como otros complementos" (Amezúa, 2003a, p.12)

Estos registros, más allá de ser definiciones operativas, son categorías epistemológicas que pueden facilitar el quehacer científico de la sexualidad.

El continuo de los sexos

Considerando los anteriores registros, estos vienen a configurar el continuo de los sexos. La formulación de dicho continuo ha estado acompañada de controversias por falta de claridad respecto a lo que es el sexo. La sexología ha mostrado que los sexos no pueden explicarse por separado, sino en relación; no pueden comprenderse de manera estable, sino en gerundio. O dicho de otra manera, un sexo se explica en referencia al otro y nos vamos sexuando a lo largo de la vida, respectivamente. La falacia es haber acentuado el carácter binario y opuesto de ambos en lugar del continuo. En este continuo la variable sexo, valga la redundancia, es de carácter continuo, y no de carácter discreto. Puede adoptar diferentes gamas y matices en momentos particulares.

En ese sentido, se puede intuir que sexo no es solamente diferencia, también semejanza. Por el sexo somos distintos y también parecidos. El continuo de los sexos acentúa la idea que los parecidos entre los sujetos sexuados son mayores que sus diferencias. No hay punto de rotura entre los modos de estar en el mundo. Sería absurdo decir "aquí comienza un hombre" y "aquí comienza una mujer". No hay diferencias entre hombres y mujeres, como si de dos especies diferentes se tratara.

El continuo de los sexos debe asumirse de forma relativa. Es decir, necesita del otro sexuado para su explicación. Esta es la misma lógica con otras variables cotidianas. Por ejemplo, la temperatura, con sus polaridades referenciales frío y calor sobre la medida en centígrados. También arriba-abajo, izquierda-derecha, grande-pequeño, etc. Relativos en tanto necesitan del otro para tener sentido. De tal manera, un elemento no es caliente de por sí sino respecto de otro que está frío y viceversa. Lo mismo para el sonido, tamaño, posición y otros ejemplos. En los continuos no hay puntos de corte (caliente es cualquier punto por arriba de 0 grados y frío cualquier punto por debajo). Así, un elemento a 10 grados no podrá ser frío porque está en el lado de lo caliente. Frio y caliente ya no serían relativos ni mutuamente referenciales sino que se pueden definir por sí mismas. De la misma manera, un sujeto sexuado, al margen de su combinación, distribución y proporción de rasgos sexuados, puede ser hombre o mujer en cualquier punto del continuo; además necesitan del otro sexuado para tener sentido.

Comienza a ser claro que no es igual, ni tiene las mismas implicaciones, pensar el hombre y a mujer, lo masculino y lo femenino en términos absolutos (definidos por sí mismos) y por ello independientes, o en términos relativos (presencia del otro para tomar sentido). Además, el continuo debe entenderse de manera horizontal de tal manera que sus referentes estén en equilibrio y no deben desacreditar a ninguno de ellos.

Por último, el continuo de los sexos permite superar el anacronismo de comprender lo humano desde la dualidad naturaleza/cultura para, más bien, manejar un enfoque monista del sexo (tal como lo conocía Spinoza). Todo estaría sobre la base del continuo.

1.5.Afectos sexuales de Félix López

A partir del trabajo del trabajo de Antonio Damasio, Félix López (2012) plantea una taxonomía de la vida emocional y afectiva de las personas. Con lo cual, el ser humano no puede ser un reducto de componentes fisiológicos. “Así como el violín no sólo tiene madera y cuerdas, sino también música, el ser humano es corporal, mental y emocional - afectivo” (Lopez, 2012, p 31). López, plantea los siguientes niveles (Figura 2):

a. **El humor:** estado emocional de estabilidad/ inestabilidad, bienestar/ malestar, una especie de emoción de fondo, de carácter disposicional, y más o menos estable.

b. **Emociones:** reacciones concretas breves y volátiles que nos mueven a la acción para mantener la recompensa. Tienes significados y causas específicas, así como expresiones faciales y posturales concretas.
c. **Sentimientos:** interpretación subjetiva, relativamente estable, acerca de cómo nos sentimos emocionalmente en un continuo placer – dolor, pero sin ser una relación mecánica. Por el contrario, son fruto de la conexión de las capacidades cognitivas y las interpretaciones culturales disponibles. Tienen mayor conexión con la conciencia y la memoria.
d. **Afectos:** Los afectos, a diferencia de los anteriores, suponen una vinculación de emociones y sentimientos a ciertas personas, pudiendo ser estables y duraderos en la vida. Son afectos referidos a personas y unidos a la capacidad de contacto y vinculación. Son parte esencial de nuestra naturaleza y al satisfacerse se alcanza el bienestar y aún el sentido de la vida. Suponen representaciones estables del otro y la interacción que se espera, intimidad emocional, así como la decisión de mantener la conexión emocional. Se puede hablar de afectos sexuales (deseo, atracción, amor) y sociales (apego, amistad, cuidado).

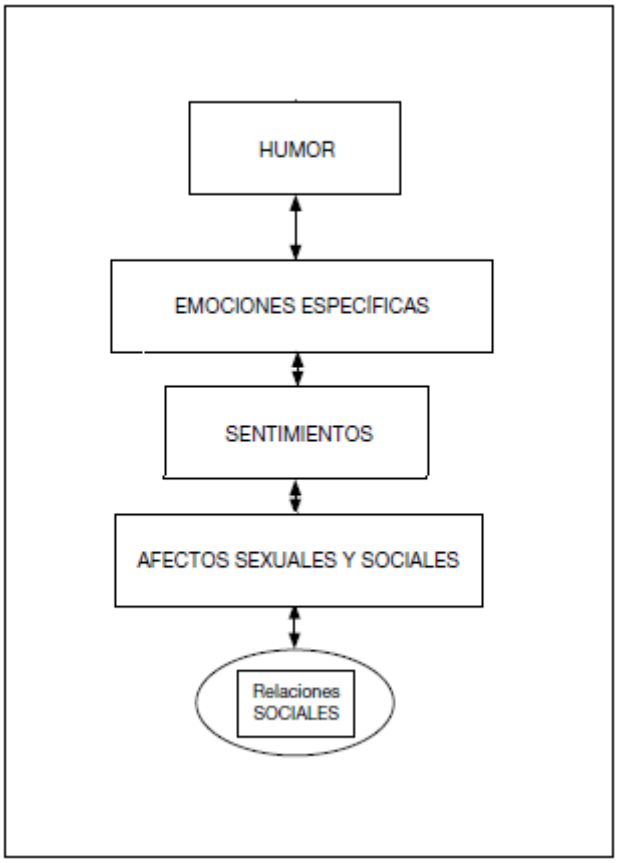

Figura 3. Taxonomía de la Vida Emocional y Afectiva (Tomado de López, 2012, p. 39)

1.6.Sexualidad positiva

Con el pasar del tiempo, en algunos sectores, hablar de sexualidad se ha vuelto más fácil dado que se ha perdido cierto tabú y, poco a poco, es aceptada como algo normal. No obstante, esto no indica que nuestra sociedad privilegie un concepto positivo de sexualidad; por el contrario, estamos en medio de una saturación de estímulos sexuales y noticias relacionadas a los peligros de la sexualidad. Es importante pasar de los modelos basados en las patologías, peligros y miedos de la sexualidad a un enfoque positivo que fomente el bienestar y la salud sexual, puesto que son centrales en el crecimiento y desarrollo humano.

El sexo positivo es un enfoque utilizado para describir a las personas, parejas y comunidades que hacen énfasis en la apertura, actitudes erotofilicas sin prejuicios, la libertad y la expresión sexual. (Donaghue, 2015).

A pesar de la importancia de este abordaje, Arakawa, Flanders, Hatfield, & Heck, (2012), por medio de un análisis de contenido, encontraron muy pocos artículos acerca de

"sexualidad positiva". Según este estudio, de 606 artículos en cuatro revistas (The Journal of Sex Research, Archives of Sexual Behavior, The New England Journal of Medicine and Obstetrics and Gynecology) en 6 años distintos (1965, 1973, 1983, 1999, 2004, and 2010), se encontró que la mayoría de las publicaciones se enfocaban en los aspectos negativos del sexo, el amor y la intimidad. De estos 606, sólo 43, o 7%, estaban referidos a lo positivo; 349, o 58% a lo negativo, y 24, o 35% eran neutrales. Como se ve, los aspectos positivos de la sexualidad destacan por su escasez.

Ahora bien, muchas definiciones históricas de bienestar sexual se han centrado exclusivamente en la salud física; aunque el marco de sexualidad positiva incluye lo físico, también abarca aspectos de bienestar interrelacionados a elementos psicológicos, emocionales y sociales de las personas. Un cambio de paradigma tiene implicaciones globales (Ponzetti, 2015), considerando a la diversidad de identidades sexuales, prácticas sexuales y deseos sexuales como componentes inherentemente saludables e importantes para el desarrollo humano. Es válido aclarar que, los paradigmas occidentales, han entendido la sexualidad usando paradigmas evolutivos, cisgéneristas, heterosexuales, coitales y destinados a la procreación como estándar. Sin embargo, el enfoque positivo de sexualidad ayuda a difundir la idea de diversidad sexual y el énfasis de las experiencias sexuales placenteras, siendo estas físicas y emocionales, individuales y en pareja.

Un elemento fundamental en la sexualidad positiva es el rescate del placer sexual. Cuyo concepto, entendido por la Asociación Mundial de Salud Sexual (WAS, 2019) en el 24º Congreso Mundial de Salud Sexual:

> "El placer sexual es la satisfacción y disfrute físico y/o psicológico derivado de experiencias eróticas compartidas o solitarias, incluidos pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sentimientos. La auto determinación, el consentimiento, la seguridad, la privacidad, la confianza, y la capacidad de comunicarse y negociar las relaciones sexuales son factores clave para que el placer contribuya a la salud y el bienestar sexual. El placer sexual debe ejercerse dentro del contexto de los derechos sexuales, particularmente los derechos a la igualdad y no discriminación, la autonomía e integridad corporal, el derecho al más alto nivel posible de salud y libertad de expresión. Las experiencias del placer sexual humano son diversas y los derechos sexuales garantizan que el placer sea una experiencia

> positiva para todos los interesados y no se obtenga al violar los derechos humanos y el bienestar de otras personas".

Un paradigma de sexo positivo dentro de la asesoría sexual, reconoce la influencia positiva de los deseos sexuales, el placer, la libertad, la diversidad, las atracciones, la intimidad, la orientación erótica- afectiva, el erotismo, la seducción, el bienestar en el desarrollo personal, relacional y comunitario. (Burnes, et al. 2017, OMS, 2006).

La asesoría sexual, así mismo, adopta este enfoque comprensivo del sexo por placer, el poliamor, la pornografía, el sexo kinky; al tiempo que analiza la interseccionalidad de etnia, cultura, género, clase social, nacionalidad, espiritualidad, identidades sexuales, entre otras; así como las inequidades y diferencias sociales que han estado, y continúan, siendo opresivas. (Mosher, 2017).

Este enfoque significa ser abierto, comunicativo, aceptar las diferencias individuales relacionadas a la sexualidad y al encuentro erótico. Desde esta perspectiva, el y la consultante, pueden optar por renunciar o comprometerse en diversas experiencias sexuales. Permitiéndole un amplio rango de expresiones sexuales que toman lugar alrededor de las identidades, orientaciones, comportamientos, deseos y pensamientos.

1.7.Potencial erótico

Los modelos clásicos acerca de la respuesta sexual humana eran tan válidos para descripciones fisiológicas, pero eran demasiado simples para representar la experiencia erótica humana.

Desde un punto de vista evolucionista, resulta útil explicar la actividad sexual como una función adaptativa para la reproducción y la selección natural. Y de hecho, la respuesta fisiológica promueve tal función. Pero la respuesta sexual humana requería un abordaje más holístico.

De esta manera, surge del modelo de quantum propuesto por Schnarch (1991). Quien plantea que:

> "el nivel total de activación se puede alcanzar en la experiencia sexual no depende solo de la estimulación física que se produzca, sino también de la estimulación psicológica. Por estimulación física se entiende la transmisión de sensaciones placenteras a través de los

receptores sensoriales, y por estimulación psicológica la producida por los procesos cognitivos y emocionales" (Citado por Gomez Zapiain, 2018, p.111).

El modelo se podría representar con la ecuación:

$$nivel\ total\ de\ activación = estimulación\ física\ +/-procesos\ psicológicos$$

Ecuación 1. Modelo de Quantum.

La estimulación física hacer referencia a la calidad del contacto, percepción de sensaciones e intersubjetividad corpórea (capacidad de conectar el cerebro con el cuerpo e interconectar con la otra persona.) Los procesos psicológicos hacen referencia a las emociones, sensaciones, pensamientos, afectos y a la atribución de significado del encuentro erótico. Estando relacionados, también, desde las aportaciones de la teoría del apego, a los modelos vinculares de seguridad, confianza, autoestima, exploración tanto interna como externa, responder sensiblemente a los requerimientos emocionales de la pareja y al equilibrio dependencia/autonomía.

En ese sentido, el funcionamiento sexual implica más que contacto físico o rendimiento físico, también es una experiencia psicológica significativa y profunda. En el encuentro erótico hay un mundo emocional. O dicho de manera, poética, por Alfred de Musset: "El beso es el contacto de dos epidermis y la fusión de dos fantasías". En principio, tanto el deseo, como la excitación y el orgasmo promueven el despliegue de los afectos sexuales. Esta complejidad hace referencia a la experiencia erótica profunda – que como se dijo más arriba –, implica emociones, sentimientos, sensaciones, afectos, conductas, pensamientos vivenciados como un todo.

Por otra parte, Schnarch propone el concepto de potencial erótico y podría ser desarrollado, como cualquier capacidad humana. Se puede entender mejor, si se imagina un continuo, por ejemplo, entre la disfunción sexual, la experiencia erótica no conflictiva y el erotismo de alto nivel. No obstante, desarrollar el potencial erótico sería una actividad inexplorada. Ello ocurre, quizás, según Gómez Zapiain, por la sobre estimulación de imágenes, valores distorsionados acerca de las exigencias de rendimiento, criterios impertinentes de salud sexual, promoción de insatisfacción permanente como modo de

promover el consumo, versión erótica de la mujer silenciada y modelos genitalizados. Lo que se buscaría no sería ser el coito como única expresión sensorial, sino el desarrollo del potencial de intimidad erótica propia del encuentro entre amantes.

Ahora bien, como dice Félix López, el uso del potencial erótico pertenece al "reino de la libertad" y no de la necesidad. Lo cual quiere decir, que cada persona y cada pareja tienen libertad de elegir por cuál camino tomar y qué peso se le otorga al erotismo. Sería un error convertir esta potencialidad en una obligación. Finalmente, Gómez Zapiain invita a desarrollar este potencial, como "una fuente de riqueza, que incluye variables como el placer erótico en sí mismo, la comunicación, el amor, la vinculación afectiva, la afirmación, la autoestima, la seguridad, o, en su caso la orientación hacia la psicoterapia individual o de pareja." (Gómez Zapiain, 2014, p. 249 -250)

2. Asesoría

Los términos asesoría y consejería son traducciones del inglés *counselling.* Aunque se emplean como sinónimos, realmente no lo son. En la consejería, el profesional suele tener un estilo directivo y se presenta como el experto, mientras que el consultante tiene un rol pasivo; por el contrario, en la asesoría, se cuenta con la autodeterminación del consultante y éste es un experto de su propia vida, mientras que el profesional asume un rol no directivo y solo ayuda a mejorar la comprensión del consultante sobre su inquietud para que pueda tomar decisiones conscientes y responsables. (Handerson & Goolishian, 1996).

Adicionalmente, en estas latitudes, la palabra "consejo" podría asociarse a "recetas mágicas", soluciones descontextualizadas y homogeneizantes de la experiencia personal. Lo cual, podría desconocer el único y propio modo de ser del consultante.

Además, con relación a los deseos eróticos, prácticas amorosas y placeres no pueden, ni deben, ser ordenados en función de valores externos a la persona. Porque, como sucede a menudo, se presentan modas que desvían a la persona y a la pareja del reconocimiento y aceptación de los propios deseos y referentes internos. Modas del tipo "la mejor técnica de sexo oral", "cómo estimular el punto G", "las posiciones más excitantes", etc. Modas y clichés que, a la larga, desconocen la propia biografía. Pero, si se cuenta con la autonomía y libertad de quienes consultan, los cambios podrán estar más afianzados.

En la asesoría – sexual en este caso –, se pueden ofrecer ideas y perspectivas para contribuir en las personas a mejorar la capacidad de reflexión y la capacidad de superar las modas del momento, pudiendo elegir y sentirse a gusto, en la medida de lo posible, con sus deseos, prácticas y todo aquello que les produce placer y plenitud.

Desde el matiz del lenguaje se puede promover el ejercicio de reflexión y autonomía. No será lo mismo hacer uso de los "debes", "tienes que" –sean explícitos o implícitos– que los "puedes", "es probable". Los mensajes de obligatoriedad ("disfruta de todo el cuerpo, no solo de los genitales") son diferentes de aquellos donde se ofrece la posibilidad ("explorando con tus sentidos las múltiples sensaciones del encuentro erótico es posible que encuentres placeres diferentes a los genitales").

A la larga, no se busca dejar nada concluido ni ser autoritario; sino que, desde el reino de la libertad, la persona y/o la pareja exploren, decidan y propongan, desde el marco del consenso, respeto y empatía, entre las múltiples posibilidades con las que se sientan a gusto.

Entre algunas definiciones, están:

La OPS (2005), en su guía de "Consejería orientada en los jóvenes para prevenir VIH/ITS y para promover la salud sexual y reproductiva" la entiende como "un proceso interactivo que involucra a un consejero profesionalmente capacitado y a un cliente, y tiene el propósito de mejorar el nivel de funcionamiento del cliente" (Faiver, Eisengart y Colonna, 2000, citado por la OPS, 2005, p. 12).

La Asociación Británica parta la Asesoría y Psicoterapia (2008), entiende que:

> "la asesoría se lleva a cabo cuando un asesor ve a un cliente en un entorno privado y confidencial para explorar una dificultad que tiene el cliente, la angustia que puede estar experimentando o tal vez su insatisfacción con la vida, o la pérdida de un sentido de la dirección y el propósito. Siempre es a petición del cliente, ya que nadie puede ser "enviado" correctamente para asesoramiento. La asesoría psicológica es una forma de permitir la elección o el cambio o de reducir la confusión. No implica dar consejos o dirigir a un cliente para que tome un curso de acción en particular." (citado por McLeod, 2009, p. 6)

El Colegio Colombiano de Psicologos (COLPSIC) hace una distinción entre asesoría y terapia psicológica, al respecto:

> "Por asesoría se entiende la acción desplegada de un experto de prestar apoyo o consejo a una persona lega para la toma de decisiones, como por ejemplo, la orientación profesional. La terapia psicológica es el proceso mediante el cual un profesional psicólogo, experto en psicología clínica, luego de un proceso de evaluación y diagnóstico, asume el proceso, también conocido como tratamiento, cuyo objetivo es el cambio de las manifestaciones conductuales o emocionales, manifestadas a través de pensamientos, sentimientos y conductas (procesos cognitivos, emocionales y motores)." (Pregunta frecuente 51, consultado el 6 de octubre de 2019).

