

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

de eso
AQUÍ
SE HABLA

**SEXO: RESPUESTAS SENCILLAS
A PREGUNTAS DIFÍCILES**



JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

de eso
AQUÍ
SE HABLA

**SEXO: RESPUESTAS SENCILLAS
A PREGUNTAS DIFÍCILES**



AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

CORRECCIÓN

Esperanza Robeff de Sabadini

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López – www.solvisual.com.ar

Av. Castelli 314 – Resistencia

CP: 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: 54 (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

BAD: Biblia Al Día

DHH: Biblia Dios Habla Hoy

LBLA: La Biblia de las Américas

INDICE

1. Mitos sexuales.

Las mentiras asociadas a la primera relación sexual.

2. Soltería.

¿Solteros por elección o por imposición? ¿El amor puede resultar adictivo?

3. Elegir con quién casarse.

Noviazgos desiguales, matrimonios con problemas.

4. Masturbación.

Fantasías sexuales. ¿Es pecado masturbarse?

5. Pornografía. Parte I.

Riesgos de la pornografía. Estadísticas de consumo.

6. Pornografía. Parte II.

Esperanza para los adictos. Cómo ser libre de la pornografía.

7. Adicción sexual: una epidemia silenciosa.

Cómo detectar una adicción sexual.

8. Virginidad.

Cómo saber si una persona es virgen. Valor de la virginidad.

9. Tentación sexual.

Pasos prácticos para vencer la tentación sexual.

10. Sexo antes del matrimonio.

Hasta dónde se puede llegar en el noviazgo.

11. Sexo e Internet.

La ruleta rusa del sexo. Turismo sexual.

12. Enfermedades transmisibles sexualmente.

Sexo, droga, alcohol y algo más... Sexo oral y cáncer bucal.

13. ETS más comunes.

Gonorrea. Sífilis. Herpes. HPV. Detección y tratamiento.

14. **SIDA.** Parte I.

Test de SIDA. Diferencia entre ser portador de VIH y tener SIDA.

15. **SIDA.** Parte II.

Cómo se contagia. Prácticas sexuales que contagian el VIH.

16. **Homosexualidad.** Parte I.

El placer y la homosexualidad.

17. **Homosexualidad.** Parte II.

¿Puede una persona abandonar la práctica de la homosexualidad?

18. **Matrimonio blanco.**

Causas de un matrimonio no consumado. Soluciones.

19. **Infidelidad.**

Si tu pareja te fue infiel, ¿qué tienes que saber y qué no?

20. Sexo en el matrimonio.

¿Tener muchas relaciones sexuales es lujuria? Beneficios del beso.

21. Cuando el placer se convierte en dolor.

¿Puede doler una relación sexual? Dolor asociado a la posición sexual.

22. Cuando la sexualidad entra en recesión.

Viagra. Impacto del estrés y de la vejez sobre la sexualidad.

23. Curiosidades.

¿Penes gigantes en procesión? ¿Condomes para niños? Feria del divorcio.

24. Consejos prácticos sólo para la mujer.

Dolor en la menstruación. Píldora del día después. Flatulencia vaginal.

25. El hombre y su sexualidad.

Impotencia. Eyaculación precoz. Causas y soluciones. ¿Pene rebelde?

26. Diferencias de tamaños.

¿Existen vaginas estrechas? ¿Cómo se mide el pene?

¿Existe incompatibilidad por razones de tamaño?

27. El aborto.

¿Cuándo comienza la vida? ¿Qué dice la Biblia acerca del aborto?

Aborto y despenalización.

Bibliografía citada.

Mitos sexuales

En sexualidad existen muchos mitos. Los mitos son creencias falsas que, por el peso de la cultura, se aceptan como verdaderas. En otras palabras, un mito es una mentira.

A continuación te presentamos los mitos más comunes asociados a la primera relación sexual:

1. Los varones se inician sexualmente antes que las mujeres. Mentira.

Décadas atrás, los varones se iniciaban antes que las mujeres; pero, actualmente, tanto ellos como ellas se inician a una edad promedio de 15 años. Un 10% de adolescentes tiene su primera relación sexual por debajo de esa edad. La mayoría ignora cuestiones básicas de prevención, no sólo de embarazos, sino también de ETS (Enfermedades Transmisibles Sexualmente).

2. La primera vez no embaraza. Mentira.

Ésta es una creencia sostenida por el 15% de los adolescentes que ya tuvieron su debut sexual. Esto se traduce en el aumento de las niñas madres.

Concluimos diciendo que basta una sola relación sexual en días fértiles de la mujer, aunque sea su primera vez, para que resulte en un embarazo.

3. Si termina afuera no pasa nada. Mentira.

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.

4. El sexo oral no es relación sexual. Mentira.

La gente cree que el sexo oral no es relación sexual porque no hay penetración vaginal. Desde el punto de vista sexológico, quien practica sexo oral es sexualmente activo. **La virginidad es el estado definido por la no práctica sexual; es decir, se dice virgen a la persona que no ha tenido relaciones sexuales, ni vaginales, ni orales, ni anales.** Cualquier tipo de relación sexual entraña la pérdida de la virginidad. Por otra parte, el sexo oral también transmite cualquiera de las ETS.

5. Tanto hombres como mujeres pueden tener varios orgasmos en una misma relación sexual. Mentira.

Un joven preguntó si podía meter varios goles en un mismo partido. En otras palabras, si podía tener más de un orgasmo en una relación sexual. Eso sólo es posible en la mujer, ya que tiene capacidad multiorgásmica. En cambio, el hombre, después de una eyaculación, no puede responder a un nuevo estímulo sexual hasta pasado algún tiempo (desde unos minutos a varios días). La duración de ese período llamado ‘refractario’ es variable según el hombre y la edad (más corto en los jóvenes y más prolongado en los de mayor edad).

6. La primera vez duele. Mentira.

Tanto hombres como mujeres no deberían experimentar dolor. Las molestias que pudieran ocurrir en las primeras relaciones se asocian al nerviosismo y a la falta de juegos previos que permitan una buena estimulación. El hombre tiene una respuesta sexual más rápida que la mujer. Para que se produzca una erección precisa muy poca cantidad de sangre; en cambio, la mujer necesita como mínimo veinte minutos de juegos preliminares para que su cuerpo esté perfectamente preparado para la intimidad.

7. Si se usan dos preservativos hay mayor protección. Mentira.

Colocarse dos o más preservativos juntos no mejorará el grado de protección frente a las ETS o embarazos no deseados, sino que aumentarán los problemas, por ejemplo, que se deslicen y se salgan del pene o que queden dentro de la vagina de la mujer.

8. Todo el mundo lo hace. Mentira.

Muchos ceden para iniciarse sexualmente, convencidos de que todo el mundo mantiene relaciones sexuales; pero esto es una mentira alimentada por los medios masivos de comunicación. Hoy día, hay una gran cantidad de personas dispuestas a mantener su integridad sexual pese a la presión de la sociedad. Te animamos a hacer lo mismo.

9. Sin penetración no hay embarazo. Mentira.

El espermatozoides derramado en proximidad de los genitales externos (aun cuando no haya existido penetración) puede alcanzar la vagina de la mujer y provocar un embarazo.

10. Después de tu primera relación sexual te crecen las caderas y los pechos. Mentira.

El cuerpo de la mujer no sufre ningún cambio visible después de su primera relación sexual, tales como aumento de las mamas o de las caderas, mayor separación de las piernas o mejores ‘curvas’. El cuerpo de una mujer no te permite ‘conocer’ su vida sexual.

11. La primera vez es una experiencia fantástica. Mentira.

Los medios masivos de comunicación te 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 gran 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”.¹

12. En la primera relación sexual se pierde sangre. Mentira.

El hombre no pierde sangre. La mujer podría, pero no es necesario, ni siquiera lo más frecuente. No existe ‘un pacto de sangre’ como algunos sugieren.

Un alumno de nuestros cursos de Educación Sexual a Distancia creía que en la primera relación sexual se pierde sangre y se rompe la membranita que está en la punta del pene. Como nada de eso ocurrió, tomó una hoja de afeitar y se cortó el frenillo del pene. ¡Vaya creencia, vaya dolor!

13. Tanto el hombre como la mujer eyaculan. Mentira.

Sólo el hombre eyacula, y lo hace cuando expelle el semen hacia el exterior. La mujer no eyacula. Sin embargo, algunas (pocas en realidad), durante la excitación, pueden mojar la ropa interior e incluso la cama por el fluido de las glándulas de Skene (para algunos la ‘eyaculación femenina’) pero no es semen. Concluimos diciendo que sólo el hombre eyacula.

14. Los anticonceptivos orales engordan. Mentira.

Los anticonceptivos no engordan. Sí pueden generar ansiedad y, debido a eso, se aumenta la ingesta de comida.

15. No puede haber embarazo sin eyaculación. Mentira.

Sin eyaculación puede producirse un embarazo. Esto se debe a que en la punta del pene, cuando hay excitación, aparecen una o dos gotitas traslúcidas que no son semen pero pueden contener espermatozoides y basta uno solo de ellos para que se produzca un embarazo.

16. La sexualidad es algo espontáneo. Mentira.

Es habitual pensar que hacer el amor es algo espontáneo y natural. En realidad lo que es espontáneo es el deseo; la relación sexual en sí es un arte y, como tal, puede mejorarse. En otras palabras, los buenos amantes se hacen, no nacen. Thea Lewy lo dice así: “Aunque el sexo es perfectamente natural, no siempre es naturalmente perfecto”.

17. El preservativo hace que el sexo sea seguro. Mentira.

“Aunque el uso de un preservativo quizás haga que la relación sexual sea más segura que una que no tiene ninguna protección, los preservativos no hacen de ninguna manera que el acto sexual sea seguro”.²

No existe sexo seguro ni sexo sin riesgo. La abstinencia en la vida de soltería y la fidelidad en el matrimonio constituyen la verdadera seguridad.

Soltería

¿Solteros por elección o por imposición?

Cada día aumenta la cantidad de personas sin compromisos sentimentales. Esa categoría incluye a los solteros, separados, divorciados y viudos. Se los suele llamar ‘singles’.

El incremento de los ‘singles’ se debe a las separaciones crecientes: 6 divorcios por cada 10 matrimonios, según la Encuesta Anual de Hogares (EAH).

Los ‘singles’ tienen ciertas características. En general, viajan y consumen más. El consumo es selectivo en actividades de ocio, gastronomía, elementos de cuidado personal, moda, tecnología y alimentos orgánicos o saludables. Según las estadísticas, son de divertirse más, de cuidarse más, y de preocuparse más por el cuerpo.

Mónica López Andrade, especialista en terapia de parejas, dice: “No hay tiempo para el otro, pero sí para hacer más cosas: chequear mails, estar en la web, ir al gimnasio y cumplir más de lo que se les exige con lo laboral. Quizá sea en el trabajo donde hoy se descarga gran parte de la libido”.³

• ¿Cuáles son las ventajas de la soltería?

El apóstol Pablo destaca las enormes ventajas de la soltería: *“Yo preferiría que tanto los solteros como las viudas se quedaran sin casarse... Yo quisiera no verlos preocupados. Los solteros se preocupan de las cosas de Dios y de cómo agradarle. También las viudas y las solteras se preocupan por agradar a Dios en todo lo que hacen y piensan. En cambio, los casados se preocupan por las cosas de este mundo y por agradar a su propia*

esposa. Del mismo modo, las casadas se preocupan por las cosas de este mundo y por agradar a su propio esposo. Por eso tienen que pensar en distintas cosas a la vez”, 1ª Corintios 7:7-8, 32-34 (TLA).

En lugar de ver la soltería como un menoscabo para la realización personal, debemos comprender que es una excelente oportunidad para concretar avances en la vida y en el ministerio.

La soltería, en general, es mejor llevada por los hombres que por las mujeres. Sin embargo, ellos y ellas, entran en crisis presionados por la sociedad actual: “¿Qué tendrá?” “¿Será homosexual?” “¿Por qué no tiene novio/a?” “¿Tendrá mal carácter?”.

Si estás soltera/o, en vez de quejarte y transformarte en un gruñón o en una histérica, mejora la administración de tu tiempo, plantéate metas más altas, busca prosperar y, por encima de todas las cosas, sirve a Dios con propósito. ¡Proyéctate hacia el futuro con toda energía!

Entre las ventajas de la soltería podemos destacar:

1. Iniciar y terminar una carrera universitaria. Estar soltero/a te da ventajas a la hora de estudiar. No pierdas el tiempo como algunos jóvenes que pasan años en las aulas sin rendir materias; son los eternos crónicos de cada carrera. Cursa y rinde lo más rápido posible. No pospongas ninguna mesa. Crece, supera tus miedos y disciplina tu vida. Pero, ¡cuidado!, no hagas de tu carrera el centro de tu vida. Sólo Cristo merece ese lugar.

2. Vivir sin adecuarte a las necesidades de otras personas. Al no existir las obligaciones que conlleva una familia, tales como niños que requieren atención, un esposo que quiere la comida lista o una esposa que desea tiempo de calidad, puedes dedicar tus energías en aquello que más te agrade, especialmente en servir a Dios.

3. Ausencia de obligaciones intransferibles. Si estás soltero/a, no tienes responsabilidades tales como el proveer alimentación, vestido, calzado, cobertura médica, etc. para los que componen la nueva familia. Ganes poco o mucho, puedes ahorrar e invertir.

- **¿Cómo saber si tengo el don de celibato o soltería?**

Muy sencillo. Si quieres tener pareja y casarte, entonces no tienes el don de soltería. Los que tiene el don nunca sienten la necesidad de intimar y casarse.

Según la Biblia, este don está reservado para unos pocos. La regla general es el casamiento, la excepción es la soltería.

Jesús parece aludir al don de continencia en Mateo 19:12.

El don de soltería es la capacidad especial que Dios da a algunos miembros, de vivir como solteros, sin sufrir tentaciones sexuales.

No tienen el don: los que son solteros y desean casarse; los que son solteros y están frustrados por impulsos sexuales no satisfechos.

Quienes poseen este don no necesitan pensar en una familia, sólo en el servicio a Dios. Este don no confiere mayor santidad que la de los que contraen matrimonio; no hay ninguna virtud superior. El don de celibato no tiene mérito en sí mismo, pero su ejercicio permite una dedicación completa a los otros dones.

- **¿Existe el amor a primera vista?**

Si y no.

Sí, porque todo noviazgo comienza con una simple mirada. Eibesfeldt descubrió en 1960 que toda relación con el sexo opuesto comienza con una mirada penetrante, continúa con el reconocimiento, luego la conversación y el roce y, finalmente, la fugaz sincronía armoniosa. La primera mirada es de gran valor, aun cuando dura escasos segundos, ya que determina interés o rechazo. De este modo se inicia el romance, pues la mirada penetrante es la que provoca la sonrisa humana.

No, porque el amor se construye y lleva tiempo. La primera mirada provoca atracción, no amor. Ni una mirada intensa, ni una posible atracción física son, en sí mismas, garantía de un buen noviazgo.

- **¿El amor puede resultar adictivo?**

Helen Fisher escaneó los cerebros de personas profundamente enamoradas, a quienes les mostró durante el estudio, fotos de sus parejas. “Aunque no existen indicios de que el amor produzca adicción, se sabe que el enamoramiento activa regiones cerebrales asociadas con la motivación y la recompensa, zonas que también reaccionan frente a drogas adictivas”.⁴ ¡Quizás éste sea el motivo por el cual los enamorados parecen drogados!

- **¿Dios se olvidó o el diablo me lo mató?**

Así se expresó una joven que se había cansado de orar infructuosamente por su pareja. Algunas personas se obsesionan esperando encontrar ‘la media naranja’ o ‘el príncipe azul’. Creen que entonces sí serán felices. Esto es un mito. Cada persona es completa en sí misma y, si no puede ser feliz estando soltera/o, tampoco lo será estando casada/o. En otras palabras, la felicidad no depende de tu estado civil.

Pablo veía la soltería como el estado ideal. Nosotros, que recorremos muchas iglesias, vemos cada vez más mujeres y hombres resentidos porque no tienen pareja o han fracasado con alguna. ¿Y las ventajas de las que habla Pablo en 1ª Corintios 7? Aunque hay tanto para hacer por Cristo, se escudan en su soledad y se aíslan en su frustración, dejan de crecer y retroceden en el camino de la fe. Con su actitud todos perdemos. Si alguien sería bendecido por alguno de ellos nunca lo sabremos porque optaron por la autocompasión ¿Cuál será el futuro de un individuo así? ¡Acertaste! Seguirá solo, ¿Quién quisiera estar al lado de una persona amargada? ¡No te conviertas en una de ellas!

La importancia del cuerpo

La apariencia personal es más importante para las mujeres. La belleza de una mujer aumenta su autoestima. En la sociedad machista, las mujeres más bellas suelen ser el trofeo de los hombres más poderosos. Habitualmente las bromas más crueles hacia una mujer son las relacionadas con su aspecto físico o con alguna parte de su cuerpo. La imagen propia y la identidad personal, están íntimamente relacionadas con su apariencia y la forma en que es valorada por otros. Pero, más allá de tus percepciones o de la opinión de otros, tú eres un tesoro para Dios. Deja de limitar tu potencial con las modas del momento. Extiéndete hacia tus sueños.

La importancia de las palabras

Los hombres suelen conquistar a las mujeres por medio de palabras, de la galantería y el cortejo. Podríamos incluir, además, como eficaces técnicas de seducción, al sentido del humor y a la caballerosidad.

La mujer es especialmente sensible a estas atenciones porque gran parte de su identidad personal gira alrededor de su apariencia física. Todos los comentarios positivos que se digan acerca de ella, provocarán una respuesta favorable sobre su disposición. Los hombres se valen de este recurso constantemente. Ellos están dispuestos a utilizar sus mejores versos para ‘cazar’ el corazón de una mujer. Utilizan la sabiduría del proverbio que dice: *“Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene”*, Proverbios 25:11.5

Un consejo final: si eres varón, sólo di la verdad. Si eres mujer, no creas todo lo que te dicen.

La belleza y la manipulación

Debemos reconocer que la belleza es, para la mujer, un arma poderosa. Ivan Brigas dice: “La belleza de su cuerpo ejerce tal impacto en el hombre que lo puede llevar a hacer locuras. Si la belleza femenina no pudiera provocar a los hombres no existirían ni las prostitutas, ni la pornografía. Traficar con su belleza es utilizar el recurso más poderoso de su sexualidad para satisfacer sus propias necesidades y deseos. La mujer utiliza su belleza para ganar afecto, atención, cuidados, dinero, lujos y comodidad. Hay muchas mujeres que están manejando sus cuerpos con una actitud muy egoísta: ‘Me exhibo, te provoco, te acercas y yo te voy entreteniéndome con mi belleza para que tú me des lo que yo quiera. Y si es que ya no me satisface lo que recibo de ti, te dejo y voy a buscar a otro’”.

Esta descripción resulta muy cruda, pero lo cierto es que algunas mujeres se comportan de este modo; y hay varones que hacen lo mismo: se exhiben, enamoran y, luego, buscan otra víctima para satisfacer su necesidad de afirmación. Si reconoces que tienes este tipo de comportamiento, sólo queremos compartirte un versículo bíblico que constituye una advertencia para todos: “*Cada uno cosecha lo que siembra*”, Gálatas 6:7 (NVI). Tratemos a los demás con suma honra; el tiempo se encargará de que nos sea devuelta con creces.

Elegir con quien casarse

• ¿Cómo elegir la pareja?

Después de recibir a Cristo en tu corazón, elegir la persona con quien pasarás el resto de tus días, es una de las decisiones más trascendentales de la vida.

Según los Dres. Minirth y Meier, existen cuatro factores importantes que deberás considerar al buscar pareja:

- 1. Que esté creciendo espiritualmente.** Si ama profundamente a Dios, te amará a ti. Busca a una persona que desee la excelencia y que tenga pasión por Cristo.
- 2. Que trate a los demás con respeto.** Observa su comportamiento. ¿Es cortés y amable con sus padres? ¿Cómo se relaciona con los profesores, las autoridades o su jefe? El trato que tenga hacia los demás es una muestra de la manera en que te tratará a ti.
- 3. Que haya conquistado su propia vida.** Esto se relaciona con el dominio propio. Una persona indisciplinada en la soltería, será indisciplinada en el matrimonio. No esperes cambios extraordinarios.
- 4. Que muestre actitudes saludables.** Si es una persona con una actitud continua de disconformidad y crítica, ¡alerta roja! Si fácilmente discute y todo le cae mal, con el tiempo te criticará por todo y buscará motivos para disentir, porque es el modo en que siempre se ha manejado. Si eliges a una persona iracunda y pendenciera, tu futuro estará plagado de discusiones y dolores de cabeza.⁶

EL SECRETO DE UN BUEN MATRIMONIO, MÁS QUE BUSCAR A LA PERSONA CORRECTA, ES SER LA PERSONA CORRECTA

• **¿Puedo ir probando mandarinas antes de encontrar la media naranja?**

Esta pregunta la formuló un joven en un campamento. La idea implica la posibilidad de tener relaciones afectivas amorosas, para probar. Si bien es cierto que en el noviazgo cada una de las personas que componen la pareja debe evaluar si existe futuro o no para esa relación, ésta no debe ser la excusa para tener amoríos sin compromiso. Nunca juegues con los sentimientos de otra persona.

• **¿Cómo puedo evaluar mi noviazgo?**

Las respuestas que des a los siguientes interrogantes, te harán saber si tu noviazgo tiene futuro o no:

- ¿Te motiva a crecer espiritualmente o ha enfriado tu vida espiritual?
- ¿Te ha llevado a un mayor servicio a Dios o te ha alejado del ministerio?
- ¿Te inspira para estudiar y mejorar en todo lo que haces o te conduce a la mediocridad?
- ¿Saca lo mejor de ti o, por el contrario, lo peor de tu persona aflora cuando están juntos?

Noviazgos desiguales, matrimonios con problemas

“No se unan ustedes en un mismo yugo con los que no creen...”, 2^a
Corintios 6:14 (DHH).

Un ejemplo bíblico desafortunado de yugo desigual es el de Sansón, quien buscó esposa entre las mujeres filisteas, en contra de la voluntad de Dios y del consejo de sus padres, Jueces 14:3. Esa decisión desató terribles consecuencias en su vida:

– **Sufrió en su propia luna de miel.** Jueces 14:17 dice que su esposa lloró los 7 días del banquete de su boda. Si ella lloró, Sansón no disfrutó.

