

CONSEJOS INTIMOS



Claves para vivir a pleno
cada etapa del matrimonio

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

CONSEJOS INTIMOS



Claves para vivir a pleno
cada etapa del matrimonio

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López – www.solvisualprint.com.ar

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN

PLACERES PERFECTOS

Av. Castelli 314 – Resistencia

CP: 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: (0054) 0362 – 4438000

E-mail: consultas@placeresperfectos.com.ar

Sitio Web: www.placeresperfectos.com.ar

La versión de Biblia utilizada en este libro es Reina Valera 1960, salvo que se especifique lo contrario.

TLA: Biblia Traducción al Lenguaje Actual

NVI: Biblia Nueva Versión Internacional

NTV: Biblia Nueva Traducción Viviente

ÍNDICE

Prólogo

Auto-Test: ¿Cuál es tu actitud frente a la sexualidad?

1. Propósitos de la sexualidad. Parte 1

El sexo es un regalo de Dios. El sexo es algo bueno.
El sexo es para la reproducción.

2. Propósitos de la sexualidad. Parte 2

El sexo satisface la necesidad básica de intimidad.
El sexo es para el placer. El sexo es para el matrimonio.

3. El matrimonio

Algunas consideraciones básicas.
Principios para un matrimonio feliz y duradero.
Razones por las que no deberían casarse.
Enseñanzas del libro de Cantares acerca del matrimonio.

4. La luna de miel

Preparación de la luna de miel. La primera vez.
Mitos relacionados con la primera vez.

5. El matrimonio blanco

¿Qué significa matrimonio blanco?
¿Qué cantidad de parejas no logran consumar su matrimonio?
¿Cuál es la causa de un matrimonio blanco?

6. Los primeros años de casados

El secreto de la felicidad. Primer embarazo. Días azules.
Nacimiento del bebé. Consejos importantes.

7. El hogar con niños pequeños

Consejos para el esposo. Consejos para la esposa.
Preguntas frecuentes de las mujeres.

8. La edad media de la vida. Parte 1

Test sólo para la esposa. El amor cuando los años pasan.
Abriendo puertas de bendición. El peligro de la pornografía.

9. La edad media de la vida. Parte 2

La falta de deseo en la mujer. Mujeres sin orgasmo.
El sexo y el dinero. Violencia en la intimidad sexual.

10. El sexo en adultos mayores

Bibliografía

PRÓLOGO

Este libro tiene por finalidad aportar al matrimonio herramientas para mejorar la intimidad sexual. Está diseñado para los matrimonios de todas las edades, así como también para las parejas comprometidas con el casamiento en un lapso no muy largo. Además, dedicamos este material a todas las personas que ministran y/o trabajan con matrimonios, independientemente de su estado civil.

A fin de tener una perspectiva más amplia y sólida de los conocimientos vertidos, recomendamos trabajar el presente manual junto al libro *Secretos del Dormitorio*.

Abordaremos las distintas etapas del matrimonio, incluyendo en cada una de ellas los problemas más frecuentes que impactan en la intimidad sexual y brindaremos recursos para solucionarlos.

Detalle del contenido:

- Los dos primeros capítulos tratarán la base bíblica, verdaderos principios sanadores hacia una comprensión positiva de la sexualidad.
- El tercer capítulo girará en torno al matrimonio en sí. Se brindarán consejos para alcanzar un matrimonio feliz.
- El cuarto capítulo hace referencia a la luna de miel. Esta sección será sumamente importante no sólo para los contrayentes vírgenes sino, también, para los que hayan tenido intimidad sexual en algún momento de sus vidas. Se responderán las preguntas más comunes que la gente se hace acerca de este tema.

- En el capítulo quinto nos referiremos al matrimonio blanco o no consumado. Revelaremos cuán frecuentemente se presenta. Además veremos las causas y las posibles soluciones.
- Desde el capítulo sexto en adelante nos dedicaremos de pleno a las otras etapas del matrimonio, coincidentemente con los sucesos fisiológicos de los integrantes de la pareja y en relación a los años de casados.

Deseamos que este material honre a Dios y bendiga tu matrimonio. Con mucho aprecio.

José Luis y Silvia Cinalli

Auto-Test: ¿Cuál es tu actitud frente a la sexualidad?

Recibes un mensaje en el celular; es tu cónyuge que te invita a vivir un tiempo de pasión, tú:

- 1) Te molestas porque lo único que le interesa es el sexo.
- 2) Te parece buena idea, pero preferirías dejarlo para otra ocasión.
- 3) Te corre un escalofrío por el cuerpo y piensas en lo lindo que será vivir ese encuentro.

Estás en el trabajo y alguien hace un comentario peyorativo de contenido sexual, tú:

- 1) Te ofendes profundamente.
- 2) Lo festejas para que todos sepan que no eres un “bicho raro”.
- 3) Te parece desafortunado el comentario y decides permanecer en silencio.

Están acostados y tu pareja comienza a acariciarte, ¿qué haces?:

- 1) Finges dormir para evitar la intimidad sexual.
- 2) Esperas que avance un poco para estar más a gusto con la situación.
- 3) Comienzas a jugar con ella aceptando con agrado la invitación.

Están en un momento de intimidad y:

- 1) Tu cabeza está en otro lugar, totalmente ausente de la situación.
- 2) Te cuesta conectarte aunque lo intentas de corazón.
- 3) Disfrutas el tiempo de placer compartido sin tabúes ni vergüenza.

Tu cónyuge comenta que le gustaría tener más relaciones sexuales, ¿cómo reaccionas?:

- 1) Te sientes mal porque te acusa de no satisfacer su necesidad.
- 2) Te parece egoísta de su parte ya que no mira lo que tú quieres.
- 3) Te halaga porque significa que valora y disfruta de tu entrega, por eso quiere más.

Te invitan a una charla de matrimonios para hablar de sexualidad, tú:

- 1) Agradeces, pero en tu mente piensas: “¿no tienen otro tema?”.
- 2) Reflexionas: “¿qué me van a enseñar?, mejor me quedo en casa”.
- 3) Dices: “¡qué bueno!, siempre hay algo por aprender”.

En casa, uno de los tuyos hace una pregunta acerca de sexualidad y tú:

- 1) Te sonrojas y prefieres huir de la situación antes que contestar.
- 2) Interrumpes la pregunta para evitar que avance y resulte más embarazosa.
- 3) Escuchas y contestas naturalizando el tema. Comprendes que es normal tener dudas.

Estás en tu casa, de pronto te acuerdas de tu cónyuge y:

- 1) Te resulta más cómodo verlo como un amigo que como un amante.
- 2) Vienen a tu mente recuerdos compartidos en intimidad que te alegran.
- 3) Valoras el privilegio de vivir en intimidad con él o ella.

En lo íntimo de tu ser:

- 1) Eres de esas personas que podría vivir sin sexo el resto de su vida.
- 2) Crees que la intimidad matrimonial es importante para tu pareja, pero no para ti.
- 3) Valoras altamente la intimidad sexual y deseas que cada día sea mejor.

En tu mente:

- 1) Nunca tienes fantasías de contenido sexual, te parece un pecado tenerlas.
- 2) Tienes pocas fantasías; en realidad, cada vez es menor tu bagaje de pensamientos sexuales. No sabes si es bueno o malo.
- 3) Tus fantasías son abundantes y has aprendido a direccionarlas hacia tu pareja y nadie más.

Resultados

Si predominan las respuestas 1, eso indica que todo lo sexual te incomoda. Probablemente en tu memoria remota haya recuerdos contrarios al placer sexual. Necesitas con urgencia adentrarte en este tema, porque un matrimonio saludable involucra una sexualidad vivida de manera

gratificante y, en esta área, puedes aportar mucho más de lo que haces actualmente.

En relación a tu cónyuge, si te has casado con alguien muy similar a ti, es decir, que no tiene deseos sexuales ni anhela mayor intimidad, no habrá problemas; serán un matrimonio armónico aun cuando no tengan relaciones sexuales. Pero si tu pareja tiene deseos de intimidad sexual, tu enfoque del tema será un tremendo obstáculo para alcanzar la felicidad conyugal. Vence todo desgano y desmotivación. Si permites que la Palabra de Dios sane tu comprensión del tema, nacerás a un nuevo tiempo en tu vida y en tu matrimonio.

Si predominan las respuestas 2, necesitas comprender que para mejorar tu expresión sexual deberás dar lugar a lo nuevo, estar disponible para aprender a fin de disminuir tus ansiedades y timideces frente al tema. Semejante esfuerzo se verá recompensado con el mayor acercamiento a tu cónyuge. Si logras trabajar sobre tu propia percepción de la sexualidad, serás una persona especial para ayudar a otros a transitar el mismo camino de descubrimiento que tú experimentaste. ¡Adelante!

Si predominan las respuestas catalogadas bajo el número 3, debes saber que eres el ideal para compartir y aun enseñar acerca de este tema. Has unido a tu cosmovisión positiva una vivencia sexual que involucra el ejercicio de la libertad y del dominio propio. No te detengas en tu camino de crecimiento. Seguramente llevarás sanidad a otros a partir de tu propia capacitación. Todo lo que aprendas se convertirá en respuestas liberadoras para los que te rodean. ¡Es un honor contar contigo!

1

Propósitos de la sexualidad

Parte 1

Principios sanadores

Descubrir el plan de Dios para la sexualidad resultó muy sanador e inspirador para nosotros como matrimonio, no porque hayamos tenido experiencias negativas sino, porque nuestra comprensión del tema estaba teñida de la visión cultural imperante en la sociedad. El conocimiento de los propósitos de la sexualidad extraídos directamente de la Palabra de Dios otorgó a nuestra intimidad un sustento espiritual. Ansiamos lo mismo para tu propio matrimonio.

A continuación, enunciaremos los primeros tres propósitos de la sexualidad:

El sexo es un regalo de Dios

*“Al ver Dios tal belleza, dijo: ‘Hagamos ahora al ser humano tal y como somos nosotros. Que domine a los peces del mar y a las aves del cielo, a todos los animales de la tierra, y a todos los reptiles e insectos’. Fue así como **Dios creó al ser humano** tal y como es Dios. Lo creó a su semejanza. **Creó al hombre y a la mujer**, y les dio esta bendición: ‘Quiero que se reproduzcan, quiero que se multipliquen, quiero que llenen la tierra y la pongan bajo su dominio. Que dominen a los peces del mar y a las aves del*

cielo, y a todos los seres vivos que se arrastran por el suelo’”, Génesis 1:26-28 (TLA).

*“Dios mío, tú fuiste quien me formó en el vientre de mi madre. **Tú fuiste quien formó cada parte de mi cuerpo**”, Salmo 139:13 (TLA).*

Dios creó el sexo. El sexo es un obsequio, una ofrenda de Dios, algo que Él nos ha concedido. A pesar de ello, nos cuesta conciliar la idea de que Dios y el sexo se entrelazan.

.....

La sexualidad vivida como un don de Dios eleva al hombre por encima de sus posibilidades. Tomás de Aquino.

.....

Imaginemos al creador formando el cuerpo de Adán y Eva. Podemos pormenorizar los detalles. Nos hacemos el cuadro mental de Dios tomando barro y plasmando el original de lo que sería el primer varón. Un poco de barro y formó la cabeza, los ojos, las cejas; otro poco más y formó el cuerpo, las piernas, los pies. Todo esto es sencillo de imaginar pero, ¿quién imagina al Dios tres veces Santo trabajando en la entrepierna de Adán? Más bien suponemos que le sobró un pedacito de barro en su mesa de trabajo, entonces, muy pudendamente y lleno de vergüenza, se tapó los ojos y, mirando para otro lado, colocó esa “sobra” entre las piernas de Adán. ¡Nada más desacertado!



Dios dedicó tiempo y atención a cada detalle del sistema sexual ya que no sólo involucra lo genital sino, el cuerpo entero. Para que se produzca toda la cascada de eventos propios de la respuesta sexual es necesaria la interacción de diversos órganos (hipotálamo, hipófisis, córtex, tiroides, piel, suprarrenales, sistema nervioso central y periférico, etc.). Además, lo sexual está integrado a las vivencias más íntimas, al mundo emocional y trasciende en el plano espiritual.

Un poco de humor

Todo varón debería agradecer a Dios el haber cuidado cada detalle de su sistema sexual. Estamos segurísimos, si eres hombre, de que nunca has dado gracias a Dios por el siguiente motivo: tienes un testículo más grande que el otro. Habitualmente el testículo izquierdo suele colgar más y ser un tanto más pequeño que el derecho. ¿Por qué es importante este dato? Porque la mayoría de los animales cuadrúpedos tienen los testículos a la misma altura, dado que existe suficiente espacio entre las patas traseras. El ser humano al caminar sobre sus piernas (bipedestación) redujo el espacio

entre ellas. Si Dios no hubiera tenido la delicadeza de colocar un testículo más arriba que el otro, se chocarían entre sí provocando dolor al caminar. “¡Gracias Señor por cuidar este detalle!”, debería expresar con alegría todo portador de genitales masculinos.

Bíblicamente, no se atribuyen a la sexualidad connotaciones negativas, pecaminosas o diabólicas. En la Biblia, la sexualidad aparece como un regalo de Dios. Tristemente, como dijo Abel Martínez Martín: “Nuestra sexofóbica civilización... condenó la sexualidad a las llamas del infierno, a la clandestinidad y el pecado, la ignorancia y la oscuridad. La sexualidad se llenó de prejuicios, prohibiciones, mistificaciones, taras y perversiones”.¹

.....

El sexo no sólo produce satisfacción y relajamiento de la tensión sexual, sino que también produce en el corazón una profunda paz espiritual, que procede de Cristo. K. Knotz.

.....

Concluimos diciendo que los pasajes anteriormente citados revelan al sexo como un don, regalo u ofrenda de Dios. De ahí que, en lugar de estar descontentos, bien haríamos en dar gracias al Creador por su bondad al darnos una dimensión sexual que provoca placer y acerca dos vidas de modo intenso y único.

Argumentos que se levantan contra la verdad de Dios y destruyen este propósito para la intimidad

- **Asociar todo lo sexual con el pecado. Falso.**

Muchas mujeres, sobre todo las cristianas, piensan que para estar más cerca de Dios deben estar lejos de la intimidad conyugal. Esta concepción explica los principales problemas en la sexualidad femenina: la falta de deseo, la ausencia de orgasmo y los tantos desajustes en la vida de pareja.

Quien está muy interesado en que veamos el sexo marital como pecado es el mismo diablo. De ese modo, en vez de disfrutar del abrazo compartido con el cónyuge en el altar de la donación, cercenamos la vivencia, la entrega y el placer. Se reprimen los sentimientos y las sensaciones eróticas por tanto tiempo que luego se desbocan tras cualquier sustituto, o bien, la intimidad sexual se muere muchos años antes que la persona.

- **Creer que si están de acuerdo, todo vale. Falso.**

Hay quienes dicen: “Si los dos están de acuerdo todo es válido”. ¡Cuidado!, siempre y cuando el acuerdo esté subscripto al plan de Dios trazado en las Escrituras. Particularmente no teníamos objeción con esta máxima popular hasta que acudió a una entrevista matrimonial una pareja cristiana en la que ambos integrantes “estaban de acuerdo” para tener prácticas *swingers* (intercambio de parejas). En otro caso, el esposo se excitaba cuando su mujer estaba con otro hombre (líderes en una iglesia cristiana). Había acuerdo en ambas parejas pero existía una descarada desobediencia al mandato bíblico. Por lo tanto, en estos casos, el acuerdo no sirve.

El sexo es algo bueno

“Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera”, Génesis 1:31.

Todo lo que Dios había hecho era bueno, incluso el sexo: ***“bueno en gran manera”***.

Solemos aconsejar a quienes se van a casar a que oren antes de comenzar su intimidad conyugal. Dios hizo que se conocieran y comenzaran el noviazgo. Dios bendijo ese matrimonio y es Dios quien quiere guiar la intimidad sexual. Algunos creen que la sexualidad es puramente carnal, que las pasiones del viejo hombre afloran con todas sus fuerzas e imaginan que el Espíritu Santo espera fuera del dormitorio a que termine el “tsunami sexual”. **¡Nada más lejos de la verdad! La sexualidad ha sido diseñada por Dios para ser disfrutada en el ámbito matrimonial.**

.....

El placer proveniente del sexo no debe ser silenciado con vergüenza, ni calificado negativamente. Z. Nosowski.

.....

Divino Morales fue un pintor de la Edad Media. Se lo recuerda, más que por sus habilidades artísticas, por su conducta aberrante frente al deseo sexual. En un tiempo histórico en que se predicaba la autoflagelación y la abstinencia sexual como valores superiores, este varón totalmente cansado de luchar contra los deseos sexuales propios de todo ser humano, salió a su huerta muy de mañana, colocó sus testículos sobre una gran piedra y, tomando otra en sus manos, se aplastó con todas sus fuerzas los genitales.

La idea que el deseo sexual es contrario a la espiritualidad sigue vigente en muchos lugares. Un ejemplo claro al respecto es la noticia de un joven de 30 años que, en Agosto de 2007, en España, se cortó el pene y lo tiró al inodoro porque “no quería pecar más”, según publicó el diario *La Gaceta Regional de Salamanca*.

.....

Sentir la cercanía de Dios de ningún modo se contradice con la plena entrega a las caricias y al acto sexual.

.....

Mentiras que desechamos

- **El sexo es repulsivo, bajo y carnal. Falso.**

Es común escuchar a personas mayores referirse a la relación sexual como “la porquería”. Creen que sexo equivale a pecado. Este mito es una filosofía antibíblica enseñada como norma religiosa, según la cual el fin de la sexualidad es sólo la procreación.

Kevin Leman dice: “Un hombre sexualmente satisfecho será, por lo general, un mejor padre y un mejor empleado. Una mujer sexualmente satisfecha tendrá menos estrés y más gozo en su vida. La relación sexual es de vital importancia para un matrimonio saludable”.²

I. Trobisch, en su libro *La dicha de ser mujer*, dice: “El amor que los esposos se han demostrado durante el acto sexual influye sobre su vida diaria. Después de una buena relación sexual plena de amor, el mundo les parece más colorido, mejor. El clima de la casa mejora. Los maridos se suavizan, las esposas se tornan más compresivas y alegres. Los varones observan que tienen más energía, los entusiasma más el trabajo, están listos para enfrentar desafíos que hasta el momento habían pospuesto. Las mujeres que se sienten amadas permanecen unidas a su marido en pensamiento y corazón, se comprometen más vigorosamente en la vida familiar y resuelven los problemas cotidianos con más facilidad; crece su alegría de vivir”.³

• **Si estamos de retiro no debemos tener intimidad sexual, eso sería fallarle a Dios. Falso.**

En 1ª Corintios 7 el apóstol Pablo enseña que sólo debe existir un cese de la intimidad sexual cuando, **de mutuo acuerdo**, ambos se abstienen para ocuparse sosegadamente de la oración. De ahí que si uno de los miembros de la pareja no quiere interrumpir la intimidad conyugal, el otro no pierde la unción ni se transforma en pecador por estar en ayuno y oración y tener sexo con su cónyuge. El texto bíblico tampoco sugiere que la oración sea incompatible con la intimidad sexual, de otro modo, echaríamos por tierra las enseñanzas de toda la Biblia que presentan al matrimonio como una institución creada por Dios y sellada por la intimidad sexual. Cuando Pablo da la opción de la abstinencia, no la eleva por encima de la unión sexual, sino que dice que por razón de la devoción y el tiempo dedicado a la oración, se abstendrán de muchas otras cosas (televisión, radio, internet, etc), entre las que puede incluirse la intimidad conyugal. Pero debe quedar en claro que la oración y la intimidad matrimonial no son incompatibles ni mutuamente excluyentes.

El sexo es para la reproducción

“Y les dio esta bendición: “Quiero que se reproduzcan, quiero que se multipliquen, quiero que llenen la tierra y la pongan bajo su dominio. Que

dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los seres vivos que se arrastran por el suelo’ ”, Génesis 1:28 (TLA).

Es muy llamativo que Dios exprese el “multiplicarse” bajo la forma de una bendición, no de un mandato u obligación. Sin embargo, adoptamos el imperativo como orden y no como una bendición asegurada. Como dice C. Fridman: **“Curiosamente, se trata del único caso en el que una fórmula de bendición fue interpretada como una obligación con fuerza de ley”**.

“El esposo debe tener relaciones sexuales sólo con su esposa, y la esposa debe tenerlas sólo con su esposo. Ni él ni ella son dueños de su propio cuerpo, sino que son el uno del otro. Por eso, ninguno de los dos debe decirle al otro que no desea tener relaciones sexuales. Sin embargo, pueden ponerse de acuerdo los dos y dejar de tener relaciones por un tiempo, para dedicarse a orar. Pero después deben volver a tener relaciones; no vaya a ser que, al no poder controlar sus deseos, Satanás los haga caer en una trampa”, 1ª Corintios 7:3-5 (TLA).

Esta interpretación debe ser entendida bajo la cosmovisión que San Pablo poseía. En el Talmud, con el cual el apóstol estaba muy familiarizado, en el tratado de Kerubot 61b, se contempla el plazo mínimo sin relaciones sexuales por el cual se podía pedir el divorcio. La discusión entre Hilel y Shamai (dos estudiosos antiguos) difiere en tiempo. Para uno es de una semana y, para el otro, dos semanas. En el mismo tratado Kerubot 62b, se establece que todo viaje que el marido se propusiese realizar, debía contar con el consentimiento de la esposa, dado que se afectaba el derecho de ella a tener relaciones sexuales y establece que el cese de la actividad sexual requería del consentimiento mutuo de la pareja. También se alentaba el casamiento de los viudos y viudas, ancianos y ancianas, lo cual implica que se coloca al vínculo por encima de la capacidad de generar hijos (tratado de Lebamot 61b). Quien cambió la forma de ver la sexualidad y asociarla pura y exclusivamente al “deber de procrear” fue Agustín de Hipona. Sostuvo que reclamar el derecho marital sin la necesidad de procreación, era un pecado. Vio la sexualidad como expresión de la caída y argumentó que el gasto físico involucrado en una relación sexual disminuía las fuerzas para buscar la presencia de Dios y se convertía en un obstáculo para el fluir de la unción. Esta interpretación no fue resultado del escrutinio bíblico, sino más

bien la expresión del maniqueísmo, al cual era adepto (los maniqueos consideraban al espíritu como de Dios y al cuerpo como del demonio). Probablemente él murió sin saber cómo su propia concepción afectaría generaciones, desvirtuando lo que la Biblia enseña.

Concluimos diciendo que la dimensión sexual va más allá de la capacidad reproductiva.

