



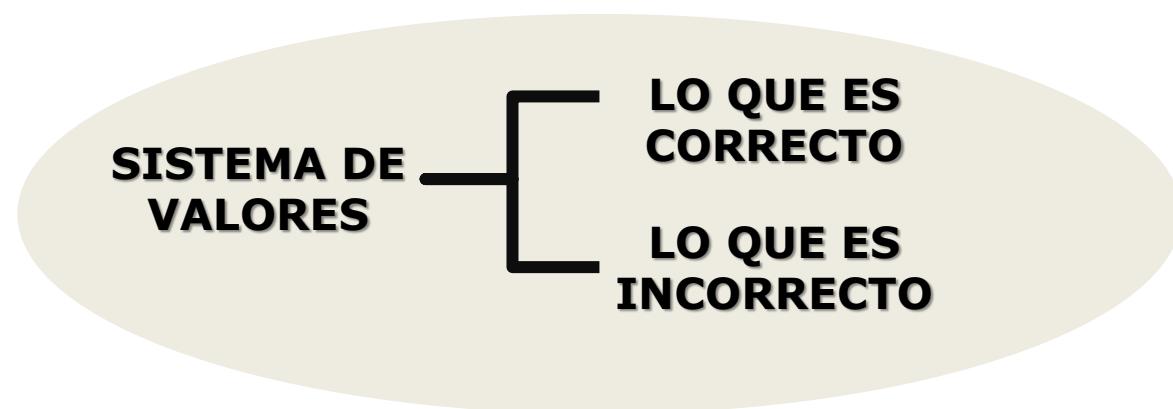
VALORES ÉTICOS EN SEXUALIDAD RELACIONAL

**ENRIQUE LÓPEZ GOSÁLBEZ
PSICÓLOGO-SEXÓLOGO**



ÉTICA

Rama de la filosofía que analiza y dictamina las acciones y procedimientos que se consideran buenos, correctos y generalmente aceptados.



DERECHOS SEXUALES



ÉTICA DE LAS RELACIONES AMOROSAS

Principios éticos que regulan las relaciones sexuales, para evitar entrar en conflicto con la libertad entre las personas” (López, F. 2005)





RELACIÓN



NEGOCIACIÓN



ACUERDO



COMPROMISO

- ✓ **Establecer las reglas que rigen la relación.**
- ✓ **Nominar y denominar la relación. Modelo y situación. En que entorno nos ubicamos.**
- ✓ **Formular y reformular las condiciones del acuerdo a través de una negociación justa y equilibrada que respete las posiciones personales.**
- ✓ **Establecer dichas condiciones en términos de derechos/deberes o de permisos/límites.**
- ✓ **Cumplir lo acordado.**



Estos principios éticos regulan incluso las relaciones abiertas en las que no existe un compromiso riguroso y cuyas exigencias para tener sexo se mueven en un territorio de mínimos (atracción-deseo y disponibilidad-accesibilidad).

Sin duda alguna, a mayor grado de compromiso, mayor responsabilidad ética. En la relación amorosa estable los requisitos comprenden un ámbito de considerable amplitud y profundidad.

Este ámbito fue expresado con rotundidad por Robert Sternberg (1986) en su teoría triangular del amor.

- ❖ **Pasión (deseo, enamoramiento)**
- ❖ **Intimidad (cercanía, complicidad)**
- ❖ **Compromiso (estabilidad, proyección)**





Una regulación bien definida siempre evitará posibles disfunciones y malestares. La expresión más o menos explicitada de nuestras expectativas es una condición para una toma de decisiones desde la libertad de elección.



Sin embargo, no existe un criterio universalmente aceptado, una validación intercultural estable y consistente, un sistema ético de derechos y deberes absolutos.



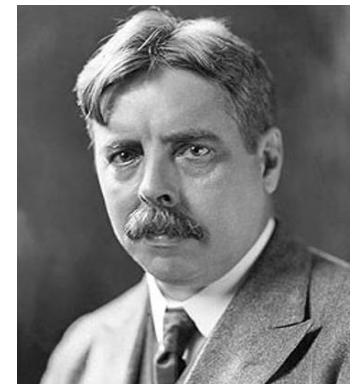
Pero poseemos dos herramientas impecables: La EMPATÍA y La RACIONALIDAD. Sentimiento y Sentido común como fundamentos de nuestros principios morales.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

EDWARD THORNDIKE (1920). *Inteligencia Social*

“Habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres para actuar sabiamente en las relaciones humanas.”