La división 17 de la APA, la Sociedad de Asesoría Psicológica, define a la asesoría como:

> "La psicología de asesoramiento es una especialidad dentro de la psicología profesional que mantiene un enfoque en facilitar el funcionamiento personal e interpersonal a lo largo de la vida. La especialidad presta especial atención a las preocupaciones emocionales, sociales, vocacionales, educativas, relacionadas con la salud, el desarrollo y la organización. La práctica de la psicología de asesoramiento abarca una amplia gama de prácticas culturalmente sensibles que ayudan a las personas a mejorar su bienestar, aliviar la angustia y la inadaptación, resolver crisis y aumentar su capacidad de funcionar mejor en sus vidas. Con su atención tanto a los problemas normales del desarrollo como a los problemas asociados con los trastornos físicos, emocionales y mentales, la especialización tiene una perspectiva única en las áreas más amplias de la psicología basadas en la práctica" (consultado el 6 de octubre de 2019).

Finalmente, "La asesoría psicológica es una conversación intencional y privada que surge de la intención de una persona de reflexionar sobre un problema de la vida y de resolverlo; así como de la disposición de otra persona para ayudar en ese esfuerzo". (McLeod, 2009, p.6).

Claves detrás de esta definición, según McLeod:

1. La asesoría es una actividad que solo es posible si la persona busca ayuda y quiere que suceda.
2. Una persona busca una asesoría cuando encuentran "un problema de vida" que ellos no son capaces de resolver con sus actuales recursos. La consejería

no está enfocado en la reducción del síntoma en sí, sino en permitir que la persona viva su vida de la manera más significativa y satisfactoria para ella.

3. La asesoría se basa fundamentalmente en la conversación, en la capacidad de las personas para "hablar sobre las cosas" y para generar nuevas posibilidades de acción a través del diálogo.
4. La asesoría depende de la creación de una relación entre dos personas, que sea lo suficientemente segura como para permitir que la persona que busca ayuda explore los problemas que son dolorosos y preocupantes.
5. La persona que busca consejería posee fortalezas y recursos que pueden canalizarse al servicio de resolver un problema en la vida. El acto de buscar asesoramiento no es visto como un indicador de deficiencia personal o patología.
6. La persona en el rol de asesor no necesariamente posee capacitación especial o conocimiento de teorías psicológicas: la asesoría se basa en cualidades humanas comunes, como la capacidad de escuchar, la sensibilidad a la experiencia de los demás, la integridad personal y la capacidad para resolver las dificultades que surgen en la vida cotidiana.
7. La persona que busca asesoramiento invita a otra persona a proporcionarle tiempo y espacio caracterizados por la presencia de una serie de características que no están disponibles en la vida cotidiana: permiso para hablar, respeto por las diferencias, confidencialidad y afirmación.
8. La asesoría representa un escenario para el apoyo, la reflexión y la renovación que es único en las sociedades modernas. Dentro de este ámbito, el cliente y el consejero hacen uso de los recursos culturales que vienen a la mano para lograr una resolución satisfactoria del problema inicial.
9. Se puede entender que los resultados potenciales del asesoramiento se dividen en tres categorías amplias:
    a. Resolución del problema inicial: puede incluir: nueva comprensión, aceptación o tomar medidas para cambiar la situación.

b. Aprendizaje: nuevos conocimientos, habilidades, estrategias y actitudes.
c. Inclusión social: participar en el bienestar social.

10. La asesoría siempre existe dentro de un contexto social y cultural: 'asesor' y 'cliente' son roles sociales, y las formas en que los participantes dan sentido a los objetivos y el trabajo de la consejería están conformados por el amplio contexto cultural y específico de la comunidad y los contextos organizativos dentro de los cuales ellos viven.

Algunos objetivos de la asesoría, según McLeod (2009), son: darse cuenta; Relación con otros; Autoconciencia; Autoaceptación; Autoactualización; Resolución de problemas; Psicoeducación; Adquisición de habilidades sociales; Cambio cognitivo - comportamental-sistémico; y Participación

3. Educación sexual

Félix López (2005, 2012) plantea la necesidad de una educación sexual con dos componentes fundamentales: un saber fundamentado en el conocimiento científico y la posibilidad de tomar decisiones libremente sobre la propia vida sexual en la biografía. Sin embargo, los modelos actuales, no siempre tienen estos fundamentos. Lo que ha acarreado que varios modelos, sin evidencia, morales y restrictivos se apropien de la educación sexual. Esto, ha tenido varias consecuencias: embarazo adolescente, sentimientos de culpa y obligatoriedad de la actividad sexual. Por este motivo, López, crea una suerte de taxonomía de modelos en educación sexual, entre los que se encuentran:

3.1. **Modelo de riesgo:**

Los elementos de este modelo proceden de la forma en que la medicina venía afrontando ciertos problemas de salud, especialmente de aquellas conductas que implicaban contagios o riesgos que podían ser evitados por las personas. Este modelo, “entendía la salud como la ausencia de enfermedad, no como bienestar y desarrollo de la calidad de vida (López, 2012, p. 175)”. Por ello, este modelo busca evitar los riesgos asociados a la actividad sexual, no educando para que las personas vivan libres y responsables las

diferentes posibilidades de la sexualidad: placer, erotismo, comunicación, afectividad, reproductibilidad, género. Este enfoque sigue vigente y tanto gobiernos como entidades invierten más dinero en el mismo. Tal es el caso de la OPS (2005), quienes trabajan en la prevención de ITS y embarazos no deseados. O muchos gobiernos que trabajan en lo urgente, y no en lo importante. Aunque reconoce los problemas de manera realista y supera barreras morales e, incluso, puede llegar al grueso de la población, sus efectos son reducidos en el tiempo, no ayuda a vivir la sexualidad de forma positiva, ofrece información limitada. Favorece, además, la asociación entre la idea de peligro y sexualidad. Es un modelo directivo que no toma en cuenta sentimientos, decisiones.

3.2.**Modelo moral:**

Se basa en una idea religiosa del ser humano, en la que la actividad sexual solo tiene sentido en el matrimonio heterosexual y destinado únicamente a la procreación. La educación se entiende, mayoritariamente, como un ejercicio de autocontrol y abstinencia como preparación para la vida matrimonial. Aunque resaltan que la necesidad de que la educación sexual incluya contenidos éticos, está muy lejos de la moral que ellos proponen. El modelo moral, aparece como reacción a otras formas de educación. Solo han incorporado estos temas cuando ha sido imposible silenciarlos. Entre los efectos negativos, están: contenidos sesgados, lo cual deja en riesgo a las personas que no pueden reconocerse como sexualmente activos; puede generar sentimientos de culpa; las expresiones sexuales de los sectores LGBTI son tachadas de inmorales y condenables; actitudes erotofilicas, etc.

3.3.**Modelo prescriptivo:**

Con origen en la izquierda freudiana. Se defiende que la "revolución sexual es una condición necesaria para la revolución social (López, 2012, p. 182)", y viceversa. Entre sus planteamientos, están: la importancia de educación sexual en la escuela, el acceso libre a los anticonceptivos, el derecho al aborto, desligan la actividad sexual de la procreación y el matrimonio, aceptan naturalmente la masturbación y luchan por los derechos sexuales en las minorías. Además, se defiende la idea del orgasmo es importante para la salud de las personas, lo que en términos prácticos, se propone la necesidad de relaciones sexuales satisfactorias. Este modelo propone que la educación sexual debe contribuir a aumentar la

conciencia crítica sobre la explotación y la represión sexual mediante análisis crítico de la sociedad capitalista, exposiciones, debates y movilizaciones. Aunque muchas ideas son liberadoras, su forma de hacer educación tiende a ser combativa y se "recurre a tópicos basados en creencias sobre la sexualidad tan poco fundados" como en el modelo moral. Además, no siempre se acepta que hay diferencias legítimas en vivir la sexualidad y se impone un modelo prescriptivo en que la actividad sexual es obligatoria para la salud.

3.4.**Modelo biográfico**

Un modelo más relativista y plural de la educación sexual, basada en el conocimiento científico y en actitudes democráticas, abiertas y de aceptación. Este modelo está permeado por la idea de diversidad, comprensión y autonomía. Un modelo que ha sido posible, gracias al conocimiento científico, la secularización de la sociedad y las libertades sociales. Este modelo "se basa en un concepto positivo de salud, entendida como bienestar y promoción de la calidad de vida de las personas y los pueblos". El derecho a vivir la propia sexualidad como un elemento de bienestar. La sexualidad no se reduce a la genitalidad, pues reconoce la amplitud del mapa corporal y las dimensiones biopsicosociales de la sexualidad; tampoco se limita a la procreación, pues que ésta es una decisión libre y responsable; ni a la actividad sexual dentro del matrimonio. La sexualidad es una dimensión con varias posibilidades (placer, afectividad, comunicación, género, erotismo, reproductibilidad) que puede vivirse con diferente grado de compromiso, independiente del sexo, orientación erótica, género, edad. Entre sus objetivos, están: 1) **Adquirir conocimientos** científicos que sustituyan la ignorancia, los mitos y creencias erróneas relacionadas a la sexualidad y a las relaciones interpersonales; 2) **Adquirir habilidades interpersonales** de comunicación, asertividad y toma de decisiones; 3) **Adquirir actitudes erotofilicas** aceptando el placer, el disfrute, la ternura, la comunicación y los vínculos afectivos; y 4) **Adquirir una ética básica** sobre el consentimiento, la igualdad entre los sexos, el placer compartido y la responsabilidad compartida.

Cabe anotar que, el PESCC, está inscrito en la perspectiva biográfica y se acentúa en la capacidad de tomar decisiones. El objetivo principal del PESCC es:

> "Generar prácticas pedagógicas que propicien el desarrollo de competencias en los estudiantes, para que puedan incorporar en su cotidianidad el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos, y de esa manera tomar decisiones que les permitan vivir

una sexualidad sana, plena y responsable, que enriquezca su proyecto de vida y el de los demás" (MinEducación, 2008).

3.5. Abordaje de Lucas Matheu

Otro modelo que puede ser coherente con el modelo biográfico de Félix López, es el propuesto por Lucas Matheu, el cual, rescata un enfoque positivo de la sexualidad con énfasis tanto en las actitudes de equidad y libertad, como en los conocimientos y desarrollo de habilidades. (Lucas Matheu, 2013).

En primer lugar, trabajar las actitudes positivas de equidad y libertad entre hombres y mujeres, para todas las formas de vivir la sexualidad y entre todas las personas sin importar su condición.

En segundo lugar, los conocimientos referentes al hecho sexual humano en sus claves antropológicas, sociológicas, biológicas, psicológicas y culturales, que superen la dicotomía de lo bueno y lo malo, abierto al debate, sin dogmas. Se trata, por tanto, de cómo nos volvemos personas sexuadas, de cómo son los misterios de nuestro sexo, nuestra sexualidad y nuestra erótica, las cuales son valiosas, únicas e irrepetibles. Adicionalmente, conocimientos de los comportamientos sexuales, para poder saber si elegimos cambiarlos, mejorarlos o consolidarlos, reflexionando sobre el modelo de relaciones sexuales.

En tercer lugar, el desarrollo de habilidades para vivir la sexualidad – conectada al potencial erótico, que se vio anteriormente –. Si bien, los conocimientos y actitudes son útiles, falta llevar a cabo acciones dirigidas a que la sexualidad plena sea una realidad. Siendo tres los aspectos fundamentales a) relaciones de pareja, b) habilidades de dinámica corporal y c) la amatoria.

En cuanto al primer aspecto, la sexualidad y vida en pareja, van de la mano. El saber comunicarse, el comprenderse y resolver conflictos son habilidades que facilitan la vivencia en pareja y, en consecuencia, la sexualidad. Es más, en la dinámica de cada pareja hace su aparición una dimensión, la relación misma, que escapa al control de las dos personas que la forman. El todo es superior a la suma de las partes. Uno más uno, son tres. Una individualidad sumada a otra conforma la pareja, la cual supone una realidad distinta que cada uno por separado. O en palabras de Mario Vargas Llosa (1988) "Unidos en esa trinidad profunda de los dos que, gracias al placer, eran uno o mejor dicho tres" (p. 138).

El segundo aspecto, la intensa necesidad de contacto, una inmensa sed de piel. Sin embargo, las tensiones del día a día y la nueva cultura digital pueden ir empobreciendo la sensibilidad, la expresividad y el abandonarse a las sensaciones. En ese sentido, se busca trabajar las vibraciones perdidas, la recuperación de los espacios eróticos internos y externos, la fluidez y el aprendizaje de la armonía y el ritmo.

El tercer aspecto, la amatoria, siendo más arte que técnica, lo cual supone reconocimiento y esfuerzo, conocimiento y práctica. Además, en este "arte del amor" hay mucho margen de mejora. Las habilidades de seducción, el conocimiento y fomento del deseo, el enriquecimiento del reducido esquema sexual y el fortalecimiento de los afectos son elementos fundamentales de la amatoria. Parafraseando a Antoine de Saint- Exupéry (2016) "Cada persona debe mirar en su interior para enseñarse el significado de su sexualidad, de su arte. No es algo que se descubra: es algo que se moldea. Todavía podemos romper los muros, correr libremente, llamar a nuestros seres amados, y maravillarnos una vez más, en respuesta a nuestro llamado, ante el canto de la voz humana".

Lucas Matheu comenta que, en cuanto a las actitudes, están implicados padres, educadores, medios de comunicación y demás personas que, a través de sus conductas, actitudes y discursos pueden dejar impronta en niños, jóvenes y mayores. En cuanto a los conocimientos y habilidades, los educadores y profesionales en sexología tienen un rol fundamental. A estos últimos, la sociedad debe darles más protagonismo.

4. Asesoría sexual

En el plano de la sexualidad, la asesoría sexual se puede entender como un encuentro en donde el asesor asume el rol de facilitador promoviendo conocimientos, habilidades interpersonales, actitudes positivas hacia la sexualidad y una ética básica; ayudando en el consultante a tomar decisiones conscientes y responsables sobre su vida sexual y amorosa en un marco de comprensión, diversidad y autonomía personal y relacional.

Aunque los objetivos de las relaciones y sesiones de consejería variaran según las necesidades y deseos del consultante, el proceso está cimentado en un concepto de sexualidad científicamente fundamentado y abierto al aspecto más relevante de la sexualidad humana: la posibilidad de tomar decisiones. Estamos en la capacidad y el

derecho de tomar decisiones sobre nuestra vida sexual y amorosa y, como tal, hay diversas formas saludables de vivir esta dimensión de manera sana.

En este contexto, la asesoría sexual se centra en inquietudes específicas o en desafíos del desarrollo del ciclo de vida, más que en cambios profundos de la personalidad o el manejo de patologías graves.

Los asesores juegan un papel importante, estimulando y brindando apoyo a las personas través de un nuevo marco de comprensión, ayudando a través de ideas y conceptos que ayuden a las personas a comprender su peculiar modo de ser sexuado y a vivir de manera satisfactoria; reforzar la idea de diversidad, dando valor a cada forma se der y sentirse sexuado, legitimando todas las posibilidades y promoviendo su cultivo; y fomentando la autonomía personal y relacional, otorgando herramientas y trabajando recursos de quienes consultan, de manera que facilite resolver sus inquietudes, experiencias insatisfactorias y situaciones conflictivas.

MARCO ÉTICO

Hablar de ética, es hablar de lo humano. En tanto que, ésta, invita a desarrollar la potencialidad humana. Sin embargo, con el correr del tiempo, esta forma de entender la ética (aristotélica) se ha venido comprendiendo en forma de deberes universales (ética kantiana). En el siguiente apartado se describirá la primera ética.

Lo anterior con el fin de comprender mejor que, la sexualidad humana, va más allá de vivirse en forma de deberes y responsabilidades, sino también es una invitación a vivir las potencialidades sexuales.

1. Sobre la felicidad o la ética de los fines

La felicidad como fin último y propio del ser humano es un concepto esquivo, inefable, en apariencia indefinible y, otras veces, asociado al ocio y al placer o, simplemente, al logro de metas en una sociedad de consumo. Ante este escenario, no alcanzar las metas o no sentirse feliz produce frustración e insatisfacción. La solución en un mundo de mercancías, pareciera, es consumir más y más de forma ilimitada. (Cervera, 2012).

Ahora bien, tanto en la actualidad como en la antigua Grecia hay un interés en conocer el sentido de la vida, con independencia de la promesa de una existencia trascendente o de un mero recetario de conductas para regular la vida en convivencia.

En ese anhelo, se rescata el término "felicidad" (o *eudaimonia* en griego). Pero su entendimiento se ha ido reduciendo al plano religioso, o bien, al bienestar material. Perdiendo protagonismo, en gran medida, por falta de una definición consensuada; el grado de subjetividad asociado; y, también, por reducirse a una mera emoción o estado anímico. La anterior, ha generado la idea de la felicidad como adquisición de bienes o un sinónimo de bienestar y satisfacción.

¡Nada de eso! La satisfacción se relaciona con cubrir necesidades; el bienestar como un estado positivo de naturaleza transitoria. No son sinónimos de la felicidad. Se

puede sentir satisfacción laboral y gozar de bienestar económico, respectivamente, y no por ello, considerarse feliz. La felicidad es "algo más", pero difícil de definir.

Aristóteles, en Ética a Nicómaco, estaba interesado en investigar, no qué es la felicidad, sino cómo ser feliz. Se plantea un estudio acerca del ser humano, observándolo, y a partir de esto, descubrir su finalidad en la vida, esto es, el sentido de su existencia. Generándose una ética teleológica, de los fines. La finalidad del ser humano, entonces, es tender al bien. Pero no se trata de definir el bien como algo perfecto, sino el bien relativo al obrar humano. Al respecto, Aristóteles (1985) escribe:

> "Sobre su nombre casi todo el mundo está de acuerdo, pues tanto el vulgo como los cultos dicen que es la felicidad, y piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo. Pero sobre qué es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios" (I, 4, 1095a, 16-22, p. 132).

La felicidad, o la eudaimonia, es el bien máximo.

> "Tal parece ser, sobre todo, la felicidad, pues la elegimos por ella misma y nunca por otra cosa, mientras que los honores, el placer, la inteligencia y toda virtud, los deseamos en verdad, por sí mismos (puesto que desearíamos todas estas cosas, aunque ninguna ventaja resultara de ellas), pero también los deseamos a causa de la felicidad, pues pensamos que gracias a ellos seremos felices. En cambio, nadie busca la felicidad por estas cosas ni en general por ninguna otra" (I, 7, 1097b, 1-5, p. 139 - 140).

La felicidad es el fin último, radicado en el proceso constante de perfeccionamiento humano a través de la actividad. O dicho de otra manera, el arte de vivir. No es algo alcanzable como tal. La felicidad es el camino no la recompensa. Es necesario advertir que una conclusión no implica un mismo fin. Por ejemplo, acertar un gol no necesariamente implica ser buen futbolista, puesto que pudo hacerlo por casualidad. Por el contario, el buen futbolista acierta porque teniendo el conocimiento y la experiencia sabe afinar la puntería, ajustar la potencia y la velocidad del balón.

O dicho de manera más ilustrativa, tanto por Aristóteles como Diomedes Díaz.

Tabla 2. Ser un buen zapatero. Aristóteles vs. Diomedes Díaz

Aristóteles	Diomedes Díaz
"un buen zapatero hace el mejor calzado con el cuero que se le da" (I, 10, 1101a, 4, p. 150).	"Por eso Rafael Santos yo quiero Dejarte dicho en esta canción Que si te inspira ser zapatero Sólo quiero que seas el mejor Porque de nada sirve el doctor Si es el ejemplo malo del pueblo" ***Canción, "Mi muchacho"***

Nota. Elaboración propia

La conjunción de conocimiento y experiencia tiene por nombre virtudes, que son "términos medios y modos de ser que, por sí mismos, tienden a practicar las acciones que las producen, que dependen de nosotros y son voluntarias, y que actúan como dirigidas por la recta razón" (III, 5, 1115a, 26-28, p.192). La noción de "término medio" no debe tomarse de manera aritmética, sino relativa a la persona.