Mentiras que desechamos

• **La mujer decente es aquella que no piensa en el sexo. Falso.**

La sexualidad ha sido creada por Dios con la finalidad de ser disfrutada por el hombre y la mujer en el ámbito matrimonial. El deseo sexual es una parte integral de todo ser humano. Negarla no nos hace más espirituales sino más desagradecidos con Dios.

Seguramente, nunca pensaste lo que piensas

Las personas criadas en hogares conservadores suelen distinguir a las mujeres en buenas y santas, puras y castas. Luego están las otras, para el placer, para el momento, interesadas en lo sexual, deseosas de genitalidad. Por miedo a ser mal interpretadas o intentando emular un ideal virginal asumen lo sexual con sospecha y temor. Pero separar a las mujeres en buenas-santas y malas-lujuriosas tiene su raíz en la historia, en una mezcla entre los avances de la ciencia y los principios de la religión. Veamos más de cerca cómo surgieron estos estereotipos.

Durante mucho tiempo por la influencia griega sobre la medicina, se creyó que todo aquello que el cuerpo producía (humores) debía salir rápidamente, de otro modo, podía descomponerse y generar enfermedad. Dado que el hombre produce semen todos los días se aconsejaba a las mujeres estar disponibles sexualmente para “ayudar” a sus esposos. Siglos más tarde se descubrió que los espermatozoides tenían vida y, en medio de la época victoriana, surgió un paradigma totalmente opuesto: cada vez que el hombre eyaculaba, perdía vida. De ahí que las mujeres que buscaban excitar a sus

esposos eran “malas mujeres” porque pensaban en el sexo para quedarse viudas jóvenes. A raíz de este predicamento dormían totalmente vestidas. Negarse a la dimensión sexual las convertía en “menos peligrosas”. Se asoció la santidad a la no práctica sexual marital. ¿Te has puesto a pensar qué piensas de lo sexual?

• **Buscar la satisfacción sexual indica carnalidad o egoísmo. Falso.**

La sexualidad ha sido creada no sólo para la reproducción sino también para el placer. La relación sexual genera una cercanía física y emocional única, por esa razón se dice que es la más unitiva de todas las relaciones. Recordemos que el apóstol Pablo (1ª Corintios 7:8-9) aconseja el casamiento incluso a las personas viudas; es decir, prioriza la necesidad de afecto e intimidad más allá de la capacidad generativa.

.....

Los esposos cristianos, gracias a la espiritualidad que los aproxima entre sí, pueden gozar de mayor alegría en su vida sexual que el resto de la población. Tim La Haye.

.....

La idea de Dios con la práctica sexual compartida es que ambos se sientan satisfechos, amados y deseados en los brazos del cónyuge. El placer que se obtiene en una

relación sexual de dos amantes que se eligen cada día supera la duración efímera de un intenso orgasmo.

• **Usar anticonceptivos es pecado. Falso.**

El mismo versículo que menciona la bendición de la reproducción agrega una enorme distinción para el ser humano: el ser comisionado por Dios para regentar o administrar la creación. En ese marco de mayordomía integral queda incluido el ejercicio de la paternidad responsable. Por lo tanto, los métodos anticonceptivos que no sean abortivos pueden emplearse con libertad de conciencia.

Un poco de humor

Un pastor tenía la buena costumbre de consolar a los creyentes, pero siempre usaba las mismas palabras: “podría ser peor”. Por supuesto, todos los hermanos de la iglesia conocían ese hábito consolador. Un día, un joven visitó al pastor y le dijo: “Pastor, tengo que decir algo y pienso que esta vez usted no podrá usar su frase favorita. Anoche soñé que yo había muerto y estaba en el mismo infierno”. “Podría ser peor...”, le contestó el pastor. “¿Cómo?”, preguntó el creyente, “¿de veras usted cree que podría ser peor?”. “Sí”, dijo el pastor, “podría ser verdad”.

2

Propósitos de la sexualidad

Parte 2

En el capítulo anterior hemos estudiado los primeros tres propósitos de la sexualidad. Ahora analizaremos los últimos tres:

El sexo satisface la necesidad básica de intimidad

*“Entonces Dios el Señor formó de la tierra toda ave del cielo y todo animal del campo, y se los llevó al hombre para ver qué nombre les pondría. El hombre les puso nombre a todos los seres vivos, y con ese nombre se les conoce. Así el hombre fue poniéndoles nombre a todos los animales domésticos, a todas las aves del cielo y a todos los animales del campo. **Sin embargo, no se encontró entre ellos la ayuda adecuada para el hombre.** Entonces Dios el Señor hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras éste dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida. De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el Señor hizo una mujer y se la presentó al hombre, el cual exclamó: “Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada””, Génesis 2:19-23 (NVI).*

Ninguna criatura del Edén podía satisfacer el deseo de intimidad y comunicación de Adán: *“Mas para Adán no se halló ayuda idónea”*,

versículo 20. Adán necesitaba una compañera que fuera su complemento y su pareja sexual, por lo que Dios hizo a Eva.

.....

Para la dicha en el matrimonio se necesitan por lo menos cinco interacciones positivas por cada una negativa.

.....

Dios está interesado en nuestra vida afectiva, emocional y sexual. Dios planeó el matrimonio como un mutuo complemento y una solución para la soledad. Las relaciones sexuales casuales, antes del matrimonio o como aventuras extramatrimoniales, en lugar de alejar la soledad, aumentan la frustración. Las experiencias sexuales fuera del matrimonio son, a la larga, destructivas. “Es evidente que lo que hacemos hoy en nuestra sociedad (relaciones sexuales en la primera o segunda cita) no está dando resultados. Es probable que ayude a los solteros a superar la frustración sexual a corto plazo, pero destruye los matrimonios significativos a largo plazo”.⁴

Falsedad que descubrimos

• **Los hombres no pueden vivir sin sexo. Falso.**

Masters y Johnson afirman: “El deseo sexual parece ser un caso único en la fisiología. A diferencia de otros deseos, **admite su postergación, se puede demorar o posponer indefinidamente.** No se puede hacer lo mismo con la función intestinal, ni con la cardíaca o la respiratoria”.⁵

Las relaciones sexuales no son una necesidad básica como el hambre o la sed, sino algo bien dominable. Dios ha provisto al cuerpo del hombre y la mujer los medios para abstenerse de toda práctica sexual como modo de vida, en caso de decidirse así. Incluso en la Declaración Internacional de los Derechos Sexuales se reconoce el derecho personal de no tener práctica sexual alguna, en caso de que se elija, porque hoy se sabe que el deseo sexual puede ser postergado y dominado, no sentido o sublimado.

• **Si la esposa no quiere, el hombre puede obligarla, la Biblia otorga ese derecho. Falso.**

Algunos esposos utilizan el pasaje de 1ª Corintios 7:4: *“La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer”*, para presionar a sus esposas a una práctica sexual no deseada por ellas. En el mencionado pasaje, Pablo jamás sugirió que una persona pueda hacer con el cuerpo de su cónyuge lo que quiera. La idea que comunica es exactamente la contraria: en vez de buscar lo propio, cada quien busca el bien supremo de la persona que ama. La intimidad sexual debe entenderse como el altar de la mutua donación, no de la imposición, la violencia o la dominación. “En ciertas sociedades y especialmente en grupos de bajos recursos económicos, la violación nocturna es sólo un elemento más de la agresión, suele ir acompañada de golpes e improperios...”.⁶

Ni en la Biblia, ni en la tradición rabínica existe alguna justificación para el maltrato hacia la pareja.

El Talmud enseña (Nedarim 20b): “Aquel que obliga a su mujer a la relación sexual tendrá hijos despreciables”.

La Biblia enfatiza en 1ª Pedro 3:7: *“En cuanto a ustedes, los esposos, sean comprensivos con sus esposas, reconociendo que ellas no tienen la fuerza de ustedes, y que también a ellas Dios les ha prometido vida eterna. Si ustedes lo hacen así, Dios escuchará sus oraciones”*, TLA.

“Si un hombre trata mal a su mujer tres horas antes de que intente seducirla, ella tiene menos capacidad de respuesta sexual que una mujer que ha sido bien tratada durante todo el día. Dado que la mujer valora más el proceso que el cumplimiento de un objetivo, para ella no sirve ser ignorada de lunes a viernes y, al final de la semana, que su esposo la agasaje con un regalo. Seguramente aceptará el regalo, pero no reemplazará nunca la sensación de placer que causa el que su esposo la haya tratado bien todos los días”, opina Pilar Sordo en su libro *¡Viva la diferencia!*

El trato tierno y amoroso de un esposo hacia su compañera de la vida abre los cielos. Su maltrato destruye la autoestima, corrompe el vínculo y aniquila la vida espiritual compartida. Tiene, además, el potencial de afectar

negativamente a las generaciones futuras que imitarán la conducta de sus progenitores.

.....

La esencia de la unión marital es darse mutuamente. Z. Nosowski.

.....

El sexo es para el placer

“Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne”, Génesis 2:24.

“¡Ay, amado mío, como deseo que me beses! Prefiero tus caricias, más que el vino; prefiero disfrutar del aroma de tus perfumes. Y eso eres tú: ¡perfume agradable! ¡Ahora me doy cuenta por qué te aman las mujeres!”, Cantar de los Cantares 1:1-3 (TLA).

*“Princesa mía, lucen bellos tus pies en las sandalias. Las curvas de tus caderas son la obra maestra de un experto joyero. Tu ombligo es una copa llena del mejor vino... Tus pechos son dos gacelas... Tienen tus ojos el brillo de los manantiales de Hesbón... ¡Eres muy bella, amada mía! ¡Eres una mujer encantadora! **Eres alta como palmera, y tus pechos son dos racimos. He pensado en treparme y hacer míos esos racimos**”, Cantar de los Cantares 7:2-8 (TLA).*

*“¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. **¡Que sus pechos te satisfagan siempre!** ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! ¡Por qué, hijo mío, dejarte cautivar por una adúltera? **¿Por qué abrazarte al pecho de la mujer ajena?**”, Proverbios 5:18-20 (NVI).*

Dios ha diseñado la sexualidad para el placer. Si Dios hubiera creado la sexualidad para que tenga como único propósito la reproducción, por lo menos la mujer, debería sentir deseo sexual **sólo** durante los períodos

fértiles, cosa que no sucede. “La posibilidad de una sexualidad constante, el hacer el amor cada vez que lo desea sólo es posible en la raza humana. En todas las otras especies vivientes, una sexualidad constante resulta imposible tanto en los machos como en las hembras. ¿Por qué? Porque las hembras en edad de reproducirse sexualmente tienen períodos de celo, fuera de los cuales rechazan a los machos. En cambio, las mujeres pueden copular cada vez que tienen ganas, durante todo el ciclo menstrual, durante casi todo el embarazo y pueden, y frecuentemente lo hacen, retomar el coito tan pronto como se recuperan del parto, meses antes de que el bebé sea destetado. La sexualidad tampoco termina con la menopausia o la vejez”.⁷

.....

La sexualidad es bella y buena, porque Dios así lo quiso. Ksawery Knotz.

.....

Debemos valorar la intimidad sexual como un exquisito disfrute en el contexto matrimonial. Pero, para percibir a las relaciones sexuales como placenteras es necesario abandonarse y relajarse en el goce erótico. Por tal motivo, un positivo acercamiento al acto sexual es esencial, ya que un profundo sentimiento de culpabilidad por el propio placer podría erosionar la intimidad del matrimonio.

¿Qué sentimientos embargan tu alma en los momentos de encuentro sexual?
¿Tienes pensamientos recurrentes, es decir, que siempre aparecen en tus tiempos de intimidad? ¿De dónde crees que surgen? ¿Te animarías a pedirle al Espíritu Santo que gobierne sobre tu mente y purifique tus pensamientos? Ello no significa “olvidarte” de lo sexual sino centrarte positivamente en tu pareja en un deseo compartido, sin vergüenzas ni tabúes.

La relación sexual es la mejor recreación, la más tranquilizante, una de las más renovadoras experiencias que el ser humano conoce. Y Dios la planificó. Tanto el cuerpo del hombre como el de la mujer están diseñados para el placer. Es más, en la mujer existe un órgano cuya única función es dar placer a su dueña. ¿Cuál es? El clítoris. ¿Quién lo colocó en el cuerpo de la mujer? ¿El diablo? ¡No!, fue Dios quien lo hizo.

“No es raro que se la llame a la intimidad conyugal “juego de amor”. Es una diversión, no una obligación; es suma excitación, no aburrimiento; es algo que se espera con ansia, no una horrible experiencia que hay que evitar si es posible. ¡Es irónico que las parejas busquen toda clase de recreación en otras partes, sin haber descubierto nunca la plenitud de placer que tienen a disposición en su propio dormitorio!”⁸

Mentira que eliminamos

• **Aquello que es agradable al cuerpo es desagradable al espíritu. Falso.** Este es un pensamiento basado en la cultura griega dualista (cuerpo malo, espíritu bueno). Sin embargo, Dios es Señor de todo, del cuerpo y del espíritu.

Si asumimos que Dios creó el cuerpo humano, deberíamos aceptar la dimensión del disfrute sexual. El placer es un invento de Dios, no del diablo. El Creador trabajó el cuerpo humano de una manera muy especial; dedicó atención a cada detalle y puso cuidado exquisito en su sexualidad. Como hemos dicho, en la mujer hay un órgano cuya función se limita exclusivamente al placer: el clítoris. Este pequeño órgano es el punto más sensible a la excitación sexual. En el varón, la sensibilidad de la cabeza del pene llamada glándula, es el epicentro del placer por la gran cantidad de terminaciones nerviosas. ¿Por qué crees que Dios diseñó el cuerpo de esa forma? Para el Señor el tema sexual es un aspecto importante y significativo, ¿lo es para ti?

Hay matrimonios cristianos que, por asociar el sexo con el pecado, evitan todo contacto íntimo con la idea de que serán más espirituales. Finalmente, cuando tienen un encuentro sexual, es más por desahogo físico que para edificarse mutuamente en la intimidad y alimentar el deseo de un próximo encuentro. El acto sexual resulta, así, siempre igual; monótono y repetitivo. No enriquece, no despierta nuevas sensaciones ni permite el crecimiento de la pareja.

El autor del libro Sexo como Dios manda dice: “Cuando oyen hablar de la santidad del acto conyugal, de inmediato imaginan que el sexo debe estar privado de alegría, jueguitos frívolos, fantasías y posiciones agradables para los esposos. Que tiene que ser tan triste como las canciones sacras tradicionales. Ni se les cruza por la mente que lo sagrado puede ser completamente natural, una vida marital normal y familiar”.

Un poco de humor

Caso real: Un joven, luego de tener intimidad sexual con su mujer en dos oportunidades, acude a un sexólogo porque no lograba excitar a su pareja. Con un profundo sentimiento de frustración expresó que acarició el clítoris con mucho ahínco, pero sin resultados positivos. El profesional, frente al relato de este varón, busca una lámina de un libro que muestra el cuerpo y la genitalidad femenina, y le pide que señale el clítoris. Para sorpresa del profesional, el joven señaló el ombligo.

El sexo es para el matrimonio

“Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban”, Génesis 2:24-25.

“No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio”, 1ª Corintios 7:5 (NVI).

“Todos deben considerar el matrimonio como algo muy valioso. El esposo y la esposa deben ser fieles el uno al otro, porque Dios castigará a los que tengan relaciones sexuales prohibidas y sean infieles en el matrimonio”, Hebreos 13:4 (TLA).

En Génesis 2:22-24 se describe al matrimonio y a su vínculo sexual como una especie de reunión.⁹ Adán era uno, de él se formó Eva y resultaron dos. Ahora en el vínculo matrimonial y en su unión sexual vuelven a ser uno. La relación sexual es algo trascendente, es la reunión de dos seres que se funden en uno solo. Nota la siguiente declaración: “...y *se unirá a su mujer*”. ¿Cuándo?, cuando deja a su padre y a su madre. Luego dice: “y *serán una sola carne*”. Hay un orden que respetar. **Primero se casan, luego se unen.**

.....

Los esposos celebran su comunión, o sea, su vida en Cristo también durante el acto sexual. K. Knotz.

.....

“La complementariedad de los órganos sexuales masculinos y femeninos es sólo un símbolo físico de una complementariedad espiritual mucho más profunda”.¹⁰

El último propósito de la sexualidad es reconocer que la intención original de Dios en el vínculo sexual es la unión permanente entre un hombre y una mujer.

Dios establece el matrimonio monogámico y heterosexual. No reconoce ninguna otra alternativa. El vínculo indisoluble entre un hombre y una mujer constituye para Dios un ideal. Ese orden fue establecido por el Creador y no por la cultura, de lo que se deduce que su validez es permanente y universal.

La Biblia establece además, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, que las relaciones sexuales están reservadas para el tiempo del matrimonio. Toda relación sexual fuera de ese ámbito es considerado pecado y afecta no sólo el cuerpo, sino al alma y al espíritu. Al respecto puede considerarse los siguientes pasajes: Éxodo 20:17; Deuteronomio

22:22; Proverbios 22:11; 1ª Corintios 6:9, 12-20; 1ª Tesalonicenses 4:3-6; Hebreos 13:4; 1ª Pedro 2:11.

.....

Sin pacto, no hay matrimonio; sin pacto, no hay compromiso; sin pacto, no hay fidelidad.

.....

Mentira que destruimos

- **Lo sexual afecta sólo al cuerpo y no tiene nada que ver con lo espiritual. Falso.**

Este mito lleva a muchos a pensar que pueden tener relaciones sexuales antes del matrimonio o fuera de él y estar bien con Dios al mismo tiempo. Suponen que una relación sexual es solamente la unión de dos cuerpos, cuando en realidad es la unión más íntima de todo el ser: espíritu, alma y cuerpo. La Biblia hace una diferencia muy grande entre el pecado sexual y el resto de los pecados: *“Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo”*, 1ª Corintios 6:18b (NVI).

La frase “caí en pecado” se escucha mucho. La infidelidad está a la orden del día. Se calcula que más de la mitad de las parejas son infieles. En nuestras encuestas de jóvenes hasta 35 años, resultó que el 24% de los casados ya habían sido infieles (uno de cada cuatro encuestados). Si se toma en cuenta que no llevan muchos años de casados, es totalmente esperable que dicha cifra trepe a números todavía más alarmantes.

Crear que la infidelidad es algo que ocurre como una “caída” es subestimar la inteligencia ajena; en realidad nadie “cae” en la cama del otro. Hablar en término de “caída” es no aceptar la propia responsabilidad de la conducta

sexual, lo que sugiere además, endurecimiento espiritual y falta de arrepentimiento.

Infidelidad y muerte coital

El patólogo japonés Ueno analizó la autopsia de 34 víctimas fallecidas súbitamente durante el coito; 25 de esos decesos ocurrieron en las habitaciones de hoteles, otros 5 en el hogar, y en la mayor parte de los casos eran aventuras extramatrimoniales. Todos los individuos tenían niveles sanguíneos de alcohol dentro del grado de intoxicación, o muy cerca de él. Las mujeres habían sido un promedio de 18 años más jóvenes que las víctimas...

En conclusión: ¡Para vivir más hay que permanecer fieles!

Consejos sabios

- Nunca se es demasiado grande para tomarse de las manos.
- Decir: “te quiero“, al menos una vez al día, calma el alma y sosiega las penas.
- Jamás acostarse con enojo. Los aborígenes dicen que en tales casos, el diablo se acuesta entre ambos.
- Trabajar con valores y disfrutar de los avances.
- Crear un círculo de amor que cobije a toda la familia.
- Generar una atmósfera de aliento en la que cada integrante pueda crecer.
- Realizar una búsqueda hacia la comprensión y el genuino amor.
- Ser compañero fiel y amigo cercano en todas las circunstancias. Nada se compara a la dicha de una vida compartida en amor.
- Buscar el acuerdo en unidad. La perfecta comunión de los esposos abre la puerta a la revelación, la unción y la bendición sobrenatural.

3

El matrimonio

Algunas consideraciones básicas

1. Una idea divina.

El matrimonio nació en la mente de Dios y fue instituido por Él antes que el hombre pecara, Génesis 2:24. Dietrich Bonhoeffer escribió: “El matrimonio es más que simplemente vuestro amor el uno por el otro. Tiene una dignidad y poder más alto, pues es una idea de Dios por medio de la cual Él desea perpetuar la raza humana hasta los fines de los tiempos...”.¹¹

.....

Muy poca gente es capaz de crecer en el amor. John Gray.

.....

2. Un contrato para toda la vida.

“Lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”, Mateo 19:6. Vivir unidos en matrimonio requerirá amor, paciencia, compromiso mutuo, mucha entrega y una cuota extra de sacrificio. Si llevarse bien con uno mismo a veces cuesta, ¡cuánto más compartir la misma vida dos personas diferentes!

3. La provisión de un compañero/a para la vida.

“Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante! Si dos se acuestan juntos, entrarán en calor; uno solo ¿cómo va a calentarse? Uno

solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. ¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!”, Eclesiastés 4:9-12 (NVI).

4. El fin de la soledad.

“Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo...”, Génesis 2:18.

Nunca se siente tan pesada la soledad como una triste tarde de invierno en una gran ciudad, sin compañía alguna más que la propia alma. La pareja, como núcleo básico generador de vínculos, amplía los afectos y nutre el alma.

Principios para un matrimonio feliz y duradero

1. Dios desea construir el matrimonio.

El Salmo 127:1 dice: *“Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican...”*. El matrimonio se asemeja a un gran edificio a construir.

Dios es el arquitecto. Él ha diseñado el modelo. La obra debe seguir los lineamientos que Él ha trazado, con los materiales que Él ha indicado.

Los cónyuges son los albañiles que juntos construirán el edificio. Deberán cumplir con las órdenes del arquitecto si quieren que la obra perdure. El secreto radica, no tanto en la habilidad que tengan para construir, sino en la **obediencia** a las órdenes dadas por el arquitecto.

Los materiales para la construcción del edificio son:

- Ladrillos de confianza y fidelidad: ningún matrimonio podrá sobrevivir sin la confianza, la fidelidad mutua y el respeto.

- **Ladrillos de diálogo:** con las palabras se construye o se derriba. Proverbios 18:21 dice: *“La muerte y la vida están en el poder de la lengua”*. *“La congoja en el corazón del hombre lo abate, mas la buena palabra lo alegra”*, Proverbios 12:25. ¿Cómo te relacionas en el hogar? ¿Qué tipo de palabras incluyes en tu vocabulario diario?

.....

Los hombres aprecian el amor pero necesitan respeto.

.....