– **Padeció un rápido divorcio.** Su mujer fue dada en matrimonio a un amigo suyo, Jueces 14:20.

Sin embargo, las consecuencias más graves en la vida de Sansón vinieron por no aprender de esa experiencia. En su segunda relación, también desigual, los problemas se hicieron más graves. Sansón fue traicionado y entregado por su propia esposa Dalila, Jueces 16:18-19. Perdió la familia, la libertad, sus ojos y hasta la vida.

Sansón estaba destinado a ser un libertador y terminó siendo un esclavo. Nunca pudo alcanzar su máximo potencial. Si uno lo observa bajo esta óptica, es patético. ¡Cuánto perdió por elegir parejas desiguales!

- **¿Compraría una novia?**

En Bulgaria, cada año se organiza el ‘Mercado de las novias’ en el que se compran y venden novias para casamiento. Esta tradición pertenece al pueblo gitano. En dicho mercado, una novia de entre 14 y 18 años de edad se vende por el precio de 10.000 euros aproximadamente. ¿Cómo se calcula el valor de una novia? Por el largo de sus cabellos, la belleza de su rostro, y lo más trascendente, si es virgen o no. Otro elemento que incrementa el precio es su capacidad para el trabajo. Las más trabajadoras aseguran un buen futuro, por eso cuestan más.⁷

- **¿Puede existir yugo desigual entre creyentes?**

Amós 3:3 dice: *“Cómo andarán dos juntos, si no estuvieren de acuerdo”*. No sólo es importante confesar la misma fe, sino tener proyectos de vida similares. Si él tiene un profundo llamado misionero a la India y ha comenzado a prepararse para ir a ese lugar, pero se casa con una chica creyente que, aunque está enamorada de él, por nada del mundo lo acompañaría en semejante empresa, surgirán problemas inevitablemente.

Que una persona sea creyente no es razón suficiente para que te cases con ella. Del mismo modo, el casamiento, por sí solo, no es un pasaporte a la felicidad. El matrimonio es una relación en la que ambos, además de mirarse a los ojos, deben mirar juntos hacia adelante. Cuantas más cosas en común tengan, más fuerte será la relación y más difícil será que ésta se rompa. No significa que tengan que estar de acuerdo en todo, pero sí en cosas que son trascendentales, como por ejemplo la fe y el llamado.

Si quieres un matrimonio que funcione, tómate tiempo para cultivar la amistad y conocer a fondo a esa persona. ¿Puedes charlar con tu pareja sobre temas importantes? ¿Qué cosas tienen en común? ¿Encuentras en ella un oído que te escuche? ¿Puedes hablar de ‘todo’? ¿Son amigos? Elegir con sabiduría disminuye el porcentaje de errores. Busca consejos, ponte en oración, consulta con Dios y escucha a tus líderes.

**• Me enamoré de mi primo. Nuestros padres están en desacuerdo.
¿Existe algún impedimento para casarnos?**

Según la ley no existe impedimento alguno para que puedas casarte. Lo que está prohibido por ley y, aun por la Palabra de Dios, son las relaciones y, por ende, el casamiento, entre ascendientes y descendientes directos, así como entre hermanos y medio hermanos, aun si son adoptados. Levítico 18:6-18 y 20:17-21 establecen que las relaciones familiares son sagradas y prohíbe la práctica sexual con: padre o madre (Levítico 18:7), madrastra (v. 8), hija de su madre o padre con otra persona, es decir medio hermano/a (v. 9, 11), nieto/a (v. 10, 17), tío o tía (v. 12-14), yerno o nuera (v. 15) y cuñado/a (v. 16).

El motivo por el que se prohíbe el casamiento entre familiares cercanos, se debe a la posibilidad de engendrar bebés enfermos. Las probabilidades de un niño saludable de un embarazo resultante de la relación entre un padre y su hija son menores al 50%. En el caso de relaciones sexuales entre tío y sobrina o viceversa, la muerte prematura del bebé ronda en un 17% y las malformaciones alrededor del 4%.

El impedimento bíblico es muy atinado, ya que la ciencia médica respalda la inconveniencia de matrimonios consanguíneos, porque producen nacimientos anormales. Las leyes civiles, por regla general, se rigen por estos principios.

- **¿Qué busca una mujer de una relación amorosa?**

Las mujeres necesitan ser admiradas, reconocidas y apreciadas. El escritor del Cantar de los Cantares es abundante en palabras de afirmación y en halagos: “*Eres bella, amada mía; bella..., hermosa..., majestuosa como las estrellas*” (6:4). El amor nos impulsa a pensar lo mejor, a decir lo más bello, a dar lo más tierno.

Alfredo Silva dice: “Las mujeres buscan sinceridad, mucho más difícil de encontrar hoy que antes. Responsabilidad, casi en vías de extinción. Madurez, misión imposible. Compromiso, prácticamente una utopía. Sí van a obtener mucha diversión, salidas, regalos, gestos agradables, momentos intensos y ese tipo de cosas superficiales. Pero las otras cosas, que logran traer seguridad a una mujer, están muy lejos de ser alcanzadas”. El valor del amor se mide, no en la grandeza de las palabras, sino en la profundidad de la entrega.

- **Mi novio tiene reacciones violentas, ¿podrá afectar nuestro futuro matrimonio?**

Al comienzo de la relación, las personas tratan de ocultar sus debilidades, pero el tiempo se encarga de hacerlas públicas. Si has advertido cosas

negativas de tu pareja, ¿estás dispuesto/a a convivir con esos defectos el resto de tu vida? Sergio Marquet dice: “La palabra ‘acepto’ dicha en el altar es igual a decir: ‘estoy dispuesto a vivir con ellos (defectos), cambie o no’. Insistimos: ¿estás dispuesto a pagar el precio de permanecer con alguien que tiene ‘arranques violentos’? Si dices ‘sí’, pon fecha de casamiento. Si dices ‘no’, tienes dos alternativas: - háblalo ya mismo y dile a tu pareja que no avanzarás en la relación si no cambia; o puedes decir ‘gracias por todo... y adiós’. Es mejor darse cuenta de que perdimos el tiempo, a seguir perdiéndolo. Mientras más tiempo pases tolerando, más difícil será deshacerte de esa situación”.⁸

Muchas personas reconocen demasiado tarde que el matrimonio no soluciona lo que está mal en el noviazgo. Por regla general, un buen noviazgo desemboca en un buen matrimonio y un mal noviazgo resulta en un matrimonio todavía peor.

- **¿Matrimonio con fecha de vencimiento?**

Las razones que llevan a una pareja a querer casarse suelen ser las mismas que a otras las lleva a querer evitarlo. “Las parejas se casan por convicciones, por razones religiosas o porque ideológicamente ambos creen en la institución del matrimonio. Lo importante es que nunca sea una decisión movida por una moda, por las ganas de tener un gran festejo o impulsados porque todas tus amistades ya se han casado. Tiene que ser una necesidad de los dos miembros de la pareja”.⁹ Si te casas presionado o intimidado por alguna situación, ese matrimonio ingresa en la lista de los que llevan impresa la fecha de vencimiento.

Masturbación

- **¿Qué es la masturbación?**

Es la práctica sexual que consiste en procurarse placer uno mismo, mediante la manipulación de los órganos sexuales, con la intención o no de llegar al orgasmo.

- **La masturbación: ¿se condena porque provoca placer?**

El pensamiento de que el placer equivale a pecado está muy arraigado en nuestra cultura. Pero el placer no debe asociarse siempre al pecado. Si lo fuera, comerse una sabrosa torta o un rico asado también lo sería.

Los ascetas fueron los encargados de propagar esta herejía del ‘no placer’. Creían que con el sufrimiento y el castigo del cuerpo se obtenía la santidad. Por lo tanto, todo lo agradable al cuerpo era pecado. Si masturbarse doliera, probablemente no la hubieran condenado.

Nuestro cuerpo está diseñado para sentir placer porque así fue creado por Dios. Es más, en la mujer existe un órgano al que hasta el momento la ciencia médica no le ha descubierto ninguna otra función más que la de dar placer a su dueña: el clítoris. Por ende, **concluimos en que el placer no debe ser un motivo de condena.**

- **La masturbación: ¿se condena porque se tocan los geni-tales?**

Si asumimos que el pecado radica en tocarse los genitales, estamos diciendo que esa parte del cuerpo es sucia, fea o perversa. Actuar de ese modo es desconocer que fue Dios quien creó el cuerpo humano, con los genitales incluidos. Por tanto, **nosotros no debiéramos avergonzarnos de tocar lo que él no se avergonzó de crear.**

Masturbación y fantasías sexuales

Una de las razones por la que se condena la masturbación es por su asociación a fantasías eróticas. Para llegar a un orgasmo, generalmente el individuo debe acompañarse además de la acción física directa sobre sus genitales, de pensamientos sexuales.

Pero no en todos los casos de masturbación hay tal asociación; por ejemplo, los discapacitados mentales severos, cuya edad mental no supera los tres años, suelen tener conductas masturbatorias y no pueden articular ni un solo pensamiento. Lo hacen simplemente porque descubrieron una sensación agradable. Por otro lado, hay personas que nunca se tocan los genitales, pero tienen la mente putrefacta. Entonces, ¿el problema está en tocarse los genitales o en albergar pensamientos impuros?

• ¿Es impuro un pensamiento por ser sexual?

Si contestamos que sí, negamos la dimensión sexual. Los pensamientos sexuales forman parte del bagaje de la mente. Si el problema son los pensamientos impuros, debemos reconocer que muchos que no se masturban están llenos de pensamientos de ese tipo y otros que se masturban pueden que no. ¿Dónde radica el pecado? Si todos convenimos que es en los pensamientos impuros, condenemos la impureza, ya sea que exista o no masturbación.

La masturbación en los niños

Cuando un niño se estimula los genitales puede hacerlo como parte de su desarrollo psicosexual o como expresión de un conflicto. Si se masturba en público, en la escuela o en cualquier sitio de una manera irrefrenable, no es que tenga un problema causado por la masturbación, sino que la masturbación es un síntoma de una dificultad a la que no encuentra solución.

- **¿Es necesaria la masturbación para que crezca el pene?**

El pene no es un músculo y su tamaño no cambia por la ejercitación. La frase ‘la función hace al órgano’, da a entender que es necesario ejercitar el pene para que se desarrolle, ya sea mediante relaciones sexuales o, en su defecto, por la masturbación. Si esto fuera cierto, entonces, ¿se equivocó Dios al mandarnos no tener actividad sexual antes del matrimonio? ¡Por supuesto que no! Está comprobado que la función eréctil del pene se mantiene en excelentes condiciones a través de un medio provisto por el mismo cuerpo: las erecciones nocturnas que ocurren durante el sueño profundo.¹⁰

- **¿Qué son las erecciones nocturnas?**

Son las que se registran desde la niñez hasta la vejez; duran de 5 a 15 minutos en promedio. Su finalidad es mantener en buen estado el funcionamiento del mecanismo eréctil, sin necesidad de ningún tipo de actividad ‘extra’ (relaciones sexuales o masturbación). Cuando junto a la erección se presentan sueños eróticos, aparecen las poluciones nocturnas, que son derrames de semen, muy comunes en la adolescencia, e indican buen funcionamiento sexual.

Peligros de la masturbación

La masturbación es una conducta preocupante si, de manera excluyente, no se entablan relaciones interpersonales con nadie. En estos casos, podría encubrir personalidades esquizoides o fóbicas. Por el temor al contacto con otros, prefieren refugiarse en un mundo de fantasías, en vez de construir una realidad saludable.

• ¿Puedo convertirme en un esclavo de la masturbación?

Neil T. Anderson comenta una experiencia personal: “Un joven en una escuela me preguntó: ‘¿Qué creen los cristianos en cuanto a la masturbación?’. Antes que pudiera contestarla, otro joven se puso de pie y en voz alta dijo: ‘Yo me masturbo todos los días’. El aula quedó en silencio; los demás estudiantes esperaban mi respuesta. ‘¡Te felicito!’, le dije, ‘pero, ¿puedes dejar de masturbarte?’. El joven se quedó callado el resto del tiempo. Cuando terminó la clase, esperó a que todos salieran y se acercó a mí con tono burlón. ‘¿Por qué querría dejar de hacerlo?’. ‘Yo no te pregunté si querías’, le contesté. ‘Te pregunté si podías, porque si no puedes, lo que tú crees que es libertad, realmente, es esclavitud’”.¹¹

No estimulamos la práctica de la masturbación. Creemos que es posible desarrollar un autocontrol, no para evitar el placer ni por tocarse los genitales, sino para ejercer dominio propio sobre nuestra pulsión sexual. Está comprobado que cuando una persona, por decisión propia ejerce autocontrol, mejora su autoestima y desarrolla mayor capacidad de superación frente a los problemas habituales. Por otra parte, se sabe que cualquier conducta sexual (incluida la masturbación) puede generar adicción.

Métodos para ‘curar’ la masturbación

Durante siglos se afirmó que la masturbación era la más mortífera y siniestra de las prácticas sexuales. Se decía que la pérdida de 30 gramos de semen por vía masturbatoria era tan debilitante como la pérdida de más de

un litro de sangre y podía provocar: melancolía, crisis histéricas, ceguera, impotencia, esterilidad, demencia, adelgazamiento, tuberculosis y calvicie. Entre los mitos populares puede agregarse: pecas en la cara, pelos en la palma de las manos, acné, descalcificación ósea, crecimiento de verrugas o achicamiento de los testículos. Los educadores asustaban a los jóvenes diciendo: “El vicio te llevará pronto a la tumba”. Hoy se sabe que todo lo antedicho es mentira.

• ¿Qué dice la Biblia acerca de la masturbación?

No dice nada. Es un tema total y absolutamente ignorado. Algunos citan el pasaje de Génesis 38:8-10 para referirse a la masturbación, pero es impropio. Según el relato bíblico, Onán debía tener un hijo con la viuda de su hermano que se consideraría como descendencia del fallecido (ley del levirato). Onán, sabiendo que la descendencia no sería suya, vertía en tierra (eyaculaba afuera). El pecado radicaba en su motivación, en su egoísmo, en afrontar la memoria de su hermano al negarle un hijo que continuara su familia. Este relato no hace referencia a la masturbación de manera directa ni indirecta, porque Onán mantenía relaciones sexuales con la viuda de su hermano, pero ‘terminaba afuera’.

Ya que la Biblia no prohíbe expresamente la masturbación, la pregunta correcta no sería: ¿es pecado masturbarse? sino regirnos por otro principio bíblico contenido en el Nuevo Testamento: ¿me conviene?

Pablo escribe: *“Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica”*. 1ª Corintios 10:23. Ya que hemos sido llamados a libertad y todo nos es lícito, nuestra pregunta no debería ser: **¿qué hay de malo en masturbarse? Sino, ¿me conviene masturbarme? ¿Me hace bien este hábito? ¿Me edifica? ¿Es lo mejor para mí?** Hemos sido llamados no solamente a distinguir lo bueno de lo malo, sino lo bueno de lo mejor. Como cristianos comprometidos con la madurez espiritual, deberíamos escoger siempre aquello que representa lo mejor.

• ¿Cómo hacer para dejar la masturbación?

Te animamos a ejercer el dominio propio. Con este propósito te sugerimos 10 pasos prácticos para dejar la masturbación:

1. Reconoce tu debilidad. No te engañes, los pensamientos lascivos de tu mente son la raíz del problema. Sé honesto y reconoce que no podrás ganar esa batalla tú solo, necesitas el auxilio del Espíritu Santo. “La oración eficaz del justo puede mucho”, Santiago 5:16. Busca en oración la presencia de Dios; cuanto más cerca de él estés, más lejos del pecado estarás.

2. Lucha contra la tentación. Experimentar tentación no significa consentir a ella. No es la naturaleza la que toma decisiones sobre cómo debe ser usado el cuerpo humano, sino la voluntad. ¡Resiste tenazmente!

3. Gana la batalla en tu mente. José no permitió que las palabras de la esposa de Potifar hicieran raíz en su mente, creando fantasías. Él rechazó toda palabra seductora inmediatamente, Génesis 39:10. Lo que no vences en la mente, se manifestará en acciones que finalmente se convertirán en un hábito.

4. Desvía la atención tan pronto comience la tentación. Sustituye los pensamientos sexuales por otros que sean de fe, conforme a la Palabra de Dios. Los pensamientos sexuales impuros se derrotan pensando en algo mejor.

5. Desecha toda fuente de tentación. Tira a la basura todo material erótico o pornográfico que tengas en tu poder (revistas, fotografías, videos, relatos sensuales, etc.).

6. Vigila tus pasos. Mantente en guardia cuando estás solo/a. En soledad es más fácil ceder a la tentación. El Espíritu Santo te advertirá de posibles tentaciones con su suave presencia. ¡Escúchalo!

7. Evita el ocio. Ocupa tu tiempo en actividades productivas tales como estudio, ejercicio físico y deportes. Los hábitos espirituales de leer la Biblia, orar y ayudar a otros te servirán para reorientar tus fuerzas en algo

provechoso. Invierte tiempo para conocer otras personas. Hazte de nuevos amigos y socializa con ellos.

8. Elige lo excelente por sobre lo mejor. Pablo dijo: *“Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica”*, 1ª Corintios 10:23. Sacrifica un placer momentáneo en la búsqueda de una mayor madurez espiritual.

9. Sincérate con un amigo. Busca un mentor espiritual, confiesa tu lucha y ríndele cuentas periódicamente. La confesión fortalece el alma y constituye una presión extra frente a las tentaciones futuras.

10. Decide por el no, un día a la vez. Establece una meta posible y alcanzable. Se realista. Lucha cada día. Los pequeños progresos diarios te conducirán a grandes resultados.

Pornografía

PARTE I

• ¿A qué se denomina pornografía?

Se denomina así al conjunto de materiales que muestran órganos genitales o actos sexuales con la finalidad de producir excitación sexual.

La pornografía promueve un sexo centrado en las sensaciones personales, que utiliza al otro para la propia satisfacción, transformándolo en una cosa o instrumento de gratificación. La exposición recurrente a la pornografía genera nuevos deseos, antes impensados; en otras palabras, ‘formatea la cabeza’. La pornografía distorsiona el sexo en pareja porque se centra todo en la práctica sexual, no existiendo lugar para el amor, la dulzura o el romance. Todo es sexual y estrictamente genital.

El material pornográfico promueve diferentes tipos de comportamiento sexual, desde el abuso a menores, hasta el incentivo para la violación. Muestra lo perverso como algo divertido y satisfactorio. Un estudio realizado por el FBI reveló que el 81% de las personas envueltas en ofensas sexuales violentas, usaban pornografía de forma regular.¹² También se ha demostrado que el consumo de pornografía estimula la práctica sexual. Una comisión especial del Senado de Estados Unidos, después de un estudio, llegó a la conclusión, entre otras cosas, que se producía un incremento de la actividad sexual luego de las primeras exposiciones de material pornográfico.¹³

Un caso real...

Jessie ingresó en el ministerio pastoral con un deseo sincero de agradar al Señor. Al principio, mantenía una comunión saludable con Dios y

ministraba a la iglesia de la abundancia que provenía de su vida espiritual llena de vitalidad. Con el tiempo, más y más personas se agregaban a la iglesia. El éxito ministerial se aceleró y lo distrajo de su tiempo de oración. Como sus crecientes responsabilidades le demandaban cada vez más tiempo, su vida de oración mermó considerablemente. Cuando intentaba orar, sentía que el cielo se le cerraba. Y, en vez de dedicar tiempo a la Palabra, procurando el alimento espiritual que necesitaba personalmente, sólo lo invertía en buscar material para sus sermones. En unos cuantos meses, la fuente de vida se secó para él. Es verdad que su ministerio florecía, pero interiormente se volvía cada vez más apático y frío.

Jessie no se dio cuenta, pero su apatía espiritual lo convirtió en un blanco fácil para el enemigo. Durante este tiempo, empezó a tener pensamientos lascivos de vez en cuando. Al principio los rechazaba pero, con el transcurso de los meses, comenzó a jugar con ellos. Un día, navegando por Internet, se le ocurrió escribir una frase sexual en el motor de búsqueda. Con una curiosidad cada vez más fuerte y una vida espiritual vacía, finalmente cedió a la tentación y pasó dos horas recorriendo docenas de sitios con contenido para adultos. Jessie acababa de entrar en el oscuro mundo de la pornografía.

Durante los meses siguientes, este hombre, que había sido piadoso, se hundió más y más profundamente en una cloaca de imágenes inmundas. Una y otra vez se repetía que dejaría de hacerlo, sin percatarse de que cada visita a esos sitios pornográficos lo llevaba más y más hacia un pozo del cual sería muy difícil salir. El hecho de que su esposa lo sorprendiera fue tan sólo un comienzo del proceso de salida, pues para entonces había desarrollado una adicción grave. La expresión de horror y de traición en el rostro de su esposa al ver la imagen en la pantalla de la computadora, lo obsesionó por meses y meses...

Jessie tiene más compañía de lo que querríamos imaginar. La cantidad de cristianos y líderes que sucumben bajo esta ola abrumadora de pornografía en la red, está alcanzando cifras que superan los límites de la imaginación.¹⁴

Estadísticas del tiempo de consumo de pornografía¹⁵

- Cada segundo, 3.076.000 de usuarios pasan por un sitio pornográfico.
- Cada 39 minutos, un nuevo video pornográfico se crea sólo en EE. UU.
- Cada día, se escriben 2.5 billones de e-mail pornográficos.
- Existen 372 millones de páginas pornográficas.
- El 20% de los hombres miran pornografía por Internet en horario de trabajo.
- 5 de cada 10 líderes cristianos visitan sitios de pornografía en Internet.
- 1 de cada 10 adultos es adicto a contenidos sexuales en Internet.

• ¿Cuáles son los riesgos de la pornografía?

La pornografía es la actividad más rentada en el mundo después del armamentismo y el narcotráfico. Por tal razón, los negociantes del sexo intentan que sea bien vista y tratan de mojígatos a quienes la desestiman.