Hay dos tipos de virtudes: las dianoéticas o intelectuales y las éticas o del carácter, formadas por el aprendizaje y los hábitos, respectivamente. En ese sentido, las virtudes necesitan de aprendizaje y práctica habitual. No vienen dadas por la naturaleza, como los sentidos, sino que surgen después de haberlas ejercitado y éstas mejoran con su ejercicio. Las virtudes son el término medio entre el exceso y la carencia, entre el placer y el dolor.

Las virtudes no son actividades, son esas predisposiciones a actuar bien. Se van descubriendo y conquistando a lo largo de la vida y forman el buen carácter a través de las decisiones y la educación. Pero, ¿cómo se sabe qué es lo bueno? Pues a través del recurso del dialogo, como el usado por Sócrates y Platón, se llega a saber. Nadie es capaz de descubrirlo en solitario

Finalmente, la felicidad como un proceso activo de florecimiento humano (también puede llamarse buen vivir, vida en plenitud, buen – ser, o Sumak Kawsay en quechua) tiene implicaciones individuales y sociales. Al ser activa, se le devuelve la responsabilidad y autonomía a la persona, no dependiendo – pero si influida- de los factores externos. El

ejercicio de la actividad es propio del ser humano. Si fuera dependiente del exterior, el ser humano estaría expuesto a las circunstancias y para estar feliz, tendría que confiar en la coincidencia de tiempo, espacio, suerte y fortuna.

2. Invitación a la Ética

"Pensar es fácil. Actuar es difícil. Actuar siguiendo el pensamiento propio es lo más difícil del mundo" Goethe

Propio de la ética es ser más arte que técnica, más reflexión que promoción. La ética no presenta descripciones exteriores del comportamiento humano, sino que propone un ideal, afirma lo posible.

Pero, ¿qué es la ética? ¿Cuál es su origen?, ¿qué es ahora? En la actualidad, la idea de modernidad y confianza en la razón como fundamento último ha llevado a una hipertrofia de la razón pragmática, aquella que opera en función de los fines de unos actores específicos. Las metas de la razón pragmática son autorreferentes y no tiene intención de beneficiar al bien común. (Kottow, 2007). El auge de la razón pragmática se impuso sobre la razón comunicativa empeñada en lo valórico y emancipatorio (Vattimo, 2010). Esta confianza en la racionalidad, como objetividad y estrechez de los conceptos, inspiro en Weber el desencantamiento del mundo (citado por Kottow, p. 15, 16): "si todo es racionalmente explorable y potencialmente explicable, pierde el mundo su encanto".

La razón tiene límites y tiene poco que decir acerca del amor, la imaginación, la trascendencia. A pesar de que existe cierto escepticismo sobre lo racional, seguimos inmersos aún en el pragmatismo, el utilitarismo y el instrumentalismo que nos acercan a un modo de ser artificial. Un modo de ser que crea una distancia entre lo artificialmente creado y lo naturalmente vivido. Con consecuencias devastadoras, como la liquidación del individuo en las sociedades modernas, pérdida de confianza de las instituciones, fractura social y moral (Adorno, 2001).

Lo que se necesita entonces es una ética, no solo personal, sino también relacional y colectiva. Donde sea la acción el principio y la voluntad como fundamento en relación con

el otro. (Savater, 1986). En este contexto, las preguntas éticas no serían ¿qué debo hacer? o ¿qué puedo hacer? Más bien sería ¿Qué quiero hacer? De esta manera, se ingresa en el reino de la libertad, como indica Félix López en varios de sus escritos. O dicho de forma más bella, Fernando Savater, se refiere a la ética como:

> "la convicción revolucionaria y a la vez tradicionalmente humana de que no todo vale por igual, de que hay razones para preferir un tipo de actuación a otros, de que esas razones surgen precisamente de un núcleo no trascendente, sino inmanente a la persona y situado más allá del ámbito que la pura razón cubre; llamo bien a lo que la persona realmente quiere, no a lo que simplemente debe o puede hacer, y pienso que lo quiere porque es el camino de la mayor fuerza y del triunfo de la libertad" (p. 10).

Es importante tener en cuenta que éste "qué quiero hacer" de la ética puede y debe estar en sintonía con los demás. Nuestras decisiones tienen consecuencias en los demás. Ya no es suficiente actuar en buena conciencia – como un monologo -; es necesario hacerse responsable. De esta manera hay una reciprocidad, y un delicado equilibrio, entre la ética personal y relacional, de la conciencia y de la responsabilidad, del monologo y del dialogo. Un supuesto básico sería: los obstáculos en la construcción de mi yo son los mismos que me separan del otro; por el contario, lo que me reúne con el otro me regresa la integridad de mí mismo. No puede haber un "yo" sin un "tú" que señale. El individuo se comprende y explica desde la interacción y la reciprocidad. De forma más poética, Jabob Levy Moreno, lo enuncia así:

> "En el principio era el verbo, la idea, pero antes fue la acción. En el principio era la acción, pero una acción es imposible sin un actor y un Tú al que encuentra. En el principio era el encuentro. Encuentro quiere decir que dos personas no solo se hallan juntas sino que se experimentan una a otra, se capta, cada una con la totalidad de su ser" (p. 37).

La ética, desde este punto de vista, es una reflexión sobre actos realizados en libertad y responsabilidad. En este sentido, Savater comenta que "mantener una relación ética con los otros es estar siempre dispuesto a concederles la palabra y a poner en palabras lo que exigimos de ellos, lo que les ofrecemos o lo que les reprochamos" (p. 36).

Ya no solo se da un reconocimiento *del* otro, sino un reconocimiento *en* el otro y *desde* el otro. Lo que reconozco en el otro es su humanidad. Reconozco sus potencialidades

y su autonomía frente a determinantes externos. “La relación profunda con otra persona es, desde el principio y hasta el final de la vida, la experiencia más potente. Nos construimos, nos conocemos y nos pensamos a nosotros mismos a través de nuestros vínculos. La identidad no es exclusivamente intrapsíquica; es también intersubjetiva. Se construye y se sostiene en una matriz vincular” (Di Bartolo, 2016, p. 9).

3. ¿Para qué sirve la ética?

La palabra ética viene de ethos, que quiere decir carácter. Este último conformado por los hábitos que vamos adquiriendo. Siendo la primera tarea de la ética forjar el carácter de las personas, de los pueblos, de las organizaciones. Es fundamental porque, si bien nacemos con temperamento y otras disposiciones biológicas y culturales, a lo largo de la vida tomamos decisiones que nos llevan a crear unas predisposiciones para actuar en un sentido u otro. Esta predisposición puede estar inclinada a la prudencia, justica, valentía, gratitud, etc.; formando el carácter de las personas que después se encaminan en ese sentido. O lo que es lo mismo, “el carácter es para la persona el destino” y es fundamental a la hora de tomar decisiones en la vida. Unas predisposiciones que se trabajan desde el esfuerzo, la libertad, la voluntad y la autonomía.

A pesar de que forjarse el carácter no está totalmente en nuestras manos, dado que nacemos y nos desarrollamos bajo una “lotería social y natural”. La libertad nunca es absoluta, siempre está condicionada. Sin embargo, también es verdad que no está escrito el guión de nuestras vidas y somos autores de nuestra novela en decisiones concretas y la forja del carácter y, éste, condiciona de alguna manera cómo se reciben los momentos vitales.

A la hora de explicar la negación de la libertad humana se han contado distintas versiones de los responsables, tales como el destino, los astros, Dios, la fisiología, los genes, las neuronas, la economía, las presiones sociales, etc. Versiones cambiantes a través de las épocas y las geografías. Pero si eso fuera totalmente cierto, resultaría imposible tener nuevos hábitos, nuevas virtudes y forjar el carácter. Solo basta ver al señor Scrooge en “Cuentos de Navidad” de Charles Dickens para comprobar que un señor mezquino se puede convertir en un buen hombre.

Se tiende a pensar que la ética es subjetiva, personal, que depende de cada quien. La verdad es que se da de manera intersubjetiva. Se hace a través del dialogo con el otro. Es una construcción conjunta. Un dialogo en constante transformación y, ahora más, diferente gracias a las nuevas tecnologías

Adela Cortina (2013) hace unas importantes acotaciones a la finalidad de la ética, entre esas, se rescatan:

Tabla 3: ¿Para qué sirve la ética? Según Adela Cortina

"Para abaratar costes en dinero y sufrimiento en todo aquello que depende de nosotros, e invertirlo en lo que vale la pena, sabiendo priorizar (p. 26)"	"Para intentar forjarse un buen carácter, que aumenta la probabilidad de ser felices y justos, al ayudar a estimar los mejores valores y optar por ellos. (p. 46)".
"Las personas si podemos cambiar, por eso tiene sentido la ética, porque nacemos con un temperamento que no hemos elegido y en un medio social, que tampoco estuvo en nuestras manos aceptar o rechazar, pero a partir de él vamos tomando decisiones que refuerzan unas predisposiciones u otras (p. 38)"	"Para recordar que los seres humanos necesitamos ser cuidados para sobrevivir y que estamos hechos para cuidar a los cercanos, pero también para recordar que tenemos la capacidad de llegar hasta los lejanos, creando vecindarios nuevos. Para eso falta no sólo poder, sino también querer hacerlo. (p. 72)"
"Para recordar que es más prudente cooperar que buscar el máximo beneficio individual, caiga quien caiga, buscar aliados más que enemigos. Y que esto vale para las personas, para las organizaciones, para los pueblos y los países. Que el apoyo mutuo es más inteligente que intentar desalojar a los presuntos competidores en la lucha por la vida. Generar enemigos es suicida. (p. 93)"	"Para ser protagonista de la propia vida, autora del guión de la propia biografía, para construir con otros la vida compartida, sin permitir que nos la hagan. Para realizar un sueño, el de una sociedad sin dominación, en que todos podamos mirarnos a los ojos sin tener que bajarlos para conseguir lo que es nuestro derecho. (p. 113- 114)"
"Para aprender a degustar lo que es valioso por sí mismo, para estrechar el vínculo con todos aquellos que son dignos de respeto y compasión. (p. 127)". La persona como fin en sí mismo, sin instrumentalizarle.	"Para ayudar a construir una democracia más auténtica, que sea gobierno del pueblo. (p. 159)" Una democracia en torno a una justicia básica, dialogo sereno y amistad cívica.

"Para aprender a apostar por una vida feliz, por una buena vida, que integra como un sobreentendido las exigencias de la justicia y la esperanza. (p. 178)"

Nota. Tomado de Cortina, A. (2013). ¿Para qué sirve realmente la ética? Paidos: Barcelona.

En este último punto: la ética para la felicidad. La felicidad es un modo de ser, no sólo un modo de estar. Es la meta que todos los humanos quieren alcanzar. Pero no una meta al final de la vida, como la última parada de un bus, sino la que se sigue en cada acción que realizamos, en cada decisión que tomamos, dándole una dirección, un sentido. O como se dijo más arriba, "la felicidad es el camino, no la recompensa"

Al ser la felicidad un fin en sí mismo, también es un fin último. Esto quiere decir, a diferencia de otras metas, que no sirve para ninguna otra cosa, sino que todas las demás cosas se hacen por ella. La felicidad no está al servicio de nada, el resto de cosas está al servicio de la felicidad. Por eso resulta extraño, en los diferentes comerciales, "la felicidad es buena para el corazón". Las virtudes y los buenos hábitos los deseamos por sí mismos y, justamente también, porque nos acerca a la felicidad. Pero vale anotar la advertencia hecha por Spinoza:

> "La felicidad no es el premio de la virtud, sino la virtud misma; y no nos deleitamos en la felicidad porque refrenemos nuestras lujurias, sino, por el contrario, porque nos deleitamos en ella somos capaces de refrenarles (citado por Fromm, 1994, p. 187)"

Y justamente porque se busca con acciones virtuosas, no es fugaz, que dure unos momentos, ni siquiera unas horas o minutos como una emoción o algún estado anímico. Ser feliz está relacionado con el florecimiento humano, se le pide continuidad en una vida digna de ser vivida, de una vida en plenitud.

4. Ética de las relaciones sexuales y amorosas

Después de algunas reflexiones sobre la ética, es importante hablar de una ética de las relaciones sexuales y amorosas. Eso sí, con la precaución de no caer en morales dogmáticas y erotofóbicas; proponiendo más bien una ética de las potencialidades humanas, de las potencialidades sexuales.

En la cultura occidental han coexistido varios criterios morales referentes a la sexualidad que se pueden poner en un continuo, desde un lado conservador a otro liberal, los principales son a) el ascetismo; b) el doble patrón; c) la permisividad amorosa; y d) el hedonismo. Heli Álzate (1987), los explica de esta manera:

a) Los grupos cristianos han promovido el *ascetismo,* el cual sostiene que la actividad erótica solo tiene sentido si lleva a la procreación dentro del matrimonio; en consecuencia, toda conducta sexual que no lleve estos requisitos, es "pecaminosa". En esta misma lógica, se vanagloria la virginidad como la condición perfecta.
b) Sin embargo, con el tiempo, se dieron cuenta de la imposibilidad de esta práctica por la mayoría de los hombres (varones), e implícitamente exigieron su cumplimiento exclusivamente a las mujeres; es decir, se estableció un *doble patrón,* según el cual la violación del principio es tolerada en los hombres, pero castigada en las mujeres. Aquí la virginidad femenina y la mujer misma tiene un valor pragmático y se le defiende como a la propiedad privada.
c) En el marco del amor romántico heterosexual, *la permisividad sexual* aparece, cuyo precepto dispone que el amor es un requisito esencial para la actividad sexual y el erotismo. Aunque intenta sustituir los anteriores preceptos, en el fondo es un neopuritanismo.
d) En el *hedonismo* se reconoce la importancia del erotismo, esto es, la sexualidad como fuente de placer independiente de un plano amoroso o matrimonial. No obstante, vale distinguir entre dos tipos: el hedonismo irresponsable (obtiene placer sin medir consecuencias nocivas de sus actos) y el responsable (actuar de forma que no se lastime a los involucrados).

La ética debe existir para el beneficio de las personas, concordante con la naturaleza humana y ubicada en el reino de la libertad; no una ética impuesta por razones religiosas o políticas llena de tabúes obsoletos, rezagos de épocas prehistóricas y en obligaciones. Si bien, la secularización de las sociedades ha conllevado el abandono de la moral cristiana, ese abandono no ha sido sustituido por principios humanistas; sino que por el contrario, la

sociedad liberal de mercado ha convertido a la sexualidad en un bien de consumo individualista.

Esto hace necesario e importante construir una ética de las relaciones. En ese sentido, Félix López (2017), propone una serie de principios éticos, promoviendo la buena vida, el placer, la felicidad; y respetando la libertad, la dignidad y la igualdad de la pareja.

Tabla 4: Ética de las relaciones sexuales y amorosas.

Ética del consentimiento	Ética del placer y el bienestar compartido
"En las relaciones sexuales y amorosas debemos tratarnos reconociendo siempre la dignidad y libertad propias y de la pareja, nunca instrumentalizando al otro/a buscando únicamente el propio provecho, de forma que tanto nosotros como la otra persona nos sintamos libres de aceptar o no esas relaciones (p. 72)".	"Cuando dos personas tienen relaciones sexuales-amorosas, no solo es bueno que uno/a busque su propio placer y bienestar, sino que también debe ocuparse e intentar que el otro/a disfrute y quede satisfecho/a en la relación, de forma que esta contribuya a su bienestar (p. 101)"
Ética de la lealtad	Ética de la igualdad
"En las relaciones sexuales y amorosas hay que ser leales, tener la honestidad de decir al otro/a lo que realmente queremos de él/ella, los sentimientos reales que tenemos hacia él/ella y los compromisos reales que asumimos o no (p. 111)"	"En las relaciones sexuales y amorosas, las personas involucradas tienen los mismos derechos y obligaciones: la ética o la moral sexual deben ser igualitarias tratándose con justicia y libertad (p. 117)"
Ética de la salud	Ética de la diversidad
"En las relaciones sexuales y amorosas hay que cuidar la salud propia y la salud del otro; no asumiendo prácticas de riesgo que puedan provocar infecciones u otros problemas de salud o dar lugar a embarazos no deseados (p. 132)"	"Toda diversidad sexual en las relaciones sexuales y amorosas (diversidades como: identidades, orientación del deseo, personas con discapacidad, tipo de pareja, tipo de familias, relaciones sexuales, etc.) debe ser respetada, siempre que sea compatible con la salud y el bienestar de otros posibles afectados (p. 149)".
Ética de los cuidados	Ética a la vinculación y la desvinculación en las

"Las parejas estables tienen el deber de cumplir la alianza y los compromisos establecidos y de cuidarse mutuamente favoreciendo el bienestar de ambos y de la propia pareja (p. 57)"-	relaciones de pareja "Para vincularse se necesitan dos voluntades, de dos personas libres; para desvincularse basta la voluntad de uno o una, porque el vínculo en la pareja es libre. Nadie debe ser obligado a mantenerse en pareja, pero si a separarse teniendo en cuenta los derechos del otro (p, 58)"

Nota. Tomado de López, F., Fernández, N. & Carcedo, R. (2017). Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas: Cómo trabajar en favor del placer y el bienestar. Madrid: Ediciones Pirámide.

Con todo esto, bueno, no es tanto decir; sino sugerir la importancia de la ética en las relaciones humanas, en general, y eróticas, en particular. Una ética sustentada más en las virtudes que en los deberes, puesto que son diferentes. El deber está del lado de la obligación, del mandato, de la coerción; mientras que la virtud está situada más del lado de la potencia, de la excelencia, de la afirmación. En otras palabras, quizás más exageradas, el deber es coacción; la virtud, una libertad. Esta es mi propuesta: reconocer la ética en el campo de la sexualidad, en las profesiones afines a la sexología y la asesoría sexual. Los y las profesionales en estas áreas, más allá de atender inquietudes concretas o prescribir comportamientos, resulta valioso generar reflexiones en torno a la búsqueda individual, relacional y colectiva de la felicidad, incluida la sexual. Unas reflexiones y acciones que apunten a realizar nuestra humanidad y nuestra vida sexual, de manera plena.

MARCO METODOLÓGICO

Para el marco metodológico se usará una estrategia de triangulación, la cual integra varios métodos, varias fuentes de datos, de teorías, ambientes e investigadores alrededor de un fenómeno, con el fin de buscar patrones de convergencia. En ese sentido, el diseño del estudio es de corte cualitativo y se usará el método de teoría fundada (TF).

La teoría fundada (TF) es un método de investigación donde la teoría emerge de los datos recopilados de manera sistemática y siendo, después, analizados. En este método, tanto la recolección de datos, como el análisis y la teoría están estrechamente relacionados. La TF es útil en investigaciones de campo que tengan relación con las acciones humanas dentro de diferentes contextos y configuraciones sociales. Ya que la creación de una propuesta es un proceso social, se puede afirmar que esta metodología es útil. (Strauss & Corbin, 2002). Al usar esta metodología es muy probable que la teoría derivada se asemeje más a la "realidad" que otra derivada de una serie de conceptos. En este sentido, al tener la TF un anclaje en los datos, se generarán nuevos conocimientos que proporcionarán un camino para la acción. Si bien, la fundamentación surge a través de los datos, también es cierto que la creatividad y los investigadores mismos son un ingrediente esencial.