- **Ladrillos de estímulo:** todos tenemos áreas de nuestra vida en las que nos sentimos inseguros. Qué alentador y provechoso será para todos si se dan ánimo mutuamente: “Amada, ¡tú puedes hacerlo! ¡Vamos querido, lo lograrás!”.

- **Ladrillos de amistad:** la relación matrimonial debe ser una relación de amigos. Cantar de los Cantares 2:2 presenta al matrimonio como dos amantes y dos amigos al mismo tiempo. Pasen tiempos juntos, compartan actividades que les agraden a ambos. Charlen y dense mutua atención.

.....

En los matrimonios infelices, no es amor lo que falta, sino amistad.

.....

- **Ladrillos de amor:** si construyen sin este material, el matrimonio se desmorona. El verdadero amor no excluye la razón. Es emoción más voluntad. El amor se construye cada día; no es egoísta, piensa en el otro más que en sí mismo. El amor es sacrificial, no tiene límites. Nada resulta demasiado. El amor es comprensivo, acepta a la otra persona tal como es.

2. Entender que el cónyuge es un regalo especial de Dios.

Cuando vio que Adán estaba solo, dijo Dios: *“Le haré ayuda idónea para él”*, y trajo a Eva. Proverbios 18:22 dice: *“El que halla esposa halla el bien y alcanza la benevolencia de Jehová”*. La idea de Dios es que estimemos la vida de nuestro cónyuge como algo muy especial, venido del cielo.

3. Vivir solos.

Una de las peores decisiones que pueden tomar es vivir con sus padres. Si no tienen casa, alquilar no será un gasto sino una inversión, créanlo. Por otra parte, Dios no quiere que los familiares influyan en el nuevo matrimonio, *“por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne”*, Efesios 5:31. La separación física, emocional y económica de los padres es un principio provechoso para tener en cuenta.

4. Edificar espiritualmente el matrimonio.

Felipe Henry solía decir a sus hijos: “Procuren agradar a Dios y se agradarán el uno al otro. Les deseo santidad y estoy seguro de que tendrán entre ustedes felicidad”. Asegúrense de apartar un tiempo diario para leer la Biblia y orar juntos. **Cuanto más cerca estén de Dios, más cerca estarán el uno del otro.**

5. Servir a Dios juntos.

Un amor que no se traduce en servicio no es verdadero amor. Nunca olvidaremos aquel primer día de noviazgo. Fue el 17 de Diciembre de 1987, bajo un cielo estrellado y a la vera del río Paraná. Nuestro primer beso fue precedido por un voto de compromiso y de servicio a Dios para toda la vida. Un año después nos casamos. Llevamos 25 años sirviendo juntos al Señor, ¡y es hermoso!

6. Crecer en intimidad y conocimiento sexual.

Nadie nace sabiendo cómo hacer el amor, deben aprender. En las semanas previas al enlace es necesario leer, charlar y buscar un consejero o pastor para recibir asesoramiento. Una vez casados conserven el deseo por

aprender y mejorar. La intimidad sexual merece el esfuerzo por su poder vinculante.

7. Nunca comparar al cónyuge con otras personas.

Días atrás vino Martín, 38 años de edad, casado y con tres hijos. Llegó virgen al matrimonio, mientras que su esposa había tenido una vida muy promiscua antes de conocer a Jesús y ponerse de novia con él. Cuando la conoció quedó deslumbrado por su cuerpo escultural; se casaron al poco tiempo. Hoy, después de 10 años, con profundo dolor comenta: “muchas veces, ella me compara con otros hombres y eso me da mucha rabia”.

Edgardo Silvoso, refiriéndose al trato entre los esposos, dijo: “Tu actitud determinará el resultado. La actitud siempre determina la altitud. Si te casas con la persona correcta y la tratas como si fuera la persona equivocada, se convertirá en la persona equivocada”. Ama sin reserva y sin doblez de corazón. Acepta la singularidad de tu cónyuge. Ámalo como si nadie más existiera y, con toda probabilidad, tendrás un matrimonio maravilloso.

8. Ser confiable y sincero.

Carla tiene 20 años y hace seis meses se convirtió a Dios. Es muy simpática y bonita. Conoció a Sebastián, un joven que lleva años en el evangelio. Se pusieron de novios. En el afán de ser absolutamente transparente y honesta, Carla le contó que en, su vida sin Cristo, había sido liberal. Ese fue el último día que vio a Sebastián. Devastada y preocupada, Carla conversó con su pastor y, entre lágrimas, dijo: “Pensé que contar la verdad nos acercaría más. Creí que Sebastián vería el cambio que Cristo hizo en mí y se alegraría. Sin embargo, me juzgó por mi pasado y me abandonó”.

Si bien es cierto que ninguna relación de noviazgo puede edificarse sobre la base de la mentira, decir la verdad ‘a secas’, podría causar muchos problemas. Ser honestos no significa que los novios deban contarse ‘todo’. Ser honesto en el sentido de decir la verdad, no es lo mismo que expresar cada sentimiento y pensamiento que cada uno tenga.

Las parejas debieran contar todas aquellas cosas del pasado que podrían condicionar la relación presente. Por ejemplo: si estuvieron casados antes,

si tienen hijos, si padecen alguna ETS, si están con deudas pendientes o embargos sobre el patrimonio que pudieran conseguir, etc. Pero hay cosas que sería preferible que quedaran allí, como contar detalles sexuales de relaciones pasadas. Como dice Phillip Swihart: “A veces mantener la boca cerrada es un verdadero acto de amor”.

Lo que nunca debe ocultarse son las conductas deshonestas en la relación presente. No coincidimos con aquellos terapeutas que, ante un acto de infidelidad, piensan que lo mejor es callar. Con una conducta sexual impropia se ha violado un pacto, se ha traicionado la confianza y se ha mentido descaradamente. No hay restitución ni perdón sin confesión. La pareja afectada debe saberlo y decidir qué hacer con esa relación. Edificar una relación de noviazgo o un matrimonio sobre la base de la mentira es un fraude y resulta la antesala del desastre.

.....

No hay adversidad que no pueda vencerse si dos seres humanos están dispuestos a perdonarse mutua y completamente sin permitir que el pasado controle su futuro.

.....

Razones por las que no deberían casarse

1. Por dinero.

Ceder frente a una propuesta matrimonial por la seguridad económica es un grave error. Con amor el matrimonio requiere cuidados y cierta cuota de sacrificio, sin amor es un verdadero suplicio. Las vicisitudes propias de la vida y los vaivenes de la economía deben hacer reflexionar profundamente a quien confunda cariño con conveniencia.

2. Para escapar de los padres.

Para muchos jóvenes el matrimonio parece ser la solución ideal a situaciones tensas y desagradables que viven en el hogar paterno, tales

como agresiones continuas, físicas o psicológicas, desvalorización o explotación por parte de ambos padres o alguno de ellos. Alguien dijo: “Intentar escapar de un hogar infeliz por medio del matrimonio es como saltar de la sartén al fuego”.

3. Por miedo a la soltería.

Especialmente las chicas, por temor a la soledad, suelen casarse con el primero que se lo propone. ¡No lo hagas! Cuando tomes la decisión del casamiento, asegúrate de que tus sentimientos sean genuinos.

4. Por imagen o “status”.

Suele ser muy tentador casarse con un médico, abogado u otro profesional, porque parece asegurar cierta “imagen” frente a la sociedad, pero no garantiza la armonía ni la felicidad. Elige por amor y no por posición.

5. Por presión.

Muchos jóvenes se sienten presionados por padres, familiares, amigos o aun la iglesia a contraer matrimonio. La cultura parece decirnos que ser casados suele ser un requisito a determinada edad.

6. Por el aspecto físico.

No te cases con alguien **sólo** por su aspecto físico. Si bien es muy importante que te agrade, tu deseo de compartir la vida con esa persona trasciende el aspecto visible y estético para centrarse en el valor completo de lo que él o ella significa.

Enseñanzas del libro de Cantares acerca del matrimonio

• **Esposos y amigos:** “...Ábreme, hermana mía, amiga mía...”, 5:2. “Como el lirio entre los espinos, así es mi amiga entre las doncellas”, 2:2. La

amistad sustenta el amor.

- **Esposos y amantes:** *“Yo vine a mi huerto, oh hermana, esposa mía; he recogido mi mirra y mis aromas; he comido mi panal y mi miel; mi vino y mi leche he bebido”*, 5:1.

.....

Un matrimonio que funciona bien olvida durante el día que son amantes, y por la noche, que son esposos. Jean Rostand.

.....

- **Poderío del amor:** *“Las muchas aguas no podrán apagar el amor, ni lo ahogarán los ríos”*, 8:7. Las tormentas de la vida y los problemas que pueden sobrevenir no hundirán al matrimonio si ambos mantienen la unidad en medio de cada crisis.

- **Amor, la posesión más grande:** *“...Si un hombre tratara de comprar amor con toda su fortuna, su oferta sería totalmente rechazada”*, 8:7 (NTV).

- **Fidelidad:** La esposa no se deja conquistar por ningún otro hombre que no sea su esposo (y viceversa): *“Yo era virgen como un muro, ahora mis pechos son como torres. Cuando mi amante me mira se deleita con lo que ve”*, 8:10 (NTV). *“Huerto cerrado eres, hermana mía, esposa mía; fuente cerrada, fuente sellada”*, 4:12.

- **Autoestima saludable:** *“Soy morena pero hermosa...”*, 1:5 (NTV). *“Yo soy la rosa de Sarón, y él lirio de los valles”*, 2:1. No debe confundirse humildad con complejos de inferioridad. En el pasaje que citamos, la mujer posee una autoimagen positiva.

.....

Quien no se ama a sí mismo no podrá lograr ser amado como se merece por otro ser. Beatriz Goldberg.

.....

- **Amor correspondido:** *“Mi amado es mío, y yo suya...”, 2:16. “Yo soy de mi amado, y mi amado es mío...”, 6:3.*
- **Deleite en el amor:** 7:9 – 8:3. La relación conyugal debe escapar de la rutina. Se recomienda hacer algo nuevo y compartir vivencias diferentes a fin de evitar el aburrimiento y el tedio propio por la repetición de los mismos actos.
- **Atracción física entre los esposos:** *“Bésame, una y otra vez, porque tu amor es más dulce que el vino. ¡Qué fragante es tu perfume! Tu nombre es como la fragancia que se esparce. ¡Con razón todas las jóvenes te aman! ¡Llévame contigo, ven, corramos! El rey me ha traído a su alcoba”, 1:2-4 (NTV).*
- **Romance:** *“Yo soy de mi amante, y él me declara como suya. Ven, amor mío, salgamos a las praderas y pasemos la noche entre las flores silvestres. Levantémonos temprano y vayamos a los viñedos para ver si brotaron las vides, si ya abrieron las flores, y si las granadas están en flor. Allí te daré mi amor. Allí las mandrágoras dan su aroma, y los mejores frutos están a nuestra puerta, deleites nuevos y antiguos, que he guardado para ti, amado mío”, 7:10-13 (NTV).*

.....

Tu matrimonio puede ser uno donde sólo viven casados o donde logran vivir felizmente casados. Todo depende de tu decisión. Nunca conquistarás o cambiarás lo que te niegues a confrontar.

.....

- **Exaltación positiva del cónyuge:** 6:4-9.
- **Cuidado de la apariencia:** *“...Muéstrame tu rostro, hazme oír tu voz; porque dulce es la voz tuya y hermoso tu aspecto”, 2:14; 4:3.*

• **Cortejo:** “*He aquí que tú eres hermosa, amiga mía; he aquí que tú eres hermosa; tus ojos entre tus guedejas como de palo-ma; tus cabellos...*”, 4:1-7.

Las palabras dulces acarician el alma. Beatriz Goldberg, en su libro *Parejas tóxicas*, dice: “En nombre del amor, se cometen muchos actos que poco o nada tienen que ver con este sentimiento. Los celos excesivos, las escenas dignas de un melodrama, el deseo de posesión absoluta, los pugilatos lingüísticos para imponerle al otro nuestras verdades o para que el otro no las imponga son actitudes tóxicas que se toman en nombre de un sentimiento elevado que parece justificarlo todo”.

Resuelve en tu corazón edificar por medio de tus palabras. Los dividendos serán enormes y las recompensas extraordinarias. Nunca te arrepentirás de expresar con tus palabras amor y empatía.

Un poco humor

– ¿Por qué tiembla tanto? – preguntó la enfermera.

– Es que he oído a la otra enfermera. Decía que la operación de apendicitis es muy sencilla y que no había por qué estar nervioso y que todo iba a salir bien.

– Pero claro, todo eso se lo dijo para tranquilizarlo – expresó la enfermera.

– Es que no me lo comentaba a mí, sino que se lo decía al cirujano – respondió el paciente.

4

La luna de miel

Cuando se acerque la fecha prevista para la boda lo primero que harán será planificar la luna de miel. Representa la fiesta íntima entre ustedes y permite la unión no sólo física sino también emocional y espiritual. Es tan importante como para no dejarla librada al azar. He aquí las razones que hacen infinitamente valiosa la primera luna de miel:

1. Define la sexualidad futura dentro de la pareja.

Está científicamente comprobado que las primeras experiencias sexuales forman un patrón de funcionamiento básico que se repite en el tiempo. Experiencias iniciales desagradables se traducen en problemas de ajuste sexual que, lejos de solucionarse solos, se agravan con el tiempo, a menos que la intervención de un consejero o profesional ayude a superarlos. Recordemos un hecho importante, el 50% de los divorcios ocurren por causas sexuales directas; en el resto de los casos actúan indirectamente.

2. Marca el comienzo de toda una vida juntos.

La luna de miel suele ser la última cosa que se tiene en cuenta o la primera en suprimir cuando hay que recortar el presupuesto. ¡GRAVE ERROR! Algunos dicen: **“si toda la vida estaremos juntos, da lo mismo empezarla aquí o allá”**. Pero esta declaración entraña un peligro que los recién casados no visualizan. Existen muchas maneras de empezar esta etapa. Solemos creer que lo que vivimos nosotros es lo que viven todos; pero no es así. La calidad de un matrimonio se deja ver por la relación que se desarrolla con el paso del tiempo y, lo que podía haber sido una experiencia placentera se malogra al desconocer la trascendencia del amor romántico en la luna de miel.

3. Cada uno de ustedes merece un buen regalo.

Las invitaciones, la vestimenta y todos los gastos que originan un casamiento no son tan importantes como la luna de miel. Una ceremonia sencilla no será menos emotiva por carecer de pompa. Por otra parte, mucho se hace para compartir con “**otros**”. Para que participen y vean “**otros**”; en definitiva, se planea para “**otros**”, se gasta para “**otros**”. En cambio, la luna de miel es solamente para los novios, es el regalo que se hacen mutuamente. El idealismo en la relación hace que digamos: “¡eso es lo de menos! No importa a dónde vayamos, si estamos juntos, será bueno”. ¡Excelente! pero no idealicemos los resultados. En la vida podrán hacer muchos viajes y tener muchas vacaciones, pero en todos los casos, hay sólo una primera luna de miel.

.....

Amar es un trabajo, conviértete en un trabajador del cariño.

.....

Preparación de la luna de miel

He aquí algunas consideraciones previas

- **El conocimiento ayuda.**

Nadie nace sabiendo. Hacer el amor es un arte, como tal se aprende. Aunque el coito comprende un componente intuitivo y natural, eso no basta. **Lo natural, puede que no sea naturalmente perfecto.** Con dos o tres meses de antelación al casamiento los novios deben leer respecto del tema y charlar en pareja; claro está, que lo harán a vista de todos y a plena luz del día. La ignorancia en materia sexual podría ser fatal.

- **Las experiencias previas no sirven.**

Cada pareja tiene su propia dinámica. Creer que las “experiencias sexuales previas” servirán de algo en la relación actual es una mentira dañina. Ser “experimentado/a” no te transforma en un “gran amante”. Tanto los que llegan vírgenes al matrimonio como aquellos que tuvieron parejas anteriores deben descubrir a su cónyuge en la intimidad y construir entre ambos una nueva realidad diferente a cualquier pareja.

- **Las primeras relaciones no son el “sumum” del placer.**

Los medios masivos de comunicación muestran que la primera relación sexual es una experiencia espectacular, en la que se ven estrellitas de colores y se tienen múltiples orgasmos; pero la realidad es muy diferente. La ansiedad, sumada a la inexperiencia, hace que la primera vez sea decepcionante para la mayoría de los encuestados. El Dr. Tomás Torres, relata su propia historia: “Mi primera vez, como la de la inmensa mayoría de las personas, fue un completo desastre. Es un error esperar otra cosa. La primera vez no hay que esperar el colmo del erotismo”.

Veamos ahora algunos aspectos a tener en cuenta para preparar la luna de miel

- **Cuiden la salud física.**

La organización de una boda insume demasiado tiempo. Implica correr de aquí para allá y nunca terminar con los preparativos. Los detalles del vestido de la novia; el traje del novio, la ropa para el civil, la ceremonia religiosa; la torta, los “souvenirs”, el salón de fiesta, el alquiler de los platos; la decoración del templo; las invitaciones y un sin fin de detalles que toman tiempo y hacen que los novios corran con una velocidad inusitada. Esto puede provocar alimentación irregular, insuficiente descanso o excesiva ansiedad con los consiguientes desajustes en la salud. Pongan especial cuidado en sus cuerpos más allá de lo meramente estético. Deleguen en familiares y amigos la mayor parte del trabajo organizativo de la boda y eviten así la excesiva tensión y el agotamiento de sus propios cuerpos.

- **Consulten a un especialista en ginecología.**

Se recomienda dos meses antes de la fecha de la boda, para recibir asesoramiento acerca de la anticoncepción. Si la mujer nunca ha mantenido relaciones sexuales puede pedirle al especialista que el examen físico sea pospuesto para la segunda visita, luego de la luna de miel. Ese es un derecho personal que disminuye los temores que despierta la primera consulta ginecológica.

- **Aprendan acerca del matrimonio, las diferencias entre los sexos y la dinámica de la intimidad sexual.**

Inviertan en varios libros cristianos que les permitan una comprensión del matrimonio. Es lamentable ver cómo tantas personas se aventuran en una empresa para toda la vida con tan poco entendimiento de la materia. Según la disponibilidad horaria, lean juntos o por separado algún libro que trate bíblicamente el matrimonio.

En relación al plano estrictamente sexual, le recomendamos leer el libro *Secretos del Dormitorio* disponible en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar

.....

La queja más frecuente expresada por las mujeres acerca de los hombres es que éstos no escuchan ni leen.

.....

Disfruten de cada momento.

Las semanas previas a la boda no son para correr; menos para discutir. Muchas parejas se preocupan tanto por los detalles en relación a la boda que se olvidan de lo más importante: ellos mismos.

Hace poco, atendimos a una pareja que lleva seis meses de casada, pero que no ha logrado consumar el matrimonio. Cuando terminó la fiesta comenzaron los problemas. Durante la luna de miel, la novia no logró conectarse con el paisaje, su pareja, y mucho menos con su intimidad. Estaba apenada por los resultados de la fiesta. Se sentía mal, pues pensaba

que los invitados no habían sido atendidos de la manera que ella soñaba. Reflexionaba en cada detalle de lo vivido: si se había sacado o no fotos con todos, que quizás alguno se fue triste, si las mesas habían sido servidas con todos los platos, si toda la torta era igualmente deliciosa; en fin, todo y todos eran más importantes que su matrimonio.

.....

Cuando los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer. John Gray.

.....

Tomen este consejo: antes de la boda rían juntos, charlen, sueñen y diviértanse. Luego de la ceremonia y la fiesta, dejen esas experiencias en el baúl de los recuerdos y en el álbum de la familia. ¡Proyéctense en el futuro! ¡Concéntrense en vivir lo mejor de sus vidas a partir de ese día!

La primera vez

Una vez finalizada la fiesta de bodas es hora de comenzar una vida juntos.

A continuación presentamos algunos consejos útiles:

1. Descansen bien.

¡Ya están casados! ¡Al fin! Para muchas parejas suele ser una experiencia fascinante el recordar los preparativos de la boda, la ceremonia y los detalles de la fiesta. Para otras, resulta una pesadilla todo aquello, porque tuvieron muchos contratiempos e incluso, discusiones. Pero sea cual sea la experiencia vivida, todo ha pasado. Lo más sabio es concentrarse en el porvenir.

.....

Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo.
John Gray.

.....

2. Tomen todo con calma.

Darse una ducha juntos en la primera noche después de la boda, genera una cercanía muy dulce, a la vez que disminuye las ansiedades. Esta vivencia íntima permite que puedan verse desnudos mientras se acarician mutuamente. Mirar, tocar, mimarse; recorrer el cuerpo con calma y ternura es una forma de reconocimiento mutuo, agradable y gratificante. Tómense tiempo. Nadie los apura. No se sientan presionados. En nuestra cultura machista, el hombre suele estar ansioso por el rendimiento. Se nos ha hecho creer que el esposo debe tomar la iniciativa y dominar la situación sexual. Pero este predicamento es una gran mentira. ¡Libérense de los mandatos culturales! Disfruten sin influencias ni imposiciones. ¡La intimidad es un regalo único y un secreto compartido entre ustedes!

3. No apuren las etapas.

La primera relación sexual no tiene que coincidir necesariamente con la primera noche de la luna de miel. Es necesario tomar el tiempo que la pareja requiera para disfrutar sin tensiones de la intimidad; eso puede llevar algunas horas o varios días. Para el varón es relativamente fácil desvestirse, pero suele ser difícil para la mujer, sobre todo si fue criada según principios rígidos. Es importante que el esposo no “apure” a su amada, sino que le otorgue toda la contención y ternura que ella necesite. Habitualmente, la experiencia sexual en la primera noche suele ser decepcionante para uno o ambos cónyuges, máxime cuando, apresurados por la ansiedad, terminan quemando las etapas del descubrimiento.

.....

El sexo es una de las formas de la intimidad, pero no representa toda la intimidad. Beatriz Goldberg.

.....

4. No se preocupen por el orgasmo.

En libros antiguos se enseñaba que los esposos debían lograr el orgasmo en su primera relación y, en lo posible, de manera simultánea. Aparte de ser una gran mentira, entraña un fatídico problema: el centrarse en una meta en vez de disfrutar de la cercanía del amado/a. Por otra parte, es ridículo sugerir el orgasmo de ambos al mismo tiempo. Una escasísima minoría de parejas con años de casados experimentan orgasmos simultáneos y, si ocurren, es en una muy baja proporción de relaciones sobre el total que tienen y no precisamente durante la luna de miel.

Aconsejamos erradicar esta idea y abandonar la ansiedad por lograr el orgasmo en las primeras experiencias. Entréguese a descubrir un mundo de sensaciones en el dar y recibir continuo y sostenido; si el orgasmo llega, bien; si no, que el placer en las caricias, besos y cercanía genere el ambiente propicio para seguir escalando peldaños de este aprendizaje emocionante reservado por Dios para el matrimonio.