Coincidimos con Frank Pavesa cuando dice: “El contenido ideológico de la pornografía no viene a ser otro que convertir en fuente de placer la horrible explotación del hombre por el hombre, del fuerte sobre el débil...”. Se dice que el siglo XXI será conocido como el del tráfico humano. La premisa al respecto es que, la cocaína o las armas se pueden vender sólo una vez, pero una persona en el mercado del sexo o de la explotación puede venderse una y otra vez. La pornografía es dañina por muchas razones, entre ellas:

- **Denigra al ser humano.** Las personas exhibidas se presentan como mercancía disponible para la venta. Siempre dispuestas, sin demandas, como objetos que pueden elegirse según el gusto del consumidor.

– **Pervierte la sexualidad.** La pornografía no considera los sentimientos de las personas. No valora el amor, la ternura o la intimidad. Aunque se tienda a creer que mirar videos de alto voltaje es tan sólo una ‘travesura’, es muy peligroso. En el matrimonio, mirar juntos o por separado este tipo de material no los acercará; por el contrario, hará que se distancien cada vez más. A la larga, seas soltero o casado, la pornografía siempre será dañina.

– **Niega la realidad.** Los pornógrafos están especialmente interesados en demostrar que la mujer y el hombre en cualquier momento, situación o estado, van a gozar con cualesquiera de las prácticas sexuales a las que se sometan. Proyectan una imagen irreal en que la mujer y el hombre disfrutan de una sexualidad libertina y aberrante. Desde el punto de vista fisiológico esto es imposible.

– **Genera conflictos conyugales.** Habitualmente es el hombre quien solicita ciertas prácticas exhibidas y, cuando la mujer en la vida real no accede a ellas, se la tilda de estrecha y puritana, de reprimida o amargada, con lo que generan tensión y reproches en el matrimonio.

– **Aumenta la vulnerabilidad al VIH-SIDA.** Entre las determinantes de riesgo para que una persona sea ‘más vulnerable’ se encuentran el elevado número de parejas sexuales, las relaciones sin protección, **la facilidad de establecer contacto por Internet y el acceso a la pornografía.**¹⁶

– **Incita a la violencia sexual.** Todos los ofensores sexuales tienen antecedentes de consumo de pornografía. La violencia y el sufrimiento físico son representados como una pantomima. El dolor de los protagonistas se presenta como un vehículo hacia el placer y el sufrimiento es un elemento de excitación sexual. Para mantener la novedad y no caer en el aburrimiento por la visión de las mismas prácticas sexuales, los pornógrafos se esmeran agregando nuevos alicientes en forma de mayor violencia y extravagancias: se introducen niños y hasta animales. Como decía Alice Scwazer, directora de la revista feminista alemana *Emma*: “Ya no les basta con ponernos medias de red, escote y orejitas de conejo, ahora nos tienen que atar, torturar y matar”. Parece que lo último en pornografía es el llamado cine masacre, o *kiddi porno*, donde se filman violaciones con muertes reales, torturas reales y descuartizamientos reales.

- **Es el camino hacia el pecado.** Una mente saturada de pornografía buscará vehiculizar de algún modo el deseo surgido por esas imágenes. Santidad no sólo es dónde me encuentro, sino hacia dónde me dirijo.
- **Despierta deseos inimaginados.** Todos los varones que incurrieron en prácticas homosexuales, antes de su primer contacto sexual, consumían con asiduidad pornografía homosexual. Lo mismo es válido para el abuso sexual infantil. Alrededor del 40% de los consumidores de pornografía infantil, se convertirán en abusadores de menores.
- **Tiende a producir adicción.** Una de las más poderosas adicciones hoy en día es la pornografía. Hace desear más y más, como el alcohol o las drogas. Nunca es suficiente. La adicción paraliza la espiritualidad, pervierte la forma de ver el mundo, deforma la vida social y destruye cualquier posibilidad de ser efectivos en el ministerio.

Sonó el teléfono. La llamada provenía del interior de la provincia. La voz desesperada de un pastor amigo nos sobresaltó: “Necesito que me reciban en la ciudad cuando puedan, viajo con el pastor Adrián. Es urgente y muy grave”.

Concertamos un encuentro para la semana entrante.

Llegado ese día, la entrevista comenzó de una manera convencional, con saludos y alusiones a vivencias compartidas en el ministerio.

Preguntamos cuál era el motivo por el que viajaron 700 km. Sin preámbulos, Marcelo, con voz entrecortada y suspirosa, se refirió al dolor de su corazón frente al comportamiento reiterado de pecado en que había incurrido el pastor Adrián.

Antes de escuchar la historia, oramos y pautamos manejarnos con la verdad. Le preguntamos al pastor Adrián: “¿realmente quiere ser ayudado? Nosotros no podremos hacer lo que usted deba hacer. Si comienza a hablar tendrá que hacerse cargo. En otras palabras, venir acá

implica un precio por pagar y no es en dinero específicamente, ¿está dispuesto?”.

“Sí, sí”, respondió enfáticamente y comenzó de manera pausada a contar algunos sucesos que no lográbamos hilvanar. Marcelo, que estaba sentado a su lado y había permanecido en silencio, lo miró a los ojos, interrumpió el discurso y le dijo: “te subrayaron que hables con la verdad. Te conviene hacerlo, yo conozco la historia”.

Un poco avergonzado al ser confrontado, tomó coraje y con voz más firme retomó su relato de una manera entendible.

“Desde hace mucho tiempo me gusta ver videos condicionados. Pago el abono, en la casa pastoral, para tener acceso a esos canales. Siempre me interesó el sexo y, a veces, con mi esposa mirábamos los dos. Nunca pensé que podría perjudicarme, pero cuando empecé la campaña política, las cosas cambiaron. Los viajes con gente del partido hicieron que me relacionara con muchas personas, todas más desinhibidas que yo. Con una mujer, también casada, intimamos. Mensaje va, mensaje viene, una cosa llevó a la otra y terminamos teniendo una relación sexual. Después me arrepentí, le pedí perdón a Dios y seguí adelante. A los pocos meses conocí a otra mujer, con la que me relacioné laboralmente, nada más. Pero empezamos a mandarnos mensajes por el celular que fueron haciéndose cada vez más eróticos hasta que me invitó a pasar la noche en su casa, mientras su esposo estaba trabajando en el campo, supuestamente”.

Intervino Marcelo y agregó: “bien dice ‘supuestamente’ porque quien lo invitó fue el propio marido. Ella había viajado y él descubrió en el celular de su esposa los mensajes eróticos que intercambiaban con Adrián; entonces, decidió seguir el juego como si fuera ella, hasta que lo citó en su propia casa. Llegado el día, el pastor Adrián entró en la casa de esta señora, siguiendo todas las indicaciones que supuestamente ella le había dado. Pero se encontró con el marido, quien lo esperaba con un arma para ajustar cuentas. Cuando lo vio, lo reconoció; era el pastor más conocido de la ciudad, y el marido, un amigo de su infancia. Lo acompañó hasta la puerta y le dijo que se había salvado de la muerte, sólo porque era él”.

“Sí, me acompañó a la puerta y terminamos despidiéndonos como amigos, hasta me dio consejos para que no repitiera una situación tan fea”, agregó Adrián.

“¿Y qué pasó después?”, preguntamos nosotros.

“Después de varias semanas, vino una hermana de la iglesia”, explicó Marcelo, “a decirme que lo vieron al pastor Adrián en un hotel, con una mujer que no era su esposa”.

“¿Y como supieron?”, le preguntamos a Marcelo.

“Las casualidades no tan casuales. La mucama que les preparó la cama en el hotel era del mismo pueblo que el pastor. Enseguida lo reconoció. Estaban a 600 km de distancia, en una ciudad de más de medio millón de habitantes, con decenas y decenas de hoteles. Pero justo en ese hotel y en ese horario, estaba una persona que podía delatarlo. Claro, esa mucama no dijo nada en el momento, pero llamó al pueblo y contó todo. En menos de lo que canta el gallo, todos conocían la historia. Cuando esa hermana de la iglesia me vino a contar, yo llamé a Adrián, le pregunté si todo lo que me habían dicho era verdad, y él lo reconoció inmediatamente. Fue entonces cuando le propuse que viniéramos a verlos...”.

Un camino descendente que comenzó con el consumo de pornografía...

Pornografía

PARTE II

• ¿Cómo ser libre de la pornografía?

Lo primero es reconocer que se necesita ayuda. Es el paso inicial y el más difícil de dar, porque este comportamiento se suele ocultar durante años.

María Elena se puso de novia con un pastor soltero. En los primeros meses de la relación, todo era muy romántico y espiritual. Con el paso del tiempo, él le confesó que no era virgen, pero no quiso decir más. Ese episodio quedó como una confesión motivada por el crecimiento del amor y el anhelo de tener una relación agradable a Dios.

Unos meses más tarde, vino una segunda confesión. Juan, el pastor, le comentó que había tenido un ‘problema con la pornografía’, pero que era algo del pasado. Sólo que, de tanto en tanto, sentía la tentación de entrar en la red y volver a consumir. Ella se alegró por la sinceridad. Creyó que su apoyo y su oración intercesora lo mantendrían en santidad.

Sin embargo, sentía cierta intranquilidad que no podía explicar. Una y otra vez le preguntaba a su novio si había recaído. Lo interesante era su respuesta. Él parecía no entender de qué le hablaba María Elena. Luego, como quien hace un intento por recordar algo del pasado, respondía: “ahh, de aquello... No. No te preocupes, estoy fortalecido en el Señor”.

Una tarde se le ocurrió a María Elena una idea. Introdujo una nueva cuenta con un nick vulgar en el Chat y lo buscó a él. No hubo respuesta. Levantó una foto sensual que, por supuesto no era de ella y esperó. Al siguiente día, Juan, su novio, sin saber que era María Elena, le escribió un mensaje muy obsceno. Ella contestó muy sensualmente. A los pocos minutos recibió una foto, desde el cuello hasta los pies, totalmente desnudo. Reconoció una cicatriz que él tenía en su pecho. Ahora no le quedaban

dudas. El tema del ‘olvido’ y de la confesión eran una fachada, Juan seguía consumiendo pornografía.

Lo confrontó. Negó y negó; se ofendió porque, como pastor, alguien estaba cuestionando su honor. Ella, enfurecida, le mostró la conversación del Chat y la foto que de él tenía. Ante abrumadoras pruebas, Juan admitió lo sucedido y comentó que era la primera vez que hacía esto en años.

Dos días después, María Elena recibió una llamada en su celular; era Juan que le pedía perdón. Le dijo que estaba buscando ayuda. También le confesó que sus padres lo sabían y lo apoyaban. ¿Qué les contó a sus padres? Ella no sabía y él no quería decir qué les había dicho.

Maria Elena acude a nuestra página, nos cuenta toda la historia y nos pregunta: “¿Tengo que ayudarlo? ¿Debo seguir con esta relación? Lo amo, pero me ha engañado todo el tiempo. Nos ha engañado a todos. ¿Cómo hago para confiar otra vez en él?”.

- **¿Cuáles son las consecuencias de la adicción a la por-nografía?**

Según Eliana Gilmarti, la adicción a la pornografía es una enfermedad crónica, progresiva y mortal. La persona adicta se va deteriorando física, mental, emocional y espiritual-mente a causa de su adicción, provocando, a su vez, problemas familiares, laborales y sociales.

Las adicciones originan cambios en el estado de ánimo de los individuos, capaces de conducirlos a la compulsión irracional e irresistible. A pesar de tener conciencia del daño general que pudiera provocar la adicción, de todas formas la persona no puede sustraerse del objeto de su dependencia. El enfermo no controla su adicción, sino que la adicción lo controla a él.¹⁷

- **¿Qué dice la Biblia acerca de las adicciones?**

El apóstol Pablo, en 2ª Corintios 3:17, Gálatas 5:13 y Romanos 8:2, afirma que Cristo nos hizo libres. La porno-grafía es esclavizante y adictiva; atenta contra nuestra libertad.

La adicción a la pornografía es:

1. Un camino de destrucción, tanto para el adicto, como para las personas que viven con él. Descuida su trabajo y sus relaciones interpersonales. Se miente a sí mismo y miente a los demás para cubrir su conducta.

2. Una forma de esclavitud. La persona adicta no es libre para decidir lo que le conviene. Se vuelve compulsiva, acarreando toda especie de males para ella y su entorno.

3. Un triste modo de vivir. La adicción, a medida que progresa, aleja a la persona de la comunión con Dios, luego de las personas más cercanas y queridas y, por último, de la sociedad.

- **¿Hay esperanza para los adictos a la pornografía?**

Por supuesto que sí. El primer requisito es el reconocimiento del problema y la incapacidad para resolverlo por los propios medios. La persona tiende a negar, ocultar o minimizar su adicción, creyendo que ejerce autodomínio, lo cual es una gran mentira porque tiene antecedentes de promesas rotas, de frustraciones crecientes y de falta de control en su comportamiento.

Si te identificas con este problema, por favor, busca ayuda. Si has confesado a Cristo como tu Señor, no estás solo en la lucha, hay un poder sobrenatural obrando en tu vida para liberación. No es espiritualizar tu problema, es hacerte consciente de la ayuda 'extra' con la que cuentas. No bajes los brazos, no sigas adelante con tu adicción. *“Pacientemente esperé a Jehová, y se inclinó a mí, y oyó mi clamor. Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso”,* Salmos 40:1 y 2.

“Jehová liberta a los cautivos”, Salmos 146:7b.

“Y Dios, que levantó al Señor, también a nosotros nos levantará con su poder”, 1ª Corintios 6:14.

- **¿Qué es la pornografía infantil?**

El Protocolo de la Convención sobre los Derechos del Niño entiende por pornografía infantil a toda representación, por cualquier medio, de un niño dedicado a actividades sexuales explícitas, reales o simuladas, o toda representación de las partes genitales de un niño con fines primordialmente sexuales.

“Anesvad”, es una de las pocas ONG que combate esta práctica. En el año 2000 descubrió que Internet favorece la divulgación masiva de pornografía infantil y, por ende, el abuso sexual de menores.

Según los datos aportados por el inspector y jefe de delitos tecnológicos de la policía Nacional en Cataluña, Benjamín Blanco, España es el segundo país del mundo, únicamente superado por EEUU, en consumo de pornografía infantil a través de Internet. Los dos países con mayor testimonio cristiano son, paradójicamente, los mayores consumidores de pornografía infantil.

Perro bueno y malo

Cierta vez un joven se acercó al gran evangelista Billy Graham y le hizo el siguiente comentario: “Pastor, a veces tengo la sensación de que dentro de mí hay dos perros, uno bueno y otro malo. Hay momentos cuando pienso que el perro bueno va ganando la batalla y otras veces siento que el perro malo gana. ¿Qué tengo que hacer?”. Sabiamente, el anciano predicador le dijo: “Deja de alimentar el perro malo. Decídete desde ahora a matarlo de hambre”.

IMPORTANTE. Los pasos para ser libres de la adicción a la pornografía están contenidos en el capítulo de adicciones sexuales, bajo la pregunta: ¿cómo ayudar a una persona adicta?

Adicción sexual: una epidemia silenciosa

- **¿Existe la adicción al sexo?**

Definitivamente sí. Una persona es adicta al sexo si presenta las siguientes características:

- La práctica sexual se convierte en su máxima prioridad, hasta el punto de interferir en la vida cotidiana y perjudicar sus relaciones personales.
- No puede controlar sus impulsos sexuales, está dominado por ellos. Siente culpa y vergüenza por su forma de proceder, y aun así, repite el proceso una y otra vez.
- Practica compulsivamente distintas conductas sexuales, no para estar bien, sino para no estar mal.

“Como un alcohólico incapaz de dejar de beber, los adictos al sexo son incapaces de frenar su conducta sexual autodestructiva, a pesar de las rupturas familiares, los desastres financieros, la pérdida del empleo y otros riesgos que su comportamiento pueda acarrearles”.¹⁸

Las personas adictas, a lo largo del tiempo, pasan por períodos de calma y otros en los que sus deseos sexuales las desbordan. Por ello, para salir de este círculo vicioso, es necesario romper el secreto y buscar ayuda. Se calcula que alrededor del 6% de las personas tienen algún grado de adicción sexual.

- **¿Qué es la adicción sexual?**

La adicción sexual se caracteriza por comportamientos sexuales llevados a cabo en secreto, sin que las personas allegadas lo sospechen. El deseo, en ellos, resulta incontrolable y recurrente; es decir, aunque prometan no volver a hacerlo, al poco tiempo se verán envueltos en situaciones similares o peores. Aun sabiendo las consecuencias negativas que puedan tener, siguen adelante. Los adictos utilizan el sexo para obtener placer, disminuir la angustia y sosegar momentáneamente.

SE ESTIMA QUE ALREDEDOR DEL 6% DE LA POBLACIÓN
PADECE ADICCIÓN SEXUAL

Cualquier comportamiento sexual tiene el potencial de generar adicción.

La persona que presenta adicción sexual no podrá superar esta situación sin ayuda externa.

- **¿Cuáles son las causas de la adicción sexual?**

Todavía no se conocen. Sí se sabe que se gesta lentamente a través del tiempo. La persona se hace adicta a los cambios que se producen en el cerebro como consecuencia de la actividad sexual.

Se trata de un desorden similar a otras adicciones (alcohol, drogas, juego, compras, etc.).

Puede adoptar diferentes formas: desde la masturbación compulsiva hasta la violación, el uso de la pornografía, el exhibicionismo, la pedofilia, los encuentros sexuales con personas desconocidas tanto heterosexuales como homosexuales, la prostitución, entre otras manifestaciones.

- **¿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 que tiene con su pareja. Se vivencia como un elemento positivo. Nunca es un comportamiento compulsivo.

En la adicción sexual, la persona no busca mejorar sus relaciones sino vivenciar sus fantasías. Lo sexual se usa como una droga para sentir alivio a sus presiones o frustraciones. Son conductas compulsivas.

• **¿La pareja del adicto sexual 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 y contraiga matrimonio.

La pareja del adicto también necesita ayuda, ya que ha sufrido los efectos de un cónyuge adicto.

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

La pareja de un adicto sufre mucho porque:

- El adicto no muestra interés por ella. La intimidad es rutinaria, carente de afectividad. Sólo funciona si el adicto puede recrear alguna fantasía.
- El adicto es un consumidor de pornografía ‘dura’ (perversiones, orgías, etc.).
- 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.

La adicción sexual es muy disimulada, los adictos mantienen oculta su vida sexual por años; hasta pueden mostrarse tímidos o poco interesados en lo sexual.

- **¿Cómo se desarrolla la adicción sexual?**

Los factores son muchos, se habla de una conjunción de factores biológicos, psicológicos, familiares y aun espirituales.

Algunos signos que permiten presuponer adicción sexual:

- Sentir que la conducta está fuera de control.
- Estar consciente de las consecuencias y, a pesar de ello, seguir haciéndolo.
- Llevar a cabo actividades peligrosas o de alto riesgo de forma repetida.
- Echar mano a fantasías sexuales para enfrentar situaciones difíciles.
- Experimentar cambios intensos de ánimo.
- Pasar cada vez más tiempo pensando y planeando actividades sexuales.
- Descuidar otras ocupaciones por practicar las actividades sexuales.

Preguntas que pueden orientar en la detección de adicción sexual

- ¿Tuviste alguna experiencia de abuso sexual durante la niñez o la adolescencia?
- ¿Compraste de manera habitual revistas sexualmente explícitas?
- ¿Visitaste cabarets o prostíbulos?
- ¿Realizaste llamadas a teléfonos hot (audiopornografía)?
- ¿Sientes que tu deseo sexual te domina?

- A menudo, ¿te sientes invadido por pensamientos sexuales?
- ¿En algún momento te diste cuenta de que tu conducta sexual no era normal?
- ¿Algunos de tus familiares cercanos, tuvo problemas con la sexualidad o alguna costumbre sexual impropia que tú conozcas (consumo habitual de pornografía, abuso de menores, antecedente de violación, sexo desenfrenado o de riesgo, etc.)?
- ¿Alguna vez tu pareja u otras personas cercanas a ti se quejaron por tu comportamiento sexual?
- Cuando te das cuenta de que tu comportamiento sexual es inapropiado, ¿lo puedes detener?
- ¿Tuviste comportamientos sexuales de alto riesgo o auto destructivos. (Sexo casual con desconocidos, orgías, etc.)?
- ¿Alguna vez te sentiste mal por tu comportamiento sexual?
- ¿Alguna vez tu comportamiento sexual te trajo problemas personales?
- ¿Alguna vez buscaste ayuda?
- ¿Trataste de esconder tu conducta sexual?
- ¿Alguna vez te preocupó que alguien pudiese descubrir tus conductas sexuales?
- ¿Heriste emocionalmente a alguien debido a tu comportamiento sexual?
- ¿Tus actividades sexuales están en contra de la ley o de los mandamientos de Dios?
- ¿Te prometiste a ti mismo abandonar esa forma de vivir la sexualidad?
- ¿Intentaste reprimir tus deseos y comportamientos? ¿Cuántas veces que tú recuerdas?

- ¿Puedes reconocer que tienes períodos de mejoría y otros de crisis?
- ¿Sientes furia cuando, invadido por el deseo, no logras concretar tus fantasías?
- ¿Sientes remordimiento luego de tener relaciones sexuales impropias?
- ¿Deseaste no volver a hacerlo?
- ¿Tu comportamiento sexual ha dañado tu vida familiar?
- ¿Tuviste encuentros sexuales con menores?

Si al menos en 14 preguntas, respondiste afirmativa-mente, es necesario que busques ayuda.

- **¿Es posible salir de la adicción sexual?**

Definitivamente sí. La recuperación consiste en un proceso a largo plazo que lleva a la persona a conocer la paz, la libertad interior, la intimidad real en sus relaciones afectivas y, finalmente, a la expresión sana de su sexualidad.

El adicto no es responsable por lo que siente, pero sí es responsable por lo que hace. No buscó su adicción, pero debe encontrar la salida. Es necesario el trabajo coordinado de un especialista y la pastoral para poder ayudar.

- **¿Cómo ayudar a una persona adicta?**

PASO 1

Abstinencia: Es raro que el adicto sexual busque ayuda. Generalmente lo hace después de años de ocultamiento, en medio de una gran crisis personal o familiar, una depresión o intento de suicidio. Cuando acude, existen

muchos conflictos por resolver. Debemos decidir por dónde empezar. Si está con depresión o ha intentado suicidarse, debe consultar a un psiquiatra.

Luego de que la persona está compensada, se deberá tratar la adicción sexual.

Además es sumamente importante que el adicto reconozca que está en problemas y desee cambiar.