PETER SALOVEY, JOHN MAYER (1990). *Inteligencia Emocional*



“Capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la capacidad para acceder a sentimientos (o generarlos) que faciliten el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual.”



HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar y relacionarnos con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

"Conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

Caballo (1991)

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo.

Hargie y Saunders (1981)



HABILIDADES SOCIALES

ASERTIVIDAD

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad es un modelo de comunicación interpersonal que consiste en una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar a los demás, actuando desde un estado interior de autoconfianza.



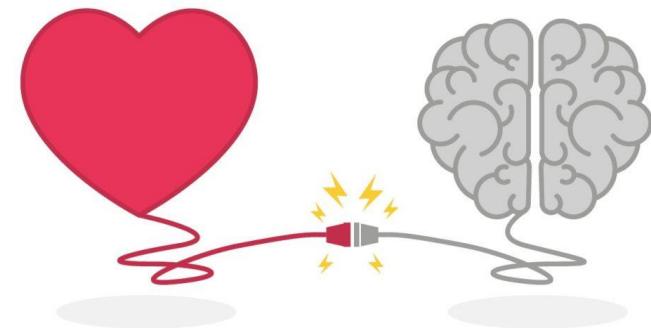
Es un modelo de comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete pasivamente a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Podemos situar esta habilidad en un continuo conductual en el que los extremos estarían ocupados por actitudes de pasividad y agresividad.



HABILIDADES SOCIALES

EMPATÍA

La **EMPATÍA** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndonos en su lugar, para así responder correctamente a sus reacciones emocionales.



Esta competencia emocional se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y la asertividad a nivel conductual.

La empatía no es un proceso automático que nos informa sobre los estados emocionales de otro individuo. Es una capacidad o destreza que se vamos desarrollando a lo largo de la vida, y que mejora cuanto mayor es el contacto que tenemos con la persona con la que empatizamos.



HABILIDADES SOCIALES

EMPATÍA + ASERTIVIDAD

Ambas permiten el reconocimiento de los pensamientos propios o ajenos, facilitan la interpretación de los sentimientos y enriquecen sustancialmente nuestras relaciones interpersonales; sus efectos positivos repercuten en los procesos de la comunicación y en el comportamiento individual y social.



Combinadas armoniosamente contribuyen a aumentar nuestro nivel de respeto y consideración hacia los demás y constituyen el modelo más satisfactorio y eficaz para establecer unas relaciones interpersonales de calidad.



PROPUESTAS ÉTICAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS

FÉLIX LÓPEZ



- **La expresión de la sexualidad refleja nuestro sistema de valores y nuestras creencias personales.**
- **Las normas y costumbres sobre la sexualidad están relacionadas con la visión que cada sociedad posee sobre el cuerpo y el placer y la finalidad de establecer relaciones afectivas y sexuales.**
- **Los cambios acaecidos en nuestra sociedad en las últimas décadas han ido en una dirección favorecedora de la vida afectiva al habernos facilitado una mayor capacidad de decisión sobre ella.**
- **Podemos elegir nuestra biografía amorosa, vincularnos, desvincularnos sin presiones, tener relaciones estables o esporádicas, encuentros fugaces o uniones duraderas. Nadie controla nuestra vida sexual y afectiva salvo nosotros/as.**



PROPUESTAS ÉTICAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS

FÉLIX LÓPEZ



- **Pero hemos pasado de una moral sexual dogmática y represiva a una moral que se caracteriza por una concepción difusa y desacertada de la libertad.**
- **Ambas morales (la caduca y la moderna) suponen por motivos diferentes una intensa fuente de malestar para las relaciones afectivas y sexuales.**

Para disfrutar de las ventajas de esta nueva libertad recién estrenada “se hace imprescindible que aprendamos a ser inteligentes emocional y éticamente” (López, F. 2005)

Aprovechemos esta libertad para tomar las mejores decisiones y disfrutar de la mejor salud individual y colectiva.