5. Oren antes de hacer el amor.

Dios debe guiar esta etapa de intimidad sexual. Cuando estén en el dormitorio, a solas, antes de comenzar con cualquier coqueteo o acto sensual, tómense de las manos y dirijan a Dios una oración de ayuda y dirección. El Espíritu Santo no quedó en el pasillo del hotel esperando que pase “la carnalidad”. Algunos creen que la intimidad no es espiritual. Creen equivocadamente que las pasiones del viejo hombre aflorarán con todas sus fuerzas, mientras que el Espíritu Santo esperará afuera del dormitorio. ¡Nada más lejos de la verdad! Dios está verdaderamente interesado en que ustedes disfruten de la unión sexual, experimentando la grandeza de un amor a todos los niveles: físico, emocional y espiritual. Por lo tanto, no olviden orar a Dios. Él bendecirá el matrimonio y la intimidad compartida.

Otros elementos a considerar

• **El dormitorio.** Conviene hacer un reconocimiento de la habitación antes de iniciar cualquier galanteo que termine en una relación sexual. Es muy importante, especialmente para que la mujer se sienta a gusto, tranquila y con total privacidad. El descuido de los detalles puede generar ansiedad y tensión excesiva en cualquiera de los cónyuges.

Decorar el dormitorio, colocar flores, perfume aromatizante, velas o algunos bocaditos, caramelos o dulces, son algunas sugerencias que transformarán ese sitio en un oasis romántico.

.....

La prioridad de la persona casada es agradar al cónyuge.

.....

• **El método anticonceptivo.** Deben estar libres de la preocupación por un embarazo. Aquí hay muchos mitos; por ejemplo, que con las primeras relaciones no existe probabilidad de embarazo. **Mentira, sólo basta una relación sexual en días fértiles para que la mujer sin protección anticonceptiva termine embarazada.** Por ello, la novia y futura esposa, un mes antes a la fecha del casamiento, debe consultar a su médico de confianza y, junto con su futuro esposo, decidir el método de anticoncepción.

Hay parejas que creen que “terminar afuera” es una buena manera de evitar el embarazo. El ‘coitus interruptus’, o lo que vulgarmente se denomina ‘terminar afuera’, es un método anticonceptivo muy usado, pero no recomendado. En los juegos preliminares, el hombre despide de su pene una o dos gotitas fisiológicas que sirven para alcalinizar la uretra. El hombre orina y eyacula por el mismo canal (uretra), a diferencia de la mujer. La orina es ácida y los espermatozoides necesitan un medio alcalino para no morir. Por tal motivo, Dios ha colocado en el cuerpo del hombre la ‘glándula de Cooper’, encargada de producir un líquido traslúcido que aparece cuando está excitado. Esas gotitas no son semen, pero pueden contener espermatozoides y sólo basta uno de ellos para que embarace a una mujer si está en sus días fértiles. “Terminar afuera” no es un buen método para controlar la natalidad.

- **La lubricación.** Es fundamental durante las primeras relaciones sexuales. Comprarán un gel lubricante íntimo (así se pide en la farmacia), que será colocado en la cabeza del pene y en la entrada vaginal antes de intentar la penetración. Esto evitará las molestias en las primeras relaciones, tanto en el hombre como en la mujer.

En la mayoría de los casos en que aparece dolor, éste se debe a una intromisión del pene demasiado rápida y sin lubricación suficiente.

La cistitis de la luna de miel

La uretra en la mujer se encuentra por detrás del pubis y queda comprimida contra el hueso durante la penetración; ello facilita las pequeñas lesiones que se producen con frecuencia durante las primeras relaciones sexuales, dando lugar a las “cistitis de la luna de miel”. Para prevenir este cuadro, se recomienda buena lubricación para no lastimar la uretra por presión exagerada, ingestión de abundante líquido, orinar después de una relación sexual y no contener la orina por demasiado tiempo, ya que las bacterias ascienden a la vejiga y producen infección. Se recomienda, además, no usar prendas ajustadas ni ropa interior de nylon que, junto a la higiene íntima, tiende a disminuir la posibilidad de la cistitis. En caso de presentar ardor al orinar, dolor en la parte baja del abdomen u orina con sangre, es necesario acudir al médico.

Mitos relacionados con la primera vez

Las que sienten más temor frente a la primera experiencia sexual son las mujeres. En la consulta habitual vienen con un sinnúmero de preguntas. A continuación, las más habituales:

- **¿Si me desgarró? ¿Si me tienen que internar porque “me rompí”?**

Esto es imposible porque el órgano con mayor cantidad de fibras elásticas en todo el cuerpo es, justamente, la vagina. Tanto es así que puede pasar la cabeza de un bebé en el momento del parto. Por ende, la vagina no se daña en una relación sexual. No existe riesgo de que “se rompa”, “se desgarre”, o algo parecido.

Cuando se escucha que en el curso de una violación hubo desgarro, no se debe a la relación sexual en sí, sino a la fuerza empleada o a la violencia extrema que se aplica en la relación. Así como se puede desgarrar un brazo, una pierna o cualquier parte del cuerpo, se pueden desgarrar los genitales, pero la fuerza es el problema, no la sexualidad. Por tanto, se debe vencer el miedo al desgarro, porque si hay amor y suavidad en el trato íntimo, esto es simplemente imposible.

.....

A la mujer le cuesta desnudarse físicamente y, a él, emocionalmente.
Anónimo.

.....

• **¿Y si me confundo, porque no sé dónde está la vagina?**

El otro temor es no saber por dónde debe entrar el pene. Para algunos puede resultar una tontería este temor, pero es más frecuente de lo que se cree. En cierto sentido puede explicarse.

La vagina tiene sus paredes juntitas, una sobre la otra. Por ello se dice que es un órgano con cavidad virtual, sólo tiene una cavidad real cuando se está dando a luz a un bebé y en el momento de la penetración peneana.

Para aquellas mujeres que nunca han tenido experiencia sexual, creen que no pueden identificar su vagina y esto se debe a que el cerebro siempre le ha enviado mensajes conscientes acerca de la vagina con una cavidad virtual. El cerebro no tiene registro de cómo es la cavidad real, porque nunca ha sentido eso. De ahí que este temor tenga su razón de ser. Pero tranquila, querida novia, cuando llegue el momento, si hay buena excitación, no habrá problemas.

Igualmente, sería bueno que te familiarices con tus genitales externos. Para ello, con la ayuda de un espejito, podrás verte. Este ejercicio disminuirá tus ansiedades.



- **¿El himen tiene que romperse?**

Muchas mujeres creen que el himen es una membrana que cierra la entrada de la vagina. Esto es absolutamente falso. Si la vagina estuviera “cerrada” por el himen, ¿cómo sale al exterior la sangre durante la menstruación? El sentido común demuestra que puede salir la sangre, puede entrar un espéculo en el examen ginecológico y también el pene durante la relación sexual.

El himen no tiene ninguna importancia y utilidad, aunque en el pasado mucha gente le rendía culto asociándolo a la virginidad (creencia totalmente falsa). En algunas mujeres puede rasgarse por ejercicios deportivos, en otras, permanecer intacto aun teniendo relaciones sexuales, **de ahí que la presencia o ausencia del himen no prueba ni la inocencia ni las experiencias sexuales previas de una mujer.**

- **¿Sangra? Si es así, ¿cuánto?**

En algunas mujeres, el himen posee vasos pequeños por los que circula muy poca sangre. De ahí, que en el momento de las primeras relaciones sexuales, puede haber un goteo que la mujer percibe como algo similar al inicio de la menstruación.

Algunas mujeres sufren un verdadero trauma cuando tienen su primera relación sexual y no pierden sangre. Creen que alguien les robó la virginidad, que quizás fueron víctima de abuso o que tienen algo raro. El desconocimiento las sume en una confusión que no les permite disfrutar de la intimidad. Es bueno saber que algunas mujeres no perderán sangre en la primera relación sexual, aun siendo vírgenes.

• **¿Duele la primera relación sexual?**

Suele ocasionar molestias, tanto en el hombre como en la mujer y, unas pocas veces, franco dolor. El motivo principal tiene que ver con la gran carga de ansiedad que genera el acto sexual y la insuficiente estimulación. La mujer está ansiosa y tensa, pensando en su primera vez y en la posibilidad de sufrir dolor que se olvida de disfrutar. De este modo, la excitación tan necesaria para una buena lubricación vaginal no se produce y aumenta el discomfort o la sensación de desagrado frente a la intromisión penénea.

La causa más común de dolor se debe a la escasa estimulación. El hombre suele juzgar el placer de su esposa a partir de sus propias experiencias y, dado que él necesita escasos segundos para tener una erección, supone que la mujer tiene una respuesta similar. Sin embargo, ella necesita diez veces más cantidad de sangre para alcanzar igual grado de excitación que su marido y, como es de suponer, requiere de mayor tiempo. La falta de este conocimiento crea grandes problemas en la intimidad y es la causa de muchas disfunciones sexuales (anorgasmia, falta de deseo, etc.).

.....

**La base del matrimonio no es el amor sino la confianza. Sin confianza
no se puede vivir juntos.**

.....

Para muchas parejas la primera relación no resulta tan agradable como imaginaban. Pero no tienen que desilusionarse, recuerden que vienen al matrimonio sabiendo algo acerca de sexo, pero la dinámica de la intimidad marital es una destreza que mejora con el tiempo.

Aun si han tenido intimidad sexual con otra pareja, ello no garantiza una intimidad gratificante en la actual relación. Hacer el amor es un proceso que se aprende y lleva tiempo. Por lo tanto, sean pacientes, aprendan a reírse de sus propios errores y a la vez afirmen a sus cónyuges. Destaquen todo lo bello que puedan apreciar. Así llegarán a hacer grandes amantes y excelentes compañeros en la cama y fuera de ella.

.....

Sin buena excitación se entorpece el resto de la respuesta sexual.

.....

• **Mis amigas dicen que la primera relación sexual duele un montón, ¿es verdad? No creo que me mientan.**

El dolor fue una realidad para cada una de ellas, pero no debería haber sido así. Tanto varones como mujeres ignoran lo que enseñaremos a continuación. Antes de intentar la penetración debe haber un tiempo de caricias y juegos de, al menos, 20 minutos. En ese tiempo, el útero de la mujer rota sobre su eje creando una “carpa o globo vaginal” que permite la penetración sin dolor. Ignorar este hecho fisiológico lleva a que muchas mujeres, en vez de disfrutar la sexualidad, la sufran terriblemente.

• **¿Cómo evitar el dolor en esa primera relación sexual?**

Aconsejamos al marido dilatar el introito (entrada) vaginal de su esposa en la noche de boda. El varón deberá tener mucha paciencia y ser extremadamente suave en su trato para con ella. Comenzará acariciándola y besándola hasta lograr que se excite. Luego intentará colocar en la vagina de su esposa un dedo primero y después dos, debidamente lubricados con gel. Los movimientos deberán ser muy lentos, sin rudeza ni brusquedad. Con dirección hacia abajo y hacia atrás, muy lentamente, intentará insertar sus dedos de manera completa o hasta donde la esposa tolere. En caso de que exista el himen, cuando se rompe, es posible que se produzca un

derramamiento de sangre no muy grande. No deben asustarse. Es necesario localizar la zona que sangra y presionar con un apósito hasta que cese.

Aunque hay cierto grado de ansiedad propia de esta primera experiencia, se espera que la mujer esté relajada y excitada adecuadamente si se quiere lograr con éxito este procedimiento. Por su parte el esposo debe ceder a sus aspiraciones de introducir el pene en esta primera noche si resultase incómodo para ella. Podrán volver a intentarlo al día siguiente. En este caso el varón tratará de colocar su pene muy lentamente. La mujer controlará la cantidad de presión que pueda resistir. Seguramente no podrá introducir todo el pene en esta oportunidad o llegar al orgasmo dentro de la vagina. Quizás sea necesario un tiempo de días o semanas hasta que esto se produzca.

- **¿Es necesario utilizar lubricación artificial?**

Todas las mujeres están provistas por la naturaleza de un lubricante natural que fluye de las paredes de la vagina y de unas glándulas pequeñas localizadas entre los labios menores, cerca de la abertura del canal vaginal. Normalmente, la vagina se lubrica segundos después que la mujer comienza a excitarse. Mientras mayor sea la excitación sexual, mayor será la lubricación. Algunas mujeres parecen tener una abundante lubricación mientras que otras tienen muy poca. Recomendamos lubricación con geles íntimos al comenzar el matrimonio. Si una pareja se da cuenta de que no necesita lubricación artificial, está claro que dejará de usarla. Algunas parejas utilizarán lubricación artificial durante toda su vida matrimonial. Sin embargo, en caso de una excesiva falta de lubricación natural, la mujer debe consultar a su médico.

- **¿El pene puede quedar atrapado por la vagina?**

Esto es una gran mentira. Este mito resulta de observar el comportamiento de algunos animales o escuchar alguna historia al respecto. Sin embargo, no es posible que el pene quede atrapado en la vagina. Aun cuando la mujer presentara una contracción fuerte de los músculos perineales (cosa muy rara), el pene, por dolor, perdería la erección y así se liberaría.

- **Suele verse una gotita clara en el pene durante la excitación, ¿qué es?**

Esa gotita o gotitas, ya que pueden ser varias, que suelen verse antes de la eyaculación, aun en los juegos amorosos previos a la penetración, forman parte de los fluidos preorgásmicos del hombre; si bien es cierto que no es semen puede contener algunos espermatozoides.

.....

No se puede vivir juntos sin intimidad.

.....

La función de estas gotitas es volver alcalina la uretra por donde pasarán los espermatozoides. Debemos tener presente que se utiliza el mismo canal para orinar y eyacular; la orina es ácida y los espermatozoides necesitan tener un medio alcalino para sobrevivir, contrario al de la orina.

• **¿Cómo sabemos que hicimos todo bien?**

Hacer el amor no es rendir un examen. Si bien es cierto que deben leer nuevamente todo lo que aprendieron antes de casarse para ver cómo seguir mejorando, tampoco deben obsesionarse, no hay alguien a quien rendir cuentas. No se trata de una meta por alcanzar sino de un regalo para disfrutar.

.....

No existen “formas correctas” de hacer el amor; sí existen actitudes correctas. El respeto, la libertad, las risas, la picardía, el juego y el amor son los elementos esenciales.

.....

• **¿Eso era todo?**

Y sí, eso era todo. Algunas parejas, luego de la primera relación sexual, se sienten bastantes desilusionadas y preguntan si “eso” era “todo” lo que debían sentir. La respuesta es sí y no. Sí, porque no es como te lo pintan en la televisión, en las novelas o las películas. La idea que nos “vendieron” es que la primera experiencia sexual es lo máximo en placer, pero no ocurre así en la vida cotidiana. Tengan presente que recién han comenzado. Hasta

dónde llegarán a disfrutar el uno en los brazos del otro es un horizonte tan lejano, que de sólo pensarlo, debe animarlos a la acción. ¿Por qué perderse la revelación de hoy, si mañana tienen mucho más por develar? Dios los invita a transitar por un camino de mutuo descubrimiento y mutua donación cada día, todos los días de la vida. ¡Qué bello! Una experiencia fascinante y divertida para vivir en el secreto de la alcoba.

5

El matrimonio blanco

No todas las parejas tendrán relaciones sexuales desde la primera vez que lo intenten. Es un hecho que no te muestran las películas de Hollywood, las novelas televisivas ni los libros románticos, por ello resulta una verdad totalmente desconocida para muchísimas personas.

Dado el impacto de la televisión sobre nuestro conocimiento de todas las cosas, tendemos a pensar que aquello que vemos es lo único que existe. En ese contexto, si alguien no logra tener intimidad sexual sería una “rareza de la naturaleza” o algo peor. Entonces, por vergüenza, calla la situación y pueden pasar años fingiendo que todo funciona bien.

¿Qué significa matrimonio blanco?

Con frecuencia hemos preguntado a los asistentes a nuestros seminarios acerca de lo que ellos creen que significa matrimonio blanco. Para nuestra sorpresa, más del 90% responde que se trata de ‘una pareja pura’, ‘de un matrimonio en santidad’ o algo parecido. **Sin embargo, matrimonio blanco es aquel que no se ha consumado, es decir, aquel en el que los esposos no han tenido ni una sola relación sexual con penetración desde que se casaron.**

De un total de 173 matrimonios (incluidos en el relevamiento de 1469 encuestas), 25 parejas tuvieron problemas para iniciar su vida sexual. De ellas, 13 tardaron una semana en lograr la primera penetración; 6 un mes; 3 un año; 1 varios años y 2 matrimonios nunca lo habían logrado hasta la fecha de la encuesta.

Para considerar a una pareja como matrimonio blanco o no consumado tiene que mediar un lapso de tres a cuatro meses desde la fecha del casamiento sin que logren intimidad coital.

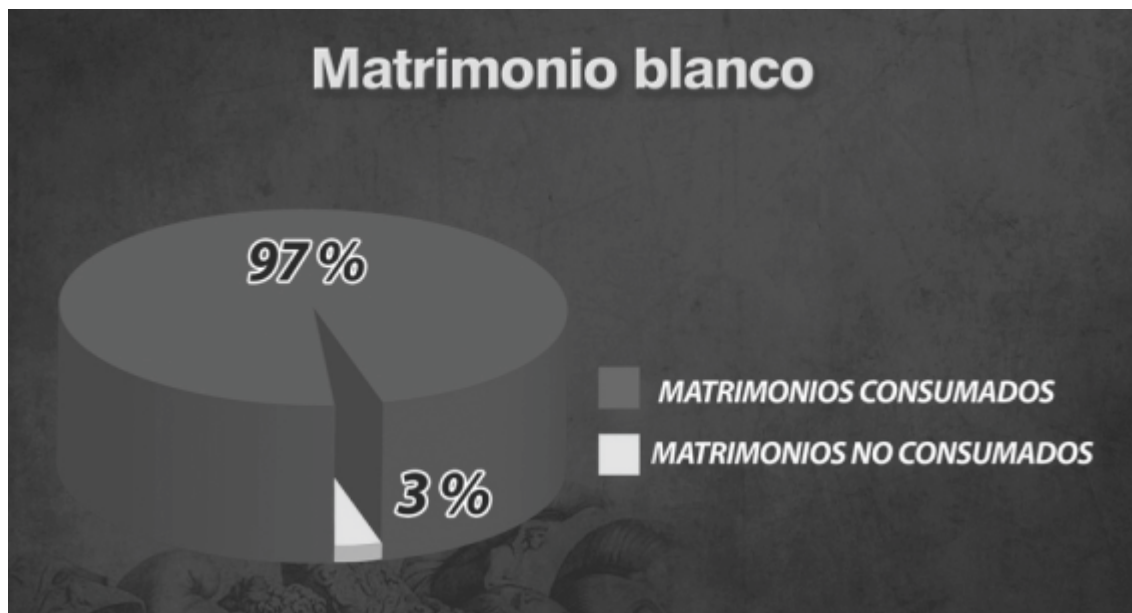
Se recomienda acompañar esta lectura con el libro *Secretos del Dormitorio*, capítulo II.

¿Qué cantidad de parejas no logran consumir su matrimonio?

Alfred Kinsey señaló que un 2% no consuma el acto sexual. En muchas iglesias esta situación es negada, pero más frecuente que en la sociedad en general. Meses atrás estuvimos enseñando en la provincia de Misiones, Argentina. De las 200 personas que participaron, 3 parejas jóvenes no habían consumado su matrimonio.

El pastor, un hombre ya anciano, pidió perdón a su congregación después que nosotros terminamos de dictar las conferencias. Señaló que siempre había enseñado que el sexo era algo malo, sólo asociado al pecado. De este predicamento resultaban las parejas con problemas en su inicio sexual, una de ellas, la de su propia hija casada dos años atrás.

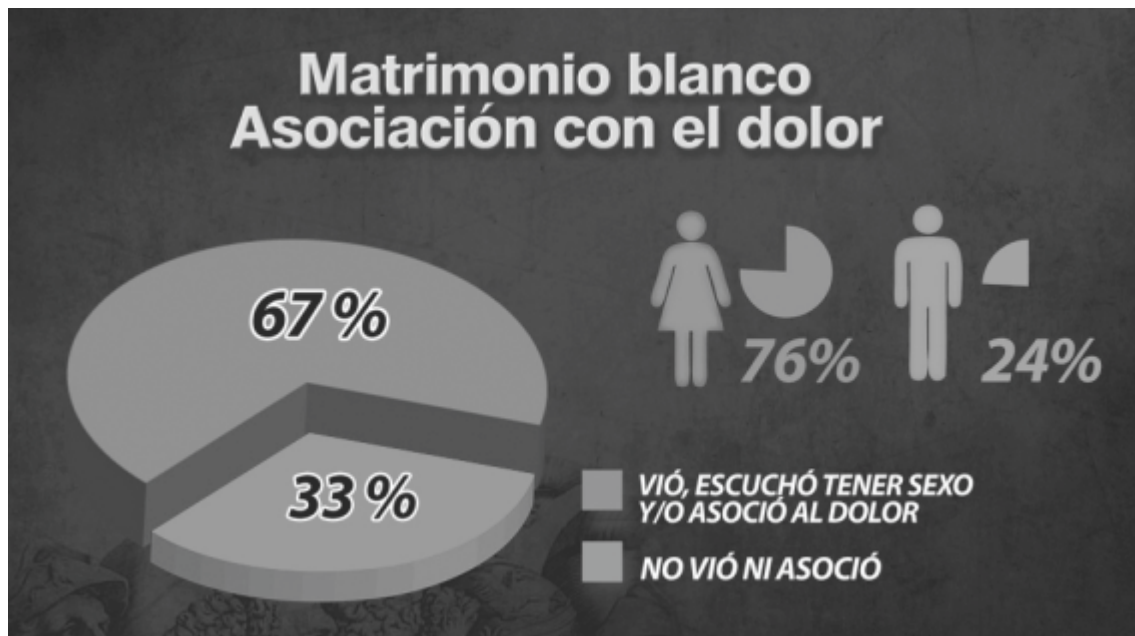
A nivel social general, 2 de cada 100 matrimonios no se consuman; pero en el ámbito de la iglesia esa cifra se incrementa un 50%, es decir, 3 de cada 100 matrimonios se definen como blancos o no consumados.



¿Cuál es la causa de un matrimonio blanco?