La primera etapa tiene por finalidad ‘desintoxicar’ al sujeto e impedir que siga consumiendo. Es imprescindible la colaboración de las personas que conviven con él a fin de eliminar las posibilidades de consumo (teléfono, Internet, películas, revistas). Se debe revisar exhaustivamente la casa. Se deben evitar los lugares que frecuentaba para el consumo. Esto puede llevar a eliminar el acceso al teléfono, incluso el celular; restringir el dinero del que disponga o prohibirle que permanezca solo en la casa o que salga de ella sin compañía.

Lograr que el adicto se abstenga de consumir no soluciona el problema. Es sólo el comienzo.

PASO 2

Principio de sustitución: Debemos reemplazar las actividades hasta ahora sostenidas por otras que resulten agradables. En principio, se prescriben dos:

La práctica de ejercicio físico durante 5 días a la semana, con una duración de 45 minutos a una hora diaria.

La práctica de algún deporte de alto impacto (boxeo, kindboxing) o de riesgo (paracaidismo, parapente, surf, esquí, etc).

PASO 3

Aprendizaje de estrategias cognitivas (herramientas nuevas para viejos problemas): Si el adicto sexual nunca tuvo consecuencias graves por su conducta adictiva, buscará boicotear el proceso de restauración a fin de ‘darse pequeños gustos’.

En este tiempo se trabaja con las fantasías más recurrentes y con un cuadro de consecuencias a largo plazo, si opta por esa conducta adictiva. Debe rebatirse las creencias erradas en las cuales se justificó hasta ese momento para seguir dándose ‘permisos’ (estoy cansado, me siento estresado, me lo merezco, etc.).

Se deben trabajar junto al adicto aquellos pensamientos mágicos de que se cumplirán las fantasías y que se sentirá bien frente al ‘permiso que se da’ o el pensamiento mágico-ritualista de que una oración, una bendición o algo que otro haga lo librarán a él de trabajar en el proceso. Creemos en el poder de la oración, pero el adicto debe seguir bajo supervisión. Los frutos nos mostrarán su sanidad.

Se trabaja con la posibilidad de las recaídas, para que se mantenga en guardia y no comience a ‘juguetea’ con pensamientos. Debe evitar volver sobre sus pasos.

Se recomienda que el adicto inicie un discipulado integral en el que se aborden temas como la santidad y la herencia para las generaciones posteriores. Debe renunciar a toda influencia demoníaca a fin de experimentar la liberación.

FINALMENTE

1) Ante el primer pensamiento, fantasía o deseo, en lugar de jugar con la mente, se lo debe sustituir por un pensamiento no sexual. Puede intentarse la memorización de promesas bíblicas.

2) En caso de ser necesario, debe medicarse.

Virginidad

- **¿Qué significa virginidad?**

Se define como virgen a la persona que nunca ha tenido relaciones sexuales, ni orales, vaginales o anales. Esta definición es aplicable tanto para varones, como para mujeres.

- **¿Cómo se puede saber si una mujer es virgen?**

Se cree que la virginidad en la mujer se asocia a una membranita llamada himen. Versa el dicho popular que el himen se rompe en la primera relación sexual. Eso es totalmente falso. La presencia del himen no indica virginidad. Algunas mujeres nacen sin himen, otras lo rompen por actividades no sexuales y, otras, lo conservan indemne aún después de una relación sexual. “Que la rotura de una membrana del cuerpo comporte tanta tontería, todavía hoy en día, es algo que no deja de sorprender, sobre todo si tenemos en cuenta que el himen puede romperse accidentalmente de mil maneras y porque, y este es el gran quid de la cuestión, la pureza y la inocencia sexual pueden mancillarse de otras tantas formas, no necesariamente o exclusivamente por vía vaginal”.¹⁹

Concluimos diciendo que la presencia del himen no es prueba de virginidad y que su ausencia no es prueba de que la mujer haya tenido relaciones sexuales.

- **¿Cómo se puede saber si un hombre es virgen?**

La única manera es preguntándole. No se puede probar la virginidad masculina ni la femenina. Proverbios 30:18-19 dice: *“Hay tres, y hasta cuatro cosas que me parecen increíbles y que no alcanzo a comprender: cómo saber que un águila ha pasado por el cielo; cómo saber que una serpiente ha pasado por una roca; cómo saber que un barco ha pasado por el mar; y cómo saber que un hombre se ha acostado con una mujer”* (TLA).

Algunas parejas suponen que mantienen la virginidad si tienen sexo oral o anal. ¡Mentira! El sexo oral y el anal son relaciones sexuales. De ahí que, si una persona ha tenido sexo oral, se considera sexualmente activa.

- **¿Qué es el petting?**

‘Petting’, es un término inglés que hace referencia a todas las prácticas sexuales sin penetración. Puede abarcar desde caricias sugestivas hasta la masturbación mutua, con ayuda de las manos o del contacto piel a piel con la pareja. Se conoce también como ‘hacer el amor vestidos’. El ‘petting’ suele ser una práctica frecuente en parejas que sostienen la virginidad como un valor y, por ello, evitan la penetración. Sin embargo, debemos tener presente que el grado de intimidad que comporta este tipo de práctica no condice con nuestro llamado a la pureza. Recordemos que la sexualidad activa es bendecida por Dios sólo en el vínculo del matrimonio. Concluimos diciendo que, fuera del matrimonio, se debe evitar este tipo de caricias que, en lugar de dar amor, roban la paz; en vez de expresar ternura, crean culpa.

- **¿Qué problemas puede producir la virginidad en un joven de 23 años?**

A esta pregunta la recibimos en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar.

Permanecer sin sexualidad activa no enferma ni genera problemas físicos o psíquicos. En la Declaración Internacional de los Derechos Sexuales se menciona expresamente el derecho a no tener práctica sexual alguna, en caso de decidirlo así. Y aquí está el epicentro del tema. **Si uno permanece en abstinencia por propia convicción, no sólo no se genera enfermedad, sino que contribuye al bienestar general y al sentido personal de realización.** Nadie es libre si no puede elegir cómo comportarse y, en el caso de los jóvenes que por presión de sus pares comienzan su vida sexual, pero transgrediendo sus propias convicciones, en lugar de disfrutar de su sexualidad, experimentan culpas, desasosiego y displacer. Esto ocurre porque están traicionando sus propios valores. Nadie puede sentir placer y culpa al mismo tiempo. **Ser sexualmente activo no significa necesariamente ser libre.** Decir ‘sí’ al sexo activo es muy fácil, cualquiera puede hacerlo. Seguir lo que determine la sociedad, los compañeros o quien sea, es darles a los otros la autoridad sobre la propia vida. No confundas, ceder por presión puede ser tu ruina. Dios no te obliga a que obedezcas sus mandatos, sólo declara que quien lo ama, guardará sus mandamientos y, por ello, asegura bendición y prosperidad. ¿Qué decides? De tu elección depende tu futuro.

• ¿Qué valor hay en la virginidad?

La virginidad se ha transformado en un antivalor, es decir, nadie la defiende, nadie la sostiene. Los varones se quieren deshacer de la virginidad para demostrar que son ‘verdaderos hombres’; las chicas, por su parte, no quieren ser consideradas ‘raras’ y para lograr la aceptación entre sus pares, ceden a una relación sexual para iniciarse. Sin embargo, como dijo Edwin Cole: “La virginidad es algo por lo cual regocijarse, no algo por lo cual quejarse o sentirse inferior. ¡La virginidad es una gloria!”.²⁰

La Biblia, en el capítulo 22 del libro de Deuteronomio, nos cuenta que si un hombre tomaba la virginidad de una mujer, tenía que cuidarla de por vida (22:19; 28-29). Si una mujer daba su virginidad fuera del matrimonio, debía morir (22:20-21). Si el esposo falsamente acusaba a su mujer de impureza sexual, recibía un severo castigo. Primero, era reprendido y azotado públicamente. Segundo, debía pagar a los padres de la novia una multa por

haber levantado una acusación falsa. Tercero, debía mantener el matrimonio de por vida (22:13-19). No hay duda de que la virginidad era algo serio para Dios y su pueblo.

Una ridícula excusa que se esgrime para perder la virginidad es que representa 'la prueba de amor'. Este concepto es muy filosófico, porque no considera las consecuencias de ese acto como parte del amor.

Dios espera que tanto hombres como mujeres lleguen vírgenes hasta el matrimonio. La virginidad sólo puede ser entregada una vez y no podrá ser recuperada, por mucho que lo desees. ¡Valora tu virginidad, no te avergüences de ella!

La dama de compañía

En España y Portugal se popularizó 'la dama de compañía', una mujer mayor que escoltaba a las jóvenes solteras a todo sitio. Su 'misión' era evitar que se encontraran a solas con algún joven, por si les 'robaban' la virginidad.

• ¿Cuáles son las razones para conservar la virginidad?

Si no tienes razones valederas para conservar tu virginidad, tarde o temprano, la perderás.

Deberías mantenerte virgen como una muestra de santidad y de amor a Dios. Es un ejercicio de dominio propio. En la obediencia hay bendición y, en la desobediencia, hay maldición. Cuando éramos novios (José Luis y Silvia) decidimos esperar como la mejor manera de resguardar nuestro amor y nuestro futuro. Si nosotros pudimos, también podrás.

• ¿Puedo recuperar mi virginidad?

La virginidad física es irrecuperable, por eso debes mantener tu pureza y no jugar con ella. Pero Dios puede devolverte el espíritu de tu virginidad, es decir, una postura de santidad frente al tema sexual. Cuando hablamos de santidad, no es de religiosidad ni negación de la dimensión sexual. La idea de santidad se relaciona con el plan de Dios para la administración de tu propia sexualidad. Dios anhela la restauración en esta área de tu vida. Nunca es demasiado tarde para comenzar.

Las razones por las que se pierde la virginidad son muchas: hay quienes no la valoran; a otros se la arrebatan con mentiras, seducción o por la fuerza y, finalmente, otros deciden entregarla en un momento de excitación física. Si ya no eres virgen y no te has casado aún Dios puede darte una nueva oportunidad si decides mantenerte en santidad y pureza hasta el día de tu pacto matrimonial.

Pronuncia la siguiente oración: “Querido Papá celestial, quiero honrar tus mandamientos manteniéndome en integridad hasta el día de mi matrimonio. Perdóname por no haber entendido el valor de la virginidad. Renuncio a vivir con los valores de esta sociedad sensual y te pido que restaures mi sexualidad. Hago votos de mantener la abstinencia hasta el día de mi casamiento. Amén.”

Ejercita la fe para un nuevo comienzo. 2ª Corintios 5:17-19 dice: *“Ahora que estamos unidos a Cristo, somos una nueva creación. Dios ya no tiene en cuenta nuestra antigua manera de vivir, sino que nos ha hecho comenzar una vida nueva...”* (TLA).

• **¿Se puede reconstruir el himen?**

Sí. Sin embargo, reconstruir el himen no significa que recuperes tu virginidad física.

“Entré por la mañana y salí por la tarde. El ginecólogo es súper simpático y no te juzga. Dos meses más tarde me casé, y la noche de bodas fue un éxito. Me dolió como la primera vez y sangré”, dijo María como testimonio de su cirugía.

Esta operación se llama himenoplastia. “Es la solución para no arruinar el honor”, dijo María cuando la entrevistaron.

Este tipo de cirugía es muy común en mujeres que se casan con musulmanes. La prueba de la virginidad en la noche de bodas constituye el máximo honor para la familia de la novia. Si no hay derramamiento de sangre en la primera relación sexual, eso constituye causal de divorcio. Además, se imponen multas y penas gravísimas para la familia de la novia.

Muchos varones musulmanes nacidos en Europa, que conocen de este tipo de operación buscan esposas en países que no tiene acceso a esta cirugía, por ejemplo Marruecos o Turquía, para asegurarse de la virginidad de sus mujeres.²¹

•¿Cuáles son los beneficios de la abstinencia?

Si eres soltero/a y decides por esta opción:

- Alegrarás el corazón de Dios al demostrar tu obediencia por amor, no por temor.
- Obtendrás bendición sobre tu vida, porque en la obediencia hay bendición.
- Reservarás algo muy importante para la persona más especial de tu vida. No te olvides de que sólo existe una ‘primera vez’.
- Gozarás de libertad para decidir sin presiones tu futuro.
- Lograrás que tu cónyuge confíe en ti. No es muy lindo estar junto a una persona que ha pasado de mano en mano. Un pasado oscuro suele hacer perder la confianza en el matrimonio.
- No tendrás culpas ni desilusiones.
- Serás libre de las consecuencias emocionales. Alguien hizo una demostración para ilustrar esta enseñanza. To-mó dos hojas de papel y

luego las pegó con adhesivo. Después de un rato tomó el papel, lo mostró a los jóvenes reunidos y trató de despegarlos. El resultado fue que parte de una hoja quedó pegada a la otra. Es imposible no sufrir las consecuencias emocionales cuando una pareja se rompe.

- No contraerás enfermedades transmisibles sexualmente.
- Desarrollarás tu vida de pareja sin fantasmas que te preocupen.

Tentación sexual

- **En el noviazgo, ¿cuándo comienza la tentación sexual?**

La tentación sexual aparece antes de que comience el noviazgo. ¿Por qué? Porque no te pondrías de novio/a con una persona, a menos que te provoque un montón de sensaciones. Inicias un noviazgo con alguien que te gusta y que ‘te mueve el piso’. Cuando la relación avanza a etapas de mayor intimidad, el deseo por tener relaciones sexuales simplemente surge y eso no es pecado, pero ceder ante este deseo sin estar casado, sí lo es.

- **¿Cómo hacer para no tener relaciones con mi novio/a?**

El secreto es que, durante el noviazgo, crezcan en amistad y posterguen lo físico. Ser sensatos es charlar más y besarse menos; más comunicación y menos caricias. Es difícil, lo sabemos; pero, si se cambian las prioridades, es decir, se da atención a lo físico únicamente, puede ser que terminen manteniendo relaciones sexuales fuera del ámbito establecido por Dios, con toda la carga de culpa que ello implica, o que permanezcan atados a un noviazgo no saludable.

- **¿Podemos comparar al deseo sexual con el hambre o la sed?**

De ninguna manera. El hambre y la sed son necesidades esenciales que deben satisfacerse para conservar la vida. El sexo es un deseo que **tú puedes controlar**; dicho en otras palabras, nadie se murió por no tener relaciones sexuales. **El impulso sexual es bien dominable.**

En una ocasión, se acercó un joven después de terminada la reunión, para solicitar oración a fin de no tener más deseos sexuales. Expresó: “tengo mi novia que es muy linda, pero no podemos casarnos ahora y yo quiero que oren para que el deseo de tener relaciones sexuales con ella desaparezca”.

Le contestamos: “no podemos orar por eso, es contrario a la ley natural. Dios te creó con el impulso sexual, pero tú tienes la responsabilidad de manejarlo. Podemos orar por trabajo, para que puedas casarte, por fortaleza para no caer en pecado, pero nunca para que no tengas deseos. Eso es absurdo”.

Concluimos diciendo que los órganos sexuales no nos controlan a nosotros sino que nosotros los controlamos.

• ¿Cómo vencer la tentación sexual?

El diablo usa la sexualidad como una de sus armas más poderosas. Él quiere hacer que los puros se sientan impuros, con la esperanza de que también actúen de manera impura. Beth Moore dice: “Satanás desea socavar la obra santificadora de Cristo y sabe que todo cristiano ha sido ‘apartado’ de lo inmundo para ser limpio y de lo profano para ser santo. También sabe que cuando los cristianos actúan como la gente santa que son, Dios obra maravillas en medio de ellos (Josué 3:5). Sin pureza no hay poder. Con pureza, el poder no tiene límites. Satanás es loco, pero no tonto”.

He aquí algunos consejos prácticos:

1. Acepta que serás tentado, pero no cedas a la tentación. Serás tentado sexualmente alguna vez en tu vida. Acepta ese hecho; es inevitable. La Biblia dice: “*Cuando sean tentados*” (Santiago 1:13), no dice: “*Si son tentados*”. Pablo aconseja: “*Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano*”, 1ª Corintios 10:13 (NVI).

Lo que no debes aceptar es ceder a la tentación. “*Dichoso el hombre que no cede a hacer lo malo cuando es tentado, porque un día recibirá la corona de vida que Dios ha prometido a los que lo aman*”, Santiago 1:12 (BAD).

El diablo es el tentador, pero la tentación no está fuera de ti, sino dentro, en tu mente. Jesús dijo: *“Porque de adentro, del corazón humano, salen los malos pensamientos, la inmoralidad sexual...”*, Marcos 7:21. La Biblia nos dice que hay *“un ejército de malos deseos dentro de nosotros”*, Santiago 4:1 (BAD).

Satanás te dirá que cumplas con esos deseos: ‘será reconfortante’; ‘será la mejor experiencia vivida’, ‘te hará sentir especial’. No lo escuches ni le creas. Aléjate de él y de sus pérfidas sugerencias.

2. Reconoce aquello que te tienta y prepárate. Rick Warren, en su libro *Una vida con propósito*, expresa: “Ciertas situaciones te hacen más vulnerables a la tentación que otras. Algunas circunstancias te harán tropezar casi de inmediato, mientras que otras no te molestarán mucho. Pregúntate: ‘¿Cuándo me siento más tentado? ¿Qué día de la semana? ¿A qué hora del día? ¿Dónde me siento más tentado? ¿En el trabajo? ¿En casa? ¿En casa de un amigo? ¿Quién está conmigo cuando soy más tentado?’. Presta atención si la tentación aparece cuando estás cansado, solo, aburrido, deprimido o bajo estrés. Debes identificar tu modelo particular de tentación y luego prepararte para evitar esas situaciones tanto como sea posible”.²²

3. No te dejes engañar. La inmoralidad es una elección. “No es algo que le ocurre a la gente. Es algo que la gente hace que le ocurra”.²³ En otras palabras, la inmoralidad no te elige, tú la eliges a ella, o eliges evitarla. Si dependes de Dios cada día y tomas pasos deliberados y progresivos para cultivar la pureza, podrás evitar caer frente a la tentación.

4. Coloca freno a tus ojos. La mayoría de las tentaciones comienzan por la vista, Génesis 3:6; Josué 7:21.

Cuatro palabras constituyen los peldaños en la escalera descendente al pecado: ver, codiciar, tomar y esconder. *“Sucedió un día, al caer la tarde,*

que se levantó David de su lecho y se paseaba sobre el terrado de la casa real; y vio desde el terrado a una mujer... y envió David mensajeros y la tomó...", 2º Samuel 11:2-4.

No debes ignorar que tus ojos son órganos sexuales muy poderosos. Helen Fisher dice: "Tal vez sean los ojos y no el corazón, ni los genitales ni el cerebro, los órganos donde se inicia el romance".²⁴

Jesús nos advirtió diciendo: "*Por tanto, si tu ojo derecho te hace pecar, sácatelo y tíralo. Más te vale perder una sola parte de tu cuerpo, y no que todo él sea arrojado al infierno*", Mateo 5:29 (NVI). Dios no te dice que andes tuerto, sino que seas drástico, tajante y radical frente a la tentación sexual.

Job tiene un buen consejo: "*Hice pacto con mis ojos; ¿cómo, pues, había yo de mirar a una mujer para codiciarla?*", Job 31:1.

Un pacto con los ojos es una buena decisión para evitar todo pecado sexual.

5. Sustituye un pensamiento malo por uno bueno. Un antiguo adagio latino dice: 'principiis obsta' que significa 'resiste al comienzo'. La tentación procura captar tu atención. La mejor manera de evitarla no es sólo resistir a un pensamiento malo, sino sustituirlo por uno bueno. El secreto de tu éxito radica en tu mente. "Hacer caso omiso de una tentación es más eficaz que luchar contra ella. En cuanto tu mente está en otra cosa, la tentación pierde su poder. Los pensamientos malos se derrotan pensando en algo mejor. Así que, cuando la tentación te llame por teléfono, no discutas con ella, ¡simplemente cuelga!".²⁵

6. Huye de la inmoralidad. Aléjate de los sitios que te tientan a pecar. Saca la computadora de tu habitación y colócala a la vista de todos. Si es necesario, ponle una contraseña que sólo un familiar conozca. Recuerda que tu primera tarea no es resistir, sino huir. Huye de la tentación, así como

también de la compañía de aquellos que pueden hacerte caer en el lazo de la seducción.

José fue un joven que enfrentó con éxito la presión sexual, Génesis 39:12.

1ª Corintios 6:18 dice: “*Huyan de la inmoralidad sexual...*” (NVI).

Contra el diablo, el consejo bíblico es resistir y él huirá; contra la flaqueza espiritual, Jesús nos exhortó a velar; pero contra el pecado sexual, el mandamiento es huir. De ningún otro pecado la Biblia nos manda a huir sino de la idolatría y de la fornicación, 1ª Corintios 10:14 y 6:18. En otras palabras, cuando se trata de tentaciones sexuales, dice Dios, sé un cobarde.

Sexo antes del matrimonio

“Hace tres años que estamos de novios y ya hemos fijado fecha para nuestra boda. Nos amamos. Ella es la mujer de mi vida y estoy seguro de que nos vamos a casar. Dios conoce nuestros corazones. Él sabe que nuestro amor es puro. ¿Por qué no podemos iniciar nuestra vida sexual ahora?”.

A esta consulta la recibimos de un joven ‘apasionado’ en www.placeresperfectos.com.ar.

La Biblia utiliza muchas veces la expresión ‘inmoralidad sexual’ como sinónimo de ‘fornicación’ y, ambas, se refieren a las relaciones sexuales fuera del matrimonio.

Dios ha establecido con meridiana claridad que la intimidad sexual está reservada exclusivamente para el matrimonio y solamente entre los esposos.

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

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 el casamiento, luego la unión sexual.

Hechos 15:29 expresa: ***“Absténganse de inmoralidad sexual. Bien harán ustedes si evitan estas cosas”*** (NVI). 1ª Corintios 6:18: ***“Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo, pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo”*** (NVI). Colosenses 3:5: ***“Por lo tanto, hagan morir todo lo que es propio de la naturaleza terrenal: inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos...”*** (NVI). 1ª Tesalonicenses 4:3-5 expresa: ***“Lo que Dios quiere es que ustedes lleven una vida santa, que nadie cometa inmoralidades sexuales y que cada uno sepa dominar su propio cuerpo en forma santa...”*** (DHH).

La conclusión es clara: porque Dios es puro, la impureza sexual es una ofensa contra él.