La TF, tiene varios tipos de códigos y de codificación. Entre los primeros, están:

- Sustantivos: surgen de los datos empíricos.
- Teóricos: surgen a través de la clasificación, ordenación e integración en la teoría. Son más abstractos que los anteriores y cuentan con un marco teórico.
- In vivo: vienen directamente del lenguaje empleados por los participantes.

En cuanto a las formas de codificación, están:

- **Abierta** (codificación y categorización de los hallazgos encontrados a partir de la información): "Proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos *y* se descubren en los datos sus propiedades *y* dimensiones" (Strauss & Corbin, 2002, p, 110). En esta etapa se separan los datos en diferentes unidades de significado. Primero se trascribe la entrevista y, luego, se analiza línea por línea identificando palabras clave. Al hacer esto, las categorías se empiezan a saturar.
- **Axial** (formulación y descripción de las categorías interpretativas): "Proceso de relacionar las categorías a sus subcategorías, denominado "axial" porque la

codificación ocurre alrededor del eje de una categoría, y enlaza las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones". (Strauss & Corbin, 2002, p, 134). En este paso se generan unas categorías interpretativas, cuyas propiedades deben ser exploradas a profundidad, formándose en términos de intensidad o debilidad. Para el desarrollo de la codificación axial, Strauss & Corbin proponen una herramienta analítica llamada "matriz paradigmática" o "matriz condicional/ consecuencial" que permite estimular y descubrir las relaciones entre las condiciones/ consecuencias micro o macro. Permitiendo, adicionalmente, esquematizar las relaciones entre los fenómenos, condiciones, acciones / interacciones y las consecuencias que hacen parte de cada una de las categorías.

- **Selectiva** (formulación del modelo teórico-explicativo): "proceso de integrar y refinar la teoría. *Saturación teórica:* punto en la construcción de la categoría en el cual ya no emergen propiedades, dimensiones, o relaciones nuevas durante el análisis." (Strauss & Corbin, 2002, p, 157). Así, una categoría pasa a convertirse en la central, relacionándose a las otras categorías dentro de un esquema conceptual. Para que sea una categoría central, Strauss & Corbin proponen que: todas las categorías están relacionadas con una en particular; aparece con frecuencia en los datos; se relaciona con las otras categorías de una forma lógica y consistente; tiene implicaciones para una categoría más general; permite explicar las variaciones que se presentan.

Lo anterior, fundamentado en el aspecto biográfico (subjetivo) de las personas. A través de TF, el resultado final es un modelo de asesoría sexual para adultos de los sectores sociales LGBTIH (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales y Heterosexuales) respecto sus inquietudes, disfrutes y potencialidades en cuanto a su vida sexual. En este sentido, es importante acercarse directamente a las fuentes: las personas que consultan, los y las profesionales de la psicología / sexología.

Con eso mente, se propone una triple estrategia:

1. Entrevista con los y las profesionales de la psicología / sexología en cuanto a las recomendaciones de un servicio de asesoría sexual.
2. Búsqueda en bases de datos, artículos y libros sobre asesoría sexual.

3. Entrevista y encuestas aplicadas a personas adultas y de los sectores sociales LGBTIH de la ciudad de Bogotá frente a inquietudes, mitos, creencias, necesidades y deseos acerca de las relaciones sexuales- amorosas.

Si bien, se tomarán en cuenta los aportes bibliográficos y las entrevistas con los y las profesionales, finalmente, solamente los datos recogidos a través de las entrevistas y encuestas a las personas de los sectores sociales LGBTIH serán analizados con la herramienta ATLAS.TI. Para este fin se realizará una encuesta para ser completada en plataformas virtuales. De esta manera, se busca llegar a más personas.

RESULTADOS

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad

De las 112 personas que participaron en la encuesta, ya mayoría se ubicada en un rango de los 18 a 32 años. Con algunos datos distantes más arriba de los 40 años.

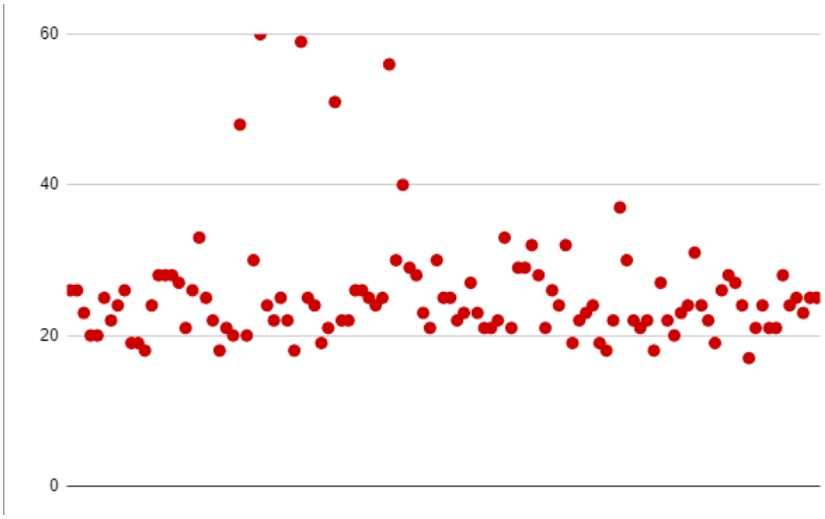

Figura 4. Edad

Actividad laboral

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 56 son estudiantes (39%), 5 independientes (4%), 5 docentes (4%), desempleados (4%), 3 auxiliares (2%), 2 freelance (1%). Las actividades laborales restantes son variadas y, solamente, se encuentra una persona profesional por área.

Estado civil

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 80 personas reportaron estar en soltería (71,4%); 28 en una relación (25%); dos separadas (2%); y dos casadas (2%).

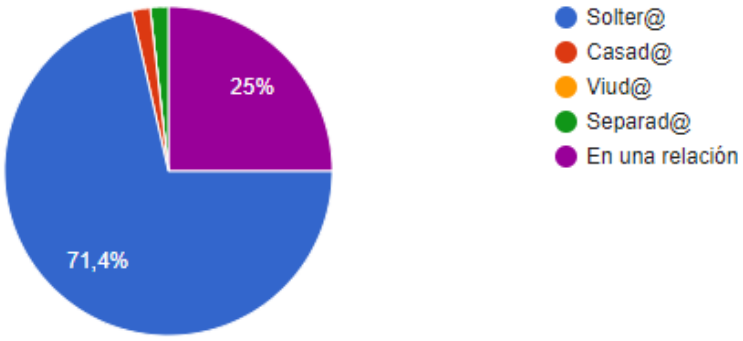

Figura 5. Estado Civil

Nivel socioeconómico

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 61 personas son de estrato tres (54,5%); 24 de estrato dos (21,4%); 22 de estrato cuatro (19,6%); tres de estrato 1 (2,6%); dos de estrato 5 (1,7%).

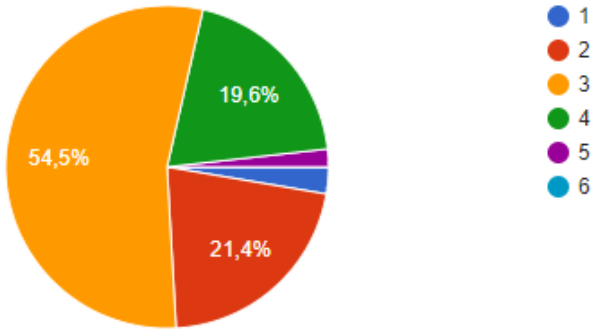

Figura 6. Nivel Socioeconómico

Escolaridad

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 64 personas pertenecen o han hecho estudios de pregrado (57,1%); 30 tienen básica secundaria (26,8%); 9 tienen posgrado (8%); 5 tienen tecnológico (4,4%); y 4 técnico (3,5%).

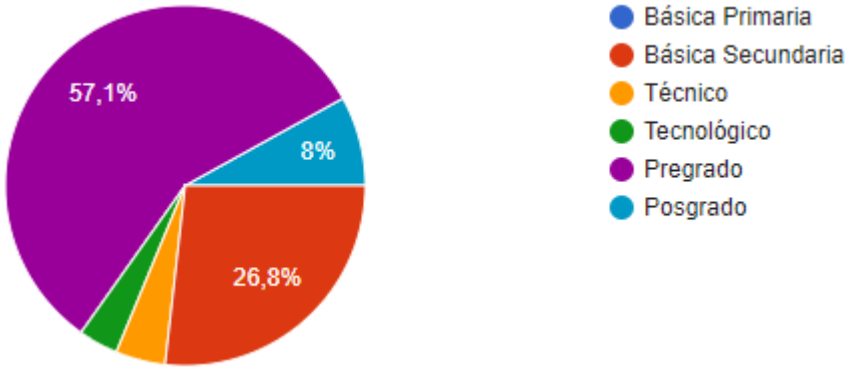

Figura 7. Escolaridad

Sexo de nacimiento

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 66 personas nacieron como mujer (58,9%); mientras que 46 personas nacieron como hombres (41,1%).

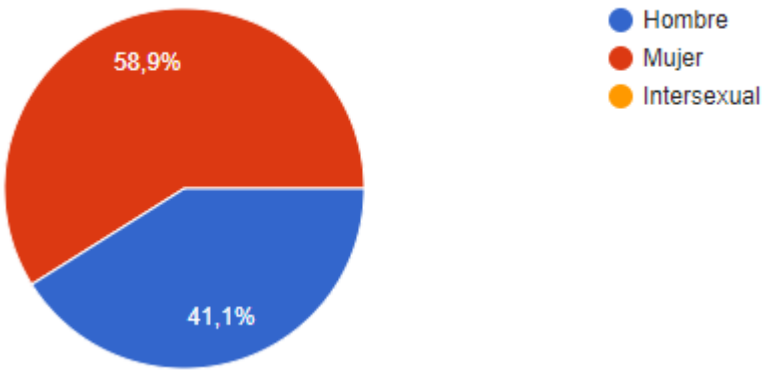

Figura 8. Sexo al Nacer

Orientación erótico- afectiva

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 73 personas se reconocieron como heterosexuales (65,2%); 21 como bisexuales (18,8%); 13 como homosexuales (11,6%); una persona como heteroflexible (0,9%); una pansexual (0,9%); una como heterosexual con deseo erótico no sexual havia las mujeres (0.9%); una heterofluida (0,9%); y no está segura aún (0,9%).

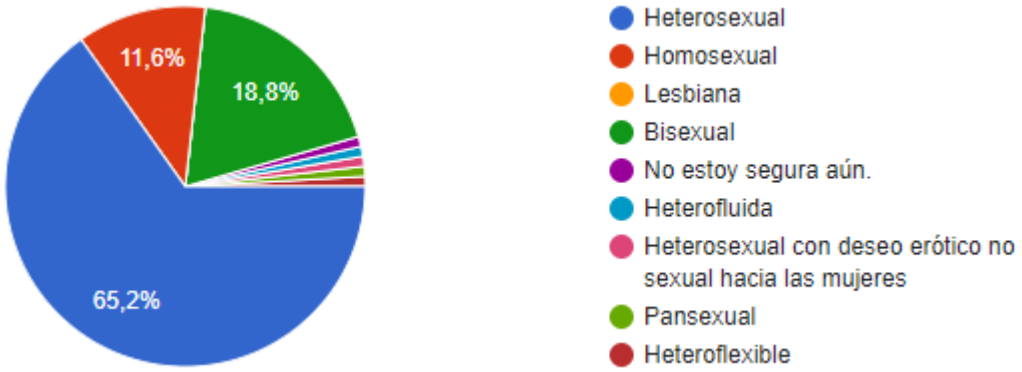

Figura 9. Orientación Erótico - Afectiva

Identidad de género

De las 112 personas que participaron en la encuesta, 66 personas se reconocen como femenino (58,9%); 44 como masculino (39.3%); una persona trans (0,9%), y una no binario (0,9).

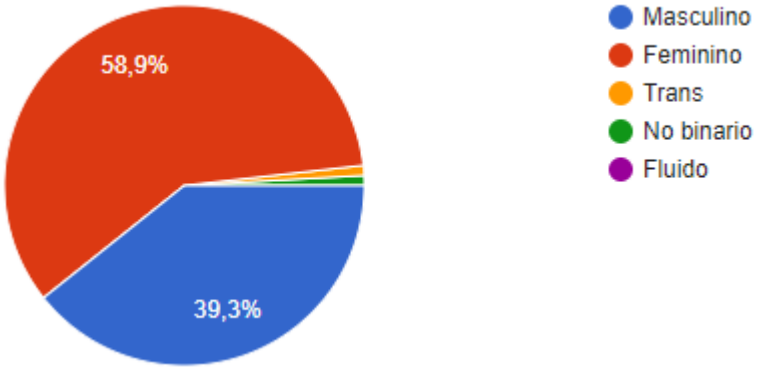

Figura 10. Identidad de Género

Lugares de consulta

De las 112 personas que participaron en la encuesta, a la pregunta "1. Ante una inquietud sobre mi vida sexual, usualmente busco en (marca las que consideres necesarias)" respondieron, por orden de favoritismo: sitios web, amistades, libros, profesionales y redes sociales.

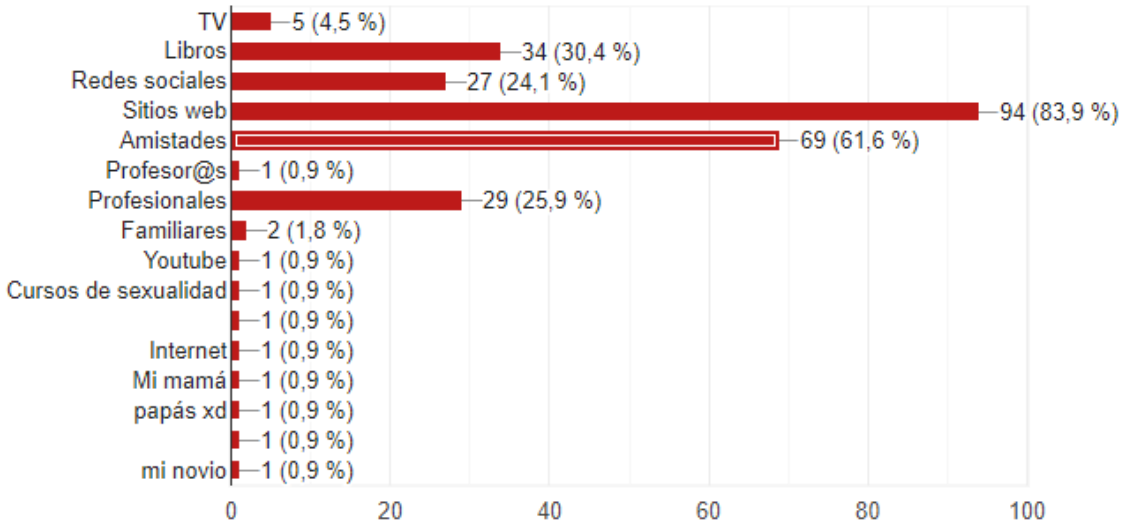

Figura 11. Medios por los cuales se consulta ante una inquietud en la vida sexual

Satisfacción de la información

De las 112 personas que participaron en la encuesta, a la pregunta: "2. En términos generales, ¿qué tan satisfactoria es la información que consigo?" tenían que puntuar de 1 a 10 qué tanta satisfacción se tenía ante la información encontrada. Como se puede ver, las personas están entre un 6 y un 9 de satisfacción.

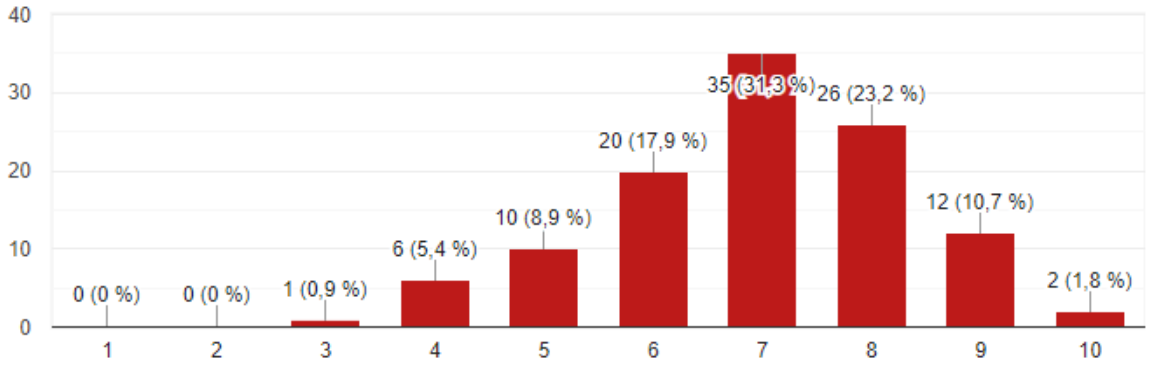

Figura 12. Satisfacción de la información

CODIFICACIÓN ABIERTA

En este primer momento, la codificación abierta consistió en separar frase por frase, el texto por cada pregunta respondida por los y las participantes clave sobre sus experiencias de su vida sexual. Posteriormente, se asoció cada frase a una categoría y subcategoría concreta. A continuación se ilustran:

En la tabla 5 se observan ciertos temas claves que dejan deslumbrar algunas categorías en torno a una "vida sexual". Según las respuestas dadas, parece ser que la vida sexual se asocia con categorías de expresión, intimidad, frecuencia, salud, encuentro erótico, placer sexual y vida en pareja.

Tabla 5: Categorías de "3. Ante las palabras "vida sexual", pienso en…":

Categoría	Propiedades
Expresión	Individual en contacto con el otro
	En el actos sexuado
	En el actuar
	En la interacción
	Costumbres y acercamientos
	En el disfrute
	Actividades
	El coito, la higiene, las dinámicas relacionales, la satisfacción.
Intimidad	En pareja, no solo el coito
	Erotizando el cuerpo, disfrutando el cuerpo del otro.
	En mi deseo
	Contacto corporal / emocional con los demás
	Conexión y plenitud.
	Comprensión del otro.
Frecuencia	Estado de actividad o inactividad sexual con parejas.

	Tener o no tener sexo
	Personas con las que he tenido sexo, frecuencia y edad de inicio.
	Cantidad de encuentros sexuales a lo largo de la vida.
	Actividad sexual integrada al estilo de vida.
	Frecuencia de relaciones sexuales.
	Sexo en función del tiempo, con medida tiempo relativamente corta.
	Periodicidad de relaciones.
	Cantidad más calidad de encuentros sexuales.
Salud	Salud sexual y reproductiva
	Higiene.
	Cuidado ante la promiscuidad.
	Métodos de prevención.
	Salud mental.
Encuentro erótico	Relaciones afectivas – sexuales
	Prácticas sexuales.
	Calidad de la actividad sexual.
	Actividades eróticas dirigidas y autodirigidas
	Compartir.
	La satisfacción, gratificación y plenitud integral del encuentro sexual.
	Manera de relacionarse
	Relaciones amorosas
Placer sexual	Derecho de ejercer el sexo a pleno gusto.
	Placer, conexiones, vida, cuerpo, respeto.
	Disfrute
	Genitalidad, placer, deseo.
	Satisfacción, orgasmos, toques, intimidad, amor, piel y calor.
	Posibilidad de tomar decisiones para tener una vida satisfactoria.
	Diversión.
	En el desarrollo de una vida sana basada en el cuidado personal y de mi pareja,

	orientada al placer y a una serie de actividades que proporcionan bienestar en mi vida.
Vida en pareja	A la vida que uno lleva con su sexualidad y cómo se desarrolla esta en nuestra relación con los y conmigo mismo.
	Las actividades relacionadas con la sexualidad y el establecimiento de relaciones afectivas con otras personas en el día a día.
	La satisfacción, gratificación y plenitud integral del encuentro sexual con otra u otras personas.
	Formas de vivir la sexualidad en pareja.
	Contacto íntimo personal con otras personas.
	Relación íntima con la pareja, incluyendo modos de ser, modos de pensar y sentimientos. En general, todo lo que implica estar con una persona, como compromiso, confidencialidad, confianza, atraccion, conocimiento, aprendizaje, etc.
	En el desarrollo de una vida sana basada en el cuidado personal y de mi pareja.