Las causas pueden ser generales o locales. A veces puede ser una sola; en otros casos, la conjunción de varias. Entre las generales podemos citar: una crianza negativa en cuanto a lo sexual, antecedente de abuso, temor al embarazo, desinformación, miedo a desgarrarse o 'romperse' internamente a consecuencia de la penetración, antecedente de escuchar o ver a adultos manteniendo sexo y asociar esa experiencia al dolor y, la más frecuente de todas, el vaginismo.

Los gráficos a continuación muestran que el 67% de los matrimonios blancos presentaron el antecedente de haber visto o escuchado a adultos mantener relaciones sexuales y asociar esa experiencia al dolor. Las que más asociaron la experiencia al dolor fueron las mujeres, en razón de 3 mujeres por cada varón.



¿Qué es el vaginismo?

Se denomina así a la contracción involuntaria de los músculos que rodean la vagina, tan intensa que impide la penetración del pene, lo cual imposibilita el coito. Generalmente se observa en mujeres jóvenes, al inicio de su vida

sexual, con actitudes negativas hacia el sexo, crianza estricta, rígida o con historia de abusos o trauma. Característicamente conservan el deseo y el placer sexual, pero la penetración resulta imposible. Aunque deseen con todas sus fuerzas estar con su pareja, no pueden por una respuesta corporal contraria. Es un fenómeno involuntario. No debe forzarse a una relación pensando que es un capricho o un indicador de rechazo.

¿Cómo sé si tengo un matrimonio blanco?

Este trastorno se presenta cuando una pareja intenta mantener una relación sexual sin poder concretar la penetración, luego de haber transcurrido un lapso de algunos meses (tres o cuatro).

¿Qué puedo hacer para evitar un matrimonio blanco?

La forma más segura para prevenir un matrimonio blanco es por medio de la educación sexual, lo cual incluye trabajar sobre la información y las actitudes que poseen los contrayentes. Esto último es más profundo y requiere análisis bíblico (discipulado en el área sexual).

No entender la responsabilidad que nos cabe en cuanto a la formación en materia sexual es un hecho trágico, porque muchos de los problemas conyugales nacen ‘en la cama’ y trascienden a las otras áreas.

Está comprobado que 9 de cada 10 hombres no reciben ninguna clase de información sexual e ignoran las técnicas amatorias, las formas de respuesta sexual femenina y masculina y la sensualidad, que es mucho más que sexualidad.¹²

Insistiremos hasta el cansancio que la mejor manera de ayudar es prevenir.

.....

Ninguna otra relación requiere de una desnudez total como la del matrimonio.

.....

Si todavía tienes dudas al respecto, lee este estudio: se investigaron las causas de 1.000 parejas cuyos matrimonios no fueron consumados, es decir, parejas que no pudieron mantener ni una relación sexual desde que se casaron. Se examinó a los 1.000 hombres y las 1.000 mujeres y se dictaminó que todas esas personas estaban físicamente aptas para realizar el coito.

La conclusión obtenida por los investigadores fue que, si a estas parejas, se les hubiese proporcionado una educación sexual adecuada en una edad temprana, cuando menos los problemas sexuales de 80 a 85% de ellas no hubiesen existido nunca o no hubieran persistido, en caso de presentarse.¹³

Recomendación para los capacitadores matrimoniales

Toda pareja pronta a casarse leerá el libro *Secretos del Dormitorio*. Luego se sugiere una charla pastoral para naturalizar el tema. No hace falta ser directos en el abor-daje sexual, pero sí crear confianza suficiente para que una vez finalizada la luna de miel, puedan acudir a su consejero, en caso de dudas o dificultades en la intimidad.

Errores evitables

El Dr. Gindín y la Lic. Fridman, en su libro *Matrimonio No Consumado*, relatan un caso de iatrogenia (mala praxis) en la que un ginecólogo, a una paciente con fobia a la penetración, le efectuó un corte de los músculos perivaginales que no logró resolver el problema, pero agregó otro: una vagina amplia, con sensibilidad alterada y sin respuesta muscular. **En los matrimonios no consumados, la solución no es, ni será, el corte de los músculos de la entrada vaginal.**

Nota: George Indest señala que el incesto es la mayor causa de traumas, tanto a nivel de patologías sociales, psicológicas, como sexuales (específicamente matrimonio blanco). Todo especialista debería preguntar, entre los antecedentes, aquellos que implicaron violencia y/o malos tratos. Frente a patologías autoagresivas, psicosomáticas o de inmunodeficiencia

hay que verificar estos antecedentes. **La resolución de un pasado de dolor es la mejor manera de subsanar un presente teñido de malos recuerdos.**

¿Tiene solución un matrimonio blanco o no consumado?

La respuesta es un absoluto sí, pero deben buscar ayuda especializada (en algunos casos hemos constatado que la lectura del libro *Secretos del Dormitorio* ha sido suficiente para comenzar el proceso de desensibilización con la consiguiente resolución de la disfunción sexual).

Si en un corto período de tiempo (un mes aproximadamente) no logran superar el problema con la técnica recomendada en el libro, deben acudir a un sexólogo/a.

Muchas parejas creen que el tiempo resolverá el problema por sí solo, pero eso no es verdad. Generalmente acuden cuando desean tener un hijo. En el 63% del total de los casos, la consulta se realiza entre los tres y seis años de comenzado el vínculo. En EE.UU. se estima que el 5% de los problemas de infertilidad tiene, como causa, un matrimonio no consumado.

¿Quién debe buscar ayuda?

Parece una pregunta más que obvia, pero no lo es. La pareja, es decir, ambos integrantes deben acudir a la consulta y trabajar mancomunadamente para la resolución de esta entidad clínica. Si uno de los dos se niega, no será posible abordar la terapia; por ende, no habrá resultados positivos para festejar.

.....

Vive como si fueras a morir mañana; aprende como si fueras a vivir por siempre. Mahatma Gandhi.

.....

La Lic. C. Fridman y el Dr. Gindín dicen acertadamente: “No se trata de un problema de vaginismo al que se le suma una disfunción sexual erectiva reactiva, sino que consiste en un vínculo disfuncional donde cada uno de los miembros de la pareja trae una historia individual de miedo a la intimidad, y una erotofobia (aversión o temor al amor sexual) compartida que justifica el síntoma”.

¿Cuáles son los casos con pronóstico desfavorable?

Cuando uno de los miembros de la pareja no está interesado en la superación de este problema o mantiene un vínculo con un tercero, cuando coexisten problemas psiquiátricos o de impotencia, eyaculación ultra precoz con erección insuficiente o fobia hacia la penetración que puede coincidir con problemas intrapsíquicos profundos. Todos estos casos determinan un pronóstico poco favorable.

¿Qué significa vaginismo secundario?

Es la contracción involuntaria que puede presentar una mujer luego de haber tenido intimidad sexual con penetración. Puede presentarse como consecuencia de un trauma (antecedente de violación, infecciones en la zona genital, trauma por el parto, secuela de una cirugía, etc.), cuando hubo infidelidad conyugal, rencores por problemas no superados, etc. Se impone el mismo tratamiento que en el caso de vaginismo primario. La única diferencia es que, en el caso del vaginismo secundario, tiene que resolverse la situación de base para luego proceder a la terapia propia del vaginismo.

Un poco de humor

Dos niñas hablaban sobre los parecidos familiares. “Me parezco a mamá”, dijo la de seis años, “pero tengo los ojos y los labios de papá”. “Y yo soy igualita a papá, aunque tengo el cabello más claro”, agregó la de cinco y acto seguido se volvió hacia su madre: “por cierto, mamá”, preguntó, “¿qué

tuvo que ver papá con nuestro nacimiento?”. Su hermana mayor intervino de inmediato: “no seas tonta, Cristina, ¿quién crees que llevó a mamá al hospital?”.

6

Los primeros años de casados

En esta etapa incluimos a los matrimonios comprendidos entre la luna de miel y el nacimiento del primer bebé.

Ejercicio para realizar en pareja. Lean detenidamente Deuteronomio 24:5: *“No envíes a la guerra a ningún hombre recién casado, ni le impongas ningún otro deber. Tendrá libre todo un año para atender su casa y hacer feliz a la mujer que tomó por esposa”*, NVI.

Ahora contesten:

- ¿Cómo podría interpretarse este versículo en la actualidad?
- ¿Qué pretende reflejar el escritor?
- ¿Qué consejo le darían a una pareja que prontamente va a casarse?

Si bien es cierto que los esposos anhelan la estabilidad económica y el desarrollo familiar, eso debe supeditarse al crecimiento del vínculo conyugal. Muchos problemas de pareja tienen su raíz en la búsqueda excesiva de la superación profesional o del bienestar económico por encima de la relación, ocasionando cierto desgaste que conlleva, muchas veces, a una muerte prematura del amor.

El secreto de la felicidad

He aquí algunos tips que traerán salud al matrimonio:

- **Compartan las decisiones que impliquen tiempo, responsabilidades y recursos.**

Ninguno debería comprometerse como garante sin consultar a su cónyuge ni tampoco adquirir deudas o gastar indiscriminadamente dinero. Muchos toman decisiones sin consultar y cuando las cosas salen fuera de control la única persona que responderá mancomunadamente es el propio cónyuge. Por lo tanto, el vínculo debe ser protegido por medio de la responsable administración de los recursos.

.....

No tomen decisiones vocacionales o financieras grandes hasta que ambos estén de acuerdo. Dorothy Carnegie.

.....

• **No discutan por dinero.**

Hay parejas que tienen una sola cama pero dos billeteras.

En el noviazgo decidimos que el dinero sería nuestro esclavo. Los primeros años fueron muy difíciles. Los dos estudiábamos en la universidad y en el seminario, lo que implicaba dinero para libros, cuotas estudiantiles, pasajes de bus, etc. Nuestro ingreso efectivo provenía de un empleo básico, con una remuneración mínima. Sólo almorzábamos; el presupuesto no nos permitía cenar. Debíamos caminar cerca de un kilómetro para tomar el bus hasta la universidad, de ese modo, ahorrábamos unos cuantos centavos que nos permitían llegar a fin de mes con el dinero necesario para el viaje. Nuestra heladera sólo tenía agua. Nuestros calzados eran regalados, viejos y hasta rotos. Sin embargo, nunca discutimos por dinero.

Un poco de humor

- ¡Papá!, ¡papá!, ¿es verdad que le robaron la tarjeta a mamá?
- Sí hijo, es verdad.
- ¡Papá!, ¡papá!, ¿por qué no hiciste la denuncia?
- No hijo; creo que es mejor así.
- ¡Papá!, ¿y cuándo vas a denunciarlo?
- Nunca hijo, nunca. El ladrón que la ha robado gasta muchísimo menos que tu madre.

- **Prometan respetarse en todo momento, pase lo que pase.**

Si los cónyuges se faltan el respeto, poca esperanza de una relación fructífera queda para el futuro. Practiquen la honra mutua y aprendan a valorarse. El espíritu de nuestra sociedad es asumir el matrimonio como algo desechable y, al cónyuge, como algo sustituible. Esa concepción hace que todos busquen amor, pero pocos estén dispuestos a trabajar por una relación marital que trascienda la barrera del tiempo.

.....

Debes ir del romance a la responsabilidad; del sexo a la sensibilidad.
Jentezen Franklin.

.....

Primer embarazo

La información que compartimos a continuación podría prevenirlos de muchas dificultades. Dividiremos el embarazo en tres etapas iguales:

Primer trimestre. La mayoría de las mujeres percibirá una disminución del deseo sexual debido a los cambios hormonales. Generalmente, experimentará náuseas, vómitos, cefaleas y somnolencia diurna. Todo esto conlleva a un malestar general y sensación de incomodidad que influyen en las “ganas” de tener intimidad. Es muy estimulador el abrazarse, escucharse y darse caricias, sin la necesidad de que termine en una relación sexual. La aproximación física y emocional los llevará a sentirse más cerca el uno del otro y a vehicular en esa intimidad el deseo sexual y la dicha de ser padres.

.....

Una buena comunicación limpia el camino para que todos los otros aspectos de la relación funcionen. Maggie Gallagher.

.....

El Dr. Andrés Flores Colombino dice: “Del 10 al 15% de las mujeres en esta etapa del embarazo incrementan el deseo sexual; del 20 al 50% mantiene igual nivel de deseo y un 35 a 40% disminuye el deseo sexual. La razón aducida es que temen lastimar al embrión, cansancio, somnolencia, ensimismamiento. En algunos casos aflora la angustia a través de una labilidad emocional, se llora por cualquier causa”.¹⁴

La embarazada, a nivel de los sentimientos, experimenta las cuatro estaciones del año en un solo día. Y una cosa más, hay hombres que experimentan náuseas, mareos y otras molestias mientras sus mujeres están embarazadas. Si ese es tu caso, no te estás volviendo loco, ni tampoco estás “embarazado”. Se trata de un fenómeno relativamente común que se llama síndrome de “covada” (se denomina así a los síntomas que sufre el varón, futuro padre, durante el embarazo de su mujer. Deriva de la palabra *couver* que en francés significa *incubar o criar*. Los síntomas pueden incluir antojos, náuseas, vómitos, rechazo o aversión a ciertas comidas, mayor sensibilidad, aumento de peso, etc.), también conocido como embarazo empático. La curación sobreviene con el nacimiento del bebé. En España, desde marzo de 2007, se reconoce la participación del padre en el parto, en la reclusión posterior y en la atención al recién nacido, por lo que legalmente le corresponden 13 días para ocuparse de su tarea paternal y aumenta al doble si son mellizos. Este reconocimiento implica la aceptación de un rol activo en el embarazo y parto de su esposa.

Segundo trimestre. Durante este período muchas mujeres experimentarán más intensamente el placer sexual que en cualquier otro momento de su vida, debido a la gran cantidad de sangre que se acumula en la zona pélvica, es decir, en el bajo vientre. Este cambio, propio del embarazo, facilita la excitación sexual y permite orgasmos más intensos. Es posible que aquellas mujeres que tenían dificultad en acceder al orgasmo, lo logren con mayor facilidad en estos meses del embarazo. También aumenta la capacidad de sentir placer, pudiendo experimentar varios orgasmos en un mismo acto sexual. A modo general, las mujeres embarazadas refieren una extraordinaria plenitud en cada encuentro íntimo.

Un temor muy frecuente de los esposos es que la relación sexual dañe al bebé. Si el embarazo cursa con normalidad, es decir, no hay amenaza de

aborto primero, ni de parto prematuro después, se puede tener actividad sexual hasta dos semanas antes de la fecha probable de parto. El sitio en el que se encuentra el bebé es diferente del que se mantiene relaciones sexuales, por ende, no se perjudica al bebé de ningún modo. El hecho de que se prescriba la suspensión de la intimidad conyugal dos semanas antes de la fecha probable de parto es porque el semen contiene prostaglandinas, sustancia que puede estimular el trabajo de parto sólo cuando está muy próxima la fecha, por acción sobre el cuello de la matriz o cérvix.

.....

Es posible tener una aventura amorosa con tu cónyuge, una aventura marcada por la espontaneidad, la diversión y el disfrute genuino de estar en la presencia del otro. Dave Currie.

.....

Otras parejas tienen intimidad sexual, pero intentan que ella no alcance el orgasmo porque notaron, en alguna ocasión, que la panza se puso dura y pensaron que eso provocaría el nacimiento del bebé. El hecho de que la panza se ponga “dura” en el momento del orgasmo ha de interpretarse como un hecho altamente positivo porque mejora la contractilidad del útero. Es como una especie de gimnasia que hace el músculo para estar listo en el momento del parto. De hecho, muchas mujeres notarán que a medida que progresa el embarazo se producen cada vez más contracciones (la panza se pone dura) sin dolor. Esa es la característica que se ha de repetir en los momentos de encuentro sexual: contracciones sin dolor.

Tercer trimestre. El abdomen globuloso suele impedir la intimidad conyugal, por lo que se recomienda mantener relaciones sexuales en posiciones cómodas para la mujer, como puede ser la posición de la cucharita. Volvemos a insistir, hasta dos semanas antes de la fecha probable de parto. Cuando está muy cercana la fecha, el semen podría provocar el inicio del trabajo de parto.

Días azules

Se conoce con este nombre a las primeras semanas post-parto caracterizadas por tristeza, apatía o irritabilidad, trastornos del sueño, aversión al sexo o pérdida del impulso sexual, ansiedad y disminución de la autoestima. Entre el 50% a 70% de las mujeres experimentarán los días azules. Un 10% de las puérperas tendrá, incluso, un cuadro de depresión pasajera.

El conocimiento de este hecho fisiológico aumenta la comprensión por parte del esposo.

Ayudar con el cuidado del bebé, tratar con ternura a la joven madre y permitir un mayor descanso facilitará la recuperación.

El trato dulce y amoroso de un esposo atento es superior en resultados a cualquier medicación ansiolítica.

.....

Si uno se siente incomprendido, también se siente rechazado. Gary Chapman.

.....

Maternidad y tecnología

Muchas parejas que son sometidas a tratamientos de fertilidad sufrirán de modo inmediato o, luego de algunos meses, de crisis emocionales y problemas sexuales.

Al principio, quien más sufre es el varón, al ser examinado y testeado.

Incluso puede tener problemas de deseo y erección cuando se demanda que tenga relaciones sexuales de manera reglada en el tiempo de la ovulación de la esposa. Posteriormente, cuando el tratamiento avanza hacia mayor complejidad, la que más sufre es la mujer por lo invasivo, instrumentado y doloroso que suele ser el procedimiento sobre su genitalidad.

Para contrarrestar el bagaje negativo del estrés por la búsqueda, recomendamos a los esposos pasar más tiempo juntos, charlar más profundamente, prodigarse ternura y palabras de ánimo todos los días.

Nacimiento del bebé

Cambios en la pareja

Después del nacimiento de un hijo suele presentarse una crisis en el matrimonio en relación con los roles esperados para cada uno de los esposos. No siempre quedan suplidas las expectativas que cada cónyuge tiene respecto de su compañero.

Para muchos matrimonios jóvenes el nacimiento de un hijo viene acompañado por crisis de pareja, discusiones, malentendidos y sospechas. Al aumentar las demandas de cuidado y las exigencias en tiempo y energías de un bebé recién nacido, prácticamente se desentienden de la relación de pareja y se concentran por completo en el nuevo integrante, generando un abismo de distancia entre los cónyuges. ¡Que eso no les ocurra!

Consejos importantes

Reinicio de la vida sexual

Muchos esposos creen que encontrarán en sus esposas a la amante que conocían. Ignoran que para la mujer, el embarazo y el parto entrañan un trauma muy grande. Por ello, las primeras relaciones sexuales posteriores al parto (independientemente si fue por cesárea o por vía vaginal) se equiparan a las primeras relaciones sexuales en la vida de esa mujer. Si el esposo no sabe esto, la esposa puede sentirse violentada sexualmente o experimentar tal grado de discomfort que se origine desde una inhibición del deseo hasta un vaginismo se-cundario.

.....

La predisposición o expectativa es un don: prepara el cuerpo, la mente y el espíritu para la intimidad. Dave Currie.

.....

Luego de la cuarentena (período post parto que pro-media entre cuatro y ocho semanas) se sugiere relaciones sexuales en posiciones cómodas para la mujer, de corta duración y siempre con lubricación adicional (lubricante acuoso íntimo no derivado de la vaselina).

Período de lactancia

Desde el momento que la madre ejerce la lactancia, es decir, prende el bebé a su pecho, se liberan hormonas asesinas del deseo sexual, fundamentalmente la prolactina, que guarda una relación inversa con la dopamina; por ende, la esposa mira al esposo y le provoca la misma impresión que mirar a un poste de luz o una cabina de teléfono. No siente nada, no quiere la proximidad que él busca, sus deseos sexuales han muerto y, si ella no sabe que todo esto se debe a un cambio hormonal, su mente comenzará a divagar en cuestiones tales como: “ya no amo a mi marido”, “se me murió el amor”, “todo cambió desde que nació nuestro hijo”, etc. Estos argumentos se levantan en contra de la unidad matrimonial y el enemigo de nuestras almas los aprovecha para sembrar dudas, celos y sospechas.

Si cada pareja que atraviesa esta etapa fuera prevenida de estos cambios hormonales, los esposos podrían relajarse y apoyarse en vez de discutir por todo y a cada rato.

En algunas pocas mujeres (la excepción para nuestro caso) se provocará un aumento del deseo sexual, probablemente por asociación con un profundo deseo por ejercer la maternidad. ¡Esto demuestra el imbricado funcionamiento cerebral humano!

Por su parte, el esposo generalmente tiene la libido muy alta porque es un flamante papá y quiere festejar su nueva condición, ¡qué mejor oportunidad para vivir en intimidad esta gran alegría! El problema es que su esposa no piensa lo mismo. No porque no lo ame, sino porque su cuerpo está en proceso de cambio, además del cansancio crónico producido por las demandas de atención del bebé y, sumado a que no dispone tiempo para arreglarse, maquillarse, descansar lo suficiente o hacer ejercicio, sus complejos se magnifican e inciden en la autopercepción que tiene de sí misma. Al no sentirse linda o deseable, poco a poco, deja de cuidarse en la alimentación, en su aspecto personal, etc., y todo afecta su deseo sexual.

La única manera de cortar ese círculo de cansancio y frustración es invertir los roles durante una jornada (o media, en caso de no disponer de una opción más satisfactoria). En ese tiempo, el esposo cubrirá todos los aspectos posibles de esa joven mamá: cambiará los pañales, dará el biberón, acunará y cuidará en el sentido más amplio a su hijo/a. ¿Qué hará la madre en ese tiempo? Visitará a sus padres o a una amiga; irá a la peluquería, al shopping (se recomienda entregar tarjeta de crédito), etc. Al terminar el tiempo de intercambio de roles es muy factible que la esposa retorne con deseos de un encuentro íntimo. El único inconveniente es que, probablemente, ¡al esposo le duela la cabeza!

El valor del descanso

El sueño es una actividad cerebral de tipo cíclica, con fases REM y no-REM. Para que el descanso de la noche sea reparador y una persona pueda levantarse con renovadas fuerzas y sensación de confort, su sueño debe pasar por todas las fases. Si no se producen, el día es penoso, existe cansancio y malestar que se instala en toda la jornada, independientemente de las horas dormidas. Cuando el sueño no atraviesa todas las fases, la producción de endorfinas (responsables de la relajación, el sentido de bienestar y la disminución de cualquier dolor por su efecto analgésico) se ve francamente disminuida. La presencia de endorfinas facilita las fantasías, el deseo sexual y la actividad erótica. Por lo tanto, se ha de descansar lo mejor que se pueda. Una buena demostración de amor es compartir el cuidado nocturno del bebé.