PROPUESTAS ÉTICAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS

FÉLIX LÓPEZ



La evolución de las relaciones interpersonales operada por nuestra cultura (en el ámbito del binomio sexo-pareja) SIN una verdadera ética de las relaciones amorosas, ha supuesto una serie de consecuencias negativas:

- **El auge de una construcción social basada en la interiorización de una idea negativa de las relaciones amorosas. La creencia de que el amor, y las relaciones amorosas constituyen una fuente de conflicto y sufrimiento.**
- **La seducción ya no es un ejercicio de comunicación, y atracción interpersonal, de encuentro sensual, sino un modelo de hedonismo egoísta que persigue la búsqueda del bienestar y el placer propio a despecho del placer y el bienestar del otro.**



PROPUESTAS ÉTICAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS

FÉLIX LÓPEZ



- **La inmersión en una sociedad consumista que ha transformado la sexualidad en un producto más, algo que puede ser adquirido o dilapidado y que otorga prestigio y poder.**
- **Este imparable proceso de mercantilización considera a la sexualidad como un reclamo publicitario asociándola al atractivo y el esplendor de la juventud, mientras banaliza las relaciones sexuales y amorosas afianzando la creencia de que el consumo de sexualidad nos acercará a la felicidad y la plenitud.**

“Las personas no solo regulan su sexualidad desde sus procesos fisiológicos y la parte instintiva de su organismo, sino que PUEDEN y DEBEN tomar decisiones sobre ella”.

F.LÓPEZ (2005)



NUEVA ÉTICA DE LAS RELACIONES AMOROSAS

FÉLIX LÓPEZ



Para construir esta nueva ética de las relaciones amorosas contamos con dos recursos inigualables:

1. La aplicación del razonamiento adecuado. Todas las personas tienen dignidad y persiguen fines y objetivos propios. Estos se alcanzan en libertad y pese a ser diversos nos entendemos como iguales respetando nuestras diferencias.

2. Usando el buen corazón, el corazón empático. Siendo capaces de compartir el mundo emocional: el placer, el bienestar o el sufrimiento de los demás nos concierne y afecta. Haciendo lo posible por procurar el bienestar propio y el de los demás.



NUEVA ÉTICA DE LAS RELACIONES AMOROSAS Y SEXUALES

FÉLIX LÓPEZ

De la aplicación de estos recursos (razonamiento adecuado, empatía, inteligencia emocional) se desprenden cinco principios éticos para contrarrestar los efectos perversos de la sexualidad mercantilista-consumista, banalizada, egoísta y moralista.

ÉTICA DEL CONSENTIMIENTO

ÉTICA DEL PLACER Y EL BIENESTAR COMPARTIDOS

ÉTICA DE LAS RELACIONES DE IGUALDAD

ÉTICA DE LA HONESTIDAD Y LEALTAD

ÉTICA DE LA SALUD SEXUAL

Los objetivos del desarrollo de estos principios son sencillos pero a la vez extraordinarios: cometer menos errores, evitar sufrimientos y disfrutar de nuestra vida sexual y amorosa.

LIBERTAD

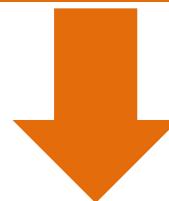


TOMA DE DECISIONES

MEJORA DE LA SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA



SEXUALIDAD EN EL REINO DE LA LIBERTAD



PUEDO Y DEBO DECIDIR



CON INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SOCIAL



ÉTICA

APLICACIÓN DE LA RAZÓN

BUEN CORAZÓN

A LA VIDA

FÉLIX LÓPEZ, 2005

Relacionarnos supone encuentro entre personas, apertura hacia a los demás, compartir nuestros deseos y sentimientos, nuestros cuerpos, el espacio de nuestra intimidad personal...

Relacionarnos es un modelo de negociación y acuerdo, de resolución de conflictos, de expresión y respeto hacia nuestras diferencias.

Para ello, es necesario que establezcamos unas reglas del juego, una regulación de mínimos que posea validez general con independencia de cuál sea nuestra ideología, origen, raza, género o cualquier otra condición o característica de la diversidad humana.

Esta regulación, que surge desde los fundamentos de la inteligencia emocional, se basa en una serie de criterios éticos elaborados para proteger los derechos de las personas y propiciar el desarrollo de unas relaciones interpersonales positivas, saludables y satisfactorias erigidas sobre los principios de libertad, dignidad y respeto.