En la tabla 6 se puede apreciar las categorías emergentes a partir de preguntar qué era lo que más se disfrutaba en la vida sexual. Según las respuestas recogidas, lo que más se disfruta es compartir en pareja, el placer, sentir afecto, el autoconocimiento, la autoconfianza, la apertura sexual, contacto corporal, algunas prácticas sexuales en sí mismas, sensación de libertad, la posibilidad de elegir a las parejas sexuales, la excitación propia y ajena.

Tabla 6: Categorías de "4. Lo que más disfruto de mi vida sexual es…":

Categoría	Propiedades
Compartir en pareja	Estar con mi pareja.
	Encontrar placer mutuamente.
	Poder ver lo bello de las personas.
	El placer de conectar con una persona.
	El cariño, la búsqueda del placer mutuo, lo inesperado que a veces resulta, la seguridad que me hace sentir mi pareja.
	Conexión con otro.
	La complicidad con el otro a la hora de satisfacer deseos.

	Compartirla –la vida sexual - con una persona que me respeta y valora.
	Compartir un vínculo de pareja.
	La compañía del otro.
	Hacerlo con amor.
	El descubrimiento del ser como pareja.
	La confianza y la experimentación en pareja.
	Tener una estabilidad.
	Sensación de cercanía e intimidad.
	Compartirla y vivirla –la vida sexual – con alguien que amo.
	La compenetración con mi pareja, es decir el apoyo y la posibilidad de compartir este aspecto de mi vida con ella.
	La experiencia erótica, sentir miles de sentimientos y conexiones con la otra persona.
	El momento afectivo y placentero al estar con la persona que quiero.
	Que tenemos una muy buena comunicación respecto a lo que nos gusta y no en el sexo y por ende trabajamos constantemente en complacernos mutuamente.
Placer	El disfrute, tranquilidad, éxtasis total.
	La libertad, los cuerpos, las sensaciones (sentir), comunicación y el placer.
	Encontrar placer.
	Éxtasis
	Autoerotismo.
	Complacernos mutuamente.
	Disfrutar el tacto, el olor, esa libido que experimentas estando con alguien.
Sentir afecto	Sentir afecto y respeto.
	El amor.
	Las caricias.
	Querer y sentirme querida.
	Amor propio.
	La experiencia erótica, sentir miles de sentimientos y conexiones con la otra persona.
	Intimidad con otras personas.

Autoconocimiento	El conocerme a mí misma.
	Autoconocimiento.
	La exploración de mi cuerpo, aprender a conocerlo y saber que también por mí cuenta soy capaz de darme placer.
	Reconocimiento del cuerpo.
	Sentirme segura de mi misma, autoexplorarme y conocerme.
	Tocarme a mí misma.
	Posibilidad de explorar mis gustos.
	Descubrir mi cuerpo, los orgasmos.
	Conocer nuevas vivencias que se trasmiten a través del cuerpo.
Apertura sexual	Que no tengo tabú sobre mi misma
	Las posibilidades siendo bisexual.
	La intimidad, romper tabús y los orgasmos
	Poder darle rienda suelta a mis deseos y placeres de manera consciente y segura.
	Ser abierta en algunos temas que a veces producen temor.
	La posibilidad de nuevas experiencias.
	Variedad. Experimentar. Diversidad
	Lo Open mind que soy, aprendí a ser tolerante, dejar ser al otro con sus límites, es decir, sin llegar a permitir q pisotee a otros o a mí por su individualidad o preferencia en cualquier tema
Contacto corporal	Como mi cuerpo reacciona intensamente a los estímulos y evoluciona continuamente.
	Las caricias.
	Encuentro con el otro, las caricias, el autoerotismo
Práctica sexual	Sexo oral
	Tocarme a mí misma, que me acaricien, la penetración, estar con otro.
	La penetración.
Sentimientos de libertad	Sentirme libre

	Libertad.
	La libertad que poseo para mi toma de decisiones.
Posibilidades de elegir pareja	A pesar de discriminar mucho por gustos sigo teniendo flexibilidad en cuanto al tipo de personas con las que me relaciono.
	Me gusta tener la libertad para conocer a alguien.
	La posibilidad de elegir
	Poder llevarla a mi manera, tomar mis decisiones, no sentirme presionado o inseguro sobre mi sexualidad.
Excitación propia	La intimidad y lo excitante del momento, sentirme Bonita, poderosa y libre.
	Disfrutar el tacto, el olor, ese libido que experimentas estando con alguien
	La intensidad.
	El autoerotismo.
Excitación ajena	Satisfacer a la mujer en su máxima expresión.
	Sentir la piel del otro.
	La excitación ajena
Autoconfianza	La confianza, porque puedo vivir sana sin esconder nada, reconociendo todo y exigiendo lo que yo doy.
	La confianza, el erotismo, ser abierta en algunos temas que a veces producen temor.
	Poderme sentir cómoda conmigo misma.
	Estar bien conmigo mismo.
	Vivirla como quiero.

Al preguntar por cualidades (de ahora en adelante fortalezas) se buscaba indagar las fortalezas sexuales. Después de todo ¿Por qué si existe una clasificación de las dificultades sexuales, no la hay de fortalezas sexuales? A partir de esa inquietud, surgen categorías con sus respectivas subcategorías. En ese sentido hay fortalezas ligadas al sistema pareja (sentido de justicia; desear y dejarse desear), a la persona (ingenio sexual, autorregulación, y una conciencia de derechos) y dirigidas a la pareja, llamada altruismo. Al respecto, el filósofo Andre Comte Sponville (1995, 2012), habla del amor como *philia*, amor como

eros, y amor *agape*. El primero, amor philia (del griego amistad, usaban este término para el amor en pareja), sería un amor desde la abundancia, desde el disfrute, la alegría y de crear juntos. El amor eros (del griego amor pasional, se usaba para el amor como enamoramiento) es autocomplaciente y carente, y por ello, siempre está deseando más. El amor agape (del arameo, llevada a la Grecia tardía para dar cuenta del amor divino, se suele traducir, erróneamente, como caridad), es un amor libre, de entrega, de retirada. Cuando se quiere al otro por su propio bien y no ya por mi propio bien. Los tres amores, así como las fortalezas, so nos diferentes; por el contrario, representan tres momentos diferentes de una misma relación. En la tabla 7 se pueden ver las categorías.

Tabla 7: Categorías de: "5. Si tuvieras que decir tres cualidades buenas que posees en tu vida sexual, ¿cuáles dirías?"

Categorías	Subcategoría	Propiedades
En pareja	**Sentido de justicia**	Respeto
		Confianza
		Seguridad
		Responsabilidad
		Preocupación
		Estabilidad
		Consentimiento
		Compromiso
	Desear y dejarse desear	Placer
		Deseo
		Amor
		Satisfacción
		Pasión
		Mutualidad
		Entendimiento
		Comunicación
		Contacto

		Empatía
		Conexión.
Individual	**Ingenio sexual**	Curiosidad
		Mente abierta
		Creatividad
		Variedad
		Flexibilidad
	Autorregulación	Tranquilidad
		Autoestima
		Conciencia
	Conciencia de Derechos	Libertad
		Disfrute
		Salud
		Conocimiento
		Protección
Dirigidas a la pareja	**Altruismo**	Entrega
		Paciencia
		Cuidado
		Honestidad
		Responsable
		Tolerancia
		Complacer

Anteriormente, se preguntó por las fortalezas. Y como Aristóteles comentaba, las virtudes (fortalezas) se ejercitan a través del conocimiento y el hábito. En ese sentido, los hábitos, a modo de categorías y subcategorías, son: el cuidado (de la salud emocional, de un cuerpo sano y los métodos de prevención); la perspectiva (consentimiento, pensamiento

crítico); e intercambio positivo (relaciones satisfactorias, reconocimiento, comunicación). En la tabla 8, se puede apreciar.

Tabla 8: Categorías de: "6. ¿Qué hábitos saludables pueden ser coherentes con esas cualidades?"

Categorías	Subcategorías	Propiedades
Cuidado	**Salud emocional**	Empatía
		Estabilidad emocional
		Demostrar cariño.
		Tener parejas estables
		Gustar de sí
		No tener vergüenza
		Auto cocimiento
		Amor a sí mismo
		Autoexploración
	Cuerpo sano	Hacer actividad física
		Comer y dormir bien.
		Hacer cardio
		Tener prácticas de aseo e higiene.
		Limpiezas constantes.
		Tener un aseo personal y unos cuidados médicos adecuados como hacerse la citología.
	Métodos de prevención	Uso de condón
		Métodos de planificación (pastillas anticonceptivas)
		Cuidado contra las ETS
		Tener conciencia de con quien comparto mi vida sexual.
		siempre estar informada sobre la salud, y ser responsable con la protección a la hora de tener cualquier encuentro sexual

Perspectiva	**Consentimiento**	El desear que por ambas partes se disfrute y la búsqueda de nuevas prácticas para evitar monotonía.
		El elegir un método anticonceptivo propicio para los dos y en consenso, la plena libertad de decidir, de trasmitir y dialogar lo que te gusta y lo que no.
		Elegir cuando entrego mi cuerpo y cuando no, el amar y respetar a mi pareja.
		No forzar la cercanía erótica.
		Procurar saber captar y difundir ideas claramente y estar abierto a cambiar de parecer.
		Ser claro en como son mis limites, y tambien no hacer más de lo que me siento cómodo, y solo tengo relaciones con alguien seguro/segura.
		Hablar con el otro sobre lo que desea y/o espera. No presionar cuando no se quiere hacer algo.
		Siempre hacer las cosas que te generan satisfacción, nunca acceder a algo que no quieras por satisfacción del otro.
		Me cuido y te cuido.
		No asumir por la otra persona, sino preguntar si le gustaría o no, estar abierto a experimentar siempre y ser honesto siempre sobre lo que es agradable o no dentro de la relación.
	Pensamiento crítico	Replantear perspectivas
		Autocrítica
		Informarse, explorar, pensar.
		Pensamiento crítico y acción transformadora sobre el papel de la masculinidad hegemónica en la relación.
Intercambio positivo	**Relaciones satisfactorias**	Tener una sexualidad activa y satisfactoria influye positivamente en mi ánimo.
		Ser selectivo de la persona con quien compartirás.
		No tener rapidines y no hacerlo con cualquier persona.
		Evitar la promiscuidad.
		Solo tener relaciones sexuales con parejas estables.
		Establecer confianza con la persona que se va a relacionar, evitar relaciones clandestinas.
		Hablar y establecer gustos comunes. Ser Franco y claro, además de tener en cuenta responsabilidades mutua

Reconocimiento	Saber qué me genera satisfacción y qué no.
	No juzgar si algo no sale del todo bien durante el acto, aprender a complacer según el universo de cada persona, poner como aspecto primordial la comunicación de mis gustos, disgustos y momentos de deseo.
	Intentar conocer mejor el cuerpo de la otra persona, preguntarle qué puedo hacer para que se sienta mejor durante el sexo, qué le gusta, qué no le gusta, qué le gustaría intentar.
	Aceptar los gustos del otrx aun cuando esto incluya el rechazo hacia mí. Disfrutar de la versatilidad y no hostigar a nadie.
	El respeto y apreciación al cuerpo de la otra persona, la necesidad de crear del coito un espacio seguro.
Comunicación	Comunicación asertiva
	Conversaciones con la persona o personas con quien desee sostener una relación sexual.
	Hablar sobre lo que me gusta y lo que no, expresar abiertamente lo que siento.

En la tabla 9 se puede apreciar las diferentes experiencias que se animarían a emprender individualmente o en pareja (estable u ocasional). Antes de proseguir, es importante diferenciar lo que se desea explorar y lo que se fantasea. Siendo lo primero buscado activamente; mientras que las fantasías son elaboraciones cognitivas que sirven para erotizarnos y no siempre se quieren llevar a cabo. La siguiente tabla, indaga por las primeras. Las personas que respondieron la encuesta querían explorar el BDSM, sentir seguridad en los encuentros, nuevas prácticas sexuales y variaciones al encuentro erótico.

Tabla 9: Categorías de: "7. En cuanto a mi vida sexual, individualmente o en pareja (estable u ocasional), me gustaría explorar…"

Categorías	Propiedades
BDSM	Bondage
	Dominación y uso de juguetes sexuales.

Sentimientos de seguridad	Sentirme totalmente cómoda y tranquila con la persona que estoy, no solo sexualmente sino también en la cotidianidad, saber que hay confianza y respeto sobre todo lo demás. Saber que puedo ser yo en todo sentido y que no tengo que limitarme.
	Diferentes maneras de sentir placer.
	Más adelante tener el proyecto de un embarazo.
	Individualmente quisiera intentar tener una relación sexual con una mujer.
	No he tenido parejas sexuales ocasionales. En cuanto a pareja estable creo que es importante la comunicación para saber lo que ambos estemos dispuestos a hacer.
Prácticas sexuales	Juegos con juguetes o cosas extra
	Juegos de rol.
	Sexo en grupo. Orgías
	Trío, relación con diferentes géneros.
	Tanto posiciones como juguetes sexuales.
	Sexo anal.
	Swinger
	Doble penetración.
	Tantra
	Sexo sadomasoquista
Novedad	Tener un orgasmo por un encuentro sexual con una mujer, nuevas formas de estimulación para tener un orgasmo, diferentes posiciones y estímulos que fomenten la sensibilidad en todos los sentidos. Me gustaría explorar individualmente mi cuerpo, reconocerlo y potencializar zonas eróticas para mi.
	Diferentes maneras de entender lo sexual más allá del coito.
	Hacerlo con alguien que no sea mi pareja.
	Relaciones sexuales con personas de mi mismo sexo
	Formas no penetrativas de contacto.
	Kamasutra
	Sexo en lugares públicos
	Campos desnudistas.
	Quizás relaciones de 3 personas, siempre me han intimidado un poco, pero a la vez me atrae, podría ser interesante; también usar accesorios, o ropa, o juguetes podría ser otra opción.

	Formas de venirme mientras se da la penetración, nuevas posiciones y formas de estimular sentimientos más fuertes.
	Otros lugares como moteles donde hay muebles que facilitarían dificultades que se generan durante la relación sexual.

En la tabla 10 se encuentran las razones por las cuales las personas deciden involucrarse eróticamente con alguien, entre esas están: el deseo sexual, la atracción, el afecto y la confianza.

Tabla 10: Categorías de: "8. Cuando decido, o decidiera, tener un encuentro erótico con alguien, lo haría principalmente por…"

Categorías	Propiedades
Deseo sexual	Deseo sexual.
	Placer.
	Gusto.
	Disfrutar.
	Satisfacer deseos sexuales.
	Existe un mutuo deseo de satisfacer deseos eróticos con esa persona.
	Tengo apetito sexual en el momento.
	Un deseo físico y mental muy grande que le tenga a esa persona.
	Porque tengo deseo sexual por esa persona y estoy excitada.
	Necedad fisiológica, por tener compañía.
	Por calentura.
	Porque siento ganas de estar con ésta persona. Las razónes de las ganas pueden ser muy diferentes.
Atracción	Atracción general.
	Atracción física de largo o mediano plazo
	Me gusta la otra persona.
	Me encuentro atraído.
	Me atrae sexualmente.
	Atracción física e intelectual.

	Atracción sexual y sentimental.
	Porque esa persona me gusta tanto física, como mental, como emocionalmente, y el sentimiento es mutuo, y mutuamente hemos acordado tener este tipo de encuentro.
Afecto	Porque es mi pareja y los dos tenemos disposición.
	Por lo que me hace sentir o despierta la otra persona.
	Por puro amor.
	Porque siento un sentimiento de amor hacía dicha persona.
	Iniciar una posible relación.
	Cariño.
	Me encuentro enamorado de ella.
	Que es mi pareja estable y siento gran intimidad con ella.
	Tener un momento íntimo con esa persona.
	Necesidad de contacto, posibilidad de relación de pareja.
	Deseo y aprecio por la otra persona.
	Porque estoy convencida que esa persona me respeta y me ama como yo lo hago.
	Gusto y afinidad.
	Porque existe un deseo mutuo y tengo una relación afectiva y emocional con la otra persona.
Confianza	Confianza, en mi caso, debo confiar en esa persona.
	Confianza y comodidad con la persona sumadas a una fuerte atracción física MUTUA.
	Satisfacción personal y/o relación con la otra persona. Para mí es fundamental poder relacionarme sexualmente con alguien con quien me sienta seguro, en confianza y haya un clima de mutualidad/compañerismo. El sexo para mí implica más que el coito, y las veces que he tenido experiencia sin estas cualidades, honestamente, no las disfruto tanto como las otras.
	Porque me siento segura y convencida de querer compartir con esa persona.
	Porque hay consentimiento por ambas partes y se está en un momento cómodo, que resulta excitante para ambos.
	Me excita, me atrae su aspecto físico, me hace sentir en confianza.
	Que me guste, me sienta bien porque siento algo por esa otra persona y porque le tengo la total confianza para hacerlo.
	Además de cubrir mis necesidades lo haría por descubrir sensaciones, conocer y disfrutar mi cuerpo y el de otra persona, llenándome de buena energía y bienestar físico y mental.

Porque me siento cómoda y segura con esa persona.

En la tabla 11 se puede apreciar los sentimientos más frecuentes experimentados por las personas que respondieron la encuesta. Como se puede apreciar fue posible establecer un continuo desde las emociones negativas hacia las positivas.

Tabla 11: Categorías de: "9. El sentimiento que más frecuente experimento durante del encuentro erótico es..."

	Propiedades	
Emociones negativas		Emociones positivas
Ansiedad	Asombro	Placer
Pena		Amor
Miedo		Satisfacción
Desconfianza		Deseo
Distracción		Alegría

En la tabla 12 se encuentran los aspectos, por los cuales, se cree, puede potenciar la intimidad erótica y emocional en pareja. Entre esos, está la confianza, la comunicación, la novedad, el consenso, la empatía, el autoconocimiento, las actitudes erotofilicas, un deseo sexual regulado y la posibilidad de pasar de la genitalidad a la globalidad corporal. Todos estos elementos hacen parte del potencial erótico

Tabla 12: Categorías de: "10. ¿Qué podría potenciar la intimidad erótica y emocional en pareja?"

Categorías	Propiedades
Confianza	Confianza.
	Las mismas intenciones u objetivos, pero es imposible sin confianza y honestidad.
	La confianza entre las personas y la capacidad de ambas para crear espacios seguros para el coito.
	Ser abierto de mente.
	Más experiencias externas al sexo, más tiempo juntos que forjen confianza durante el encuentro.