CHISTE AL PASO. Estábamos en un congreso de jóvenes dando una charla de sexualidad. Al momento de leer Génesis 2:24, un joven se pone de pie y dice: “Pastor, pastor, usted está leyendo mal. No dice: ‘por tanto’... ¡No, no, no!, dice: ‘por tanto’ dejará el hombre a su padre y su madre...”

El Espíritu Santo y el cuerpo

La Biblia afirma que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, 1ª Corintios 6:19. El que tengas muchas ganas de tener sexo, no te habilita para que lo hagas. “*A los solteros y a las viudas les digo que es bueno para ellos si se quedan como yo. Pero si carecen de dominio propio, cásen se; que mejor es casarse que quemarse...*”, 1ª Corintios 7:8-9 (LBLA).

¿Qué imaginas con la palabra quemarse? Da la idea de infierno o quizás, algo más práctico, la de los deseos insatisfechos a nivel sexual y emocional que te persiguen todo el tiempo. Quemarse también encierra la idea de dañarse la propia vida y la reputación. Puedes quemarte con relaciones que te darán vuelta la vida, con enfermedades, con culpas o con comentarios negativos. Los consejos de Pablo siguen vigentes, ¡sería mejor escucharlo!

• ¿Qué se entiende por relaciones sexuales?

Es el contacto físico sexual entre individuos que involucra los genitales de, al menos, una de las personas. La relación sexual no es sólo penetración vaginal, incluye también sexo oral, anal, masturbación mutua, sexo seco (sexo con la ropa puesta), caricias íntimas y sexo oral grupal. Efesios 5:3 dice: “*Entre ustedes ni siquiera debe mencionarse la inmoralidad sexual, ni ninguna clase de impureza..., porque eso no es propio del pueblo santo de Dios*” (NVI). 1ª Tesalonicenses 4:3 expresa: “*La voluntad de Dios es que sean santificados; que se aparten de la inmoralidad sexual*” (NVI).

• ¿Qué es el pete?

En el lenguaje de los adolescentes, practicar sexo oral es ‘hacer un pete’. Esa denominación dio lugar a un nuevo verbo: ‘petear’, y a un adjetivo calificativo aplicado a la persona que lo practica: ‘petera’. La expresión remite más al chupete que a una relación sexual en sí misma.

Muchos jóvenes piensan que practicar sexo oral significa relacionarse sexualmente sin perder la virginidad ni correr riesgos de contraer embarazos. Sin embargo, el sexo oral es sexo, es decir, es una relación sexual. Toda enfermedad que se contrae por sexo vaginal, también puede contraerse por sexo oral, incluyendo el VIH - SIDA.

- **¿El sexo como moneda de cambio?**

*La fiesta explotaba. La música del quicho se oída en las afueras e invitaba a entrar, pero el chico de la puerta tenía orden de no dejar pasar a nadie más. Un grupito de amigas, que no superaban los 16 años, se impacientaba en la cola. De pronto, una de ellas se aproximó y le dijo algo al oído. Lo convenció. Todas adentro. Un rato después, y con unas cervezas encima, esa misma adolescente se arrodillaba y le practicaba sexo oral al de la puerta, en un rincón no demasiado apartado. Deuda saldada. Ocurrió en una fiesta de menores de 17 años en un club de rugby de San Isidro.*²⁶

Existe una abierta desinhibición sexual. Los adolescentes están creciendo en una cultura visual, plagada de imágenes eróticas y sensuales. “La sexualidad está más presente y más explícita que nunca en todos los medios de comunicación. Hay mujeres desnudas en casi todas las revistas, y en cualquier programa de televisión se hace referencia al tema sin ningún filtro”.²⁷

Ser liberal en cuanto al sexo, no te asegura encontrar a una pareja que valga la pena; en realidad, ocurre lo contrario. Nadie valora tu intimidad si la das a cualquiera. Nadie valorará tu vida, si tú no te respetas a ti mismo/a.

- **¿Son correctas las fantasías sexuales?**

Tener fantasías sexuales es absolutamente normal. El ‘quid’ de la cuestión radica hacia dónde te conducen esos pensamientos. La atracción y la excitación son respuestas naturales hacia la belleza y no deben incomodarte o avergonzarte. En cambio, cuando juegas en tu mente con lo que te gustaría hacer con tu cuerpo o con el cuerpo de otra persona, eso se convierte en lujuria.

La gran noticia es que cada uno de nosotros puede elegir los pensamientos que vienen a la mente. No hablamos de reprimir, sino de dirigirlos sabiamente. De la misma manera que sacamos la basura de la casa y limpiamos el sitio en el que vivimos, así debes ‘barrer’ diariamente tu mente de aquellos deseos que no pueden manifestarse en el tiempo de

soltería. El sexo es bueno, pero la práctica fuera del matrimonio es condenada por Dios. Cuida tu integridad cuando mires la televisión, converses, navegues por Internet o chatees.

Las fantasías sexuales en la soltería, si continuamente las alimentas, pueden inducirte a pecar. Santiago 1:14-15 dice: *“Cuando somos tentados, son nuestros propios deseos los que nos arrastran y dominan. Los malos deseos nos llevan a pecar...”* (TLA).

- **¿Hasta dónde se puede llegar en el noviazgo?**

Tu objetivo debe ser no tener relaciones sexuales hasta el casamiento. Las caricias en los pechos, los besos apasionados en zonas eróticas como el cuello, el lóbulo de la oreja o las caricias suaves en las piernas te estimulan a desear mucho más. Y siempre seguirás donde dejaron, como pareja, la última vez. Existe una línea de no retorno donde tu excitación y estímulo serán tan intensos que se volverán irresistibles. No olvides: relación sexual no es sólo penetración.

La forma más simple para que entiendas hasta dónde llegar en el noviazgo es observar este esquema sexológico:

1. Mirada al cuerpo 2. Mirada a los ojos 3. Palabras	ETAPA DE RECONOCIMIENTO
4. Se toman de las manos 5. Abrazo por los hombros 6. Abrazo por la cintura 7. Boca a boca 8. Caricias en la cabeza	ETAPA DE NOVIAZGO
9. Caricias en el cuerpo (etapa precoital) 10. Besos en el pecho, ya desnudos, en intimidad 11. Caricias en los genitales 12. Penetración	ETAPA DE INTIMIDAD, RELACIÓN SEXUAL

- **¿Cómo deben ser los besos y las caricias en el noviazgo?**

Hay besos que se dan para dar y otros que se dan para quitar o robar; hay caricias que demuestran amor y respeto, otras que crean culpa. Según el ritual de apareamiento que hemos visto anteriormente, es fácil saber hasta dónde se puede ir en el noviazgo. Las caricias en el cuerpo corresponden a la intimidad precoital.

• **Mi vida pasada fue un desastre. ¿Mi pareja tiene derecho a saber de ella?**

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 de 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.

Sexo e Internet

Jessica era una joven de 18 años, vivaz y divertida. En cierta ocasión, ‘inocentemente’ se filmó a sí misma con el celular y posó para una foto en forma sensual que guardó en los archivos del teléfono. Un día, le pidió a su novio que le sostuviera el celular, mientras ella terminaba de cambiarse. Nadie imaginaría que dicha ‘travesura’ terminara en una gran desgracia. Su vida cambió radicalmente cuando una de esas fotos fue enviada por su novio a algunos de sus amigos íntimos. A la semana, se había convertido en la chica más popular de toda la ciudad. Era el juguete favorito de muchos hombres del barrio. Durante meses se enfrentó a insultos como ‘prostituta’ y ‘reina del porno’ en una página visitada habitualmente por adolescentes de todo el mundo. Según sus amigos, se volvió introvertida. A pesar de eso, Jessica salió en la televisión local para ‘asegurarse de que nadie más pasara por esto’. Unos meses más tarde, en junio de 2008, se ahorcó en su propio dormitorio. Hoy día, sus padres, Albert y Cynthia Logan, promueven la campaña para una toma de conciencia de los peligros del sexting.

• ¿Qué es el sexting?

- El ‘sexting’ es una palabra compuesta de etimología inglesa, ‘sex’ sexo y ‘texting’ mensaje de texto. ‘Sexting’ se traduce como sexo a través del mensaje de texto.
- El ‘sexting’ consiste en tomarse fotografías, ya sea parcial o completamente desnuda/o y enviar esas imágenes a través de mensajes de textos. Lo usual es que una chica se saque una foto en una actitud seductora, con poca ropa. La envía por mensaje multimedia al celular de un chico. Él lo reenvía a sus amigos y ellos lo difunden por las redes sociales, por sitios web o por el Chat.
- El ‘sexting’ se considera un delito de pornografía infantil. La reforma del artículo 128 de la ley de Delitos Informáticos (26.388) del Código Penal, condena con hasta seis años de prisión a quien publique, divulgue o distribuya una imagen sobre actos sexuales o mostrando los genitales de

una persona menor de 18 años. También es ilegal enviar esas fotos a un menor de edad, incluso con el consentimiento de esa persona.

– El ‘sexting’ puede tener efectos trágicos. ‘Missing Children’ advierte que enviar fotos o videos a través del celular resulta peligroso, ya que existen antecedentes de personas que han aparecido en sitios porno o son captadas por redes de trata de personas.

– Nueve de cada diez adolescentes tienen celular y el 36% admitió enviar fotos en poses provocativas.²⁸

– Uno de cada cinco adolescentes en Estados Unidos admite haber enviado a su novio/a fotos desnudo/a o semidesnudo/a a través del teléfono celular.²⁹

– La experta M. Nightingale advierte que los adolescentes, por diversión o por provocación, actúan antes de pensar seriamente en lo que están haciendo, pero “las fotos se ex-tienden como la pólvora y pueden llegar a ser realmente humillados al darse cuenta de que lo que pensaban que era divertido, se convierte en algo que los persigue durante años”.

ADVERTENCIA. No se debe chatear con personas desconocidas, por más ‘divertido’ que parezca. No se deben enviar, por ninguna razón, videos o fotos eróticas, sugestivas, o de personas desnudas.

• ¿Qué es el ‘grooming’?

Es el acoso sexual por medio de la Internet. Es muy común que, cuando se navega por la web, aparezcan en la pantalla de la computadora imágenes sexuales, amenazantes o de terror. Esto se conoce como ‘grooming’ y constituye un delito informático. En caso de presentarse, debe ser notificado a la Policía Federal.

– El 44% de los menores que navegan con regularidad se han sentido acosados sexualmente en Internet en alguna ocasión, y el 11% reconoce haber sido víctima de esta situación.³⁰

– Uno de cada cinco niños que utilizan las salas de Chat ha sido acosado por pedófilos.³¹

– Los pedófilos aprovechan el hecho de que el 19% de los menores que navegan por Internet entran en páginas por-nográficas en ocasiones y, un 9%, lo hace con frecuencia.³²

• ¿A qué se denomina ‘ruleta rusa del sexo’?

Son orgías convocadas a través del Chat, cuya atracción consiste en invitar a una o varias personas seropositivas, es decir, infectadas por VIH, sin que los demás asistentes sepan de quién se trata. La condición es practicar el ‘barebacking’ o, lo que es lo mismo, tener sexo sin protección y arriesgarse a ser infectado con el virus. Una temeridad que para algunos es garantía de llegar a la cúspide del clímax de la excitación en un ambiente sexual de todos con todos.³³

Fantasías ‘hot’ por Internet

Caterina tiene 17 años y está aburrida en su habitación. Decide sacarse algunas fotos seductoras. Salieron muy buenas, entonces decide subirlas al Facebook. Su idea es que la admiren, que la vean y, lo mejor de todo, que no puedan tocarla.

Caty, como la llaman sus amigos, es una más de las miles de chicas adolescentes de la Argentina que envían fotos a la web con la idea de salir del anonimato y parecerse a alguna diva de la TV o de las revistas. Desea recibir halagos, quiere sentirse especial, anhela ser deseada por muchos hombres.

Con el auge del Fotolog, algunos empresarios jóvenes crearon páginas para promocionar las fotos de las adolescentes más lindas de la Argentina que quieran mostrarse. Dichas páginas reciben alrededor de 70.000 visitas por día. Dada la tendencia en alza de este tipo de mercado, se promociona un acceso especial por un valor aproximado de 50 dólares para ver mucho más de cada chica. Mientras las adolescentes tienen su minuto de fama, los empresarios que aceptan sus fotos son los que cobran y se enriquecen. La tendencia de las chicas a mostrarse con poca ropa y poses sensuales en algunos sitios de Internet, aunque es moda, no es recomendable. UNICEF recomienda no enviar fotos personales, ya que muchas que lo han hecho han desaparecido o han sido vendidas en redes de trata de personas. A la hora de sopesar recomendaciones, hay que tener en cuenta la fuente; en este caso, quien lo dice es UNICEF. ¡A prestar atención!

• ¿Qué significa explotación sexual?

Se denomina explotación sexual a todo abuso de poder o de confianza, en el que medie coerción y/o manipulación a cambio de actos sexuales o con

fines sexuales. La explotación sexual comprende el aprovechamiento económico, social y político de lo generado por la venta sexual de otra persona.

- **¿A qué se denomina trata de personas?**

La trata de personas consiste en someter a un ser humano a un poder real e ilegal mediante el uso de violencia o amenazas, a fin de subyugarlo y explotarlo sexualmente por medio de la prostitución.

- **¿Qué es el turismo sexual?**

El turismo sexual está subordinado a Internet. En el año 2007, entre 898 millones de turistas que se movilizaron en todo el mundo, 89 millones realizaron el viaje únicamente con el fin de practicar sexo durante sus vacaciones. El turismo sexual es responsable, en gran parte, de la prostitución infantil en el mundo.

Cada segundo, 8 mujeres y/o niñas son atrapadas por redes criminales internacionales de explotación y tráfico sexual que las convierten en verdaderas esclavas despojadas de sus derechos humanos más elementales. Las regiones más vulnerables son el sudeste asiático, Europa oriental y Latinoamérica.

En este sentido, la Organización Interamericana del Trabajo (OIT), estima que casi un millón de personas son traficadas anualmente para explotación sexual. De ellas, un 98% son mujeres y niñas. Las víctimas de tráfico son vendidas y compradas como mercaderías u objetos sexuales, con pocas posibilidades de escapar de sus captores. Se les confisca, además, toda su documentación, lo que se utiliza para ganar el control total de su persona. Cada año el tráfico de personas para explotación sexual significa entre 7 mil y 12 mil millones de dólares por la venta 'inicial' de personas. Pero una vez que llegan al país de destino y comienzan a ser explotadas, la industria obtiene 32 mil millones de dólares adicionales al año, de acuerdo con datos informados por la OIT.³⁴

Enfermedades transmisibles sexualmente

Se llaman así las enfermedades que pasan de una persona a otra por contacto sexual. En un tiempo se las conocía como enfermedades venéreas, haciendo alusión a Venus, la diosa del amor. Hoy en día se prefiere usar la expresión **enfermedades transmisibles sexualmente**, porque no todas son de transmisión exclusivamente sexual.

Las ETS (Enfermedades Transmisibles Sexualmente) atacan a hombres, mujeres y niños/as de manera similar en todo el mundo y están consideradas entre los males más graves de la humanidad, en particular por sus consecuencias a largo plazo.³⁵

Pese al avance de la ciencia, las ETS aumentan vertiginosamente. En Gran Bretaña, por ejemplo, la tasa se duplica cada año. En los últimos doce años, la sífilis ha aumentado un 2.000%; la clamidia y el VIH, un 300% y la gonorrea, un 200%.³⁶

- **¿Cuáles son las prácticas sexuales que permiten el contagio?**

Las ETS se contagian a través de los diversos contactos sexuales: penetración vaginal y/o anal, contacto bucal con los genitales o el ano, beso boca a boca, contacto de la boca o genitales con zonas de piel infectadas. Es importante destacar que puede haber contagio sin penetración.

- **¿Cuán grande es el riesgo de contraer una ETS?**

El consejo asesor del Gobierno Británico ha emitido un informe revelador: “En un solo acto sexual sin protección existe el 1% de posibilidad de contagiarse de VIH, un 30% de contraer herpes genital y un 50% de sufrir gonorrea”.

- **¿Qué consecuencias tienen las ETS?**

Este tipo de enfermedades suelen ser muy vergonzantes, molestas y, algunas, dolorosas. Otras, conducen a la muerte. El HPV (Virus del Papiloma Humano) puede producir cáncer genital o bucal. La sífilis, si no es tratada, produce alteraciones en los bebés de madres infectadas, parálisis y enfermedades mentales graves. El herpes penetra en el cuerpo y permanece allí durante el resto de la vida, produciendo llagas dolorosas, una y otra vez, durante muchos años. Finalmente, otras ETS dejan lesiones que son imposibles de borrar, como las que puede producir la gonorrea y la clamidia.³⁷

- **¿Los bebés pueden contagiarse de ETS?**

Sí. Muchas enfermedades pueden transmitirse de la madre al feto durante el embarazo y el parto, generando padecimientos más graves para la vida de los recién nacidos que para los adultos.³⁸

- **¿Una pareja que practica la monogamia puede contraer una ETS?**

Sí. Hay personas que creen que porque practican la monogamia están inmunes a este tipo de enfermedades, pero esto no es verdad. Es posible que un miembro de la pareja sea infiel o, siendo fieles ambos, los contactos sexuales de cualquiera de ellos con otras personas antes del actual vínculo, pudieron haberles contagiado de alguna de estas enfermedades, a pesar de no haber desarrollado los síntomas. Por ello, en sexología todo se ve como una cadena de contagio.

- **¿Cuáles son las enfermedades más comunes?**

La sífilis y la blenorragia o gonorrea son las más comunes, ambas curables. La gonorrea es tan común que una persona es contagiada cada 15 segundos, sólo en los EEUU.

Enfermedades silenciosas

Te presentamos a continuación algunos datos interesantes acerca de las ETS:

- Un gran número de infectados no experimentan síntomas.

- Aunque no existan síntomas, toda persona sexualmente activa debería analizarse para saber si tiene alguna ETS. Esto es importante para quienes tienen distintos compañeros sexuales o cónyuges infieles o promiscuos y para los que han cambiado de pareja desde la última visita al médico.
- En general, es más probable que las mujeres sean ‘receptoras’, y los hombres ‘transmitan la infección’. Es decir, es más probable que las mujeres se contagien de los hombres, a que los hombres de las mujeres.
- Algunas personas corren riesgo de contagio por la conducta promiscua de su pareja.
- Todas las ETS son tratables. La mayoría se curan, si se diagnostican y se tratan a tiempo.
- Cuando se diagnostica una ETS, deben recibir tratamiento los dos miembros de la pareja para evitar el efecto ping pong (la transmisión de la infección de un compañero a otro ida y vuelta).
- Lavarse los genitales no evita el contagio. Las duchas vaginales no son efectivas y pueden aumentar el riesgo de que una infección genital se difunda a los órganos reproductores, agravando la enfermedad.
- Cualquier mujer embarazada que sospeche que ha estado expuesta a ETS debe decírselo al médico. Cuanto antes comience un tratamiento, ella y el bebé correrán menos peligro.³⁹

• **¿Tener sexo a temprana edad produce cáncer?**

El inicio sexual a temprana edad, las múltiples parejas y el embarazo precoz son factores que aumentan la probabilidad de padecer un cáncer de cérvix.

• **¿Cuáles son las consecuencias de una ETS para una embarazada?**

Las ETS de acción local (infecciones bacterianas, parasitarias o producidas por hongos), por lo general, crean pocas complicaciones para el embarazo. Se tratan localmente y, en algunas circunstancias, con antibióticos no nocivos para el bebé. Es conveniente que se elimine la ETS antes del parto. Entre las virales, el herpes genital y el HPV requieren mayor atención. El herpes genital puede detectarse por medio de la citología (PAP). Si el virus se halla presente en el cuello uterino, está indicada la cesárea debido a los perjuicios que podría ocasionar al recién nacido. Si la infección es debida al HPV, la situación reviste menor importancia. Sólo en casos de condilomatosis florida es necesario recurrir a una cesárea.

La posibilidad de infectarse de un recién nacido al atravesar el canal del parto es muy baja.

Es imprescindible que toda embarazada efectúe un control ginecológico que incluya un PAP y una colposcopia durante el primer trimestre del embarazo.

La sífilis y el VIH adquieren características más significativas. Si se diagnostica sífilis se impondrá el tratamiento correspondiente, con penicilina en dosis y tiempos suficientes. Si se comprueba la presencia de VIH, será necesario advertir a la embarazada acerca de la gravedad de la situación, ya sea portadora o enferma. Si no se trata, el virus pasará al bebé a través de la placenta.⁴⁰

Sexo, droga, alcohol y algo más...

Se ha comprobado que existe relación entre el consumo de drogas y las conductas sexuales de riesgo. Un 40% de jóvenes consumen estupefacientes para obtener mayor placer sexual, mientras que un 34% consumen alcohol porque los ayuda a desinhibirse, pero tanto las drogas como el alcohol pueden provocar:

En el hombre:

- Dificultad o imposibilidad para alcanzar la erección.
- Disminución del placer e intensidad del propio orgasmo.

En la mujer:

- Disminución del placer.
- Dificultad en la respuesta orgásmica.

NOTA. En la mujer, el alcohol se absorbe y distribuye más rápidamente que en los hombres, aumentando sus efectos.⁴¹

El sexo oral y el cáncer bucal

Estudios recientes demostraron que practicar sexo oral con una persona infectada por HPV es la principal causa de cáncer bucal, enfermedad que afecta a pacientes cada vez más jóvenes. Una investigación realizada por la Universidad de Seattle detectó la presencia del virus del papiloma humano (HPV) en 7 de cada 10 enfermos de cáncer de lengua y faringe. En casi todos los casos estudiados, los pacientes reconocieron que practicaban sexo oral.⁴²

“En EEUU las infecciones por el HPV relacionadas con la práctica de sexo oral es la primera causa de cáncer oral (boca y garganta). De esta manera, la transmisión sexual supera al tabaco como primera causa de estas enfermedades”, dijo Maura Gillison, investigadora de la Universidad de Ohio. Además, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) pronostica que la mitad de la población estadounidense sexualmente activa contraerá el virus a lo largo de su vida.

Estas conclusiones coinciden con estudios anteriores, en los que se afirma que las personas que han practicado sexo oral con más de seis individuos, tienen ocho veces más posibilidades de desarrollar esta enfermedad que los menos promiscuos.