Félix López

- 1. Ética del Consentimiento.**
- 2. Ética del Placer Compartido.**
- 3. Ética de la Salud.**
- 4. Ética de la Lealtad.**
- 5. Ética de la Igualdad.**

Harimaguada

- 1. Relaciones entre Iguales.**
- 2. Relaciones Consentidas.**
- 3. Sinceridad Interpersonal.**
- 4. Placer Compartido.**
- 5. Responsabilidad Compartida.**
- 6. Compromiso con el Sexo Seguro.**
- 7. Derecho a la Desvinculación.**
- 8. Responsabilidad en la desvinculación.**

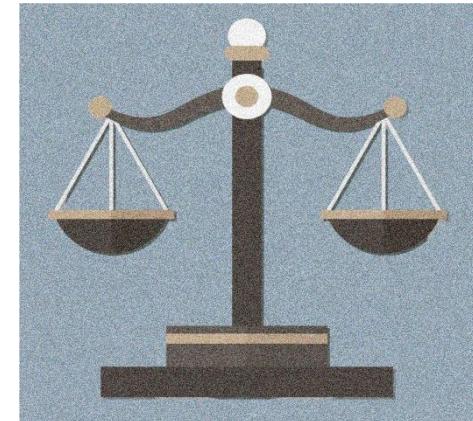


Ética de la Igualdad / Relaciones entre iguales

Dentro de nuestra riqueza y diversidad, todas y todos somos iguales.

Las personas que integran una relación son iguales en derechos y deberes. Sin discriminaciones, ni prejuicios, ni privilegios.

Ambas somos portadoras de la misma dignidad como seres humanos y merecemos por tanto, un trato justo y equitativo.



Nuestra relación debe regirse por una moral igualitaria, y unos principios éticos y unas reglas del juego igualitarias.

No existen privilegios ni superioridades de unos sobre otros por motivos de género o de cualquier otra circunstancia o condición personal o social.

Nadie merece más que el otro ni se le debe exigir más o esperar menos de él o de ella.

Mis libertades son tus libertades. Mis derechos son tus derechos.



Ética del Consentimiento (1)

Las relaciones amorosas y sexuales se fundamentan en un principio irrenunciable: deben ser libres y consentidas.

Debemos respetar la libertad del otro sin coacciones ni intimidaciones ni chantajes. Aceptando y respetando escrupulosamente sus decisiones. Libertad para tomar nuestras propias decisiones. Para decir Si o para decir No sin sentirnos obligados/as a hacer lo que no queremos y para disfrutar plenamente de aquello que queremos.



En las relaciones interpersonales, la seducción puede tener un sentido pasional, lúdico, PERO no debe suponer en ningún momento la vulneración de la libertad ajena.

No coerción. No acoso. No abuso sexual. No violación.



Ética del Consentimiento (Desde una perspectiva de género. 1)

El consentimiento sexual es un fenómeno social que se ha “naturalizado”.

“Consentir” es un verbo “femenino”, es competencia de la mujer. Existe una lógica patriarcal “naturalizada” que exige a las mujeres resistir o conceder mientras los varones intentan conseguir el consentimiento femenino, y/o doblegar sus resistencias.



El consentimiento femenino como ejercicio de la voluntad es un fenómeno moderno que aparece con la Ilustración y que acaba consolidándose como parte fundamental de la libertad individual con la revolución sexual de los años 60 y el movimiento de liberación de la mujer.

Los seres humanos libres, autónomos y racionales están habilitados formalmente para ser agentes de consentimiento en igualdad de condiciones. Este principio forma parte de la libertad sexual y constituye un derecho inalienable.



Ética del Consentimiento (Desde una perspectiva de género. 2)

Este principio forma parte de la libertad sexual y constituye un derecho inalienable que involucra a otros derechos: la integridad corporal, el control sobre el propio cuerpo, la autodeterminación y el placer sexual.

Es un ejercicio autónomo, que requiere juicio, equilibrio mental y capacidad racional para valorar su alcance y los beneficios o perjuicios que se derivan de él. Cualquier circunstancia o condición que impida dicho ejercicio lo invalida moralmente.



Debe ser voluntario y libre. Sin coacción, engaño, presión o fraude.

Debe ser explícito, exteriorizado. No debe basarse en supuestas señales implícitas sobreentendidas, ni en la ausencia de respuestas o resistencias. Consentir no es desear.



Ética del Consentimiento (Desde una perspectiva de género. 3)

Si el consentimiento es el producto de dos voluntades libres, autónomas y racionales:

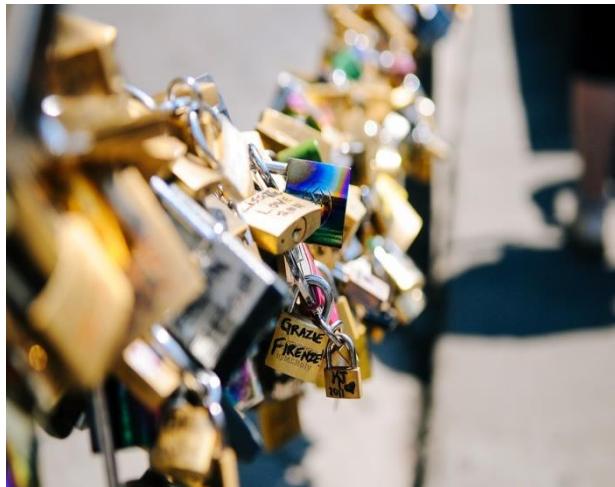
¿Porqué los varones pueden malinterpretar las formulas de expresión del consentimiento cuando estas no son explícitas verbalmente? Y aún cuando este se exprese con total claridad, ¿porqué existe la creencia de que "las mujeres cuando dicen NO pueden estar queriendo decir SI?



¿Porqué damos por supuesta la proposición clásica de que "el hombre propone y la mujer dispone", al tiempo que patrocinamos una "lógica" social que afirma que son las mujeres las que deben desarrollar habilidades específicas para comunicar y expresar sus necesidades sexuales?



Ética de la Sinceridad Interpersonal y La Lealtad



Conocer sinceramente los sentimientos del uno hacia el otro. Expresar abierta y honestamente el grado de compromiso y las expectativas que ambos tienen acerca de su relación. Saber exactamente lo que podemos recibir del otro y lo que pensamos ofrecerle.

Requiere mantener una comunicación y un conocimiento leal para que el otro sea consciente de nuestros fines y de los compromisos que estamos dispuestos a adquirir y los que no. Las intenciones deben ser claras y explícitas sin engaños, ambigüedades o incertidumbres.

En las relaciones amorosas y sexuales sinceras y leales no hay lugar para la manipulación, la instrumentalización o la explotación



Ética del Placer Compartido



En el encuentro amoroso y sexual las necesidades, deseos y sentimientos de cada uno deben recibir atención por parte de su pareja. Así, el placer, el bienestar y la felicidad del otro forman parte de nuestros fines.

Eso quiere decir que para sentirnos satisfechos con nuestra relación es fundamental ocuparnos del otro y perseguir su bienestar y felicidad.

Una relación de placer compartido supone un intercambio en el que cada miembro de la pareja busca su propio placer y bienestar así como el placer y el bienestar de su pareja. Atención mutua es ganancia para ambos.

Esto no supone esfuerzo ni sacrificio. “El placer del otro me concierne, es mi grata responsabilidad”.



Ética de la Responsabilidad Compartida



Es un principio derivado de la ética del placer compartido. A placer compartido, responsabilidad compartida.

Compartimos la responsabilidad de prestarnos atención y cuidado, amarnos, velar por la satisfacción y el bienestar del otro...

Pero también todas las responsabilidades y las consecuencias derivadas de la relación. Especialmente aquellas que pueden impactar en nuestra salud física y emocional. (ITS, embarazo, daño emocional...)

No es aceptable la postura individualismo de quien considera que la responsabilidad de una consecuencia indeseada debe ser asumida personalmente por quien la sufre de manera directa.



Ética del compromiso con el sexo seguro



La sexualidad es fundamentalmente una fuente de placer y bienestar personal. Cuando nuestras relaciones sexuales pueden ser la causa directa de un problema de salud, el problema no es la sexualidad sino nuestra conducta.

Si compartimos la responsabilidad de velar por la satisfacción y el bienestar del otro, estamos compartiendo a la vez la responsabilidad por protegernos a nosotros y a nuestra pareja de cualquier consecuencia indeseada de nuestra actividad sexual.

Practicando sexo seguro asumimos dicha responsabilidad confrontando las actitudes negligentes que ignoran los riesgos implícitos en algunas de nuestras decisiones y adoptando conductas saludables.

Si yo me cuido, te cuido. Si tu te cuidas, me cuidas.



Ética del derecho a la desvinculación.

De igual manera que el consentimiento mutuo era una condición para la vinculación en pareja, la desvinculación habitualmente es una decisión individual que debe ser aceptada y defendida como un derecho personal aunque pueda ser causa de alguna forma de daño emocional para el otro miembro de la pareja.



Cualquier relación puede tener sentido sea cual sea su duración, intensidad o grado de compromiso y cualquiera de sus miembros puede tomar la decisión de desvincularse de la otra persona cuando lo estime oportuno.

Debemos reconocer y respetar el derecho a la desvinculación como expresión de la libertad de elección y de nuestra capacidad soberana de decidir y responsabilizarnos sobre nuestra vida.

Es una decisión que nadie debe avergonzarse de tomar puesto que es la expresión de un derecho inalienable.