	No tener presiones de tiempo o espacio que afecten la intimidad. La química o conexión humana entre las personas implicadas. Una actitud de cuidado y respeto mutua, (para luego poder irrespetarse bien rico con confianza y tranquilidad. jajajajaja).
	Que sea mi pareja de hace mucho tiempo.
	El que puedan hablar abiertamente del tema y de aquello que les gusta o no.
	Hablarlo, brindar la confianza para que ambos se conozcan, hacer que el otro se sienta seguro y bien, decidir las cosas que les gusta y las que no, llegar a acuerdos.
Comunicación	Comunicación y apertura emocional.
	La comunicación más honesta y sincera que se pueda.
	Las risas.
	El diálogo, el conocimiento de los gustos del otro sin juicios.
	La comunicación ya sea verbal o no, para saber que los limita a experimentar.
	Complicidad.
	La comunicación antes y después de la relación sexual, así como la tolerancia y receptividad a las ideas de la pareja.
	Hablar con sinceridad de lo que se desea mejorar, retirar o mantener durante en el centro sexual.
	La comunicación, reconocer el deseo genuino, salir de la cotidianidad, probar cosas nuevas y charlar sobre lo que cada uno experimentó. Ser comprensivos, escuchar y comunicar, tener cero vergüenza ni pelos en la lengua.
	Que no pregunte todo el tiempo si me está gustando.
	El diálogo. Si uno no coincide con la otra persona con respecto a los gustos sexuales es muy difícil que la relación sea fructífera.
Novedad	Juguetes sexuales
	Explorar juntos nuevas sensaciones e incluir experiencias con otras personas.
	Apertura a nuevas prácticas.
	Salir de la rutina sexual.
	Sadomasoquismo.
	Marihuana y aceites.
	Innovar, hablar con la otra persona sobre alguna idea o nuevo movimiento que podría gustarle.
	Juego previo, estímulos con juguetes sexuales y roles.
	Explorar elementos y espacios.
	Lugares más ambientados para la relación sexual y mayor conocimiento de la otra

	persona, mejor comunicación.
Consenso	Acuerdos y consensos. La confianza, poder establecer límites claros entre ambos con cariño, respeto y cuidado mutuo.
Empatía	Siendo empático con las necesidades e intereses. Una mente llena de empatía y no de pornografía. Ser receptivo con lo que el otro quiere. Entenderse bien con la otra persona. Dedicarse mutuamente a descubrir y practicar lo que le gusta al otro
Autoconocimiento	El conocimiento de uno mismo. Conocerse más a profundidad en pareja, desde lo interno. Conocer que le gusta a cada uno y explotar esas cosas para mejorar la experiencia. Exploración solito/a. Saber que quiero y que quiere el otro.
Erotofilia	Respeto, una comunicación con total transparencia y dejar los tapujos o tabúes sociales por fuera de la relación. Ser abierto de mente. Tener cero vergüenza ni pelos en la lengua.
Deseo sexual regulado	Que aparte de sentir un gran deseo físico y sexual con mi pareja, se tenga también cierto sentimiento romántico. No sentir que muchas veces los hombres solo preocupan por el placer de ellos.
Ne genitalidad, globalidad corporal.	Intentar explorar nuevas formas de llevar a cabo en encuentro erótico. Compartir y/o tener una relación más allá de la sexualidad, no necesariamente de pareja o de compromiso, pero sí poderse relacionar de otras maneras. Compartir gustos, hacer planes conjuntos, confiar mutuamente, entenderse, y saber solucionar conflictos.

Para una ética de la vida sexual, las respuestas de los y las participantes se pueden agrupar en las categorías de una ética de la salud, del cuidado, del consentimiento, del placer y el bienestar compartido, de la lealtad y la igualdad. Ver la tabla 13.

Tabla 13: Categorías de: "11. Junto con el consentimiento, ¿qué otros principios éticos te parecen importantes para una vida sexual?"

Categorías	Propiedades
Salud	Preservativos y anticonceptivos.
	Tener conocimiento de las posibles ETS que pudiese tener antes del acto sexual, debido a una posible promiscuidad.
	Higiene.
	Precaución (usar condón).
	Establecer siempre el método anticonceptivo y de prevención de ETS que se utilizará. Establecer si se permite o no un contacto más allá del sexual.
Cuidado	Responsabilidad emocional.
	Empatía.
	Escucha, comprensión y creatividad.
	El cuidado de la vida del otro.
	Compromiso y comprensión.
	El respeto al cuerpo de la otra persona, a sus tiempos, a explorar su sexualidad de forma autónoma, a protegerse.
	Escuchar a la pareja, saber que siente y piensa. Entender sus deseos debe ser un principio ético.
	Prudencia y responsabilidad.
	La responsabilidad para con uno y con todos, la empatía por los sentimientos del otro.
	Una ética del cuidado (físico y emocional)! Honestidad para conversar de situaciones riesgosas o de la presencia de enfermedades o infecciones en cualquiera de las personas involucradas.
	La responsabilidad afecta y la comunicación asertiva.
	Evitar relaciones con base en algún tipo de violencia.
Consentimiento	Los límites, los fetiches o gustos especiales.
	Respeto. Interés. Contención.

	Acuerdos.
	Aprobación.
	No herir emocionalmente a la otra persona. Puedo justificar maltrato físico MUY LEVE si la otra persona está complemente de acuerdo y existe un límite claro sobre qué se puede hacer y qué no se puede hacer.
	Respeto a las decisiones que toma la pareja sexual en el momento, si dice que algo no le gusta dejar de hacerlo.
	La creación de reglas compartidas, hay cosas que uno prefiere y cosas que no pero que acepta por complacer al otro, si se habla eso se pueden llegar a acuerdos.
	El poder elegir con quién hacerlo y en qué condiciones.
	El compromiso afectivo, no se consumen solamente cuerpos.
	Respetar los pequeños límites, estar pendiente de no usar el cuerpo de otro como un mero instrumento para mí placer sino de compartir una experiencia respetuosa y benéfica para ambos.
	Respetar límites de otras personas, no hacer nada lo que no quieren los participantes en una situación sexual, no presionar a otra persona que haga algo lo que no quiere, ni a uno mismo.
Placer y bienestar compartido	Comodidad, disposición o interés, que no sea por una razón material, que no genere después arrepentimiento o juzgamiento.
	Usar protección, ya que debería ser responsabilidad de ambos, no solo de uno.
	Satisfacer a mi pareja, escuchar que le gusta.
	Un principio de reciprocidad. De no hacer al otro que no le gustaría que le hicieran
	Confianza.
	Entendimiento mutuo.
	Compromiso.
	El respeto, preguntar si lo que se está intentando es agradable o comunicar cuando no lo sea, la equidad (ningún placer es más importante, la satisfacción de ambos es lo primordial), y la sinceridad.
Lealtad	Sinceridad.
	Franqueza.
	Honestidad (en cuanto a enfermedades).
	La responsabilidad para tirar sin sustos, la buena fe, además de la sinceridad para comunicar cualquier situación que pueda influir en la persona o en ambas, antes, durante o después de la relación.
	La honestidad, el ser sinceros con lo que nos incómoda o disgusta.

	Asepsia, honestidad y confianza.
Igualdad	Equidad en el disfrute del placer.
	Respeto a las decisiones que toma la pareja sexual en el momento, si dice que algo no le gusta dejar de hacerlo.

En la tabla 14 se pueden apreciar las inquietudes más frecuentes, organizadas en categorías y subcategorías. Entre las mismas están: la erótica (deseo, excitación, orgasmo, placer, percepciones y prácticas sexuales); el vínculo afectivo (estilos de apego, formas de relacionarse); reproductibilidad (salud, concepción) y cuestiones acerca de la identidad género.

Tabla 14: Categorías de: "12. Si tuviera la oportunidad de ir a una asesoría sexual, preguntaría por..."

Categorías	Subcategorías	Propiedades
Erótica	**Deseo**	Cómo reavivar el deseo sexual y sobre la sensibilidad en mi pene/ano.
		El porqué de mi impulsividad sexual.
		Los deseos intrínsecos en las mujeres.
		una ligera adicción al sexo, cómo que si, puedo vivir sin eso y está muy bien, pero no me gusta verme como un man muy promiscuo a mi mismo.
		Cómo mantener el libido en una relación a largo plazo
	Excitación	Estimulación femenina.
		Disfunción eréctil, técnicas para mantener mejor erección.
	Orgasmo	Tener más conciencia del momento de mi eyaculación.
		Orgasmo femenino.
		Me gustaría preguntar sobre cómo hacer llegar a mi pareja a un orgasmo de forma más efectiva.
		Formas de obtener orgasmos más intensos.
		Orgasmos múltiples.
		Como dejar de usar pornografía para masturbarme, si el squirt femenino solo es agua o también orina o si puede ser de ambos tipos

	por separado, si masturbarte muy a menudo es malo. ¿Qué tan normal es que el sexo no sea de gran trascendencia en cuanto a la intensidad de sensaciones y por qué no puedo llegar a un orgasmo? Más importante ¿Cómo se supone que es un orgasmo?
Placer	¿Cómo hacer disfrutar al máximo a mi novia? Salud sexual, y tal vez actividades físicas que aporten a encuentros sexuales más satisfactorios (por ejemplo, ejercicio físico, cardiovascular, etc). ¿Cómo mejorar mi vida sexual? ¿Qué acciones se deben desarrollar en una pareja para que la vida sexual no se torne monótona o aburrida, y que contribuya a la estabilidad de la relación afectiva? Por consejos para hacer que mi pareja disfrute más. Asimismo, por alguna inseguridad que tenga con respecto a los encuentros (por ejemplo, he leído que algunas mujeres no sienten placer durante. Si me llegase a suceder, buscaría entender la razón). Ejercicios y tips para mejorar mi vida sexual con mi pareja. ¿Cómo complacerme sin necesidad de tener pareja? ¿Qué beneficios tiene la vida sexual activa?
Percepciones	Mitos, verdades, comportamientos errados, lo tabú. Cómo sugerirlo sin que sea tabú. Por qué en algunas ocasiones me siento culpable de tener relaciones sexuales, si realmente lo disfruto. cómo no pensar o pretender controlar o alcanzar objetivos o metas en la sexualidad, , que impiden la conexión y el disfrute personal y con la otra persona. Tiendo a tener dificultades para diferenciar mi atracción emocional de mi atracción sexual llegado cierto punto en una relación. Siento que esto podría llegar a ser algo negativo para la relación, pero no sé cómo podría lograr una complementación entre esos dos aspectos de mi vida personal para disfrutar más mis relaciones interpersonales. Dudas acerca de mi cuerpo, de mi misma, de cómo percibo el mundo y a los demás. Mitos sobre el orgasmo. El promedio de número de veces que una pareja de mi edad tiene coito, los pro y contras del uso de pornografía en la dinámica de pareja, cómo incrementar el deseo sexual, indagaría sobre el tema del uso de condón en parejas estables y pautas para una comunicación

		eficaz y sana.
		La forma de quitarse culpas de encima.
		Porque hay personas que pueden reprimir con éxito todos sus impulsos.
		Maneras de desprenderme de prejuicios, de conocerme mejor, de llegar al orgasmo y de cómo conectarme completamente en el acto sexual.
		Las razones por las que no encuentro total placer si no es con alguien a quien "ame".
		Otras formas de excitación, otras posiciones y consejos de penetración para venirme y para aumentar el placer
	Práctica	Técnicas.
		Cómo tener sexo anal sin ninguna complicación.
		Sexo tántrico.
		Formas de manejo del cuerpo propio y de la pareja.
		Formas de explorar mi vida sexual.
		Kamasutra.
		Nuevas formas de concebir la sexualidad, nuevas prácticas, tips.
		Sexo sadomasoquista y posibles formas de comunicar lo que queremos y lo que no queremos compartir en el acto sexual.
Vínculo afectivo	**Apego**	¿Cómo aumentar mi confianza y la de mi pareja?
		¿Cómo disfrutar más del acto?
		¿Cómo sentirme satisfecho con mi pareja?
		Formas para salir de la monotonía y cómo manejar una dependencia emocional hacia la pareja.
		en relaciones de pareja no me ha ido muy bien y en general es porque, cómo q no se escoger, yo soy súper empático y en las relaciones lo doy todo y soy un buen novio un buen man y que tales. Pero la gente o simplemente desaparece o se cansa o bueno no entiendo bien porque si a veces hay una buena relación mental-física con alguien más, solo, se van.
		Métodos para poder mantener el respeto por mí y los demás.
		La influencia de la vida sexual en el autoestima.
		Sentimientos que afloran durante y después de un encuentro sexual. Sexualidad y feminismo.

		Cómo tener un límite entre sexualidad y amor de pareja para que no se convierta en sólo sexo. Cuidado emocional. Cómo fortalecer el diálogo sobre sexualidad. ¿Cómo fortalecer este vínculo con alguien y evitar perder el gusto? Formas de fortalecer el vínculo. ¿Cómo generar el mayor placer en mi pareja?
	Relacionamiento	Poliamor Sobre erotismo y estrategias de seducción. Cómo ligar con una persona. Poligamia. El vínculo social y como interactuar correctamente.
Reproductibilidad	**Salud**	Prep y Pep Riesgos de algunas prácticas. Manutención de higiene. Qué tipo de ets tienen cura y cuáles no... Beneficios vs efectos secundarios de uso de anticonceptivos hormonales. La comparación de efectos secundarios entre los mismos para escoger el más adecuado.
	Concepción	Métodos anticonceptivos. La vasectomia, costos y posibilidad de revertirla. Autocuidado, aborto legal y seguro. Efectos secundarios de anticonceptivos femeninos, que anticonceptivos masculinos hay y en dónde encontrarlos (aparte del condón) efectividad de ciertos anticonceptivos, salud sexual en partes íntimas.
Género	**Identidad**	Mi identidad de género y mi identidad de sexualidad

En la tabla 15 se agrupan las categorías que, se espera, tengan los profesionales encargados de la asesoría sexual. Se valora un enfoque centrado en la persona, un lenguaje

cercano, uso de estrategias creativas, disponibilidad de material didáctico, una formación académica profesional, una línea de género y un espacio confortable.

Tabla 15: Categorías de: "13. Esperaría que la asesoría sexual contará con…"

Categorías	Propiedades
Enfoque centrado en la persona	Validación.
	Información, respeto a la diferencia y a la exploración sexual de cada persona.
	La experiencia y la sensibilidad para no hacerme juicios de valor sino una consejería apropiada y acertada.
	Con amplitud de perspectivas y conocimiento para dar cabida a la gran diversidad humana que existe.
	Empatía. Discreción.
	Un diálogo bidireccional y el planteamiento de soluciones o consejos para las situaciones en problema.
	Un asesor o asesora con la mente libre de prejuicios.
	Actitud comprensiva y respetuosa. Buenas preguntas para comprender las inquietudes del consultante.
	Con cero prejuicios y moralidades.
	Profesionales en el área que brinden información oportuna, que no me juzguen.
	Una persona idónea, nada pragmática, no religiosa y sobre todo respetuosa.
	Con un apoyo emocional muy fuerte, hay cosas que en la vida sexual marcan de por vida y repercuten en la manera como llevas tu vida sexual en muchos casos, o bueno así ya hayan pasado ayudan a entender.
	Explicaciones de ciertos fetiches, y una total sinceridad y confianza para preguntar.
	Confidencialidad.
Lenguaje cercano	Información clara.
	Respuestas concisas y detalladas, sin rodeos ni aproximaciones, datos lo mas específicos posibles
	Respuestas claras y explicitas.
	Buenas recomendaciones individuales y de pareja.
	Información más allá de nombrar los métodos anticonceptivos.
	Unas maneras claras y pedagógicas de respuestas.

	Explicaciones adecuadas.
	Lenguaje claro y tareas o pasos a seguir para cumplir con los objetivos de la asesoría.
	Una persona que haya experimentado y sepa aconsejar con base a eso.
	Información pertinente y confiable. Tacto.
Estrategias creativas	Información suficiente
	Ejercicios de autocontrol.
	Seguimiento.
	Tips para el día a día, cómo ejercicios mentales para ayudarlo a uno a dejar de ser un imbécil jajaja
	Información técnica y ejemplos de su aplicación.
	Un profesional, acompañamiento, diagnóstico, tareas, tratamiento.
	Referencias bibliográficas y otras fuentes de investigación.
Material didáctico	Herramientas para suplir las dudas. Ejemplos gráficos.
	Muestra de productos.
	Muestras de juguetes eróticos.
	Ilustraciones y argumentaciones claras.
	Información profesional, explicaciones pedagógicas, videos cortos, lecturas, ejemplos.
	Ayudas audiovisuales.
	Material visual y lenguaje claro, aplicada a ejemplos de la vida diaria.
	Con material interactivo para facilitar e aprendizaje y la comprensión.
	Material de consulta.
	Ayudas visuales, para ser muy claros con las personas que aprendemos de esta manera.
	Imágenes, me parece más fácil de entender mi cuerpo y situaciones que pueden o no ocurrirme si las veo en otras personas, y se dejaría el miedo a pensar que lo que me puede pasar es malo o no le pasa a nadie.
	Material de apoyo como folletos o libros.
Formación	Profesionales de la salud.
	Psicólogos y sexólogos.

	Ginecólogas.
	Capacitación. Formación.
	Un título en el campo.
	Mujeres sinceras que hablen sobre sus verdaderas aspiraciones sexuales.
	Un conocimiento pertinente.
	Conocimiento sobre diversos temas y ejemplos.
	Información, sobre sobre instituciones o profesionales a quienes uno pueda acudir en caso de una situación a nivel de salud sexual o emocional que necesite atención calificada.
	Expertos en anatomía, neurología, psicología clínica (que tengan buenas habilidades para terapia individual y de pareja).
Línea de género	Una línea de género clara, enfocada a develar el origen específico de los malestares, en manifestaciones igualmente específicas de la construcción patriarcal de la masculinidad propia.
	Apoyo a la sexualiadad homo.
	Perspectiva de género.
	Conocimientos del pensamiento feminista.
Espacio confortable	Un espacio cómodo.
	Un espacio seguro en donde me sienta en confianza y donde sepa que no me van a juzgar y que realmente me van a escuchar.
	Bastante tiempo.

En la tabla 16 se muestran las categorías relacionadas a las fantasías. Como se indicó antes, las fantasías, no necesariamente, se buscan activamente. Las categorías son: las fantasías de tipo vinculares, extravinculares, grupales, impersonales, homoeróticas, bondage, dominación, sumisión, masoquismo. En este punto es válido aclarar que las fantasías impersonales y las relativas al BDSM pueden estar asociadas, al mismo tiempo, a las fantasías vinculares y extravinculares.

Tabla 16: Categorías de: "14. ¿Cuál es la fantasía sexual que más te gusta?"

Categorías	Propiedades
Vinculares	Abrazos y caricias.
	El juego de roles con mi pareja.
	Chocolate sobre mi pareja.
	Algunos juegos y el uso de lancería erótica hacerlo en lugares diferentes posiciones diferentes con mi pareja.
	Que mi pareja accione en público un vibrador que llevo puesto.
	Pensar en mi pareja en situaciones extrañas.
Extravinculares	Entre tríos u orgías, lo que más me fascina es caer a un acto sexual sin tener la intención desde un principio escuchar que alguien me diga ey salimos a yo no sé qué plan caminar o hablar y me digan pola o yerba o en el transcurso las cosas vayan llevando su curso hacia allá creo que esos planes no concebidos y espontáneos, me estimulan cerebralmente es como una fiesta sorpresa para mí.
	Me encanta la ropa erótica. Verla en la chica que me atrae incrementa mi deseo. Creo que cantar algo sensual como juego previo sería muy excitante.
	Cualquier situación erotica puede volverse una fantasía sexual (encuentro en una piscina).
	Estar con una chica pelirroja natural.
	El sexo casual.
	Estar con alguien que sé que es imposible.
	Cruising-- es la práctica de buscar una pareja sexual caminando o conduciendo por un lugar público, por lo general de manera anónima, ocasional y para una sola vez. –
Grupales	Trío con dos hombres.
	Trío con dos mujeres.
	Quisiera hacerlo con varias mujeres pero de distinto color de piel cada una.
	He pensado en una relación solamente lésbica, un trío con otra mujer y un hombre o con dos hombres.
Impersonales	Hacerlo en una playa con el sonido de las olas del mar
	Tener un encuentro sexual en alguna zona rural, un río.
	Fetiches.