En Argentina, de cada 100 cánceres que se detectan, de 3 a 5 son de boca. Anualmente se diagnostican 3.000 nuevos casos y causa la muerte de 800 personas por año.

Este tipo de cáncer, hasta hace poco, era más común entre personas mayores de 60 años y, generalmente, se lo relacionaba con el tabaco y el alcohol. Pero ahora se lo ha empezado a detectar en personas jóvenes debido a la práctica del sexo oral entre personas infectadas de HPV.

¡Cuidado! Evitar la penetración vaginal no significa que se evitarán las ETS.

ETS más comunes

A continuación te presentamos las ETS más comunes:

- **¿Qué es la gonorrea?**

Es la más frecuente de las ETS. Se la llama también blenorragia o gonococcia y la produce una bacteria, llamada *gonococo*. Cualquier tipo de relación sexual (homosexual y heterosexual, oral, anal o vaginal) es la fuente de transmisión.

El hombre suele sentir un intenso ardor en el pene a la semana del contagio, que se intensifica al orinar. Luego, comienza a expulsar una secreción amarillo-verdosa. La gonococcia oral puede provocar dolor de garganta. En la mujer da síntomas sólo cuando la infección asciende a las trompas uterinas, aunque también es posible que tenga flujo, dolor y ardor al orinar. Si no se la trata debidamente y a tiempo, puede producir esterilidad. La gonorrea es curable con antibióticos, en la mayoría de los casos. Los bebés pueden contraer la infección durante el parto. Provoca la ‘ceguera del recién nacido’.

- **¿Qué es la sífilis?**

La sífilis es una de las ETS más antiguas. Se la conocía en civilizaciones como la China, 2500 años atrás. La bacteria que la produce se llama *treponema palidum* o *espiroqueta*.

La evolución normal de esta enfermedad es larga, con períodos en los que los síntomas desaparecen temporalmente. Lo grave de esta enfermedad es que la mamá puede transmitírsela a su bebé durante el embarazo y el niño nacerá con deformaciones características.

La bacteria entra en el cuerpo humano a través de la piel lesionada o mucosas intactas (boca, vagina, ano) y se disemina por todo el organismo, por vía sanguínea. Después de tres semanas de la infección, aparece en ese lugar una lastimadura llamada chancro sífilítico, redondeada y sin dolor, acompañada por un agrandamiento de los ganglios cercanos a la lesión.

- **¿Se cura la sífilis?**

Sí. Tratada dentro de los primeros tres meses es perfectamente curable con antibióticos. El análisis más común para detectarla se llama V.D.R.L.

De no ser tratada, después de dos a cuatro años de evolución, la sífilis provoca lesiones destructivas en la piel, mucosas y órganos internos.

- **¿Qué es el herpes?**

El herpes genital penetra en el organismo por una microscópica lesión de la piel y se aloja en el tejido nervioso. Luego, aparece una y otra vez en forma de ampollas dolorosas que, con el transcurso de los días, se convierten en pequeñas ulceraciones a nivel de los órganos genitales externos, tanto en el hombre como en la mujer.

El herpes es una infección que se desarrolla muy rápidamente y es recidivante. Esto se debe a que los virus herpéticos permanecen en estado latente en el sistema nervioso.

Las estadísticas revelan que quien mantiene relaciones sexuales con un portador de herpes genital, tarde o temprano, contraerá irremediablemente la infección.

Se recomienda la abstinencia sexual cuando hay lesiones activas. En las crisis dolorosas se aplican pomadas locales con interferon o aciclovir.⁴³

- **Tengo una infección por herpes genital. ¿Mi pareja debe usar preservativo?**

La infección por herpes genital provoca lesiones dolorosas. Existe tratamiento para los brotes, aunque, una vez que la persona adquiere el herpes genital, lo portará para siempre.

El preservativo ayuda, y mucho, a prevenir la diseminación de la infección por VIH, clamidia, gonorrea y otras ETS, pero las evidencias de su efectividad ante el herpes genital son contradictorias, porque la infección se puede diseminar por contacto de piel a piel, en sitios que el preservativo no cubre. Incluso cuando las personas con herpes genital no tengan un brote visible de la infección, pueden contagiar el virus. La conclusión es que el preservativo previene parcialmente frente a la infección por herpes genital.⁴⁴

- **¿Qué es la Clamidia?**

Es una enfermedad producida por una bacteria que se denomina *Chlamydia Trachomatis*. En la mujer, si la infección llega al cuello uterino, es capaz de provocar lesiones irreparables en las trompas. Se debe tratar a ambos miembros de la pareja con antibióticos.

En el hombre, el síntoma principal es la uretritis. Con el tiempo aparecerá una prostatitis crónica, la que, además del dolor, puede producir esterilidad al afectar la movilidad de los espermatozoides.

- **¿Qué probabilidad tengo de contraer una infección por Chlamydia?**

Una de cada 20 mujeres en edad reproductiva está infectada por Chlamydia, según comunicaron científicos en la reunión de la Sociedad Internacional para la Investigación de las ETS, celebrada en Ámsterdam.⁴⁵ La infección por Chlamydia es la que más frecuentemente provoca esterilidad femenina por alteración de las trompas de Falopio.

- **¿Qué es el HPV?**

El HPV es la abreviatura para el *virus Papiloma Humano*. Provoca cáncer de cuello de útero en la mujer y cáncer de pene en el hombre. Hoy se sabe que el 50% de los hombres sexualmente activos, sin importar su orientación sexual, se infectará en algún momento de la vida.

En Argentina, el cáncer de pene provoca 250 amputaciones por año.⁴⁶

Este virus también se transmite por vía oral. Eso demuestra que los mismos virus que causan cáncer genital pueden originarlo en los tejidos bucales. A través del sexo oral, el HPV puede ingresar en la boca y producir una lesión tumoral.

El HPV se transmite por las relaciones sexuales (vía vaginal, anal u oral) y por el contacto con las mucosas del tracto genital, de ahí que el preservativo disminuya el contagio en un 60%, porque puede afectarse la vulva o la ingle por el contacto de piel a piel.

El HPV es silencioso porque no tiene signos ni síntomas y, quien lo porta, lo transmite sin saberlo. El 75% de los ado-lescentes desconocen su existencia y, una de cada cuatro mujeres argentinas de 25 años, está infectada por algún tipo de HPV.⁴⁷

- **¿El HPV provoca cáncer?**

El HPV tiene más de cien variedades diferentes. Están los de ‘bajo riesgo’ que producen lesiones benignas, como las verrugas genitales. En cambio,

los de ‘alto riesgo’, provocan cáncer.

El HPV puede causar tumores malignos en cuello de útero, ano, vagina, vulva y pene. También puede provocar cáncer orofaríngeo (faringe, amígdalas, base de la lengua, paladar) en las personas que practican sexo oral, si la pareja está infectada.

Generalmente se habla poco del papel del varón en la propagación de este virus. Sin embargo, el 50% de los hombres sexualmente activos están infectados.

Además de las relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral, el HPV se transmite por el contacto con las mucosas genitales y no hay demasiadas medidas para prevenir una transmisión que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es más frecuente de los hombres hacia las mujeres.

El Dr. Silvio Tatti, profesor de Ginecología del Hospital de Clínicas, dijo:

“El preservativo, la monogamia, el inicio tardío de las relaciones sexuales y las parejas estables, son las cuatro medidas para disminuir la infección y aunque parezcan principios arcaicos, nada tienen que ver con la ideología o la religión, sino con la biología y la transmisibilidad”.

La forma más segura de tener sexo es a la manera de Dios: abstinencia en el noviazgo y fidelidad en el matrimonio.

SIDA

PARTE I

Realiza el siguiente test y descubrirás cuánto sabes de SIDA. Coloca un círculo alrededor de la palabra ‘verdadero’ o ‘falso’, según corresponda:

- 1.** Si tienes relaciones sexuales con una persona infectada por VIH o enferma de SIDA, sin usar preservativo, te contagiarás irremediabilmente. VERDADERO / FALSO.
- 2.** Si abrazas o das la mano a una persona infectada por VIH, puedes contraer la enfermedad. VERDADERO / FALSO.
- 3.** Los bancos de sangre pueden saber si la sangre que van a transfundir está contaminada o no. VERDADERO / FALSO.
- 4.** El condón o preservativo es el método de barrera más efectivo para evitar el contagio del VIH. VERDADERO / FALSO.
- 5.** Las personas que han practicado sexo con otras que no conocen deben hacerse un análisis para saber si han sido infectadas o no. VERDADERO / FALSO.
- 6.** Una persona que trabaja con otra que está infectada por VIH puede adquirir el virus. VERDADERO / FALSO.
- 7.** Una persona que estudia o comparte el mismo medio de transporte con personas infectadas por VIH o enfermas de SIDA puede infectarse. VERDADERO / FALSO.
- 8.** Una mujer embarazada que esté infectada por VIH puede contagiar al bebé. VERDADERO / FALSO.

9. Existe riesgo de contraer el virus si compartes jeringas y agujas con personas infectadas por VIH. VERDADERO / FALSO.

10. Besar a una persona infectada por VIH o enferma de SIDA te contagiará la enfermedad. VERDADERO / FALSO.

11. El VIH se difunde por actividades cotidianas como sentarse o estar cerca de alguien que estornuda, estando infectado. VERDADERO / FALSO.

12. El VIH se difunde por los teléfonos públicos, los restaurantes, las tazas, los vasos, los platos, el aire, los baños o los insectos. VERDADERO / FALSO.

Respuestas: 1.F; 2.F; 3.V; 4.V; 5.V; 6.F; 7.F; 8.V; 9.V; 10.F; 11.F; 12.F.
Si acertaste todas las respuestas, estás en condiciones de difundir el tema con otras personas, de lo contrario, deberías leer con atención el presente capítulo.

- **¿Qué es el SIDA?**

Se denomina SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) a la etapa avanzada de la infección por VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana). Este virus, una vez que ingresa en el cuerpo, va destruyendo las defensas normales del individuo. Finalmente, cuando el sistema inmune colapsa, cualquier enfermedad puede matarlo, ya que su cuerpo no tiene la capacidad de defenderse.

- **¿Qué diferencia existe entre ser portador de VIH y tener SIDA?**

Estar infectado por VIH y tener SIDA son dos cosas diferentes. Una persona puede permanecer como infectado mucho tiempo y, si está bajo control y tratamiento, puede sobrevivir muchos años sin desarrollar la enfermedad. Tanto portadores como enfermos, pueden contagiar el virus.

Las estremecedoras cifras oficiales

- 40 millones de personas están infectadas. Sólo el 10% tiene acceso a medicamentos.
- ONUSIDA estima que 70 millones morirán por el VIH en los próximos 20 años.
- Por cada dos pacientes que reciben tratamiento, cinco se infectan.
- El 45% de los nuevos casos son jóvenes de entre 15 y 24 años de edad.
- De los infectados, por cada tres hombres hay una mujer; pero, de seguir las tendencias actuales, en el año 2020 la proporción sería de uno a uno.
- Sudáfrica tiene el mayor número de infectados del mundo, con casi 6 millones.
- La mayor parte de los infectados no lo sabe.
- Cada minuto muere un niño por SIDA y, cada quince segundos, algún joven se infecta.

Noticia internacional que provoca escalofríos

Félix Fuentenebro, director de “Médicos Mundi”, afirmó: “En muchos países africanos los hombres adultos que se enteran de que tienen VIH, someten sexualmente a niñas vírgenes creyendo que de esa manera eliminarán la infección. Si una relación sexual no es suficiente, se repite el abuso sexual. A través de este ‘tratamiento’, el que era seropositivo (es decir el que tiene la infección) sigue siéndolo y el que no lo era, en razón de un traumatismo físico además del psicológico, llegará a contagiarse casi con seguridad. Las niñas que llegan a ser positivas al VIH de esta forma tan brutal tienden a adoptar comportamientos sexuales promiscuos o de entregarse a la prostitución”, agregó el director de esta ONG.⁴⁸

• ¿Cuáles son los beneficios del tratamiento para el VIH?

Un estudio realizado en siete países africanos demostró que, si una persona con VIH accede al tratamiento, se reduce en el 92% la posibilidad de transmitir la infección a su pareja. Además, aumenta su expectativa de vida y ayuda a controlar la pandemia de SIDA. El tratamiento beneficia al paciente y a la comunidad.⁴⁹

Los increíbles métodos de las tribus africanas para combatir el SIDA

La ONG “Médicos sin Fronteras” denunció que los curanderos de Kenia aconsejan pocimas con pene de niño como ‘medicina’ para curar el SIDA. La mutilación de varones pequeños para preparar medicinas antisida es algo muy difundido en el continente africano a pesar de los esfuerzos que realizan las organizaciones humanitarias y los gobiernos locales para erradicar este aberrante comportamiento.⁵⁰

- **¿Qué puedo hacer para saber si tengo el virus?**

Debes hacerte el análisis correspondiente.

- **He escuchado que puede darte negativo el análisis e igual tener VIH. ¿Es verdad?**

Es verdad. Como el análisis mide los anticuerpos y el organismo tarda en fabricarlos, puede darte negativo y, sin embargo, estar infectado. El lapso para generar los anticuerpos varía desde varias semanas (dos o tres), hasta un máximo de 3 meses. El 97% de los infectados tendrá un resultado positivo a los 3 meses de la infección. Para que sea absolutamente confiable, se realiza un segundo examen a los seis meses. Si este resultado es negativo, se descarta toda posibilidad de infección, siempre y cuando la persona en cuestión no haya estado nuevamente en situación de riesgo.

- **¿Puede tardar años el detectarse el VIH?**

No. Lo que puede tardar años es desarrollarse el SIDA; pero para detectar el virus, lo máximo es tres meses desde la exposición o conducta de riesgo.

Interpretación del resultado del análisis

Un resultado positivo significa que la persona:

- Está infectada por el VIH.
- Es portadora del virus. Debe tomar precauciones para no contagiar a otros.

Un resultado positivo NO significa que la persona:

- Tenga SIDA.
- Vaya a desarrollar SIDA.

– Sea inmune al SIDA por tener anticuerpos.

- **¿Las personas infectadas por VIH o enfermas de SIDA pueden tener relaciones sexuales?**

Pueden abrazar y acariciar sin riesgo, pero cualquier actividad sexual que implique el paso de líquidos sexuales hará que la pareja corra el riesgo de contraer la infección. La persona infectada por el VIH tiene la responsabilidad de informar a su pareja acerca de su estado.

- **¿Qué significa HSH?**

La sigla HSH significa **H**ombres que tienen **S**exo con **H**ombres, es decir, hombres que mantienen relaciones homosexuales, pero que no se reconocen a sí mismos como tales. Muchos de ellos están casados y no creen que sus esposas corran riesgos. Sin embargo, el 67% de los nuevos contagios de VIH se da en mujeres, en sus hogares y por sus esposos, por la promiscuidad con la que ellos viven su sexualidad. Un grupo de investigadores de la Universidad de California demostró que los HSH tienen un riesgo elevado de infectarse por VIH y, a su vez, de infectar a sus esposas.⁵¹

- **¿La homosexualidad aumenta el riesgo de contraer VIH?**

Sí. El Centro Nacional de Referencia contra el SIDA estima que el 10,4% de los HSH y el 34,2% de los travestis tienen VIH. En la mayoría de los casos, ignoran su estado. El informe destaca que la posibilidad de contraer el virus es diez veces mayor en relaciones homosexuales que entre las personas que no practican la homosexualidad, afirmó Claudio Bloch, director de SIDA y ETS del Ministerio de Salud de Argentina.⁵²

Un mail que recibimos en consultas@placeresperfectos.com.ar refleja la realidad que estamos explicando:

“Hola, necesito comunicarme con alguien. Estoy muy triste. Me dieron los resultados del VIH y de VDRL (estudio para sífilis) y ambos son positivos. Estoy muy asustado. Por vez primera tomo conciencia de mi obsesión por tener sexo con otros hombres. Nunca pensé en las enfermedades ni en la posibilidad de contagiar a mi esposa. Ella todavía no sabe lo que tengo. Siento bronca y rabia hacia mí mismo, no sé que hacer ni cómo enfrentar el futuro...”

- **¿Qué significa ‘serosorting’?**

Se denomina ‘serosorting’ a la conducta basada en el resultado del análisis de VIH. Si es negativo, no se usa protección para mantener relaciones sexuales. Sin embargo, ese resultado puede ser falso, ya que si una persona ha sido contagiada pocas semanas atrás, todavía no ha desarrollado anticuerpos.

Muchos individuos, confiando en ‘la supuesta negatividad’, mantienen relaciones sexuales sin protección cuando, en realidad, ya se han contagiado y están contagiando a todos sus contactos. Las personas que creen que no tienen VIH no pueden confiar en el análisis como estrategia de prevención. Un equipo de investigadores de la universidad de California descubrió que las personas sin VIH corrían un riesgo mucho mayor si decidían practicar sexo sin protección con otras que creían que no tenían el VIH (pero que en realidad estaban en las primeras etapas de la infección), que si practicaban sexo sin protección con individuos con VIH que seguían un tratamiento exitoso.⁵³

El colmo del horror

Las autoridades sanitarias de Malawi han colocado carteles gigantes por las calles y a la vera de las rutas en los que se puede leer: “Tener relaciones sexuales con menores no te va a curar del SIDA”. Los abusos, sin embargo, continúan.⁵⁴

SIDA

PARTE II

Declinaba un día típico en la ciudad de Resistencia, con excesivo calor y cierto sopor vespertino. Al tiempo que las primeras luces despejaban la creciente oscuridad, Juan llegó para la entrevista.

Su rostro no expresaba mucho, pero su relato comenzó cargado de emotividad: “Vengo para que Dios me cure, quiero ser sanado del SIDA”, dijo con voz clara y firme, como quien demanda un derecho adquirido o quizás como quien apela a su última oportunidad.

Sin que interviniéramos, narró su historia. Su vida había transcurrido entre iglesias evangélicas, católicas y algunas sectas. Cuando estaba en alguna dificultad, buscaba a Dios a su modo. Y ésta era una de esas veces.

Con veintiséis años, podríamos decir que ha vivido muchos más, incluso más de una vida. A los veinte se casó y fue papá de una hermosa niña, que en la actualidad cuenta con 5 añitos.

Llevó siempre una doble vida. Vivía con su esposa y, a la par, tenía encuentros furtivos con otros hombres, en el anonimato, sin conexión emocional. Un día, su esposa lo descubrió. Lo echó del hogar y, sin saber a dónde ir, se refugió en casa de unos amigos gays. Conoció a Luciano y se fueron a vivir juntos; pero, poco a poco, su salud se fue quebrantando.

Tenía diarreas muy intensas y perdía peso. Le aparecieron unas manchas oscuras en la piel. Primero una, luego dos. Ahora tenía seis. Fue al médico, le hicieron análisis y estudios. Le confirmaron que tenía SIDA y un cáncer asociado: sarcoma de Kaposi. Su expectativa de vida se redujo a unos pocos meses. En las últimas cinco semanas ha bajado ocho kilos. Con las manos huesudas y los rasgos endurecidos por el dolor, decía: “quiero vivir, quiero vivir, pero no tengo fuerzas para caminar, ni para comer, me siento morir... ¿Por qué me tocó a mí? ¿Por qué? ¿Por qué?”, repetía una y otra vez con furia y desesperación.

Nos quedamos en silencio. Extendimos las manos y lo abrazamos con cariño; él, tapándose la cara, lloró.

- **¿Cómo se contagia el VIH?**

El contagio puede darse por medio de las secreciones vaginales, la sangre y la leche materna, además del semen. Sin embargo, el esperma es el vehículo favorito para transmitir la infección.⁵⁵

El virus del VIH no puede sobrevivir fuera del cuerpo humano. No se ‘desparrama’ como la gripe o el resfrío, ya que no sobrevive en el aire. La infección no puede transmitirse por el aliento o el estornudo; tampoco por las comidas, no importa quién las prepare o sirva.

El SIDA no se difunde por las actividades habituales y cotidianas tales como sentarse cerca de alguien o dar la mano, ni por la saliva o las lágrimas. El SIDA no se difunde por los transportes o los teléfonos públicos, los alimentos, las tazas, los vasos, los platos, el agua, el aire, los baños, la orina, la materia fecal, las piscinas o los insectos.

- **¿Qué tipo de prácticas sexuales contagian el VIH?**

Las relaciones sexuales vaginales, anales y orales. Una persona infectada transmite el VIH por sangre, semen y secreciones genitales. En las relaciones sexuales, ya sean heterosexuales, bisexuales u homosexuales, el virus entra en el cuerpo por la vagina, el pene, el recto o la boca.

- **Los besos, ¿pueden contagiar el VIH?**

No. Los besos, aun boca a boca, no contagian.

- **¿Pueden los mosquitos transmitir el SIDA?**

Ni el mosquito, ni ningún otro insecto que chupa sangre (chinchas, pulgas, piojos), transmiten el SIDA. Las enfermedades que se transmiten por mosquitos son el paludismo, la fiebre amarilla, el dengue, etc., pero no el VIH.

- **¿Cuán rápido se contagia el VIH?**

¡En tres segundos!

Se sabe que el VIH pasa de una célula a otra con una facilidad asombrosa. Este proceso ha sido registrado en video. Los investigadores han podido grabar imágenes en las que se puede ver cómo una célula enferma CD4 construye estructuras sinápticas e infecta a otras. Todo esto ocurre en apenas tres segundos.⁵⁶

A pesar de esta rapidez, el VIH es un virus muy débil que se destruye con un poco de lavandina y se inactiva rápidamente en el medio ambiente. Las conductas de riesgo, es decir, la promiscuidad, tanto heterosexual como homose-xual, y la drogadicción, han convertido a esta infección en una gran pandemia.

- **¿Un anciano puede contagiarse de SIDA?**

¡Sí! El VIH puede contagiarse a cualquier edad. Durante años se pensó que este virus se asociaba fundamentalmente a homosexuales y a la gente joven, pero hoy día un 5% de los nuevos casos se detectan en personas mayores de 50 años.⁵⁷

El incremento de VIH en adultos mayores, se debe no sólo a que el tratamiento ha alargado la esperanza de vida de los infectados, sino a la promiscuidad con que se vive la sexualidad, aun en la vejez. Los especialistas del Departamento de VIH de la OMS (Organización Mundial de la Salud) explican que los riesgos de contraer el virus a una edad avanzada son mayores que si se adquiere en la juventud, ya que la infección progresa más rápidamente a SIDA y las complicaciones se agravan, por los achaques típicos de la edad.