Ética de la responsabilidad en la desvinculación.

El deseo de desvinculación y la decisión que supone, es un hecho habitualmente individual que causa un impacto en la vida del otro miembro de la pareja y de los hijos de ambos si es ese el caso.



Debemos esforzarnos por armonizar el derecho a la desvinculación con la responsabilidad de cuidado y atención tanto hacia la pareja como la descendencia evitando todo sufrimiento añadido.

La desvinculación debe consensuarse con la sensibilidad necesaria para que todas las personas afectadas puedan resolver el conflicto inherente a ella y sus efectos negativos con el menor coste (emocional, personal, económico, etc.) posible.

El sentido de la responsabilidad, y la actitud empática, la no beligerancia y el objetivo del bienestar de los hijos si los hay, deben ser las herramientas y criterios éticos para manejar esta compleja situación.



BIBLIOGRAFÍA BÁSICA



López Sánchez, Félix; Fernández Rouco, Noelia, et al. "Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas. Cómo trabajar en favor del placer y el bienestar.". Ed. Pirámide. Col. Formación y aprendizaje. Biblioteca Universitaria. Madrid 2017



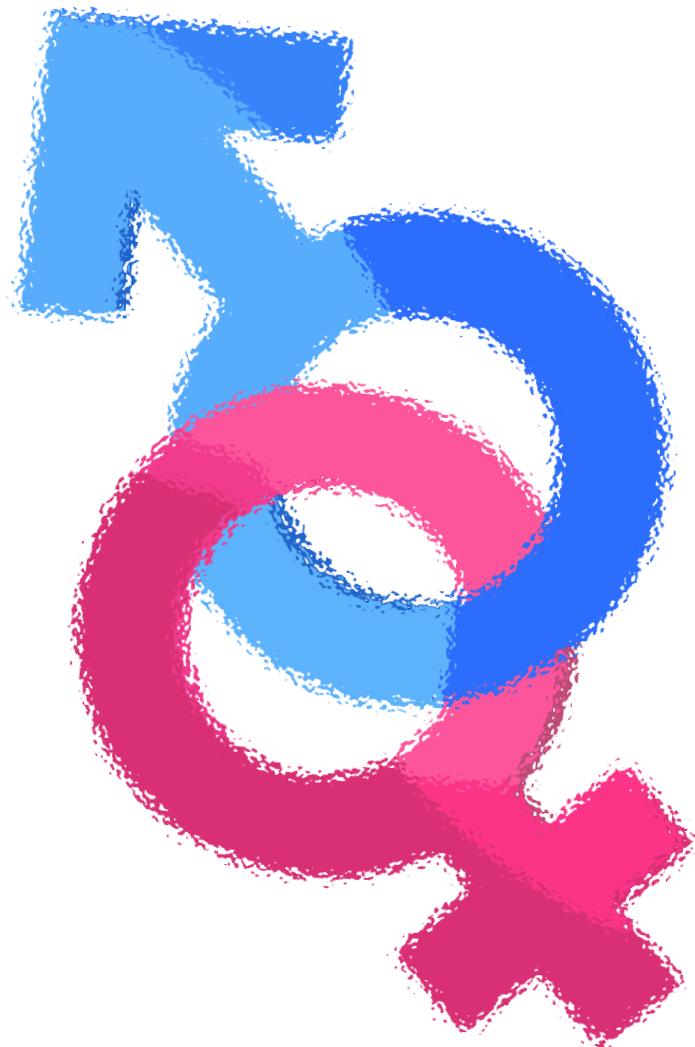
López Sánchez, Félix "Ética de las relaciones sexuales y amorosas.". Ed. Pirámide. Col. Psicología. Biblioteca Universitaria. Madrid 2015



Marina, José Antonio. "El laberinto sentimental.". Ed. Anagrama. Col. Compactos. Barcelona 2006

Marina, José Antonio. "El rompecabezas de la sexualidad." Ed. Anagrama. Col. Argumentos. Barcelona 2002

Marina, José Antonio. "La sexualidad y la ética." (Artículo). Revista de Estudios de la Juventud, nº 63 / Dic. 2003. "El Tema". INJUVE Madrid 2003



DISEÑADO Y
ELABORADO
POR

ENRIQUE LÓPEZ
GOSÁLBEZ

PSICÓLOGO
SEXÓLOGO

(*) Todas las imágenes utilizadas poseen licencias Creative Commons y son de acceso gratuito.



te
estoy
amando
locamente

ELG 12