	Juego de roles, ser otra persona.
	Tener sexo en lugares poco comunes.
	En el carro.
	En espacios públicos.
	Tener relaciones sexuales en una playa.
	Sexo + Adrenalina: Lugares públicos, situaciones inadecuadas, encuentros inesperados, y lo que implique esa sensación de "prohibición".
	Orina.
	Me gustan las medias de malla y el shibari.
	Tener sexo al aire libre.
	Stigmatofilia – sentir atracción por lugares o piercing--.
	Erótica, tener sexo en un tapete al pie de una chimenea.
	En la universidad.
	Fumar durante el acto sexual.
	Los uniformes, principalmente, cuando la otra persona está vestida de ejecutivo.
Homoeróticas	Tener sexo con hombres heterosexuales en el entorno laboral o educativo.
	Tener un encuentro sexual con alguien de mi propio sexo.
	Relaciones sexuales con otra chica.
Bondage	Atar a mi pareja.
	Amarrar.
	Bondage.
Dominación	Las corbatas y ser dominante.
	La dominación de un hombre.
	Relaciones con colegialas.
	Tener una pareja que le guste todo lo que me gusta a mi a la hora de practicar el sexo.
	Provocar y saciar la calentura de mujeres.
	Tener relaciones con una persona menor que yo.
	Suelo ser muy fuerte y dominante en la vida cotidiana, me gusta perder un poco el control, pero poco.

Sumisión	Siempre siendo sumiso, donde podamos usar prácticas de sexo duro o fetichista.
	Tener sexo con un profesor, así re en el salón o en su oficina. Pero, osea que haya sido mi profesor de alguna materia si?, no cualquier profesor ahí. Jajaja
	Sentirme deseada. Me gustaría saber lo que mi pareja quisiera experimentar, de tal forma que al verme sienta deseo. Eso provocaría en mi mayor placer.
	El que una figura de autoridad directa sea increíblemente atractivo y ocurra un encuentro de tipo erótico luego de mucho coqueteo, insinuaciones y ganas mutuas de que ocurra este encuentro.
Masoquismo	Ser maltratada.
	Masoquismo.
	Ser dominada.

Según las respuestas recogidas, en la tabla 17 se puede mostrar las agrupaciones alrededor de cinco categorías de lo que es fundamental una vida sexual plena. A saber: la consciencia reflexiva; sintonía relacional; los conocimientos sobre su relación, expresión emocional y una experiencia corporal sana.

Tabla 17: Categorías de: "15. Para una vida sexual plena, me parece importante…"

Categorías	Propiedades
Consciencia reflexiva	Poseer estabilidad mental y claridad en los deseos.
	Trabajar constantemente en sí mismo.
	Reinventarse constantemente el humano muere con la monotonía sexual.
	Conocerse.
	Que se tenga bien en claro las expectativas que tiene el otro y las propias y saberlas comunicar.
	Cuidar de mí.
	La desgenitalización del placer, es decir, entender que las relaciones sexuales son mucho más que penetración.
	Liberarse de miedos y creencias falsas sobre el cuerpo, la sexualidad, la moralidad. Desarrollar la capacidad de disfrute personal. Relaciones de confianza y cuidado en el sentido amplio de los términos. Aprender a fluir y a conectarse consigo mismo y con la o las otras personas.
	No tener miedo a preguntar, a aclarar y a explicar.

	Ser sincero con uno mismo.
	No hacerlo con cualquiera y esperar por alguien, que así sea por un tiempo, te brinde confianza y ganas de hacer y probar de todo.
	Librarse de los tabúes y tapujos que impone la sociedad machista.
	Saber identificar nuestro deseo, aquello que buscamos, que nos excita y nos hace sentir plenos-as.
	Permitirse el disfrute de los sentidos, de manera responsable y sin dejar que interfieran estigmas sociales.
	Ser claros, sinceros de qué manera se va a sobrellevar la relación, monógama, abierta...
	Disfrutar, soltarse de todos los miedos, inseguridades, de baja autoestima, de todo y ser uno mismo. Es cuestión de amarse mucho para tener carácter con uno mismo y con la pareja.
Sintonía relacional	La comunicación.
	Tener empatía, compañerismo, amor mutuo y curiosidad.
	El disfrute de ambos por las prácticas, sin prevenciones morales.
	Que la pareja tenga tanto deseo como uno.
	Una pareja estable.
	Que ambas personas expresen sus opiniones frente a lo que quieren y desean de su pareja.
	La confianza, el respeto y el deseo por complacer a la otra persona.
	Que disfrutamos los dos y nos conocemos perfectamente bien.
	Escuchar y hablarle a la pareja, buscar el placer mutuo, no precipitarse protegerse en todo momento.
	Cuidar de mis relaciones.
	Estar dispuesto a tener nuevas experiencias, sin sentirse obligado a realizarlas, sino que sea por voluntad del querer explorar.
	Que ambas personas expresen sus opiniones frente a lo que quieren y desean de su pareja.
	La confianza mutua y el deseo de probar algo más.
	La comunicación de la pareja, un deseo sexual similar de las dos personas y una fuerte atracción por el otro.
	Hablar y tener un cómplice-amigo-pareja que entienda cómo te sientes y qué quieres explorar 3:).
	Hacerlo sintiéndose seguro de sí mismo y porque ambas personas tengan la disposición y actitud de hacerlo.
	Pareja estable, compromiso afectivo, consentimiento, cuidado y autocuidado...
	Siempre estar satisfecha y estar en continuo diálogo con la pareja o parejas sexuales.

	Consenso, comunicacion y honestidad.
	Que los dos disfrutemos el momento, haya mucha confianza para poder ser, que haya un pre muy erótico, respeto con el cuerpo y actos del otro y consensos implícitos de qué hacer y qué no.
	El respeto y el acuerdo mutuo, siempre mejorar en pro de una satisfacción mutua. Básicamente que haya un trabajo en equipo.
Conocimientos sobre su relación	Tener un conocimiento pleno o bueno de los temas relacionados con la sexualidad; confianza en la pareja o en su defecto respeto por la otra persona.
	Conocer que le gusta a cada uno y hasta donde se limitaría.
	Conocer mi cuerpo y el del otro.
	Tener conocimiento de mi estado actual sobre infecciones de algún tipo y tener buena salud en general.
	Tener claros mis gustos y mis reglas.
	Mantenerme informada sobre procedimientos, y riesgos, y tener un buen estado anímico y físico.
	La planificación familiar y el cuidado de enfermedades de transmisión sexual.
	El autoconocimiento y librarse de prejuicios.
	Descubrir, expresar y satisfacer mis deseos y si la vida sexual incluye otra(s) personas lo mismo para ellos. Querer a mí mismo y a mi cuerpo. No sentir pena ni por mi cuerpo ni por mis deseos.
	Cuidarse, protegerse, tener un amplio conocimiento.
Expresión emocional	El equilibrio entre lo sexual y lo afectivo.
	Estar tranquilo conmigo mismo.
	El cariño a uno mismo y a la pareja, respeto e igualdad.
	Buscar el bienestar de la otra persona y propio.
	Cuidar de mis emociones.
	Conexión. Amor. Alegría.
	Tener autoestima.
	Sentirse seguro/a de sí mismo.
	Estar feliz con lo que puedo alcanzar en pareja.
	La estabilidad emocional.
	Más que una pareja estable, pienso que lo primordial es que haya confianza.
	La autoimagen positiva y la autoestima.

Experiencia corporal sana	El autocuidado
	La higiene
	Respeto y protección.
	Salud.
	Cuidar mi cuerpo, cuidar mis emociones, cuidar mis relaciones. Cuidar de mí, y de mis parejas.
	Estar sano y hacer revisiones, ser consciente que es un tema de dos (o mas) pero que son actos que implican en algunos casos consecuencias graves y que debe tomarse con responsabilidad.
	Reconocer lo que el cuerpo dice: si se siente deseo, si se está haciendo con la persona indicada, cuáles son sus necesidades y expectativas, y protegerse al máximo (poniendo su bienestar apriori ante cada encuentro).
	Conocerse a sí mismo, masturbarse seguido, explorar otras formas de tener sexo, usar condón siempre.

CODIFICACIÓN AXIAL

La codificación axial, la cual consiste en crear relaciones a partir de las categorías y las subcategorías. Con este objetivo, se procedió a hacer una integración y refinación de los temas clave obtenidos a partir de la codificación abierta. En la codificación abierta había categorías que, por su naturaleza, al parecer, se asociaban a otras. Sin embargo no había una categoría de orden superior que indicará tal asociación. En ese sentido, se decidió crear unas macrocategorías que agruparan a las demás (ver tabla 18). En ese proceso, surgieron la consciencia reflexiva; sintonía relacional; los conocimientos sobre su relación, expresión emocional y una experiencia corporal sana.

Desde el momento de la codificación abierta, y posteriormente en la axial, una conclusión fue emergiendo. Al principio me resistí un poco porque lo veía inconcebible, pero los datos fueron “hablando”. A saber:

> “Las categorías hombre/ mujer, hetero/bi/ homo, femenino/ masculino son categorías que se pueden quedar cortas a la hora de hablar de "vida sexual", puesto que las diferencias encontradas estuvieron más en función de diferencias interindividuales que intergrupales. Los patrones encontrados no obedecían a las categorías antes mencionadas. En ese sentido,

puede ser más acertado hablar de tipos de prácticas, conocimientos específicos, manejo de las emociones, experiencia corporal, capacidad de reflexionar y sintonía relacional como elementos de una "vida sexual plena"

Lo anterior se evidencio en que los patrones, o respuestas comunes, no estaba en función de los datos de orientación erótica, sexo, género, edad, nivel socioeconómico, etc. Por ejemplo, tanto hombres hetero y homo como chicas hetero fantaseaban con la posibilidad de hacer un trío. La comunicación fue muy importante como "hábito" en la mayoría de las personas que contestaron la encuesta.

Se podría mencionar que si hubo patrones en función de categoría, pero nada significativos. Por ejemplo, de las 66 mujeres participantes, ocho definían la "vida sexual" en función de la cantidad de veces que se estaba con alguien eróticamente; mientras que solo tres hombres la definían igual. En cuanto a las fantasías, más hombres que mujeres fantaseaban con tener algún encuentro erótico en algún lugar público; mientras que las mujeres fantaseaban más con ser dominadas. Pero, igualmente, no fue significativa la diferencia en función de los sexos. Cada sexo, género u orientación albergan una variedad de elementos. Al parecer, es más sensato considerar que las diferencias son más grandes entre las personas, puesto que así como cantidad de personas, hay variedad de gustos y apetencias. En esto, coincido con lo que recalca Efigenio, la sexualidad de cada persona es única, valiosa e irrepetible.

Claro, se reconoce la especificidad de ciertos trabajos con sus respectivos consensos, paradigmas, protocolos y otros intentos de generalización (tan propios de la ciencia); no obstante, desde la asesoría sexual, es de suma importancia acoger e incluir una perspectiva ideográfica, que sea sensible a las diferencias y particularidades de quien consulta. Parafraseando a Inmaculada (2019), "en la sexualidad no existen los demasiado o los muy poco. Cada quien vive su sexualidad lo mejor que puede y según lo que le guste".

Tabla 18: Tabla de Codificación Axial

	Sintonía relacional	Consciencia reflexiva	Conocimientos sobre su relación	Expresión emocional	Experiencia corporal sana
3.Vida sexual	Encuentro erótico, vida en	Expresión, vida en pareja,	Expresión,	Intimidad, placer	Frecuencia, salud,

	pareja, intimidad, placer sexual, expresión.	intimidad.	frecuencia, salud.	sexual	expresión.
4. Disfrute	Compartir en pareja, placer, sentir afecto	Autoconfianza, Sentimiento de libertad, posibilidad de elegir pareja, apertura sexual, compartir en pareja.	Autoconocimiento, apertura sexual, práctica sexual.	Placer, sentir afecto	Contacto corporal, excitación propia, excitación ajena.
5. Fortalezas	En pareja (sentido de justicia, desear y dejarse desear). Dirigidas (Altruismo)	En Pareja (…) Individual (…) Dirigidas (.)	Pareja (sentido de justicia), Individual (ingenio sexual, conciencia de derecho)	Pareja (desear y dejarse desear), individual (autorregulación)	Pareja (desear y dejarse desear), individual (ingenio sexual).
6. Hábitos	Cuidado (Salud emocional, métodos de prevención), Perspectiva (consentimiento), Intercambio positivo (relaciones, reconocer, comunicación interpersonal).	Cuidado (salud emocional) Perspectiva (consentimiento, pensamiento crítico). Intercambio positivo (relaciones satisfactorias, reconocimiento)	Cuidado (salud emocional, cuerpo sano, métodos de prevención), Perspectiva (consentimiento, pensamiento crítico). Intercambio positivo (comunicación)	Cuidado (Salud emocional). Intercambio positivo (relaciones, reconocer, reconocimiento, comunicación).	Cuidado (cuerpo sano, métodos de prevención). Perspectiva (consentimiento, pensamiento crítico).
7. Explorar	[explorar]	[explorar]	[explorar]	Sentimientos de seguridad.	[explorar]
8. Lo haría por	Deseo sexual, atracción, afecto, confianza.	Deseo sexual, atracción, afecto, confianza		Deseo sexual, atracción, afecto, confianza	Deseo sexual, atracción, afecto, confianza

9. Sentimiento	Positivos, Negativos.	Positivos, Negativos.	Positivos, Negativos.	Positivos, Negativos.	Positivos, Negativos.
10. Potenciar	Comunicación, consenso, empatía	Confianza, erotofilia, deseo, Globalidad	Novedad, autoconocimiento	Empatía, deseo, confianza	Deseo, Globalidad.
11. Ética	[ética]	[ética]	[ética]	[ética]	[ética]
12. Preguntaría	Erótica Afecto	[preguntaría]	[preguntaría]	Afecto (apego, relacionamiento)	Reproductibilidad (salud, concepción).
14. Fantasía	[fantasías]	[fantasías]	[fantasías]	[fantasías]	[fantasías]

*Nota***.** Las categorías que tienen paréntesis **()** albergan a sus subcategorías. Las categorías con los corchetes **[]** indican la presencia de la clase, es decir, a todas las categorías albergadas en la misma.

Siendo **CECSE** el acrónimo que engloba los cinco factores principales. De esta manera, el desarrollo y la mejora de cada una de estas potencialidades serán de gran ayuda para una vida sexual plena. Vale aclarar que, cada elemento del CECSE ha da cumplir con ciertas propiedades para ser incluido dentro de esta teoría.

1. Que contribuya a la vida sexual plena.
2. Que las personas lo elijan por su propio bien y no sólo como forma de obtener cualquiera de las otras variables – en esto, se asemeja a las virtudes planteadas por Aristóteles.

Así pues, las cinco potencialidades del modelo CECSE son las siguientes:

- **C: "*Consciencia reflexiva*".** Se trata de esa parte nuestra que nos permite tomar conciencia de la subjetividad de los sentimientos, emociones, creencias e intenciones, los cuales conforman la conciencia propia, en relación a la pareja y a al mundo. Esta capacidad se relaciona con la autoconfianza, el pensamiento crítico y apertura sexual, siendo más propia de personas con seguridad y flexibilidad, lo cual facilita la resiliencia y la exploración.

- **E: "*Expresión emocional*".** Supone la regulación emocional (tanto para intensificar como para atenuar), la cual, es fundamental para el desarrollo del yo y los vínculos afectivos en un espacio psicológicamente compartido: la intimidad. Además, las emociones nos aportan un sistema de significados que están presentes en el encuentro erótico, en particular, y la vida en pareja, en general.

- **C: "*Conocimientos sobre su relación*".** Este factor supone una representación del hecho sexual humano en sus claves fisiológicas, psicológicas y sociales y, a través de las mismas, se van formando los modelos mentales que nos permiten situar nuestro yo con relación a los otros. Estos modelos tienen, también, una base intersubjetiva y emocional que están siendo mediadas por las interacciones eróticas y afectivas.

- **S: "*Sintonía relacional*".** Implica la posibilidad de resonar con la pareja, de concordar en emociones, pensamientos y acciones, de desear y dejarse desear, del sentido de justicia y de la fusión de amantes. No solo en el encuentro erótico, sino también en la vida en pareja. En ese sentido, en esa fusión, se considera que tanto las dificultades como las fortalezas sexuales se manifiestan en un espacio compartido donde el deseo sexual, la atracción, el afecto y la confianza se dan en el ámbito de la intimidad, donde cada miembro le imprime sus significados. Con esto, no digo que, ocasionalmente, no se presenten discordancias. Pero, ante las diferencias, contar con la asertividad, la empatía, el respeto y consenso con el otro. El placer mutuo y el afecto compartido otorgan a la vida sexual plena su valor más humano.

- **E: "*Experiencia corporal sana*".** La experiencia erótica y amorosa está entretejida al cuerpo. La calidad de sensaciones físicas y la capacidad de dejarse llevar por las sensaciones placenteras se relaciona con la sintonía relacional, las emociones y los pensamientos, lo que pone de manifiesto la relación mente – cuerpo. Va ligado, así mismo, en la capacidad de tomar decisiones frente a los métodos de prevención y la búsqueda de un cuerpo sano.

Cada una de estas cinco potencialidades están consideradas dentro de un sistema, porque la complejidad de cada cual es comprensible en su interdependencia con las otras.

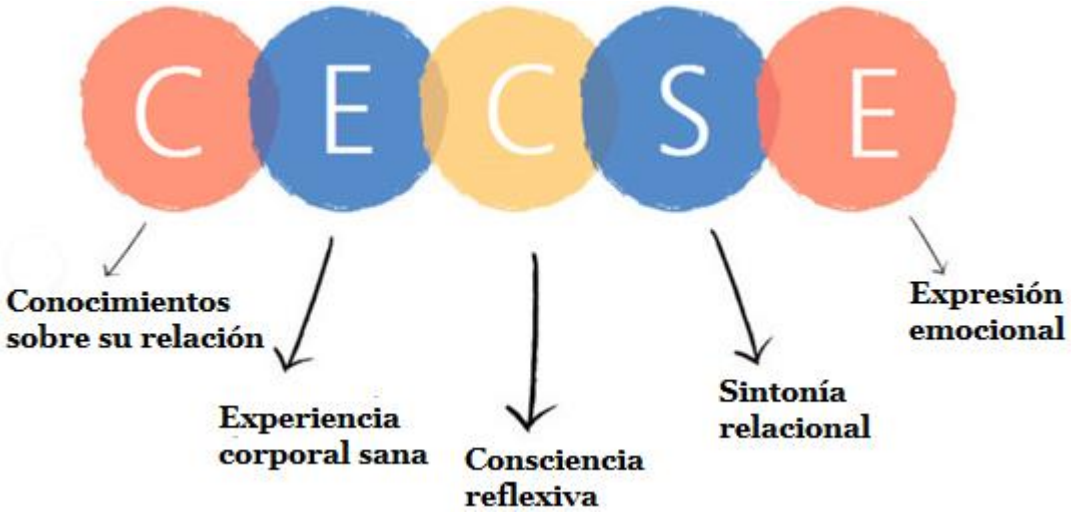

Figura 13. Modelo integrador de una vida sexual plena en la adultez

CODIFICACIÓN SELECTIVA

En la codificación selectiva, surge el modelo sustantivo de asesoría sexual para una vida sexual plena en la adultez. En el mismo hay un fenómeno a estudiar, unos factores intervinientes, unas inquietudes, unas estrategias, unas consecuencias y un contexto.