Un poco de humor

Los niños ríen unas 200 veces al día. Los adultos sólo unas 15 veces. La causa principal: el exceso de problemas. Pero cada risa activa más de 400 músculos, aumenta la capacidad pulmonar, oxigena los tejidos, baja la presión sanguínea, alivia el estreñimiento, libera adrenalina, levanta la autoestima y reduce el estrés y el miedo. Por tanto, vamos a reír juntos:

Chiste 1: Algunas mujeres preguntan: "¿en qué se parecen los perros a los hombres?". Respuesta: "cuando te miran, parece que te entienden".

Chiste 2: Venancio le dice a Manolo: "Oye, pásame otro champú", y Manolo responde: "pero si ahí en el baño hay uno". A lo que Venancio replica: "¡sí hombre, pero éste es para cabello seco y yo ya me lo he mojado!".

7

El hogar con niños pequeños

La mujer es la que habitualmente se siente sobrepasada con las obligaciones diarias de la casa y la crianza de los niños. El agotamiento progresivo la vacía de todo intento de superación, incluso muchas madres dejan de preocuparse por ellas mismas, ya que la demanda de atención y cuidado por el resto de la familia es incalculable.

Consejos para el esposo

- **Erotiza el vínculo.**

Para cumplir con este objetivo, deberás ir a la ferretería. Probablemente te preguntes extrañado: “¿a la ferretería?”. Sí, a la ferretería. ¿Para qué? Para comprar un pasador para la puerta del dormitorio o una llave nueva. Está comprobado que las mujeres no se conectarán a la intimidad matrimonial si temen que alguien pueda entrar, ya sean sus propios hijos u otro adulto.

- **Cuida tu aspecto personal cuando quedas en casa.**

Varón, cuando te bañas, afeitas y perfumas, seguro que alguien de tu familia pregunta: “¿a dónde vas?”. La mayoría de los hombres se arreglan para salir; tú arréglate para quedarte. El cuidado de los detalles es algo que valorará tu esposa, aun cuando nunca lo diga.

- **Recuerda, hacer “el amor” dura tanto como 24 horas.**

Esto significa que la intimidad conyugal trasciende el dormitorio e impregna la vida toda. Empieza mucho antes de que se encuentren desnudos en la cama y sobrepasa el momento de máximo placer orgásmico. Para poner en acción este consejo y cosechar todos los frutos de la ternura,

estimula el afecto y el deseo de tu esposa por medio de mensajes sugestivos, pequeñas atenciones, palabras dulces y expresiones de afirmación acerca de lo que ella es y hace, cada día, todos los días.

Glen Hoos dijo: “El hombre quiere más sexo que la mujer. A ellas se les preguntó, ¿Qué cosas puede hacer tu marido para aumentar las oportunidades de que tú quie-ras hacer el amor más frecuentemente? Las respuestas más populares fueron: – Que mantenga o aumente su nivel de atención emocional hacia mí y que cree un contexto donde me muestre frecuentemente durante el día, pequeños gestos de amor”.

Lo que todo hombre debe saber

Para la mujer, el placer se despierta a partir de muchos sitios y sensaciones. Lo genital no es prioritario. Algunas se excitan con caricias o besos en orejas, cuello, abdomen, piernas, pies, etc. Los lugares son diferentes para cada mujer. Aquello que a una la excita, a otra no necesariamente. Un buen amante no se forja teniendo varias parejas, sino aprendiendo a satisfacer a una sola mujer de manera única. Cuantas más parejas haya tenido un hombre, mayor la presunción de que él ‘sabe todo’, lo cual limita la capacidad de explorar y aprender lo que esa mujer particular necesita para sentirse amada y satisfecha.

Consejos para la esposa

- **Cuida los detalles.**

La mayoría de las mujeres son muy susceptibles al ambiente que les rodea. Se debe sacar el máximo provecho a esta facultad femenina para estimular la intimidad matrimonial. Una cama limpia, sábanas perfumadas, flores frescas, un cobertor suave o un cambio en el atuendo (un lindo camisolín en vez del pantalón gastado de jogging y la blusa de la abuela), son pequeños aportes que rinden grandes dividendos a la hora de vivir el amor íntimo entre los esposos.

- **Prepara el ambiente.**

Seguramente tu esposo querrá tener intimidad con la luz encendida y tú con la luz apagada y, si es posible, la sábana hasta el cuello. Una forma de lograr la paz y la satisfacción de ambos es que compres unas velitas pequeñas, que dan una luz tan tenue y mortecina que es poco lo que se ve y, ¡el resto se adivina! Este aporte permite la estimulación visual, a la vez que disimula los defectos (o complejos) de alguno o ambos amantes.

Lo que toda mujer debe saber

Para el varón, lo sexual pasa por lo genital. Sus genitales son el sitio primario de placer. Casi todas las sensaciones agradables provienen de allí. Esto explica por qué los hombres van directo a esa parte del cuerpo. Creen que las mujeres son como ellos. Por eso, esposa, antes de reaccionar mal, aprende a conocer el cuerpo de tu esposo.

.....

La comunicación es poder decirse lo que uno piensa, siente, ama, respeta, estima, odia, teme, desea, espera, cree y sueña, sin que se desate la tercera guerra mundial. Dave Currie.

.....

Mejorar la comunicación sexual

El verdadero lenguaje del sexo es principalmente no verbal. Aunque el sexo es una manera natural de expresarnos, no tenemos una forma natural de hablar acerca de él. ¡Pero debemos intentarlo! Por qué no crear un lenguaje sexual en el que ambos pudieran sentirse cómodos. De todos modos, la buena comunicación en el sexo no es algo que se logre en una noche. ¡Requiere esfuerzo y mucha paciencia!

A fin de mejorar la comunicación sexual recomendamos:

- Estar cómodos con sus propios cuerpos y disfrutar sin culpas.
- Pedir sin temor a ser malinterpretados.

- Ser sinceros sobre los deseos y gustos sexuales.
- Comunicar los sentimientos eróticos.
- Sugerir nuevas formas de hacer el amor.

.....

En el matrimonio no hay futuro sin amor ni amor sin entrega.

.....

Preguntas frecuentes de las mujeres

- **¿Tendré una vagina muy corta? Es que luego de tener intimidad con mi esposo, el semen se escurre totalmente.**

Esto es algo absolutamente normal. La vagina es una cavidad real sólo cuando se mantienen relaciones sexuales o en el momento del nacimiento del bebé; el resto del tiempo es una cavidad virtual. Dada esta conformación, una vez que finaliza la relación sexual, el semen saldrá hacia el exterior. Si una pareja está buscando un bebé, se sugiere mantener relaciones sexuales con la mujer debajo y con un almohadón en sus caderas, de modo que quede más elevada la zona genital que el resto del cuerpo. Deberá permanecer en esa posición durante 45 minutos, para facilitar el ascenso de los espermatozoides.

Si te resulta incómodo sentir el semen cuando se escurre, puede solucionarse fácilmente. Tener una toallita a mano o higienizarse al finalizar el acto sexual, son soluciones rápidas y sencillas.

- **Cuando estoy con mi esposo emito un líquido traslúcido que me ocasiona vergüenza, ¿qué puedo hacer para evitarlo?**

Para algunos autores (A. K. Ladas, B. Whipple y J. D Perry) se debe a la emisión de una próstata rudimentaria; para otros, es por las glándulas de skene y, finalmente, hay quienes dicen que se origina en la parte interna del mismo tejido que conforma el clítoris. Lo cierto es que los estudios en vivo

son difíciles, pero debemos saber que en la mayoría de las mujeres ese líquido es tan escaso que no lo perciben y, en otras, es tan abundante que puede requerirse una toalla a fin de no ensuciar las sábanas, pero cualquiera fuera el caso, es absolutamente normal. Este tema es muy debatido, algunos especialistas lo reconocen y otros lo desestiman. Los que hablan de eyaculación femenina dicen, como en el estudio sostenido por la universidad de Winconsin, que es similar al semen porque contiene fosfatasa ácida. Debemos decir que no es orina, aunque pueda expelerse por la uretra y no por la vagina.

En definitiva, no puedes evitarlo. No depende de ti.

• Tengo flujo muy a menudo, lo trato pero vuelve, sobre todo cuando tengo relaciones sexuales de seguido con mi esposo, ¿a qué se debe?

Si el flujo es blanco, como leche cortada, se debe a un hongo llamado Cándida. Esta infección se provoca luego de la toma de antibióticos u otros factores que disminuyan las defensas de la mujer. También cuando se tienen relaciones sexuales muy de seguido, porque se altera el pH de la vagina y esto afecta a la flora vaginal.

En caso de aparecer este flujo blanco, el tratamiento es sumamente sencillo, con una única toma de fluconazol de 150 mg. se soluciona el problema. Sólo la mujer hace tratamiento, no necesita que su esposo lo realice.

Si el flujo es transparente y sin olor, es absolutamente normal y se debe a una buena estimulación sexual y/o a la proximidad de la fecha ovulatoria.

Si el flujo tiene algún color u olor (a pescado o fétido) se impone la consulta al médico especialista.

• Hay ciertas posiciones sexuales que me producen dolor, ¿es normal?

Las posiciones que permiten una mayor introducción del pene suelen provocar molestias si la mujer no está suficientemente estimulada. Se impone buscar la posición que más convenga a ambos. Durante el embarazo puede aparecer también dolor, según la posición que se adopte.

Tan importante como la estimulación es el ‘ambiente’ matrimonial. Hemos dicho que hacer el amor dura tanto como 24 horas; lo que significa que la relación sexual, para que sea satisfactoria, debe enmarcarse en un cuadro de respeto y romance que se extienda fuera del dormitorio. Es determinante el trato diario que se dan mutuamente. Los rencores disimulados o manifiestamente expresados pueden ser causa de ‘dolor’ en el acto sexual.

.....

Uno se casa no para recibir sino para dar.

.....

• Cuando hacemos el amor con mi esposo, al moverme o cambiar de posición, tengo gases en la vagina que hacen ruido. ¿Existe alguna recomendación, medicamento o dieta para evitarlos?

En realidad, no son gases como los que se producen en el intestino y nada tiene que ver con ellos. Lo que se conoce como ‘flatulencia de la vagina’ es aire retenido por los movimientos del coito. El bombeo del pene, en ciertas posiciones más que en otras (por ejemplo, la penetración vaginal desde atrás) genera esa retención que no se relaciona con el tamaño del pene.

El cambiar de posición o evitar que el pene salga repetidamente de la vagina es, en muchos casos, suficiente solución. Se sugiere, además, acompañar el encuentro sexual con un gel íntimo acuoso.

Un poco de humor

Un matrimonio de años iba caminando por la calle. La esposa, con timidez, se da vuelta y le dice a su marido: “Querido, hace mucho que no me dices que me amas”. A lo cual el hombre le responde sarcásticamente: “Mujer, hace 30 años que te dije que te amaba. Cuando cambie de opinión te lo haré saber”.

8

La edad media de la vida

Parte 1

Test sólo para la esposa

¿Qué sientes en los encuentros íntimos con tu esposo?

Hacer un análisis de la intimidad no significa quitarle poder al secreto compartido, significa ahondar en la experiencia vivida tratando de mejorarla. ¡Siempre se puede renovar el vínculo y optimizar los resultados!

A fin de hacer más fácil esa tarea, contesta las siguientes preguntas con un sí o un no, en un intento de expresar lo que sientes:

1. ¿Tienes fantasías sexuales con tu esposo en momentos diferentes al destinado para la intimidad sexual?
2. ¿Te divierten los tiempos compartidos con él?
3. ¿Dedica tu esposo el tiempo suficiente para que logres conectarte a tu deseo?
4. ¿Desearías que el tiempo de intimidad fuera más prolongado para lograr mayor placer?
5. Cuando están en la intimidad, ¿puedes concentrarte en lo que sientes a nivel de tu cuerpo y de tu genitalidad?
6. ¿Le explicas a tu esposo el modo en que debe estimularte?

7. ¿Te resulta sencillo tocar tus genitales?
8. ¿Permitirías que tu esposo te observe mientras le muestras cómo te gustaría que te acariciara para alcanzar el orgasmo?
9. ¿Disfrutas de los encuentros sexuales intensamente?
10. ¿Has intentado llevar hacia adelante la piel que cubre el clítoris para lograr más fácilmente el orgasmo?

Resultados

Menos de tres “No”: Tu actividad sexual se produce en un marco de libertad. Eres una mujer segura de sí misma en la vida íntima. Sigue expresando esa libertad en tu matrimonio. Una relación así siempre crecerá en ternura y alegría, y eso beneficiará a toda la familia.

De tres a seis “No”: Te cuesta mucho expresar lo que sientes en el terreno de la intimidad sexual. Te invitamos a que leas el libro *Secretos del Dormitorio*, será el primer escalón hacia tu plenitud sexual. ¡Hazlo!, tu esposo te lo agradecerá.

Más de seis “No”: Eres muy tímida. Tienes muchos prejuicios y te cuesta disfrutar, estás encorsetada en mitos que deberás trabajar si quieres crecer en intimidad con tu esposo. No vives con intensidad y no aprecias todos los atributos que tienes. La buena noticia es que puedes transformar tu realidad, y luego, ayudar a otras mujeres a transitar el mismo camino. En la intimidad del matrimonio, la liberación de la mujer libera al varón, solían decir Masters y Johnson.

.....

No hay nada más seductor que una mujer que se ama a sí misma. María
Luisa Lerer.

.....

El amor cuando los años pasan

El enemigo número uno del sexo en pareja es el aburrimiento y, en segundo término, la infidelidad. Pero, ¡cuidado!, la dedicación a la profesión o trabajo con características de *full life* atenta contra el matrimonio, la familia y aun la expectativa de vida.

La revolución tecnológica disminuyó la mano de obra, reservando los puestos bien remunerados sólo para los altamente calificados y con dedicación tan exclusiva que no permite la obtención de logros superiores en otro igualmente calificado. Se ha pasado de dedicación full time a *full life*.

El diario *Clarín* publicó un estudio realizado por *Technologia* acerca de trabajo y amor. Algunas de las preguntas hechas a los encuestados fueron:

- ¿Vuelve a su casa muchas veces agotado? ¿Este hecho afecta sus relaciones eróticas?

El 72,6% de los encuestados de todas las profesiones respondieron “sí”.

- ¿Las preocupaciones del trabajo afectan la sexualidad?

El 70% respondió afirmativamente.

El sociólogo Hartmut Rosa dice que la aceleración del ritmo de vida nos provoca la sensación de que el tiempo pasa demasiado rápido.¹⁵

Si tienes esa impresión, probablemente tu ritmo de vida sea acelerado. En medio de esta condición es muy difícil sincronizar tiempos para la familia, los chicos, la pareja, la intimidad sexual, etc. Esta situación puede sostenerse por un corto período de tiempo, pero si persiste con los años, termina matando los vínculos más cercanos, no por falta de amor sino de tiempo para cultivar esas relaciones.

Consejos para mantener viva la llama de la pasión y el deseo sólo por el cónyuge

- **Aprende a decir no al excesivo trabajo.**

Muchos empleados usan sus pocas horas de descanso para seguir trabajando en casa. Las exigencias son extremas, pero no pueden negarse porque la sombra de un despido se cierne sobre ellos. Trabajan bajo presión, sin descanso ni pasión. Ser productivo no significa trabajar más. Aprende a hacer aquellas cosas que son indispensables para tu jefe y trabaja en orden de prioridades. Asegúrate de dedicar tiempo a las tareas más importantes. Esmérate en tus horas asignadas al trabajo, luego apaga la luz, cierra la oficina y deja allí tu celular. Despejar la mente para disfrutar de la familia es un excelente comienzo, incluso para la intimidad sexual.

- **Utiliza la variedad en tus encuentros íntimos.**

La variedad hace a la calidad.

“¿Habrá algo más delicioso que comer el pan calentito recién salido del horno? La textura suave del interior y la crujiente de su envoltura, el aroma a pan recién hecho, ¡qué rico! El entusiasmo, el deseo de mejorar en cada encuentro sexual se compara con deleitarse tanto como al acompañar las comidas con un sabroso y recién horneado pan. **Los chinos seguidores del tao sostienen que hacer el amor siempre de la misma forma puede compararse a comer pan duro todos los días, en todas las comidas**”.¹⁶

Una aproximación cristiana hacia la sexualidad marital pareciera poco espiritual; sin embargo, Cantar de los Cantares presenta la relación de pareja en los términos más floridos y sensuales que uno pueda imaginar. Nos enseña que la sexualidad se nutre de elementos muy variados que atraviesan lo físico, psicológico y hasta lo espiritual.

.....

Los casados tienen más y mejor sexo que los solteros. No sólo tienen sexo más a menudo, sino que lo disfrutan más. Resulta que el

matrimonio no sólo es bueno para usted, es bueno para su libido también. Linda Waite.

.....

• **Desarrolla amistad con tu cónyuge.**

La amistad sincera y a largo plazo, es la mejor antesala para una sexualidad gratificante.

Uno de los pilares fundamentales para un matrimonio que crece en satisfacción sexual es basar la relación en un afecto real y en un aprecio genuino por el otro.

Resalta de modo auténtico y pensado algo positivo de tu cónyuge y de cada uno de tus hijos. No repitas las mismas palabras, trata de ser creativo/a. Un cumplido por día es la mejor medicina del alma y, tarde o temprano, para quien da amor, amor recibe a cambio.

• **Cambia el enfoque.**

El cansancio, generalmente, saca lo peor de nuestro carácter. Sentarse un rato a solas, descansar algunos minutos a lo largo del día, pensar que las cosas no son tan negativas como las asumimos, suele ser un buen ejercicio para mantener la paz del hogar.

.....

El matrimonio será bueno y se fortalecerá si no se destacan las debilidades; pero puede terminar en divorcio cuando se desconocen las virtudes.

.....

Aun cuando estés cansado/a por las tareas cotidianas, inspira profundo, centra tu atención en algo bello que te rodea (el sol, una flor, un sonido, un aroma) y agradece a Dios por sus bondades y a tus seres queridos por estar cerca de ti. No te quejes, no trates de arreglar lo que está mal. Sólo por hoy, ¡intenta disfrutar!

- **Celebra las diferencias.**

Las diferencias son el condimento necesario para la diversión.

Dios ha dotado al hombre y a la mujer de características especiales a fin de evitar el aburrimiento. En vez de tratar de transformar al otro a nuestra imagen y semejanza, intentemos disfrutar de las diferencias, enriqueciendo la perspectiva de nuestra propia vida. Este principio es aplicable a todas las áreas. En el plano sexual, por ejemplo, el hombre es sencillo. Su sitio primario de placer está en su zona genital, con epicentro en el glande o cabeza del pene. Muchas veces se defenestra al hombre porque hace de su miembro viril el foco de la escena sexual; pero es su centro de placer, por eso responde de ese modo. En cambio, cada mujer difiere en su sentido del placer y, el reconocimiento de su propia sexualidad lleva más tiempo. Muchas mujeres tienen años de casadas, pero ignoran toda la pasión que puede desatarse en la intimidad matrimonial, simplemente porque no toman tiempo, ni ellas ni sus esposos, para transitar por nuevos caminos de aprendizaje y diversión. Lo conocido es fácil, pero atenta contra el crecimiento, el descubrimiento y la realización. Si quieres ver lo nuevo tienes que dejar atrás lo conocido.

.....

El mayor desafío para las mujeres es interpretar correctamente y apoyar a un hombre cuando no habla. John Gray.

.....

La esposa, a diferencia del varón, posee distintas regiones de su cuerpo que responden positivamente a la estimulación, las que se conocen con el nombre de zonas erógenas o sitios primarios del placer. En el libro *Secretos del Dormitorio*, capítulo II, se describen las zonas erógenas más comunes.

- **Aprovecha los cambios físicos aportados por los años.**

Los cambios que vienen con los años posibilitan el redescubrimiento.

.....

A veces la parte más difícil de aprender nuevas habilidades, es desaprender las antiguas formas de hacer las cosas. Dr. Phil.

.....

Entre el hombre y la mujer, no sólo existen diferencias en cuanto a las zonas erógenas, sino que para el hombre esas zonas son constantes, en cambio para las mujeres, son diferentes. Es decir, lo que a una mujer la excita, a otra la “enfría” y para proveer de mayor condimento a una relación, las zonas erógenas de la mujer van cambiando con las décadas. Solemos decir que el esposo debe ser como un buen *boy scout*, siempre listo para la aventura del descubrimiento. Y a fin de que el hombre no se aburra, Dios diseñó a la mujer cambiante. ¡Para cuando el hombre descubrió todo lo que le gusta a su esposa, ella ya cambió y tiene que volver a empezar de cero!

- **Escapa de la rutina.**

La rutina puede ahogar la pasión.

Es un mito creer que dos cuerpos desnudos en una cama son suficientes para generar deseo sexual. Asumir que la intimidad conyugal es como comer, ir al baño o dormir, llevará irremisiblemente a que el sexo se vuelva mecánico y aburrido. En vez de unir a los dos integrantes en un abrazo compartido, los separará, aun cuando sus cuerpos se sigan uniendo.

Tampoco debería asumirse con la finalidad de “cumplir el deber conyugal”, “mantener contento al hombre” o “evitar que se vaya con otra”. Debemos transformar cada encuentro sexual en un verdadero acto de amor, entrega y disfrute compartido.

- **No utilices el sexo para castigar.**

La intimidad sexual no debe ser rebajada a la categoría de premio y castigo.

Actuar de ese modo es totalmente nocivo para el futuro del matrimonio. Al principio parece divertido, pero es una verdadera arma de manipulación que genera rencores. Muchas mujeres extorsionan a su pareja con el sexo. En vez de estar dispuestas en cuerpo y alma ejercen un dominio caprichoso

sobre el esposo que resulta excesivamente dañino para la salud de la relación.

- **Trabaja para mejorar tu vida íntima.**

Lo sexual se ha silenciado en las iglesias, en los hogares y, hasta en el seno de la pareja; pero lo que es peor: las mismas mujeres se silencian interiormente, niegan su faceta sexual, no se permiten disfrutar ni quieren trabajar para que la intimidad matrimonial mejore. Esperan que “algo” externo y gratuito “arregle” su vida. Por su parte, muchos hombres se conforman con una intimidad pobre, rutinaria e instintiva, que sólo sirve para un alivio momentáneo pero que no permite aumentar el deseo y el placer. Esto se traduce en una trágica caricatura del verdadero amor.

- **Realiza algo nuevo con tu pareja.**

Hacer algo nuevo por primera vez trae enormes beneficios a una relación de años.

.....

Si uno piensa igual, uno no está pensando, dice el refrán. No es necesario que dos piensen de igual manera. Lo importanten es realizar las negociaciones necesarias para la convivencia. El matrimonio es la suma de acuerdos. Donalyn Currie.