- **¿Puedo contraer VIH si sólo estoy con mi pareja?**

Sí! Lo ejemplificaremos con una historia real, una historia de amor y algo más...

María se enamoró de Juan. Se casaron a los pocos meses. Ella tenía 23, el 37. Después de dos años quedó embarazada y entre los exámenes que le hicieron se descubrió que era VIH positiva. No podía creerlo. Juan había sido su único hombre.

Los médicos aconsejaron que también él se hiciera los estudios. Resultó positivo. Algunos meses después, Juan abandonó a María porque la acusó de haberlo contagiado.

Con siete meses de embarazo, María aguarda la llegada de su bebé y desea con todas sus fuerzas que se encuentre libre del virus...

¿Cómo entender la situación? ¿Quién fue infiel?

Juan y María niegan el adulterio, y es verdad. Ninguno fue infiel. Lo que ignoran es que el pasado sexual de cualquier individuo afecta el presente y el futuro, tanto de esa persona como de la pareja.

Juan no fue promiscuo durante su vida de soltero. Man-tuvo relaciones sexuales con dos de sus novias, de manera aislada; nunca con prostitutas. Pero una de ellas era una mujer divorciada de un varón al que abandonó por las constantes infidelidades.

Juan nunca pensó que su relación con aquella novia incluía a todas las personas con las cuales el ex esposo de ella había tenido contacto sexual. Juan recién se entera de que en aquella cama de soltero no sólo estuvieron él y su novia de ese entonces, sino todas las personas con las que estuvo el ex esposo de ella. En el campo sexual interesa no sólo el presente sino el pasado, porque **todo se mira como una cadena de contagio.**

- **¿Puede una mujer portadora del VIH contagiar a su bebé?**

Sí. Las embarazadas infectadas pueden transmitir el VIH a sus bebés, antes de nacer, durante el parto y, posiblemente, por la lactancia.

- **¿Desde cuándo contagia una persona infectada con VIH?**

La capacidad de contagio es mayor durante los primeros meses de la infección. Los comportamientos que muchas personas adoptan frente a un análisis negativo (el de no protegerse en sus relaciones sexuales), contribuirían a la propagación del VIH.

Un estudio reciente descubrió que, aproximadamente, la mitad de todos los contagios por VIH se deben a la transmisión del virus por parte de personas recientemente infectadas. Frente a la pandemia del SIDA, muchas páginas para encuentros homo o heterosexuales prometen a sus potenciales clientes estar ‘limpios de VIH y ETS’. Sin embargo, en lugar de proteger la salud, estos parámetros equivocados conducen a arriesgar la propia, así como la de otras personas.

- **¿Qué problemas podría tener una persona infectada por VIH?**

Una persona portadora de VIH puede enfermar de SIDA más adelante. Además, puede contagiar el virus a otras personas, por medio de la sangre o de las relaciones sexuales, sin saberlo.

- **¿Los preservativos protegen a una persona contra el VIH?**

Los condones o preservativos son el método de barrera más seguro que se conoce para protegerse del VIH. El uso del preservativo es más seguro si se lo lubrica con agua o cremas solubles en agua. No se debe usar lubricantes

con base aceitosa o mantecas vegetales para cocinar, porque éstos debilitan el látex y pueden ocasionar su rotura.

Hay que utilizar condones siempre que se mantengan relaciones sexuales con una persona que esté infectada por VIH o enferma de SIDA. En caso de infidelidad, ambos miembros de la pareja deberán hacerse el análisis y repetirlos a los 6 meses. En ese lapso, se recomienda usar preservativo en todas las relaciones sexuales.

- **¿Qué facilita el contagio?**

- **Las conductas de riesgo:** El haber tenido múltiples parejas facilita el contagio. También el compartir jeringas, cepillos de dientes, máquinas de afeitar o cánulas para esnifar o aspirar cocaína.

- **El ser mujer:** Los estudios indican que las mujeres son más susceptibles al VIH que los hombres. Existe 2,5 veces mayor probabilidad de contraer el VIH por un único acto sexual no protegido en una mujer que en un hombre.⁵⁸

- **La infidelidad de la pareja:** El matrimonio no es una protección contra el VIH si uno de los dos ha sido o es infiel. Tener relaciones sexuales con una sola persona no infectada y mantener la fidelidad de manera mutua, constituye el sexo seguro.

Homosexualidad

PARTE I

- **¿Qué significa la sigla ‘LGBTTI’?**

Esta sigla representa a los grupos minoritarios que se distinguen por la elección sexual. La letra “L” hace alusión a las lesbianas, la “G” a los gays, la “B” a los bisexuales, la “T” a los travestis y transexuales, y la “I” a los individuos inter-sexo.

Se denomina **lesbianas** a las mujeres homosexuales. Ellas piensan y se comportan como mujeres. No desean ser hombres. La única diferencia es que eligen a personas del mismo sexo para tener intimidad.

Se denominan **gays** a los varones homosexuales. En nuestra sociedad, la palabra ‘homosexual’ suele evocar la imagen de un hombre afeminado. Sin embargo, la amplia mayoría, son hombres que se sienten y se comportan como hombres; es decir, adoptan una identidad y un rol masculino. No tienen deseos de ser mujer. Sólo 1 de cada 10 homosexuales puede identificarse por su aspecto afeminado; 9 de cada 10, no lo son.

Los **bisexuales** sienten atracción erótica tanto por hombres, como por mujeres. Por ello, el término “bisexual” describe a la persona que tiene contactos homosexuales y heterosexuales. Pueden tener alternancia entre estas dos elecciones o, en cierto tiempo de la vida, concentrarse en un tipo de relación. De hecho, la mayoría, se casa y tiene hijos.

Los **travestis** son personas que obtienen excitación o gratificación sexual usando ropas y comportándose como una persona del otro sexo. Este tipo de comportamiento está descrito en Deuteronomio 22:5: *“La mujer no se pondrá ropa de hombre, ni el hombre se pondrá ropa de mujer, porque el Señor tu Dios detesta a cualquiera que hace tal cosa”* (NVI). Lo más frecuente es ver a hombres que se travisten como mujeres. Existen muchas formas de travestismo y no todo se relaciona con lo sexual. Por ejemplo, cuando un artista o actor se traviste para representar un papel, eso no se considera travestismo desde el punto de vista sexológico porque es una representación, hecha con fines comerciales o artísticos, pero que no provoca excitación sexual en quien lleva adelante esa conducta.

Los **transexuales** nacen genéticamente de un sexo, pero se sienten como del otro. No tienen ningún problema físico o médico pero, psicológicamente, están atrapados en un cuerpo que no les corresponde. Se conoce este trastorno como disforia de género o síndrome de Harry-Benjamín. Perciben a su cuerpo como algo extraño. Ésa es la razón por la que se operan para cambiar de sexo. Quieren que su cuerpo refleje ese sentido de pertenencia interior.

Se denominan **intersexo** a las personas hermafroditas es decir, aquellas que nacen con genitales de ambos sexos. No tienen problemas de orientación sexual.

El Hospital de Hopkins, en Baltimore, demostró que si una persona es criada como mujer, su identidad será feme-nina; si es criada como varón, su identidad será masculina. En otras palabras, la persona adoptará el sexo de crianza. La intersexualidad constituye una rareza en la práctica médica.

- **¿Cómo es el comportamiento sexual de una lesbiana?**

No hay un patrón general de comportamiento para las lesbianas. Algunas de ellas desean vivir solteras; otras, planifican tener una familia. Algunas mantienen relaciones amorosas que duran toda la vida; otras, tienen varias parejas sexuales al mismo tiempo. Sea cual fuere la condición, **todas las lesbianas se sienten atraídas eróticamente y eligen como compañeras sexuales a otras mujeres.**

La práctica de la homosexualidad, tanto masculina como femenina, sea ésta circunstancial y anónima, o estable y duradera, está explícitamente condenada por los siguientes pasajes bíblicos: Levítico 18:22 y 20:13; Romanos 1:27; 1ª Corintios 6:9; 1ª Timoteo 1:9-10.

- **¿Cómo se ve la homosexualidad en el mundo?**

Las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo son ilegales en 86 países, en siete de los cuales se condena con la pena de muerte. Pocos son los países que reconocen el matrimonio homosexual; hasta este momento, una minoría. Suecia, Holanda, España, Bélgica, Canadá, Sudáfrica, Suecia, Noruega, Portugal, Islandia, México (sólo D.F), Argentina y seis estados de EE.UU.

- **¿Está creciendo la cantidad de matrimonios homosexuales?**

El 3 de julio de 2005, el Gobierno español argumentó que en un plazo de dos años se habrían de celebrar más de 200.000 bodas gay. Sin embargo, el Instituto Nacional de Estadística (INE) corroboró 3.193 matrimonios del mismo sexo durante el 2007. Esto representa el 1,56% del total de bodas de ese año, con lo que se demuestra que los matrimonios homosexuales continúan siendo una ínfima minoría.

- **¿Qué prácticas sexuales existen entre gays?**

Las prácticas sexuales más frecuentes son la masturbación mutua y el sexo oral. A modo general puede decirse que los homosexuales hacen las mismas cosas en lo erótico que los heterosexuales, con la salvedad de que los compañeros son del mismo sexo. Para iniciarse en la homosexualidad no es necesario tener sexo anal. Toda actividad homoerótica es un comportamiento homosexual. Por lo expuesto, se considera comportamiento homosexual tanto el que adopta un individuo como elección sexual predominante de su vida, así como el de hombres que se definen heterosexuales, pero que tienen encuentros callejeros, furtivos y episódicos con otros hombres.

Buenos Aires, capital de la prostitución gay

Entre los gays, lo sexual, pasa eminentemente por lo físico. En cambio, entre las lesbianas el componente afectivo-emocional es mucho más importante. La promiscuidad de gran parte de la población gay propicia el crecimiento de la prostitución masculina. Internet facilita los encuentros. La prostitución masculina no es callejera, por lo que pasa inadvertida. No son objetos de repulsa pública porque no se ven, a diferencia, por ejemplo, de lo que ocurre con los travestis.

Muchos se definen a sí mismos, no como prostitutas sino como ‘escort’ (acompañante en inglés). Buenos Aires es considerada como la ciudad gay de América Latina y cuenta con un gran auge en este tipo de comercio sexual.

Los que se dedican a la prostitución masculina, generalmente hombres jóvenes, comentan: “si no tenés departamento propio, estás muy limitado laboralmente, ya que casi el 80% de los hombres que consumen ‘escort’ (prostitutos) son tipos casados que se cuidan de ir a ‘telos’ (hotel

alojamiento o motel por hora) y que, por razones obvias, no pueden llevarte a su casa”, dice Ariel, de 32 años.⁵⁹

El comportamiento homosexual exclusivo es ínfimo a niveles estadísticos, en relación con la cantidad de individuos que optan por la bisexualidad. La homosexualidad exclusiva, si bien es una elección sexual que está creciendo, no constituye para nada el modo más frecuente de relacionamiento sexual; por el contrario, es una minoría que parece más numerosa porque han decidido hacer militancia y luchar por sus derechos.

Una de las razones del ‘orgullo gay’ es desenmascarar una sociedad que manifiesta desagrado hacia la homosexualidad y, al mismo tiempo, la practica. Muchos hombres que se definen como ‘normales’ y ‘no toleran a los desviados’ (así suelen referirse ellos con respecto a la homosexualidad), son precisamente los que tienen prácticas furtivas de carácter homosexual.

El placer y la homosexualidad

Masters y Johnson demostraron que el placer entre dos personas del mismo sexo suele ser mayor que el que existe en una relación entre un hombre y una mujer.⁶⁰ Ello se debe a que un hombre sabe cómo estimular a otro hombre mejor que una mujer y, una mujer a otra, mejor que un hombre. Pero el placer no valida la conducta. Para una sociedad postcristiana no está mal que el placer determine el comportamiento; pero, para quienes creemos en la Biblia como una verdad de valor absoluto, es inadmisibile un comportamiento homosexual, aun cuando haya mayor placer. De ahí la importancia de renunciar no sólo a las prácticas homosexuales, sino el placer asociado a todo pensamiento o fantasía homosexual. Muchos homosexuales, durante el proceso de aconsejamiento, evitan las relaciones sexuales, pero en su mente reviven antiguas experiencias homosexuales y, de ese modo, siguen sintiendo placer. Quien quiera abandonar la homosexualidad debe voluntariamente ejercer control no sólo sobre su comportamiento sino sobre los pensamientos, porque el placer es el verdadero epicentro de la lucha.

Homosexualidad

PARTE II

Era un momento crucial en la vida de Joaquín. Había tomado la decisión de un cambio radical. Un grave accidente lo hizo recapacitar: “No quiero morir y pasar a la eternidad sin haber hecho las paces con Dios”.

Actualmente tiene 55 años y, desde los 18, mantiene contactos homosexuales ocasionales. A los 19 se casó. Nunca le fue infiel a su esposa con otra mujer, sí con cientos de hombres. Encuentros furtivos que se repitieron con una monotonía imperturbable. Más de 1.000 contactos diferentes a lo largo de la vida. Nunca tuvo una pareja habitual ni una relación afectiva homosexual; sólo sexo ocasional. Le gustan los cuerpos masculinos, siente placer cuando está con otro hombre y le excita verse a sí mismo en esa situación.

Mencionó que contrajo sífilis cuando era más joven. Su esposa tuvo que hacerse los estudios para saber si tenía la enfermedad. Eso desencadenó una crisis matrimonial, pero finalmente su esposa lo perdonó creyendo que le había sido infiel con una mujer, en una relación casual. Él no la sacó del error. Los calendarios cambiaron; sin embargo, el comportamiento permaneció sin variaciones.

Después de treinta años, sin haber sido descubierto, empezó a relajarse. Nadie siquiera sospechaba su doble vida. Aparentaba tener un matrimonio feliz y su familia parecía ejemplar. De repente, su hijo de 35 años, encontró fotos eróticas de hombres en el celular que su padre se había olvidado en la oficina. Semanas después, su hija, buscando archivos en la computadora de la empresa, descubrió, por el historial de Internet, que su padre consumía pornografía homosexual. Su esposa, alertada por sus hijos, empezó a vigilar el comportamiento de su esposo hasta que lo pescó 'in fraganti' en una relación homosexual. Él dijo que era la primera vez; ella le creyó. Sin embargo, no se quedó tranquila. Se tomó el trabajo de verificar las llamadas y los mensajes en el celular de su esposo. Finalmente se percató de que mantenía una doble vida y que sus amantes eran todos varones.

Su familia le pidió que abandonara la casa. Desde ese momento vive deprimido. No se acostumbra a la soledad de un departamento vacío. Siempre pensó que sus relaciones furtivas eran una especie de juego, como un 'permiso' que se daba para sentir algo distinto. Nunca imaginó que el comportamiento homosexual fuera responsable de grandes consecuencias, como una vida amargada y el menoscabo de sus seres queridos. A todo eso se le suma el padecimiento de una enfermedad degenerativa cerebral que lo pone de frente a una vejez agónica.

“¿Valió la pena llevar una doble vida?”, le preguntamos. “¡Por supuesto que no, sólo supuse que nunca lo descubrirían!” expresó, al tiempo que se quitaba los anteojos para aclarar sus ojos empañados por lágrimas de amargo dolor.

De ese modo terminó nuestra primera entrevista.

- **¿Qué postura debemos adoptar frente a la práctica homosexual?**

La Biblia condena la práctica de la homosexualidad de manera concluyente, Levítico 20:13 y 18:22; Deuteronomio 23:17; 1ª Corintios 6:9; 1ª Timoteo 1:9-10. El apóstol Pablo, en Romanos 1:26-27, censura la práctica homosexual, tanto en el hombre como en la mujer.

En el Antiguo Testamento, la actividad erótica entre miembros del mismo sexo era considerada una abominación religiosa que ofendía a Dios y exigía castigo drástico. Quien osaba tener este comportamiento, pagaba con su vida.

Jesús, refiriéndose al tema, cita Génesis 2:24: “*Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne*”. De este pasaje se deduce que la unión homosexual no es el plan de Dios. Debemos amar y respetar a todas las personas, sin que ello signifique alentar, justificar ni aceptar ese tipo de comportamiento; simplemente porque Dios así lo determina.

- **¿Por qué los grupos pro gays promueven el ‘matrimonio homosexual’?**

Porque creen que contribuirá a disminuir la pandemia de VIH-SIDA al frenar la promiscuidad. Ahora bien, si el matrimonio no detiene la promiscuidad heterosexual ni bisexual, ¿por qué habría de hacerlo con la homosexualidad? ¿Desde cuándo un contrato crea fidelidad? Las conductas se relacionan con las convicciones, no con las leyes y, dado que la

promiscuidad entre los homosexuales varones es algo común, el matrimonio a menudo permite sólo establecer prioridades. Esto es explicado por un homosexual de la siguiente manera: “Tener una pareja es mantener un vínculo afectivo con alguien a quien amamos. Si uno mantiene con-tactos ocasionales con otros hombres, son totalmente irrele-vantes. El ‘elegido’ como pareja es el primero y el único que cuenta. El sexo ocasional es sin nombre y para unos pocos minutos”.

Aunque el sexo ocasional no cuente en el plano de la afectividad, debe tenerse en cuenta a la hora de la transmi-sión de ETS. Concluimos, por tanto, en que el matrimonio homosexual no frena necesariamente la promiscuidad.

• **¿Puede una persona abandonar la práctica homosexual?**

¡Sí que puede! ¿Por qué? Porque la función sexual es aprendible. Respecto de las conductas humanas, nada está escrito sobre piedra; en otras palabras, todo es pasible de cambio, siempre y cuando quien esté involucrado en el proceso así lo desee. Recordemos que la homosexualidad no es una enfermedad, sino una elección sexual.

Si la función sexual es aprendible, entonces, todas las conductas son corregibles sobre la base de un sistema de aprendizaje.

Desde el punto de vista científico, se destaca la labor pionera del Dr. Spitzer. Él fue uno de los promotores para que en 1973 se suprimiera la homosexualidad de la lista de trastornos psiquiátricos. El Dr. Spitzer comenta al respecto: “Me encuentro desafiando una nueva ortodoxia. Este desafío me hace aparecer como enemigo de la comunidad gay y de bastantes psiquiatras e instituciones académicas. Mi desafío es poner en cuestión que todo deseo de cambiar la orientación sexual sea siempre el resultado de la presión social y nunca una meta personal y razonable”. El Dr. concluye el artículo con un llamamiento al progreso de la ciencia y con una cuestión abierta: “Al fin de cuentas, la total integración de los gay en la sociedad no requiere, a mi juicio, sostener la falsa noción de que la orientación sexual está invariablemente determinada en todas las personas”. Hemos visto a muchas personas abandonar la homosexualidad. Los que lo lograron tenían en común tres cosas: a) un fuerte deseo de cambiar; b) una vida nueva en Cristo antes de intentar el cambio y c) el apoyo de otras personas en el proceso.

¡Hay esperanza para aquellos que desean cambiar! Y nuestra prueba más concluyente es la Biblia, que asegura que muchos homosexuales dejaron de serlo: *“No se dejen engañar, pues en el reino de Dios no tendrán parte los que se entregan a la prostitución... ni los afeminados, ni los homosexuales... Y esto eran antes algunos de ustedes; pero ahora ya recibieron el baño de la purificación, fueron santificados y hechos justos en el nombre del Señor Jesucristo y por el Espíritu de nuestro Dios”*, 1ª Corintios 6:9-11, (DHH).

La historia de Emmanuel

Emmanuel nos envió un mail a consultas@placeresperfectos.com.ar. En ‘asunto’ se leía ‘desesperado’ y el correo decía: *“Necesito ayuda. Soy casado y asisto regularmente a una iglesia evangélica, pero no sé cómo batallar contra esto que tengo escondido... Sinceramente deseo que alguien me pueda escuchar, sea confidente y me sepa aconsejar. He tenido relaciones sexuales con hombres, de manera esporádica. Después de tenerlas, mi conciencia se despierta y siento asco, borro todos mis contactos y, por un tiempo, vivo tranquilo. El problema es que todo el día trabajo conectado a Internet y mi debilidad es la pornografía gay. Hay momentos en que el deseo es más fuerte que mis convicciones y vuelvo a buscar nuevas páginas y nuevos sitios para conocer hombres. Hace tres años intenté suicidarme, allí le confesé a mi esposa lo que sucedía con mi vida. Buscamos ayuda en un consejero, pero no me animé a ser totalmente sincero con él. Esto no deja de crecer, me siento atrapado... estoy realmente cansado”*.

Las personas que tienen prácticas homosexuales ocultas, al principio, creen que dominan lo que les pasa. Asumen que cada contacto sexual furtivo es ‘un permiso que se otorgan’, que será la última vez y no volverá a pasar. Sin embargo, reinciden después de algún tiempo. Una de las razones es el placer. Las primeras relaciones, tanto hetero como homosexuales, suelen ser poco placenteras pero, con el tiempo, se ‘aprende’ a disfrutar. Ello es así porque la sexualidad es pasible de ser aprendida. De ahí que las personas que han permanecido mucho tiempo con prácticas homosexuales, han ‘aprendido’ y se han ‘acostumbrado’ a un tipo de placer; lo que nos lleva a la lógica conclusión de que si alguien sólo ha tenido deseos homosexuales o muy pocos contactos, sea relativamente más sencillo acompañarlo desde el

punto de vista cristiano, que a aquella persona que lleva desde hace mucho tiempo una vida homosexual. En otras palabras, es más fácil ayudar a un homosexual joven que a uno viejo, aun cuando el instinto sexual en el joven sea más fuerte. Sus patrones de pensamiento, de respuesta sexual y de placer asociado a tales experiencias, no están tan arraigados.

- **¿Qué puedo hacer para abandonar la homosexualidad?**

El primer paso es el deseo personal de cambio; y esa decisión debe ser absolutamente individual, pensada y anhelada como meta.

Hacemos hincapié en esto porque, si alguien quiere modificar su comportamiento para ser aceptado en determinado grupo o para conformar a la familia, no se observará el más mínimo progreso.

Una vez tomada la decisión de manera personal y pensada, se debe trabajar la vida sexual, tanto de pensamiento como de acción. El acompañamiento guarda relación directa con el tiempo de comportamiento homosexual.