El ***fenómeno*** a estudiar es una vida sexual, siendo representada, en este caso, por la caja blanca con bordes naranjas. Y en el transcurso de la vida, las personas ***traen una serie de elementos o factores intervinientes*** que pueden influir, poco o mucho, en una vida sexual plena (caja naranja). Entre esos factores, se encuentran las razones y emociones que tienen para estar con alguien, los tipos de fantasías, placeres (gustos) y cosas que se animarían a explorar, la ética y las expectativas del propio potencial. Ante lo anterior y, especialmente, con unas nociones básicas de una vida sexual puede que, por el camino, surjan una serie de ***inquietudes*** en las personas respecto a su erotismo, afectividad, reproductibilidad y género que les podría acercar a una asesoría sexual. Las cajas de color morado representan las ***estrategias*** que se pueden usar en la promoción de una vida sexual plena. Frente a la asesoría sexual, es un espacio confortable de colaboración enfocado en las personas, usando un lenguaje cercano que puede facilitar la construcción conjunta de

reflexiones y dar información, cuando sea el caso. Frente a los hábitos y fortalezas sexuales, los primeros crean a los segundos. Pero además de eso, son elementos que, potencialmente, puede traer la persona y la asesoría sexual, básicamente, busca afianzarlos. La ***consecuencia esperada*** es una vida sexual plena conformada por sus cinco potencialidades. Finalmente, el ***contexto*** es la ciudad de Bogotá con una educación sexual bastante restrictiva en edad, enfocada en riesgos y con pocos profesionales para las personas adultas.

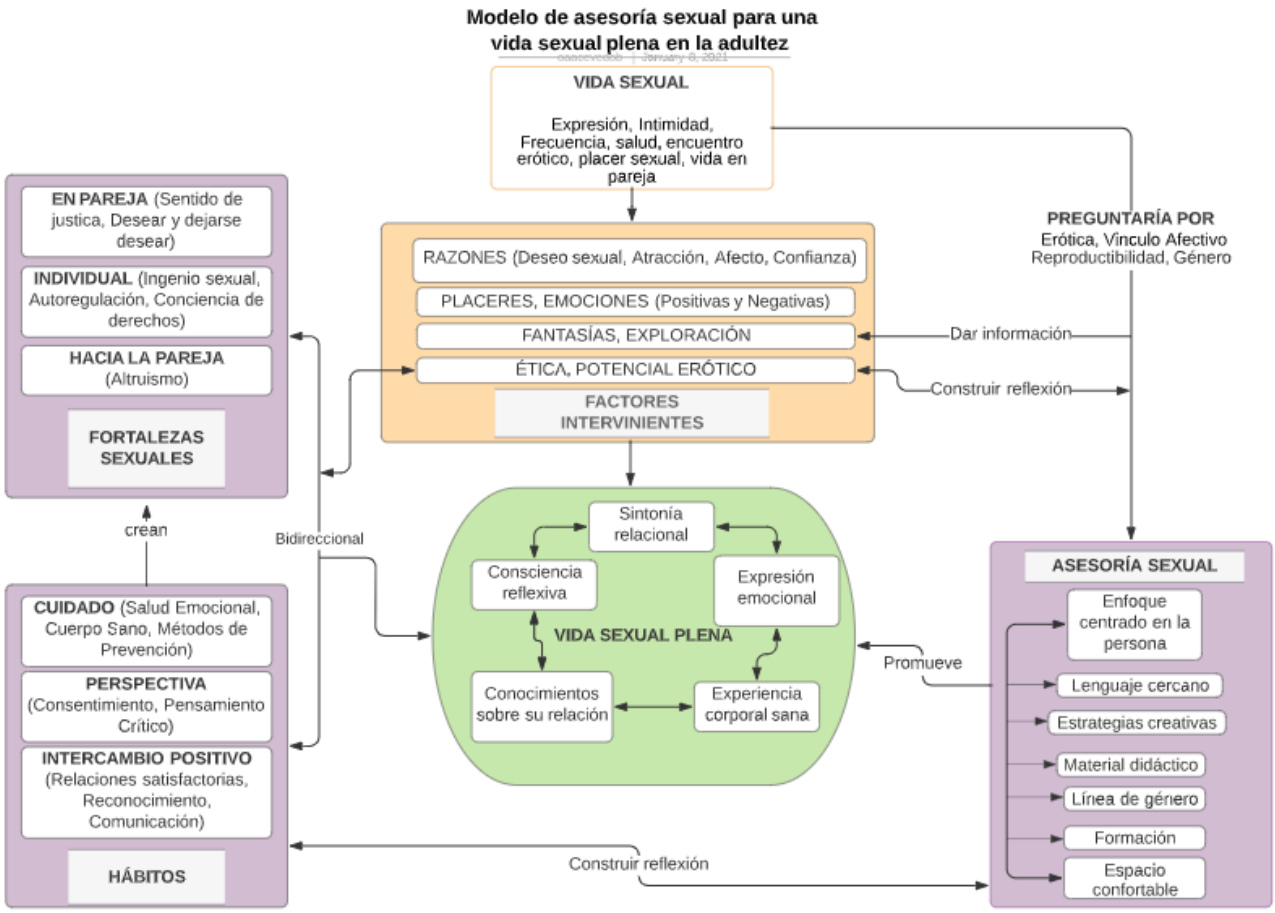

Figura 14. Modelo de asesoría sexual para una vida sexual plena en la adultez

CONCLUSIONES

Para una vida sexual plena es importante rescatar estas cinco categorías, o estas cinco potencialidades; no obstante, es importante tener en cuenta que estas cinco potencialidades no son un coctel predefinido que sirve a todas las personas y relaciones por igual. Por el contrario, son relativas a cada persona y a cada encuentro entre amantes. Justamente por esto resulta potente; porque se asienta en la capacidad de las personas en tomar decisiones y crear hábitos en beneficio de unas fortalezas sexuales, y, junto con una adecuada asesoría sexual, facilitar una vida sexual plena. La tarea de la asesoría sexual es acompañar este proceso para que, de manera constructiva y dialógica, las personas puedan recorrer el camino, su camino. Porque la vida sexual plena es el camino, no la recompensa.

Aunque en este trabajo, rescaté cinco potencialidades (sintonía relacional, consciencia reflexiva, conocimientos sobre su relación, expresión emocional y experiencia corporal sana), puede ser que en otras aproximaciones, resulten otras categorizaciones. De hecho parte de la intención, con el presente trabajo, es dejar puertas abiertas y preguntas por responder que incentiven futuras indagaciones. Puedo comprender que, el CECSE y el modelo de asesoría sexual, pueden resultar abiertos; sin embargo, es importante "abrir" las definiciones permitiendo múltiples lecturas y significados en los lectores. En ese sentido, esta propuesta no busca ser prescriptiva ni imponer criterios; sino animar la búsqueda personal de la felicidad y la vida sexual plena desde la perspectiva de cada persona y cada relación de pareja. Como comentaba Ortega y Gasset (1966): "la perspectiva es uno de los componentes de la realidad. Lejos de ser su deformación, es su organización. Una realidad que vista desde cualquier punto de vista resultase siempre idéntica es un concepto absurdo" (p. 200).

Las personas que me hayan leído hasta aquí quizás, así como yo, se hayan preguntado ¿qué es una vida sexual plena?, y ¿cómo debe ser la vida sexual plena? Las respuestas a la primera pregunta, se encontraron a través de los métodos de la ciencia, y por ello provisionales; mientras que la segunda pregunta necesita un abordaje filosófico, para hallar sentido a las cosas.

Esta investigación es una primera aproximación, de muchas que podría anhelar, con énfasis en una sexualidad positiva. Puede resultar agotador el excesivo enfoque de riesgos

en los diferentes planteamientos teóricos, movimientos activistas y programas gubernamentales. Tenemos derecho a vivir una sexualidad plena. Pero, justamente, por ser una primera aproximación, no se pretende ser concluyente; por el contario, se invita a seguir investigando y realizando acciones, en conjunto, que fomenten una vida sexual plena en las personas de todos los sectores de la sociedad. Por cuestiones relacionadas a la gran diversidad humana, de género, orientación erótica, sexo, nivel socioeconómico, edad, actividad laboral. Más allá de los entornos escolarizados, también en las empresas, en los hogares, en las calles, en una charla con un café, en la intimidad de una relación. Tanto hoy, como en un proyecto a largo plazo para la nación, para la sociedad, para los territorios, para las comunidades, para la familia, para la pareja, para sí.

Mi intención inicial, no sé si lo logre con el suficiente tino, era escribir y aportar elementos guardando un equilibrio entre el lenguaje académico y el lenguaje cotidiano. Considero que el primero, en algunos casos, puede ser bastante excluyente y difícil de comprender para las personas ajenas a la academia y, justamente por esto, el alcance de la investigación es limitado. Mientras que usando un lenguaje más cotidiano, o de divulgación, se espera llegar a más lectores. Invitando a leer, no solo desde una perspectiva "intelectual"; sino también, de ser posible, leer de tal manera que nos haga reflexionar sobre nuestra vida sexual, nuestras relaciones, nuestras parejas y de sí.

Terminando, no me queda más que animarles a explorar su vida sexual, sus gustos, sus razones, sus fortalezas, sus hábitos, sus sentimientos, sus potenciales, sus éticas, sus inquietudes, sus fantasías sexuales en beneficio de su capacidad de reflexionar, su estabilidad emocional, sus conocimientos del hecho sexual humano, de su sintonía relacional y su experiencia corporal sana o, en forma breve, en beneficio de una vida sexual plena.

Por ultimo:

"Buenos y eróticos hábitos"

BIBLIOGRAFÍA

Adorno, T. (2001). Minima Moralia. Reflexiones desde la vida dañada. Bogotá: Taurus. 3ra edición.

Amezua, E. (1999). LÍNEAS DE INTERVENCIÓN EN SEXOLOGÍA. EL CONTINUO "Sex therapy-Sex counselling-Sex education" EN EL NUEVO *ARS AMAND.* Anuario de Sexología. Nº 5, 47-68

Amezua, E. (2003). Sexo. Historia de una idea. Revista Española de Sexología. No. 115 -116

Amezua, E. (2003a). El nuevo *Ars Amandi* de los sexos. En La erótica del encuentro. Cap. 3.

Álzate, H. (1974). La sexualidad humana y él médico. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología. Vol. XXV: No. 2

Álzate H. (1987). Sexualidad humana. Segunda Edición. Bogotá: Temis.

Arakawa, D. R., Flanders, C. E., Hatfield, E., & Heck, R. (2012). Positive psychology: What impact has it had on sex research publication trends? *Sexuality & Culture*, *17*, 305–320. doi:10.1007/s12119-012-9152-3

Aristóteles. (1985). Éticas nicomáquea. Ética eudemia, traducidas por J. Pallí. Editorial Gredos.

Burks, H.M. & Stefflre, B. (1979). Theories of Counseling, 3rd edn. New York: McGraw-Hill.

Burnes, T. R., Singh, A. A., & Witherspoon, R. G. (2017). Sex positivity and coun-seling psychology: An introduction to the major contribution. The Counseling Psychologist, 45, 470–486. doi:10.1177/0011000017710216

Cabello, F. (2010). Manual de sexología y terapia sexual. Madrid. Editorial Sintesis.

Cervera, C. (2012). La eudaimonía en Aristóteles y su posible aplicación en la actualidad: Una reflexión sobre la felicidad a partir de la contraposición de la noción actual del término con el concepto aristotélico de eudaimonía. Memoria del Trabajo Final de Carrera. Licenciatura de Humanidades. Universitat Oberta de Catalunya.

COLPIC (consultado el 6 de octubre de 2019). Preguntas frecuentes. https://www.colpsic.org.co/quienes-somos/preguntas-frecuentes/24

Comte Sponville, A. (1995). Pequeño tratado de las grandes virtudes. España: ESPASA.

Comte Sponville, A. (2012). Ni el sexo ni la muerte. Españas: Ediciones Paidos.

Cortina, A. (2013). ¿Para qué sirve realmente la ética? Paidos: Barcelona.

Di Bártolo, Inés. (2016) El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Lugar Editorial. 1ª edición.

Diez, A, Garcia, A; & Lejárraga, J. (2009). Propuesta de atención sexológica del servicio de atención en línea del instituto de sexología incisex. Anuario de Sexología | nº 11 | pp. 117-121.

Diez, A, Garcia, A; & Lejárraga, J. (2011). Asesoramiento sexológico: claves metodológicas. Revista Española de Sexología. N º 163 – 164.

Diez, A. (2012). Asesoramiento sexológico: nuevas reflexiones y aportaciones desde la Sexología. Ponencia presentada en las Jornadas "Discursos, modelos y perspectivas en intervención sexológica". Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS). Vitoria – Gazteiz, 9 y 10 de Noviembre de 2012.

Div 17 de la APA. Society of Counseling Psychology (consultado el 6 de octubre de 2019). What is Counseling Psychology. https://www.div17.org/about-cp/what-is-counseling-psychology/

Donaghue, C. (2015). *Sex outside the lines: Authentic sexuality in a sexually dysfunctional culture*. Dallas, TX: Benbella Books.

Faiver, C. Eisengart, S. & Colonna, R. (2000). The counsellor's intern's handbook. (2nd Ed.). Belmont, CA: Wadsworth/Thompson Learning.

Froom, E. (1994). Ética y psicoanálisis. *Título original: Man of Himself.* Tercera edición. Fondo de cultura económica: Bogotá

Gómez, Zapiain, J. (2014). Psicología de la sexualidad. Madrid: Alianza Editorial.

Gómez, Zapiain, J. (2018). Apego y terapia sexual: Aportaciones desde la teoría del apego. Madrid: Alianza Editorial.

Handerson, A & Goolishian, H. (1996). El experto es el cliente: la ignorancia como enfoque terapéutico. En La terapia como construcción social de Sheila McNamee y Kenneth J. Gergen, p. 45 – 59. Barcelona: Paidós

Kottow, M. (2007). Ética de la protección. Una propuesta de protección bioética. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia

López, F. (2005). La educación sexual. Editorial Biblioteca Nueva

López, F. (2012). Sexualidad y afectos en la vejez. Ediciones Pirámide.

López, F., Fernández, N. & Carcedo, R. (2017). Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas: Cómo trabajar en favor del placer y el bienestar. Madrid: Ediciones Pirámide.

Lucas, Matheu, M. (2013). Sexualidad madura. Madrid: Editorial Síntesis.

Martínez, M., León, J., Fernández, I. & Barriga, S. (1990). Prevención y promoción en psicología comunitaria. En Martín, Chacón y Martínez (Eds), Psicología Comunitaria (pp. 55 - 66). Barcelona: Textos Visor.

McLeod, J. (2009). An Introduction to Counselling. 4th Edition. Open University Press. McGraw- Hill

Ministerio de Educación (2008). Por qué educar para la sexualidad. https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-article-172102.html

Morales, A., Espada, J., Orgilés, M., Escribano, S., Johnson, B., y Lightfoot, M. (2018). Interventions to reduce risk for sexually transmitted infections in adolescents: A metaanalysis of trials, 2008-2016. PLoS ONE 13(6): e0199421.

Moreno, J, L. (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teoría y a la praxis. México: Fondo de Cultura Económica.

Mosher, C. M. (2017). Historical perspectives of sex positivity: Contributing to new paradigm within counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, *45*, 487–503. doi:10.1177/0011000017713755

OMS (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra. Organización Mundial de la Salud (Hoja Informativa, No. 220)

OMS (2001a). Documentos básicos. 43ª Edición. Ginebra, Organización Mundial de la Salud: 1.

OMS (2002). Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva.

OPS (2005). Consejería orientada en los jóvenes para prevenir VIH/ITS y para promover la salud sexual y reproductiva: una guía para proveedores de primera línea.

Ortega y Gasset, J (1966). La Doctrina del Punto de Vista. En El tema de nuestro tiempo. Obras Completas, Vol. III, cap. X. Madrid: Revista de Occidente, pp. 197-203

Ponzetti Jr, J. J. (Ed.). (2015). *Evidence-based approaches to sexuality education: A global perspective*. New York, NY: Routledge.

Rogers, Carl (1981): *Orientación psicológica y psicoterapia. Fundamentos de un enfoque centrado en la persona*. Narcea SA, España. (Original de 1942).

Rubio, E. (1994). (Fragmento). Introducción al estudio de la sexualidad humana: Conceptos básicos en sexualidad humana. En: Consejo Nacional de Población, "Antología de la Sexualidad Humana". Tomo I. Consejo Nacional de Población- Miguel Ángel Porrúa. México.http://www.formaciondocente.com.mx/BibliotecaDigital/09_EducacionSexual/07%20Modelo%20Holonico%20de%20la%20Sexualidad%20Humana.pdf

Saint- Exupéry, A. (2016). Tierra de los hombres. España: Editorial Berenice. *Título original: Terre des hommes, 1939*

Savater, F. (1986). Invitación a la ética. Barcelona: Editorial Anagrama.

Seligman, M. (2008). Martin Seligman habla sobre la psicología positiva. En Ted. https://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E

Seligman, M. (2011) La auténtica felicidad. Madrid: Zeta Bolsillo

Sexperto (2019). Espiritualidad y Diversidad Sexual. En Suelta la Lengua. https://www.facebook.com/Sexperto.co/videos/348890342700508/

Schnarch, D. (1991). Constructing the sexual crucible. An integration of sexual and marital therapy. Nueva York: W. W. Norton & Company.

Strauss, A. L. & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundada (1. ed.). Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

UNESCO. (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: Un enfoque basado en la evidencia. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335

Useche, B. (2005). Medicalización, erotismo y diversidad sexual: una crítica sexológica al DSM-IV-TR (I parte). *Sexología Integral; 2(1): 36-42*

Useche, B. (2017). La Ciencia del Orgasmo Femenino. Conferencia. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Café científico. https://www.youtube.com/watch?v=FMhw9yYKAJ8

Useche, B. (2018). Ceremonia de Clausura de la V Cohorte en el diplomado de Psicología de la Sexualidad. En el COLPSIC.

Useche, B. (2019). Presentación. Simposio Gremial: Rol y competencias del psicólogo en la atención a las violencias sexuales en niñas, niños y adolescentes. https://www.facebook.com/Colegio.Colombiano.de.Psicologos/videos/262640331307811/

Vargas Llosa, M. (1988). Elogio de la madrastra. Bogotá: Arango Editores

Vattimo, G. (2010). Adiós a la verdad. Barcelona: Gedisa.

Vignolo, J., Vacarezza, M., Alvarez, C., y Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Arch. Med Int* [online], vol.33, n.1, pp.7-11.

W. Masters y V. Johnson. (1974) *El vínculo del placer*, Grijalbo, Barcelona.

WAS. (2019). **DECLARACION SOBRE EL PLACER SEXUAL**. 24º Congreso Mundial de Salud Sexual. En la Ciudad de México. https://www.facebook.com/WAS.org/posts/2387492711287781

Watzlawick, P. (1983). El lenguaje del cambio. Nueva técnica de comunicación terapéutica. Barcelona: Editorial Herder.