.....

¿Cuándo fue la última vez que hicieron algo por primera vez? Masters y Johnson dijeron de la intimidad matrimonial: “Si uno pone en el sexo una actitud y una calidad refinada; si en lugar de imaginar el sexo como un mecanismo automático, como algo que uno hace o se hace hacer, lo imagina como la expresión de lo que uno es en ese momento, de lo que siente, de la hora, su humor, del lugar y las circunstancias, ¿cómo podría ser aburrido?”¹⁷

Abriendo puertas de bendición

Antes de que las puertas a la bendición matrimonial y familiar se abran, debemos cerrar las puertas de la infidelidad y la pornografía.

Cerrar la puerta a la infidelidad

Toda infidelidad comienza ‘inocentemente’; es decir, sin el ánimo de una traición sino por amistad. Particularmente no creemos en la amistad íntima entre un hombre y una mujer que no lleve, en algún punto, a confundir los sentimientos. Por ello aconsejamos que ninguna amistad supere la cercanía con la pareja. Las vivencias y confidencias compartidas acercan más que una relación sexual e implican un contacto de almas.

Antes de cerrar la puerta a la infidelidad en la cama, hay que cerrar esa puerta en la mente y el corazón. Si mi comunión con otra persona excede la que tengo con mi cónyuge, tarde o temprano, tendré problemas, si no son físicos y sexuales, serán emocionales y mentales. Hoy es el día indicado para hacer los ajustes necesarios.

El peligro más maligno: la pornografía

Muchos creen que la pornografía es un hábito inofensivo que no daña. Sin embargo, en los consumidores crónicos observamos diversos grados de dependencia y adicción, con pérdida del patrón normal de excitación. Se muestran abúlicos sexuales a menos que exista el incentivo pornográfico.

El grado de condicionamiento que provoca la exposición reiterada a la pornografía debilita la búsqueda compartida del placer, haciendo que el consumidor encuentre más excitantes las mentiras que ve en la pantalla que la realidad sexual con su pareja. Además, estimula un sexo centrado en las sensaciones personales que utiliza al otro para la propia satisfacción, generando heridas emocionales en el cónyuge que se siente ‘usado/a’.

Lamentablemente, el consumo de pornografía es masivo. Hasta tal punto ha influido en la intimidad actual de las parejas que se dice que mucho de lo que ocurre en la alcoba se debe a “la escuela pornográfica”. El sexo de la pornografía es un sexo descarnado y sin alma, estrictamente genital, sin espacio para el amor, la dulzura o el romance.

.....

La realidad del matrimonio no puede competir con la fantasía de Internet. Jentezen Franklin.

.....

Generalmente, el consumidor crónico de pornografía primero lo niega, luego lo subestima y, finalmente, lo asume como un derecho propio dejando a su pareja fuera de toda discusión al respecto.

Si bien es cierto que tras la repetición de las mismas imágenes muchas personas terminan aburriéndose, hay otras que no pueden dejar de hacerlo. Si intentaran, no lo lograrían de modo definitivo. Es decir, luego de un período de abstinencia volverían sobre sus pasos. Se hicieron esclavos de la pornografía. Suena extremista, pero desafiamos a todos los que consumen regularmente que no lo hagan. ¿Podrían? Aunque la respuesta sea “sí”, no lograrían sostener esa decisión en el tiempo.

• **¿Es lo mismo tener un deseo sexual elevado y ser adicto sexual?**

No. En el deseo sexual elevado, la persona, de manera saludable, intensifica el vínculo amoroso afectivo con su pareja. Se vivencia como un elemento positivo, que los une en una experiencia de amor, romance y pasión.

En la adicción sexual la persona no mejora su intimidad de pareja, sino que intenta vivir sus fantasías sexuales, habitualmente alimentadas por la pornografía. Desea que su pareja acceda a sus apetitos y no acepta una negativa por respuesta. Hará todo lo posible para lograr aquello que inunda su mente. Lo sexual es como una droga que le permite alivio a sus presiones o frustraciones.

• **¿La pareja del adicto a la pornografía tiene alguna culpa en su adicción?**

No. La adicción sexual se gesta en la adolescencia de la persona, mucho antes de que establezca una relación de pareja o contraiga matrimonio.

La pareja del adicto también necesita ayuda, ya que ha sufrido los efectos de un cónyuge adicto. La intimidación, desvalorización, recriminaciones, intimidad abusiva o el intenso sentimiento que el otro “me ha usado” impregna la existencia en un sentido absoluto y completo.

- **¿Cómo es la intimidad del adicto con su pareja?**

La pareja de un adicto sufre mucho porque:

1. El adicto no muestra interés por ella. La intimidad es rutinaria y carente de afectividad. Sólo funciona si el adicto puede recrear alguna fantasía.

2. El adicto es un consumidor de pornografía ‘dura’ (perversiones, orgías, etc.).

3. Se siente sola, tanto en la intimidad sexual como en la vida diaria, porque al adicto no le interesa estar emocionalmente cerca de su pareja.

4. Se siente usada y engañada. Asume que su pareja está con ella porque no puede estar con las actrices porno que ve. Se siente en desventaja frente a esos cuerpos fabricados y desvalorizada por un compañero que, frente a cada negativa de ella, resalta sus puntos débiles o la amenaza con represalias económicas, físicas o sexuales.

5. Tiende a la depresión. De no mediar ayuda externa, se apaga su vitalidad y su deseo de superación. Sufre de estados anímicos cambiantes. Hasta que no resuelva qué hacer con su vínculo marital, la víctima de la adicción de su pareja se estanca emocionalmente.

La adicción sexual es muy disimulada por los hombres o mujeres que la padecen. Suelen mantener oculta esta faceta de su vida por años. Incluso pueden mostrarse tímidos o poco interesados en lo sexual, cuando en realidad viven un infierno de sensaciones en lo secreto de su alma.

.....

La persona que tú tienes a tu lado es la que Dios puede utilizar. Ten esperanza.

.....

Bill Hybels, en su libro *Los cristianos en una cultura enloquecida por el sexo*, escribió que Dios diseñó la sexualidad para que fluya a partir de una relación de amor e intimidad que nutre, en la que hay comunicación, cosas en común, servicio, romance y ternura. Cuando se cultivan esos valores en el matrimonio, se despierta el interés sexual. Sin embargo, el uso de la pornografía provoca un corto circuito. Reduce la dimensión sexual del matrimonio a un acontecimiento atlético, biológicamente inducido y, con el paso del tiempo, ya no se hace mucho énfasis en la parte del matrimonio relacionada al amor. Una vez que éste se elimina de la relación, el corazón y el alma de la sexualidad marital desaparecen. La mujer comienza a sentir que abusan de ella, y el hombre comienza a sentirse frustrado y vacío.

Creer a esta altura que una nueva posición, una nueva actividad, mejor aún, una nueva pareja (o parejas) podrían aliviar su frustración y vacío personal es una falacia que conduce irremisiblemente a un nuevo grado de decepción y a un escalón más hondo en el camino de la adicción.

Si estás viviendo esta situación busca ayuda. Este es el momento para empezar un camino diferente. Dios está de tu lado y quiere ayudarte.

Un poco de humor

Una mujer está friendo unos huevos para el desayuno a su marido, cuando de pronto, éste entra en la cocina y dice:

– ¡Cuidado, cuidadooo! Pon un poco más de aceite. Estás cocinando demasiados al mismo tiempo. ¡Demasia-dos! ¡Dales la vuelta! Dales la vuelta, ¡ahora! ¡Necesitamos más aceite! ¡Rápido, búscalo! ¿Dónde vamos a conseguir más aceite? ¡Se van a pegaarr! ¡Cuidadooo, cuidadooo, dije cuidadoooooooo!!!! Nunca me haces caso cuando cocinas, nunca. ¡Cuidado, dales la vuelta! ¡Rápido! ¿Perdiste la razón? No te olvides de echarles sal! ¡Sabes que siempre te olvidas de la sal, usa la sal!

La mujer, ya cansada, lo mira con asombro:

– ¿Qué te pasa? ¿Crees que no puedo freír un par de huevos?

El marido sonríe y contesta calmadamente:

– Sólo quería mostrarte lo que se siente cuando voy conduciendo contigo en el auto.

9

La edad media de la vida

Parte 2

La falta de deseo en la mujer

Realicen juntos el test del deseo: “*Conozca cómo está su deseo*”, del libro *Secretos del Dormitorio*, capítulo I.

Muchas mujeres aceptan la falta de deseo como algo asociado a ser mujer. Asumen que el tema sexual es más importante para los hombres que para las mujeres; entonces, niegan esa dimensión en sus vidas simplemente porque les han inculcado que pensar en sexo es sucio y vil para las mujeres “santas”. Como consecuencia, no han tomado tiempo para descubrir su faceta sexual.

La libertad de fantasear, desear y vivir con intensidad ha sido cercenada por una idea antibíblica y cultural. ¿Cuándo tomaremos conciencia de que la calidad del encuentro matrimonial es más importante para la mujer que para el varón? En los hombres, lo sexual es simple, generalmente se remite a lo coital. En cambio, para las mujeres, se requiere mayor variedad y calidad para un grado aceptable de disfrute. A toda mujer le decimos: la mejor manera de invertir en el matrimonio es cultivar el propio erotismo. Algunas mujeres se niegan porque creen que sus esposos van a dudar de su fidelidad o pensarán que otro hombre les enseñó, las despertó o incentivó. Para vivir una intimidad gratificante siempre se requiere un matrimonio sólido. Si la confianza no existe, la libertad es sólo una palabra. La sexualidad siempre reflejará los sentimientos, estados de ánimo, recuerdos y expectativas de cada una de las personas involucradas. Creer que se puede discutir,

maltratarse, celarse y luego vivir intensamente la sexualidad, aparte de ser patológico, es utópico y augura una disolución del vínculo.

.....

El sexo sin una buena relación, es una falsa intimidad.

.....

Sin embargo, cuando se habla de falta de deseo, ya no se puede pensar únicamente en femenino (de mala disposición hacia la intimidad sexual o como producto de una crianza sexofóbica), porque cada día crece la cantidad de hombres con problemas de deseo sexual.

A las causas más comunes de falta de deseo sexual mencionadas en el capítulo I del libro *Secretos del dormitorio* agregamos las siguientes:

1. Antecedente de abuso sexual.

El ASI (abuso sexual infantil) dificulta el normal desarrollo psicológico de la persona, y si el abusador/a ha sido un miembro de la misma familia, escinde de diversas maneras el interior de la víctima porque vulnera la intimidad y destruye los vínculos básicos provocando una confusión en el erotismo, el deseo y el placer. Muchas personas reprimirán su dimensión sexual, o si la viven, lo harán con tanta culpa que no lograrán disfrutar.

2. Falta de descanso nocturno.

Durante las horas de sueño se producen dos tipos de actividad cerebral: REM y no-REM. Para que el descanso sea reparador debe pasar por todas las fases. Cuando no se duerme bien, se altera la producción de hormonas y neurotransmisores. De ahí que un sueño interrumpido varias veces (como puede ser por la presencia de niños pequeños o un trabajo por la noche) tiende a impactar en el deseo sexual. Se recomienda evitar el café, no consumir anfetaminas o tranquilizantes de manera crónica, practicar ejercicios suaves, darse una ducha caliente antes de dormir y compensar la falta de sueño nocturno con una siesta diurna.

3. Problemas orgánicos.

Ante un cuadro de disminución franca o ausencia absoluta de deseo, lo primero que debe hacerse es acudir a un médico para hacer análisis y estudios. El hipotiroidismo o hipertiroidismo son causas muy frecuentes de alteración de la libido. La lactancia, la ansiedad y el estrés, así como el tabaquismo y el uso de ansiolíticos impactan negativamente sobre el deseo.

4. Encuentros sexuales mecánicos y rutinarios.

Muchas parejas viven los encuentros sexuales de una manera tan pobre, repetitiva y sosa que ésta es la verdadera responsable de la ausencia de deseo. Creer que se puede disfrutar a pleno a la última hora del día, con las exiguas fuerzas que deja una agotadora jornada, sin hacer demasiado esfuerzo y sin ninguna expectativa, puede que mantenga el deseo en uno, pero no en ambos.

Existen hombres que desean un orgasmo antes de dormir porque eso los relaja. Si no se trabaja para la mutua satisfacción, provocará, a la corta o a la larga, el sentimiento en la mujer de que es usada, no amada. Para ella será un tedio más que una delicia; un trabajo más que un placer; una obligación dañina antes que una caricia íntima. En definitiva, el consejo que cabe en estos casos es atravesar la barrera de esa superficialidad para no transformar la intimidad en un ansiolítico barato.

5. Descuido de los pequeños detalles

Parece una obviedad, pero resaltar los pequeños detalles en la pareja trae enormes beneficios sobre el deseo sexual. Muchas parejas desconocen que el trato bondadoso entre los esposos es fundamental para una buena sexualidad. Suponen que su pareja los deseará a pesar de ser irónicos, egoístas o desatentos. Tener sucia la ropa interior, no cepillarse los dientes, ser sarcástico/a o cínico, quejoso o demandante es una manera segura de apagar el amor. Muchos ignoran que hasta los animales saben cómo controlar su comportamiento agresivo o desagradable a la hora de encontrar pareja para la cópula.

6. El enojo.

El enojo es la más común y grave de las causas de falta de deseo. A veces es negado y disimulado o, camuflado bajo diversos ropajes: ansiedad, irritabilidad, enfermedades psicosomáticas, depresión, etc.

.....

Los matrimonios deben tocarse, felicitarse, sonreír, reír y divertirse juntos, mientras evitan la crítica, el desprecio y la actitud defensiva.
Gottman.

.....

7. Postergación de la intimidad sexual.

La frecuencia de las relaciones sexuales hoy día es menor que la que existía en 1960. Las causas que se esbo-zan son muchas: el mayor ingreso laboral de la mujer que impide el encuentro por problemas de horarios, el mayor desgaste físico y mental por jornadas más extensas de trabajo, el aumento en los niveles de ansiedad y cansancio generados por estrés crónico. Finalmente, la influencia mediática ha llevado a la sexua-lidad a ser más pública que privada, lo cual ha incidido negativamente sobre la frecuencia sexual de las parejas consolidadas.

Anorgasmia

El segundo problema sexual más frecuente en las mujeres

Kinsey estableció que el 50% de las mujeres casadas jamás alcanzaba el orgasmo y un 30% sólo ocasionalmen-te. Helen Kaplan verificó por medio de investigaciones que mujeres de 90 años alcanzaban orgasmos satisfactorios. Shere Hite, en 1976, estudió a las mujeres en relación con la obtención del orgasmo y descubrió que el 73% obtenía el orgasmo por medio de la estimulación del clítoris y sólo el 20% mediante la inserción vaginal.

Coincidimos con María Luisa Lerer cuando dice: “Muchas mujeres ignoran cómo alcanzar el orgasmo y esperan secretamente que algún día ocurra “algo” – no sabiendo muy bien qué – que les otorgue los placeres que leyeron en libros o que les comentaron otras mujeres”.

Debemos despertar a la realidad de que la sexualidad es una función que se aprende, por lo tanto, debemos informarnos y luego llevar a la práctica lo que hemos aprendido a fin de que nos sirva para una mejor calidad de vida.

Masters y Johnson comprobaron que el orgasmo producido por la estimulación propia se obtiene con mayor rapidez y es de mayor intensidad que el obtenido por medio de la estimulación de la pareja. Con esto no estamos estimulando la masturbación, pero sí las caricias mutuas entre los esposos, sin tabúes ni vergüenza, y habilitando a la esposa para que le enseñe a su esposo cómo quiere ser estimulada.

Un dato sumamente interesante: muchos sexólogos (entre ellos, Masters y Johnson, Sherfey y otros) afirmaron que la mejor manera de alcanzar el orgasmo femenino es por tracción del capuchón clitorídeo (por estimulación manual). Este dato puede ser muy revelador para aquellas mujeres que nunca han experimentado siquiera un orgasmo.

.....

La intimidad no es una fórmula; es un estilo de vida. Bob Möeller.

.....

Otro dato no menor es que los primeros orgasmos de una mujer que nunca los ha tenido suelen ser de poca intensidad y muy breves en duración. Frente a esta realidad, puede sentirse tentada a pensar que no vale la pena tanto esfuerzo pero, si en vez de abandonar prosigue, los orgasmos mejorarán en calidad con la práctica. Para comprender el fenómeno que se produce en el cuerpo, imaginemos algún hecho no sexual, por ejemplo oír música. Cuando escuchamos por vez primera una canción, generalmente no apreciamos todos los sonidos por la novedad que representa, pero luego, con el tiempo, cada detalle adquiere mayor importancia y, el sentido de

felicidad que nos produce es infinitamente superior. Lo mismo ocurre en el terreno de la sexualidad.

Otro factor que puede imposibilitar el orgasmo femenino son las adherencias clitorídeas que impiden la rotación y la retracción preorgásmica del clítoris. Esto se percibe como una sensación de displacer o franco dolor al intento de tracción o movilización de la piel. Para superar este escollo, se debe trabajar la piel que recubre el clítoris con algún aceite neutro, luego del baño o la ducha.

Ashley Montagu dice que la piel contiene más de medio millón de receptores, por ello, recomendamos cuidar toda la piel con cremas o lociones, no sólo en las zonas erógenas, porque representa el órgano más grande del cuerpo y la puerta física de contacto con el mundo y la pareja.

Mujeres sin orgasmos

A continuación tilda todos los ítems con los que te identificas:

1. Si te dejas llevar por la pasión del momento tienes miedo a no poder controlarte; entonces votas en tu interior con un “mejor no”.
2. Debido al cansancio o hastío que te provoca la intimidad sexual apuras a tu esposo para que todo pase rápido.
3. Cuando te es posible, boicoteas los encuentros íntimos aduciendo obligaciones impostergables.
4. Mientras tu esposo tiene intimidad contigo tus pensamientos divagan en otros asuntos.
5. Crees que tu placer debe asociarse a la penetración.
6. No puedes entender cómo tu pareja no se da cuenta de que hace mal las cosas.

7. Tiendes a adoptar un rol totalmente pasivo en la intimidad conyugal.
8. Te sientes decepcionada de tu intimidad sexual. Crees que los demás mienten o tú eres rara.
9. Los encuentros sexuales no te proveen ternura, afectividad, plenitud ni placer.
10. Cada vez te cuesta más decir “sí” a las proposiciones sexuales de tu marido.
11. Cada día sientes mayor resentimiento hacia tu esposo sin entender bien el porqué.
12. Sientes franco dolor (o simplemente molestias) luego de tener intimidad sexual.
13. Para evitar discusiones finges un placer que no sientes.

Resultado: cuantos más ítems hayas marcado, mayor tu vacío de placer y deseo. Deberás dedicar tiempo a cultivar tu propio erotismo (pensamientos sexuales hacia tu esposo), a la vez que intencionalmente comienzas a resolver cada uno de tus conflictos conyugales, ya sea en el terreno de lo sexual o relacional.

.....

El destino del hombre, según Dios, es llegar a la plena realización del amor que está hecho para alcanzar. Norman Pittenger.

.....

Cerrando otra puerta

Violencia en la intimidad sexual

Muchos hombres en base a los parámetros mentirosos de la pornografía confunden hacer el amor con la intromisión peneana, por lo cual apresuran

ese acto, creyendo que así como ellos disfrutaban por el roce del glande con las paredes vaginales, su pareja sentirá lo mismo. Pues no. La vagina está diseñada para parir no para otorgar placer, de ahí que más del 80% de las mujeres no alcanza el orgasmo por la penetración.

La pornografía, destinada para excitar fundamentalmente al hombre, le hace creer al varón que el pene erecto es la “vedette” de la sexualidad y que con ese “instrumento poderoso” logrará satisfacer a su pareja, pero lo cierto es que muchas mujeres tratadas con cierta rudeza en la embestida vaginal se sienten ultrajadas, violadas y hasta usadas. Incluso, algunos hombres creen que el deseo de ellos determina lo que ha de ocurrir con su esposa, entonces la obligan a tener intimidad. Con frecuencia, a la violencia sexual se suman otros tipos de violencia. Día por medio muere una mujer en nuestro país, casi siempre a manos de su pareja o ex pareja.

.....

En el núcleo de toda pareja tóxica hay dos personas con baja autoestima, que sienten que los celos son un halago o que sienten que ejercer poder sobre el otro los hace sentir más seguros. Beatriz Goldberg.

.....

Según Beatriz Goldberg existen parejas que nos hacen mal, que son tóxicas, que transforman la vida de a dos en un pequeño infierno privado. Igual que un veneno o cualquier otro tóxico, actúa por saturación, esto es, acumulando residuos nocivos hasta empobrecer la vida, lesionar seriamente la autoestima, agotar el buen humor, disminuir el rendimiento en otras áreas y hacer la vida miserable, llena de culpas y sin sentido. En este tipo de pareja la pasión devoradora alcanza su expresión más plena. Los integrantes de esa pareja se devoran uno al otro o establecen una forma asimétrica de deglución: uno es el que devora y el otro se deja devorar.

Una pareja tóxica se caracteriza por no estar bien ni juntos ni separados y por sufrir y lastimarse en el nombre del amor. Sus motivos son los reproches constantes, la ironía descalificadora, las escenas de celos, los insultos, los desbordes de todo tipo y, finalmente, la reconciliación, que sólo

será momentánea y perturbada apenas aparezca el primer atisbo de celos o desconfianza.

¿Qué hacer en caso de reconocer violencia en tu pareja?

No te quedes esperando que el tiempo solucione las cosas. No creas que mañana todo será mejor. Aunque es muy importante poseer una visión esperanzadora de la vida, el consejo es que rompas el silencio y busques ayuda.

.....

Serás lo que creas que debes ser. Si en última instancia no quieres que tu matrimonio funcione, ni siquiera Dios podrá ayudarte.

.....

El Dr. Dave Currie habla de “mutilación marital” y establece cuatro principios garantizados para matar cualquier gran relación:

1. Complace tu egoísmo. Si estás buscando una manera de destruir tu matrimonio, nunca olvides la regla cardinal: el matrimonio se trata sólo de tu propia felicidad y de tu propio placer.

2. Justifica la infidelidad. El siguiente gran paso hacia el desastre matrimonial puede ser resumido en la frase “lo que ellos no saben, no los herirá”. Una aventura es una gran manera de hacer naufragar un matrimonio, no hay duda en cuanto a eso. Pero la infidelidad entra de muchas formas más sutiles. No empieza en la puerta de la alcoba, sino en las ventanas de tu mente. Una mirada aquí, un poco de lujuria allí, quizá un mordisco de pornografía y una dosis de flirteo con otros y estarás bien encaminado aun antes de que incluso dejes a tu cónyuge. “En lo bueno y en lo malo, en la riqueza y en la pobreza, salud y enfermedad, hasta que la muerte nos separe...”. Esas palabras significan algo. Pero en una cultura que es rápida para romper sus votos, quizás una promesa más honesta sería: “hasta que algo mejor venga, hasta todo el tiempo que yo tenga ganas, hasta que ambos nos amemos”, triste, y con consecuencias trágicas.

.....

El amor no es lo que se siente, sino lo que se hace. Hechos... no palabras... son la prueba de nuestro amor.

.....

3. Espera que sea fácil. No tienes que buscar tormentas en tu matrimonio, ellas te encontrarán.

4. Busca el camino rápido. Si no quieres un buen matrimonio, la respuesta es simple: no tomes el tiempo, no hagas el esfuerzo, no intentes los cambios y aun así, espera que las cosas por sí solas mejoren.

Si reconoces tu egoísmo en la relación o si has sido violento o brusco en la intimidad marital es hora de pedir perdón y comenzar el cambio que permita un futuro bendecido. 1ª Pedro 3:7 dice: *“Maridos, convivid de manera comprensiva con vuestras esposas... para que vuestras oraciones sean escuchadas”* (LBLA).

¿Qué bendiciones no llegan al hogar por esta causa?

10

El sexo en adultos mayores

La vejez, por sí sola, no afecta el ejercicio de la sexualidad. Es más, en los adultos mayores, la práctica sexual regular mantiene la capacidad de respuesta sexual. En otras palabras, **más relaciones sexuales implica más deseo y menos problemas.**

Kinsey demostró que al aumentar los años de experiencia marital, tanto la armonía como la correspondencia sexual aumentan. Por todo lo dicho, ¡a no darse por vencidos y a seguir intentando!

Claro está que habrá diferencias entre la sexualidad de una pareja joven y otra de edad avanzada, pero éstas no son sustanciales. En términos de placer y satisfacción pueden incluso ser más positivas las experiencias a mayor edad que en la temprana juventud.

Nota: Una vida sexual activa ayuda a todos los pacientes que cursan cuadros dolorosos por artritis o artrosis, hecho relacionado probablemente con el aumento en la producción de cortisona además de las endorfinas.

Los cambios que veremos son, fundamentalmente, a nivel fisiológico.

La cantidad de relaciones sexuales que tenga una pareja de ancianos suele ser menor que una pareja de recién casados. Esto se debe a algunas razones básicas:

1. La práctica sexual requiere de energía física suficiente.

Se dice que en la vejez: ‘no siempre que se quiere se puede’. Si existe cansancio y si tiene sueño, la respuesta sexual suele ser incompleta. Específicamente en el varón, su erección no permanecerá el tiempo suficiente para permitir la relación sexual. Por este motivo, se recomienda

tener intimidad conyugal por la mañana, luego de un descanso reparador. La mujer, por su parte, mantiene su deseo y su capacidad orgásmica durante toda la vida y muchas mujeres longevas descubren al final de sus días las mejores experiencias íntimas.

Se ha comprobado que el grado de satisfacción sexual de una persona se relaciona con el tipo de vida sexual en las etapas anteriores de su vida. Si ha sido abúlica sexual, es probable que se intensifique esta conducta y el sexo no le interese ni la movilice. Si ha sido muy activa es altamente probable que mantenga el mismo deseo y, aunque se enlentece la respuesta sexual por la edad, no se termina ni mengua la satisfacción por medio de su práctica.

2. Se prolonga el período refractario.

Todo varón, independientemente de su edad, después de tener una eyaculación pierde indefectiblemente su erección y no la recupera hasta pasado un período de tiempo que varía para cada hombre. A modo general se dice que en el joven se cuenta por minutos u horas, en cambio, para el geronte se cuenta por días. De modo chistoso y para que nadie se olvide de la enseñanza, solemos decir que luego que el hombre eyacula, pierde la erección y no la recupera, es decir, su pene se ‘muere’ y no hay quien lo resucite por un periodo de tiempo. Sin importar la estimulación que reciba, no puede experimentar inmediatamente otra erección. En el hombre anciano, luego de la eyaculación, y una vez flácido el pene (es decir, el momento en que pierde la erección) entra en el periodo refractario; pueden pasar dos, tres o cuatro días y, aunque grite: “Lázaro, ven fuera” no pasa absolutamente nada. No responde.

3. Aparecen nuevos complejos a causa del envejecimiento que cercenan el deseo.

María Luisa Lerer dice: “A los 20 años se tiene el cuerpo que la naturaleza da y a los 60 años el cuerpo que esa persona construyó”. Esto es cierto en muchos aspectos, pero la sexualidad no debe regirse por los principios sociales de juventud, belleza y deseo. El abanico de posibilidades para sentir placer, recibir ternura, amor y sexo, se mantiene a la largo de la vida.

Aun en procesos de enfermedades y limitaciones físicas diversas es posible recrearse en brazos del amado/a.

.....

Mi bisabuelo emigró a este país en busca de libertad. No le sirvió de nada. Mi bisabuela llegó en el siguiente barco.

.....

Muchas mujeres hablan “del decoro propio de la edad”, dando a entender que, a determinada cantidad de años ya no es aceptable el comportamiento sexual, los deseos de intimidad y/o cualquier grado de excitación. Sin embargo, hoy se está luchando con una forma de discriminación muy arraigada en la sociedad occidental, a saber: el ‘edaísmo’ o ‘viejismo’, es decir, denigrar o rechazar las capacidades de amor, goce y plenitud de vida a la que tienen derecho las personas de edad. Durante muchas décadas se pregonó desde la medicina que la sexualidad en la vejez era una perversión, que los viejos eran maliciosos e inclinados a todo tipo de inmoralidad sexual. De ahí que cuando aparecen los deseos, muchas personas se sienten incómodas y tratan de ocultarlos con religión, obras de caridad u otras que les dignifique, pues piensan que algo malo está ocurriendo en ellas. Si sólo se naturalizara el deseo, ¡qué sencilla sería la vida!

4. La polimedicación afecta negativamente la intimidad.

La abusiva cantidad de fármacos que se prescribe a los ancianos suele ser un tropiezo para su intimidad sexual. En la gran mayoría de los casos, el médico interviniente no considera el impacto sexual sobre su paciente, no lo consulta al respecto ni lo previene de efectos adversos. Muchos médicos ven a sus pacientes viejitos con los ojos de una sociedad antigua. Antes se creía que todo individuo tenía dos muertes: la sexual, que ocurría a los 50 años, más o menos y, la individual, que ocurría con el deceso físico de esa persona. Si una persona de más de 50 años intentaba reingresar en el mundo de la sexualidad activa era visto como peligroso, patológico y perverso.

.....

Una mujer le dijo a su esposo: “no soy protestona, es que he estado de mal humor durante cuarenta años”.

.....

Una novedad: los transetarios

Se dice de un nuevo grupo de personas que tienen una percepción de su cuerpo diferente a la que proyectan. Personas viejas, pero que no se conciben con ese cuerpo. La idea que tienen de sí mismos no es la que todos ven. Para este grupo, todos los avances de la biotecnología constituye un recurso para ser más auténticos, es decir, más parecidos a la idea que tienen de sí mismos. En estos casos, una intervención de cirugía plástica, un tratamiento de rejuvenecimiento no son vistos como una forma de aparentar menos edad, sino para aproximarlos a cómo se sienten por dentro, cómo se conciben a sí mismos y cómo necesitan ellos que se los reconozca. No tiene relación con la estética sino con la autopercepción. El cuerpo es el portador de un simbolismo muy grande. Ese cuerpo siliconado, trasplantado, transformado por dietas, gimnasio, intervenciones, etc., es parte de una construcción social, es decir, los sujetos transetarios instrumentan cambios en su cuerpo para permanecer habilitados a nivel social, para formar una pareja y facilitar el amor y el goce.¹⁸

.....

Marido sé romántico. Conozco a un hombre que no besó a su mujer durante diez años y luego mató de un tiro a alguien que sí lo hizo.

.....

El viagra y sus predecesores

El sildenafil, comúnmente llamado viagra, ha cambiado la intimidad sexual. Hoy día se vende en Argentina a razón de un millón de comprimidos por mes. Se factura más que con los medicamentos básicos de uso corriente.

El sildenafil ha transformado la realidad de la sexología clínica y la vivencia de miles de hombres que padecían disfunción eréctil de causas orgánicas o bien, a consecuencia de la ansiedad, inseguridad o temor al fracaso en la intimidad.

¡De terror!

A lo largo de la historia existieron muchos preparados con la finalidad de ‘rejuvenecer’ sexualmente a los varones y aumentar su potencia sexual. En 1889, Brown-Séquard se inyectaba debajo de la piel un líquido extraído de testículos frescos de cerdos y perros. En el campo de la medicina experimental también se intentó trasplantar testículos de monos a hombres muy viejos. Aparte, se aconsejaba evitar la masturbación porque se creía que producía envejecimiento prematuro. ¡Qué buena noticia para los hombres el haber nacido en este tiempo y no en el pasado!

Sildenafil y vejez

Es el nombre de la droga que se conoce como viagra. Es vasodilatadora y ayuda a que la sangre llegue al pene, mejorando la calidad de la erección. Tiene, según algunos especialistas, efectos positivos sobre todo el cuerpo, porque al abrir las arterias (efecto vasodilatador) nutre distintos tejidos, órganos y nervios.

La aparición de esta droga ha cambiado el curso de la intimidad sexual de muchas parejas. Antes, incontables adultos mayores renunciaban al placer sexual. Hoy, muchos más han sido incorporados a una sexualidad activa con la ayuda extra del viagra.

Se recomienda, antes de tomar ésta o cualquier otra droga, acudir a un médico para que la prescriba.

Una vez cumplimentado ese paso, existen recomendaciones generales que es necesario conocer para que el viagra sea efectivo:

- Se debe tomar antes de comer (al menos una hora antes), con el estómago vacío y bastante agua.
- Su efecto comenzará entre una o dos horas después de la ingesta y se mantiene hasta por cuatro o seis horas.
- No produce efectos por sí mismo, es decir, luego de haberlo ingerido deben mediar las caricias y estimulación adecuada para que se produzca la erección esperada. Algunos lo grafican con la frase: “el viagra es como la pólvora, para explotar necesita fuego”.
- Una vez que se llega al orgasmo y eyaculación, se pierde la erección como pasa habitualmente.
- Una hora después (a veces un poco más) se puede mantener otra relación sexual porque se reduce el período refractario.
- Para algunos varones, el efecto positivo se mostrará luego de dos o tres tomas de sildenafil, para otros, luego de corregir la dosis.
- Los efectos secundarios más comunes después de la ingesta son: rubor fácil, dolor de cabeza y cierto males-tar estomacal. En algunos hombres puede aparecer visión borrosa, azulina o sensibilidad a la luz.
- Algunos urólogos indicarán el sildenafil varias veces por semana, luego de una cirugía prostática, aun cuando no se tengan relaciones sexuales.
- Uno de los temores comunes es que nunca podrá dejarlo. Si el paciente quiere dejar de tomar sildenafil se sugiere que tome una vez y, al próximo encuentro sexual, lo omita. El discontinuar de manera progresiva la toma es para que ese hombre en particular aumente su confianza en la intimidad y no descansa en la medicación como una muleta frente a su temor de “no poder”.
- Finalmente, no genera adicción. Esta pregunta es muy frecuente entre los consumidores. El tomar de manera habitual mejora la circulación, por eso puede decirse que tiene un efecto benéfico acumulativo. Se lo define como

el “círculo virtuoso”. No se requiere dosis mayores para mejorar el resultado.

- Similares efectos se producen con el tadalafilo y el vardenafil, con el adyuvante de que sostienen el efecto más horas. Incluso en aquellos pacientes que no responden al sildenafil, sí lo hacen a las otras drogas.

Menopausia

La menopausia ocurre alrededor de los cincuenta años de edad de la mujer. La menopausia es la falta de ciclos menstruales y se establece al año de la última menstruación; por ende, tiene un tiempo definido. En cambio, en el varón no existe tal momento sino una declinación fisiológica del vigor que se presenta de manera sutil, a diferentes edades, según el sujeto.

Tanto hombres como mujeres, experimentan el impacto del paso de los años. Pero a pesar de ello, la sexualidad se puede mantener hasta muy entrada la vejez porque, dentro del proceso de envejecimiento, es una de las últimas funciones que se pierde.

Pero menopausia no significa vejez, tampoco significa fin de la vida sexual. Durante la menopausia la mujer puede disfrutar de su vida plenamente y en todos los órdenes.

La cantidad de mujeres que experimentan síntomas asociados a la menopausia depende de muchos factores. Sin embargo, se ha demostrado una relación directa entre el tipo de vida y los síntomas que presenta, llegándose a la conclusión que aquellas mujeres que trabajan y tienen otros intereses además del hogar, suelen padecer menos síntomas que las mujeres cuyas metas son cosa del pasado y sólo viven para su entorno cercano (hijos adultos, esposo, nietos).

La falta de deseo que experimentan muchas mujeres durante esta etapa no se debe a problemas físicos y hormonales sino, porque se han adormilado los sentidos por el aburrimiento que les produce el vínculo sexual en el matrimonio. Esto no significa licencia para hacer el mal ni para albergar el más mínimo deseo de cambio de pareja, sólo queremos incentivarlos a

hacer cosas nuevas en lugares desconocidos, incursionar en caricias diferentes, en fin, renovar el vínculo de tantos años.

Ha comenzado a escucharse una frase muy particular en relación con la menopausia: “las mujeres cierran la fábrica y abren el parque de diversiones”. Transmite la idea que la vida no se termina con la menopausia. Es más, la expectativa de vida actual hace que se fije a la menopausia como un suceso que ocurre unos treinta años antes del deceso.

.....

Recuerde que no es la sinceridad la que abre una brecha en su matrimonio, sino la falta de ésta. Zig Ziglar.

.....

Problemas de la menopausia

Con la menopausia todo viene a menos, la atrofia gana terreno sobre la tonicidad de todos los órganos, incluidos los genitales. Otras características son:

- Disminución de la lubricación.
- La vagina se hace menos elástica.
- El tejido que recubre la vagina se afina provocando dolor, irritación o infección.
- Se pierde la capacidad reproductiva.
- Aparecen los sofocones y sudores nocturnos.
- El clítoris no se afecta ni pierde su sensibilidad.
- Se conserva la capacidad orgásmica.

Masters y Johnson demostraron que las mujeres se-xualmente activas durante su edad madura, detienen el proceso de envejecimiento. Poseen

mejor lubricación, trofismo, pH vaginal y disminución de los síntomas menopáusicos, en comparación con las sexualmente inactivas.

La menopausia y el deseo sexual

La menopausia afecta, en gran cantidad de casos, el deseo sexual. Todos los estudios realizados sobre mujeres menopáusicas muestran que, a partir de los 50 años de edad, hay un descenso abrupto de las que permanecen sexualmente activas. Muchas pierden el interés por el sexo y no mantienen relaciones sexuales, pero esto no se debe a un problema físico o a un cambio por la menopausia, sino a la actitud de cada mujer frente a la sexualidad. El deseo sexual se relaciona más con el clima afectivo que vive la pareja y el erotismo que han desarrollado con los años, que con los niveles hormonales menopáusicos.

Está demostrado que la disminución de estrógenos no produce por sí solo pérdida del deseo sexual.

El punto G y la tercera edad

¿Qué es el punto G?

- Parece estar relacionado con los niveles hormonales porque en las mujeres menopáusicas suele ser más pequeño.
- Tiene el tamaño de un guisante (una arveja).
- Sólo es posible descubrirlo cuando está excitada.
- Está en la cara anterior de la vagina, a unos pocos centímetros del introito.
- La manipulación suele provocar intensos deseos de orinar en los primeros momentos y desencadena orgasmos a los que describen, algunas mujeres, como espectaculares.

¿Tiene el hombre un punto G?

Sí, estaría determinado por la próstata. Si se aplica presión con uno o dos dedos, en la piel del rafe medio, detrás de los testículos (sitio de proyección de la próstata), es muy probable que se intensifique la sensación orgásmica (no sólo en hombres gerontes, sino a toda edad).

¿Cómo se soluciona la falta de lubricación en las mujeres menopáusicas?

Cremas vaginales o terapias de reemplazo hormonal aumentan la lubricación vaginal, restauran la elasticidad de sus paredes, disminuyen el dolor y/o las molestias durante las relaciones sexuales. También se recomienda el empleo de lubricantes íntimos artificiales o, en caso de no contar con eso, puede usarse aceite de oliva o sésamo.

Consejo útil

Realiza ejercicio. La actividad física aumenta la conversión de androstenediona en estrógeno, disminuyendo los síntomas de la menopausia. Puedes comenzar con media hora, día por medio, de caminata o gimnasia suave.

Con el ejercicio, los huesos se fortifican, mejora la irrigación cerebral, aumenta la lucidez mental, disminuye la grasa corporal, mejora los niveles de colesterol sano, y favorece la inmunidad general; entre otros tantos beneficios.

Las manifestaciones de la menopausia incluyen una variedad de síntomas: cambios emocionales (desde irritabilidad hasta depresión), pérdida de la memoria, problemas en el control de la vejiga, adelgazamiento del cabello y de la piel, sofocones, disminución del deseo sexual, entre otros. Los calores provocados por la menopausia pueden controlarse con algunas hierbas o vitamina E; y, muchos de los síntomas, se atenúan con la práctica de ejercicios físicos suaves.

La protección de los huesos debe comenzar en la juventud, con la ingesta de alimentos ricos en calcio. No debe esperarse hasta la menopausia. Para ese

entonces, será tarde, ya que el hueso habrá perdido dureza y podría fracturarse fácilmente.

Un poco de humor

Uno descubre que se está volviendo angustiosamente viejo cuando el médico le dice: “descanse” y uno oye: “es cáncer”. O cuando le aconseja: “coma mijo” y uno entiende “compre un nicho”. Finalmente, si le prescribe: “fume menos”, uno escucha: “uno menos”.

Enfermedades comunes y vejez

Diabetes: la posibilidad de disfunción eréctil en los adultos mayores con diabetes es entre 2 y 5 veces mayor a la población general, pero es muy importante remarcar que una gran cantidad de diabéticos no tendrá problemas con la erección ni con el deseo. ¡No dejes que tus pensamientos de temor te roben la oportunidad de disfrutar de la intimidad marital!

.....

Gran parte del sufrimiento humano es innecesario. Las autointerpretaciones hacen sufrir a las personas y forman el origen de la ansiedad, los malentendidos, la cólera y la depresión. J. C. Kusnetzoff.

.....

Artritis: si bien es cierto que puede ser causa de dolor articular durante el acto sexual, existen evidencias de que una sexualidad activa ayuda a disminuir los síntomas de esta enfermedad, probablemente debido a la producción de cortisona.

Problemas de índole psiquiátrico: en casos de demencia senil, en estadios no muy avanzados, la intimidad sexual tiende a producir un efecto tranquilizante y actúa como reforzador positivo de la autoestima.

Enfermedades cardiovasculares: luego de un infarto una gran cantidad de hombres renuncian a la intimidad conyugal por miedo a morir en plena

actividad sexual. Este temor se ve reforzado por la presencia de dolor en el pecho, de aparición posterior al esfuerzo. Pero en la mayoría de los casos, se puede reanudar la intimidad sexual con la pareja habitual de 8 a 14 semanas después del episodio. Se recomienda hacer ejercicios suaves y buscar posiciones cómodas.

.....

La personalidad tiene mucho que ver con la longevidad. Buena salud, ser independiente, valeroso, servicial, afectuoso y aficionado al trabajo, aumenta la probabilidad de llegar a los cien años y de disfrutar cuando lleguen.

.....

Medicaciones asociadas a enfermedades crónicas: los antihipertensivos, los diuréticos, las drogas cardiovasculares, los psicotrópicos, etc., son deletéreos para la sexualidad. Se recomienda tomar la menor cantidad posible de medicamentos y sugerir al médico interviniente el cambio de alguna droga en caso de afectarse el deseo sexual o cualquier etapa de la respuesta sexual.

Un poco de humor

De los 20 a los 40: se mantienen relaciones sexuales.

De los 50 a los 60: se intenta mantener relaciones sexuales.

De los 70 a los 90: se imagina tener relaciones sexuales porque resulta más fácil.

BIBLIOGRAFÍA

1. ABEL MARTINEZ, M. *Arqueología sexual colombiana: como eran y por qué fueron desaparecidas las desarrolladísimas costumbres sexuales de nuestros lúbricos antepasados*. Material de lectura aportado por CETIS. Buenos Aires. Argentina.
2. LEMAN, K. *Música entre las sábanas*. Miami. Unilit. 2004.
3. TROBISCH, I. *La dicha de ser Mujer*. Miami. Unilit.
4. LEMAN, K. *Música entre las sábanas*. Miami. Unilit. 2004.
5. MASTERS, W. JOHNSON, V. *Humane sexual response*. Little & Co. Boston. 1966.
6. LERER, M. L. *Sexualidad Femenina*. Editorial Paidós. Bs. As. Argentina. 2004.
7. CALDIZ, L. y RESNICOFF, D. *Mujer, sexo y fin de siglo*. Bs. As. Ed. Paidós.
8. WHEAT Y WHEAT, E. G. *El Placer Sexual Ordenado por Dios*. Puerto Rico. Editorial Betania, 1980.
9. 10. STOTT, JOHN. *Homosexualidad ¿una opción cristiana?* Buenos Aires 1995. Ediciones Certeza ABUA.
11. BONHOEFFER, D. *Resistencia y Sumisión. Cartas y apuntes desde el cautiverio*. Ariel. Esplugues de Llobregat. 1971.
12. KAPLAN, H. *La Nueva Terapia Sexual*. Madrid. Alianza. 1978.
13. MC CARY, J.L. y MC CARY, S. *Sexualidad Humana. El manual moderno*. México. 1983.

14. LERER, M. L. *Sexualidad Femenina. Mitos y realidades*. Bs. As. Argentina. Editorial Paidós. 2004.
15. FREDERIC J. *Le Monde y Clarín. Más trabajo, menos amor*. Bs. As. 09/01/2013.
16. MC CARY, J.L. y MC CARY, S. *Sexualidad Humana. El manual moderno*. México. 1983.
17. MASTERS, W. JOHNSON, V. *Humane sexual response*. Little & Co. Boston. 1966.
18. IACUB, R. *Erótica y Vejez*. Editorial Paidós. Bs. As. Argentina. Segunda reimpresión. 2011.

Un poco de humor: www.chistes.com lo mejor para su salud.