Como regla general se dice que es más fácil ayudar a una persona que sólo tiene orientación homosexual, a que aquellas que han tenido muchos contactos sexuales, por el simple motivo de que con cada encuentro sexual o con la masturbación asociada a pensamientos homosexuales, el patrón de placer se refuerza, creando mayor deseo por ese tipo de experiencias.

Si tienes interés en saber más acerca del tema de la homosexualidad, puedes consultarnos en nuestro sitio web www.placeresperfectos.com.ar. También ponemos a tu disposición el libro *Homosexualidad, ¿qué es?*, disponible en nuestra página. Ingresa y comunícate con nosotros.

Matrimonio blanco

- **¿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, siempre responden 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.

- **¿Qué cantidad de parejas no logran consumir su matrimonio?**

Alfred Kinsey señaló que un 2% de las parejas no consuman el acto sexual. En muchas iglesias ésta es una situación negada, pero real. Meses atrás estuvimos enseñando en la provincia de Misiones. De las doscientas personas que participaron, tres matrimonios jóvenes no habían consumado su matrimonio. El pastor, un hombre ya anciano, pidió perdón a toda su congregación después que nosotros terminamos de dictar las conferencias. Él señaló que siempre había enseñado que el sexo era algo malo. No fue sorpresa para nosotros saber que uno de esos matrimonios no consumados era el de su propia hija.

Otro caso que ilustra la visión puritana, asexuada y hasta negativa de lo sexual se puede apreciar en la siguiente consulta que recibimos en www.placeresperfectos.com.ar “Soy una mujer cristiana y quería saber si está bien que me revise un ginecólogo, ya que se deben mostrar las partes íntimas. ¿Está bien visto a los ojos de Dios que le mostremos nuestro cuerpo a otra persona que no sea nuestra pareja, estando ya casados?”.

El caso de Estela y Javier

Estela y Javier (pseudónimos, para respetar la confidencialidad) llevan tres años de casados. Nunca tuvieron una relación sexual. Él jamás experimentó un orgasmo en pareja. Ambos llegaron vírgenes al matrimonio y sirven a Dios en una iglesia local. Estela proviene de una familia cristiana de

cuatro hermanas, todas casadas y con hijos. Como dato llamativo, Estela habló con sus hermanas acerca de su problema y no podían creerlo. En el último año, a Javier lo ascendieron en el trabajo, ello implica más horas fuera del hogar y mayor cansancio diario. Casi no tienen intimidad. Pueden pasar varios meses y, luego, lo vuelven a intentar para volver a fracasar. Ella visitó varios médicos. El último especialista dijo que le haría un corte en la entrada de la vagina. Eso despertó miedo y no volvió a consultar. En la entrevista inicial, Estela manifiesta mucha angustia y gran deseo de superación, él la tranquiliza. Javier, por su parte, es muy estructurado y reconoce que debe aprender a expresar el amor que siente. Se define como tímido en la intimidad. Estela le agradece el ser así, porque eso le da tiempo a buscar una solución juntos...

- **¿Cuál es la causa de un matrimonio blanco?**

Las causas pueden ser generales o locales. A veces puede ser una sola, en otros casos, puede ser la conjunción de varias. Entre las generales podemos citar: una crianza negativa en cuanto a lo sexual, antecedente de abuso sexual, temor al embarazo, desinformación sexual (el miedo a desgarrarse o ‘romperse’ internamente a consecuencia de la penetración) y, la más frecuente de todas: el vaginismo.

- **¿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 de prevenir un matrimonio blanco es la educación sexual. No entender la responsabilidad que nos cabe es trágico, porque muchos de los problemas conyugales nacen ‘en la cama’ y trascienden a todas 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.⁶¹

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 están casados. Se examinó a las 1.000 parejas y todas estaban físicamente capacitadas 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.⁶²

Errores comunes

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.**

- **¿Tiene solución un matrimonio blanco o no consumado?**

La respuesta es un absoluto sí, pero deben buscar ayuda especializada.

Muchas parejas creen que el tiempo resolverá el problema por sí sólo, pero eso no es verdad. Generalmente acuden cuando desean tener un hijo. El 5% de los problemas de infertilidad tiene, en realidad, como causa, un matrimonio no consumado.

En caso de ser necesaria la terapia para solucionar este problema te sugerimos leer el libro *Secretos del dormitorio*, disponible en nuestra página web www.placeresperfectos.com.ar.

El final de la historia de Estela y Javier

Dejemos que ellos nos cuenten: *“Llevamos tres años de casados y, si bien la relación era buena, no podíamos disfrutar a pleno de nuestra intimidad sexual, ya que en el momento de la penetración, mi esposa sentía un dolor tan fuerte que no lo podíamos concretar. Al principio no sabíamos exactamente cuál era el problema. Consultamos a algunos ginecólogos, pero ninguno diagnosticaba algo específico, hasta que uno nos sugirió una intervención quirúrgica.*

Esta situación, con el tiempo, produjo frustración.

Conocimos a Roberto y Laura en un campamento de matrimonios jóvenes, los cuales nos aconsejaron hacer un tratamiento con la doctora Silvia Cinalli, por un posible caso de vaginismo (de hecho, lo era)”.

Durante tres días, trabajamos con una leve medicación y ejercicios progresivos que ayudaron a la relajación del cuerpo a la hora de la penetración. “No fue del todo fácil, ya que tuvi-mos que disponer de mucha paciencia y dedicación y romper con algunas ideas que nos limitaban.

Pudimos consumir nuestro matrimonio en el tercer día del tratamiento.

Esto no sólo ayudó en lo sexual, sino que fue un reencuentro en nuestra relación conyugal”.

Infidelidad

- **¿Cuál es la diferencia entre fornicación y adulterio?**

Fornicación viene de la palabra griega ‘porneia’, y significa toda unión carnal fuera del matrimonio. Fornica el casado que tiene relaciones con alguien que no es su cónyuge. Fornica el soltero que tiene relaciones sin haberse casado. Fornica el que tiene relaciones homosexuales.

Adulterio proviene de la palabra griega ‘moijao’, e incluye a la fornicación, pero es más que ella. Además de fornicación es deslealtad, quebrantamiento de un compromiso marital, violación de la fe conyugal, engaño, infidelidad, etc.⁶³

- **¿Qué dice la Biblia acerca del adulterio?**

De los 915 versículos que tiene el libro de Proverbios, 109 están relacionados directamente con la infidelidad y el adulterio. ¿Por qué se dedica tanto espacio a este tema? Porque, según el escritor, el adulterio es el peor asesino del matrimonio.

“No cometerás adulterio”, Éxodo 20:14. “No codiciarás la mujer de tu prójimo”, Éxodo 20:17. “Ustedes han oído que se dijo: ‘No cometas adulterio’. Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia, ya ha cometido adulterio con ella en el corazón”, Mateo 5:27 y 28 (NVI).

En el AT el adulterio se penaba con la muerte. *“Si un hombre cometiere adulterio con la mujer de su prójimo, el adúltero y la adúltera indefectiblemente serán muertos”, Levítico 20:10. “Si fuere sorprendido alguno acostado con una mujer casada con marido, ambos morirán. El hombre que se acostó con la mujer, y la mujer también; así quitarás el mal de Israel”, Deuteronomio 22:22.*

Proverbios 30:20 dice: *“La mujer infiel se acuesta con otro hombre, luego se baña y dice: ‘¡Aquí no ha pasado nada!’”* (TLA).

“Si te echas brasas en el pecho, te quemarás la ropa; si caminas sobre brasas, te quemarás los pies; si te enredas que la esposa de otro, no quedarás sin castigo”, Proverbios 6:27-29 (TLA).

Otros textos relacionados con el tema: Proverbios 2:16-22; 5; 6:20-35; 7:1-27; 12:4; 14:1; 18:22; 19:13-14; 22:14; 23:27-28; 30:20-23; 31:10-31.

- **¿Cuáles son las consecuencias del adulterio?**

- 1. Conduce a la muerte.**

“El que se mete con ella (persona infiel) puede darse por muerto. ¡El que se mete con ella ya no vuelve a la vida!”, Proverbios 2:18-19 (TLA).

“... Por la mujer de otro puedes perder la vida”, Proverbios 6:26 (TLA).

“El que se enreda con la mujer de otro comete la peor estupidez; busca golpes, encuentra vergüenzas, y ¡acaba perdiendo la vida!”, Proverbios 6:32-33 (TLA).

“No pienses en esa mujer, ni pierdas por ella la cabeza. Por culpa suya muchos han muerto; ¡sus víctimas son ya demasiadas! Todo el que entra en su casa va derecho a la tumba”, Proverbios 7:25-27 (TLA).

- 2. Acarrea castigo.**

“Si te enredas con la esposa de otro no quedarás sin castigo”, Proverbios 6:29 (TLA).

“Los besos de la mujer infiel son una trampa sin fondo. Dios no deja sin castigo a los que se enredan con ella”, Proverbios 22:14 (TLA).

- 3. Debilita la salud.**

“Apártate de esa mujer y no te acerques a su casa, o acabarás entregando tu salud y los mejores años de tu vida...”, Proverbios 5:8-9 (TLA).

- 4. Empobrece económicamente.**

Te sorprenderá la asociación que establece la Biblia entre matrimonio y patrimonio.

El poder seductor del adulterio es impresionante, no sólo es un deseo que enceguece, sino una decisión que empobrece: *“Para que no pierdas la riqueza de tus años en manos de gente extraña y cruel”*, Proverbios 5:9 (DHH). Interesante apreciación. Ser infiel es una decisión, es decir, voluntariamente uno se mete en la cama del otro; pero con la decisión vienen las consecuencias. Ése es el problema, no sólo sufrirá tu matrimonio, sino el patrimonio que hayas conseguido. Nada es gratis. Pagarás con tu trabajo: *“¡Todo tu salario, y el dinero que con tanto esfuerzo te ganaste, irá*

a parar en otras manos!”, Proverbios 5:10 (TLA). Te esforzarás, pero el rédito no será tuyo.

5. Esclaviza.

“El pecado y las malas acciones son trampas para el malvado, y lo hacen su prisionero”, Proverbios 5:22 (TLA).

6. Destruye.

“Así muere esta clase de gente que no quiere ser corregida; ¡su falta de entendimiento acaba por destruirla!”, Proverbios 5:23 (TLA).

“El joven se fue tras ella como va el buey al matadero; cayó en la trampa como un venado cuando le clavan la flecha; cayó como los pájaros, que vuelan contra red sin saber que perderán la vida”, Proverbios 7:22-23 (TLA).

7. Provoca angustia y amarga la vida.

“No hay nada más angustioso que enredarse con la mujer infiel”, Proverbios 23:27 (TLA).

“Porque al final acabarás llorando, cuando todo tu ser se haya consumido. Y dirás: ¡Cómo pude aborrecer la corrección! ¡Cómo pudo mi corazón despreciar la disciplina!”, Proverbios 5: 11 y 12 (BAD).

“Mas su fin es amargo como el ajenjo...”, Proverbios 5:4.

8. Acarrea enemistad.

“El marido engañado da rienda suelta a su furia; si de vengarse se trata, no perdona a nadie. Un marido ofendido no acepta nada a cambio; no se da por satisfecho ni con todo el oro del mundo”, Proverbios 6:34-35 (TLA).

9. Enceguece.

“¿Y por qué hijo mío, andarás ciego con la mujer ajena, y abrazarás el seno de la extraña?”, Proverbios 5:20.

10. Corrompe.

“Al malvado lo atrapan sus malas obras; las cuerdas de su pecado lo aprisionan”, Proverbios 5:22 (NVI).

- **Si tu pareja te fue infiel, ¿qué tienes que saber y qué no?**

Empecemos por los no:

- No tienes que conocer los detalles. Si presionas para que te cuente todo lo ocurrido con lujo de detalles, te será imposible perdonar.
- No tienes que empeñarte en conocer a la persona con la que tu pareja ha sido infiel. Verla en fotos o personalmente lo único que hará es que te compares. Si es más lindo o linda que tú, te afectará en la autoestima. Si es más feo o fea, hará que mires con recelo a tu pareja, por haber caído tan bajo.

Qué sí debes saber:

- Si te fue infiel con un hombre o con una mujer. Muchas esposas asumen que sus cónyuges tuvieron un 'affaire' con 'otra', pero en realidad salieron con 'otro'. La práctica de la bisexualidad es más frecuente de lo que se supone.
- Si fue con una sola persona o más. Cuanta mayor sea la cantidad de parejas, mayor el riesgo de que padezcas alguna ETS (Enfermedades Transmisibles Sexualmente).
- Si consistió en sexo casual o hubo una relación afectiva. Si hubo afectividad de por medio, puede intentar seguir con ambas relaciones a la vez. Si fue sexo casual, puede incurrir en ese mismo comportamiento, más adelante.
- Si tu pareja infiel tiene algún síntoma genital: una mancha, verruga, picazón, secreción, etc., en cuyo caso deben consultar juntos a un médico.
- Si te has contagiado de una ETS (algunas no dan síntomas), por lo cual, independientemente de tu decisión (de seguir con la relación o no) debes ir al médico y pedir un chequeo para las ETS más comunes. El perdón no otorga inmunidad física ni a ti ni a tu pareja, mejor recuérdalo antes de que las cosas ocurran.

Amor en tiempos de Internet

Grabarse en momentos de intimidad sexual es algo muy común hoy en día. Miles de videos caseros viajan por el ciberespacio y son vistos por millones de personas. “El sexo amateur ha desbancado por goleada las preferencias de los internautas que, cada vez en mayor número, consumen porno por la web. Internet se ha convertido en el paraíso del sexo. Los datos hablan por sí solos: el 12% de las páginas web albergan contenidos para adultos, la

palabra más buscada en la Red es ‘sexo’ y el 35% de las descargas por Internet tienen contenido sexual”.⁶⁴

“A muchos internautas les fascina ver videos frescos, reales, que parezcan sacados de su día a día. A muchos les gusta ver a personas normales, como esa compañera de universidad con la que te cruzas todos los días”, explica Emilio Márquez. Estos videos son los más demandados en la web. Es tan fácil acceder a ellos, con sólo registrarse y, a veces, ni eso. Un sitio de este tipo puede recibir más de un millón de visitas al día de internautas de todo el mundo.

Ciberadúlteros

Según el OEI (Observatorio Español de Internet), dos millones y medio de personas en España son ciber-adúlteros, es decir, practican sexo con personas distintas a su pareja a través de Internet. Medio millón de ellos terminan quedándose con su ciber-amante.

El anonimato y la novedad son los grandes promotores de esta moda. Muchas personas se sienten cortejadas y valoradas por ese amante virtual. De ese modo, la autoestima mejora y el deseo resurge.

Según Mercedes Catells, psicóloga, las relaciones sexuales entre internautas, aunque no involucren lo físico, suelen crear conexiones emocionales muy fuertes. Por esta razón, el ciber-adúltero pierde el interés en su pareja y hasta puede disolver el vínculo matrimonial a causa de un ciber-amorío.

Nuevos horizontes, nuevas empresas

En la era del cibersexo, han surgido nuevas necesidades. Por ejemplo, han crecido las empresas de detectives que ‘cazan’ a cónyuges ciber-adúlteros. Entre el 15 al 20% de las consultas se relacionan con este tema. Hasta han surgido sitios especializados en perseguir el ciber-adulterio.

La contracara de estas empresas son las agencias dedicadas a ‘proteger’ los amoríos virtuales. Ofrecen sustanciosas coartadas a mujeres y hombres casados, para que puedan continuar con sus infidelidades con absoluta

tranquilidad. Desde una simple llamada hasta toda una parafernalia se ponen en acción para ‘cubrir’ los rastros de un amorío prohibido. ¡Eso sí, lo que ninguno te puede asegurar es que esas infidelidades estén ocultas para Dios!

Sexo en el matrimonio

- **¿Tener muchas relaciones sexuales es lujuria?**

La **lujuria** es el deseo desmedido por el placer. La **lascivia** es un deseo desordenado. Ambos conceptos enfatizan el deseo egoísta.

La lascivia y la lujuria no se relacionan con la cantidad de veces que se haga el amor, sino con la motivación. Veamos algunos ejemplos: una persona puede tener con su cónyuge una relación sexual por semana y, sin embargo, hacerlo con el objetivo de su propia satisfacción sin considerar lo que siente y piensa su pareja, usando el cuerpo del otro para su placer personal. Eso es lujuria. O recurrir, además de las relaciones (una vez por semana), a la pornografía y a la masturbación. Eso es lascivia.

El verdadero problema no radica en la cantidad de las relaciones sexuales. Si una pareja mantiene relaciones sexuales todos los días y ambos se sienten satisfechos, se considera absolutamente normal. Por otra parte, una pareja puede tener una sola relación sexual al mes y ambos estar satisfechos, esto también se considera normal. No hay mínimos ni máximos porque el meollo del tema es la mutua satisfacción. La sexualidad es una forma de mostrar afecto y respeto, dar atención y brindar sensaciones que hagan sentir más unidos a los integrantes de la pareja. La idea de Dios con respecto a la sexualidad es la de un regalo para disfrutar juntos. Por ende, concluimos diciendo que el tema no radica en la cantidad sino en la motivación.

- **¿Los hombres siempre quieren sexo?**

Durante mucho tiempo pensé que mi esposo tenía otra mujer porque dicen que los hombres tienen ganas de tener sexo todos los días. Llevamos 12 años de casados y él nunca tuvo deseos más que una vez por semana. ¿Qué le pasa? ¿Es diferente a otros o tiene algún problema? Yo creo que no tiene otra mujer, sino que yo no le gusto.

En este caso, una creencia falsa trajo fricciones en el matrimonio. Esta mujer, primero ha dudado de su esposo, para luego asumir que ella no era deseable. Probablemente, el deseo sexual de su esposo sea bajo. Esto no es

un problema si ambos cónyuges se sienten cómodos con esa frecuencia sexual. Es una mentira pensar que el hombre, por ser hombre, debe tener deseo sexual siempre.

- **¿Seré hiposexual?**

Las personas hiposexuales se caracterizan por no tener deseo sexual. No son depresivas ni antisociales, pueden tener relaciones de pareja muy estables y armónicas; sin embargo, no desean tener sexo. Los hiposexuales afirman que su nula atracción hacia el sexo no se debe a ningún trauma. Simplemente argumentan que, para ellos, el sexo no es necesario para canalizar sus necesidades afectivas.⁶⁵

- **¿Qué es el orgasmo?**

Es el punto máximo de placer sexual. Se lo define también como una sensación fugaz de intenso placer. El orgasmo de las mujeres dura más que el de los hombres, pero por lo general, suele ser más fácil alcanzarlo por los varones que por las mujeres.⁶⁶

- **¿Cómo es el orgasmo femenino?**

El orgasmo femenino se produce como consecuencia de contracciones de la zona genital que duran entre cuatro y siete segundos. Sin embargo, algunas tienen orgasmos prolongados, de alrededor de un minuto. Las mujeres pueden experimentar más de un orgasmo en una misma relación sexual.

- **¿Cómo es el orgasmo masculino?**

El orgasmo masculino va unido a la eyaculación, pero son dos fenómenos distintos. De dos a cuatro segundos después de la eyaculación, el hombre siente una serie de contracciones en el pene. A diferencia de las mujeres, es muy difícil que los hombres experimenten orgasmos múltiples.

Hacer el amor con las medias puestas

Una investigación sugiere que es más difícil que una pareja alcance el orgasmo si tiene los pies fríos, así que antes de hacer el amor deberían ponerse medias. El estudio fue realizado por el Dr. Gerst Holstege, de la

Universidad de Groningen, en Holanda. ¿Será verdad? Consejo para los matrimonios: ¡Habrá que probar!

- **¿Qué es la muerte dulce o *petite mort* (pequeña muerte)?**

Durante el clímax u orgasmo ocurre una sensación mental de placer intenso difícil de definir con precisión. Se producen cambios cardiorrespiratorios, constricción de la aorta e hiperventilación. Debido a esto, algunas personas pierden el conocimiento por algunos segundos o hasta minutos, evento que se denomina *petite mort* (pequeña muerte) o la *mort douce* (muerte dulce).⁶⁷

- **¿Cómo vivir felizmente casados?**

Por medio de análisis científicos se ha comprobado que los matrimonios de larga data pueden encender nuevamente la mecha del amor romántico que los unió en un primer momento. ¿De qué forma? Recreando la cita romántica.

En lugar de frecuentar los mismos sitios familiares y cenar con los mismos amigos de siempre, las parejas deben planificar sus citas románticas alrededor de nuevas y diferentes actividades que ambos disfruten. El objetivo consiste en encontrar la manera de seguir inyectando novedad a la relación. La actividad puede ser tan simple como ir a un nuevo restaurante o algo un poco más inusual o emocionante, como concurrir a cursos de arte o ir a un parque de diversiones.

La teoría se basa en la neurociencia. Las nuevas experiencias en pareja activan el sistema de recompensas del cerebro, inundándolo de dopamina y norepinefrina. Estos son los mismos circuitos cerebrales que se encienden al principio del amor romántico, una etapa de jubiloso éxtasis y de pensamientos obsesivos sobre una nueva pareja.

El Dr. Arthur Aron advierte que la novedad por sí sola tal vez no sea suficiente para superar una crisis matrimonial. Pero para las parejas que mantienen una buena relación, aunque un tanto monótona, la novedad podría ayudarlos románticamente de nuevo. Además, ciertos experimentos recientes a través de estudios cerebrales por imágenes, revelan que el amor romántico realmente puede durar años y años en un matrimonio.⁶⁸

Para cuidar la salud: ¡no te divorcies!

Las personas casadas gozan de mejor salud que las solteras y divorciadas.

Estar separado o viudo implica un 20% más de posibilidad de sufrir problemas cardiovasculares, diabetes o cáncer que sus pares casados. Los solteros tienen 13% más de probabilidad de padecer depresión. Ésta es la conclusión de un estudio realizado por la Dra. Linda Waite, para el cual se analizaron los antecedentes médicos y el estado civil actual de más de 8.500 voluntarios de entre 50 y 60 años. Toda separación implica generalmente peleas, discusiones, etc. y eso provoca un estrés y desgaste que no son gratuitos para el organismo.⁶⁹

• ¿Caricias que curan?

Un estudio revela que las parejas que se abrazan, besan y acarician todos los días, tienen menos estrés en sus cuerpos, beneficiando la vida sexual, ya que el estrés sostenido en el tiempo, disminuye el deseo sexual. Los resultados de este trabajo indican que este tipo de comportamiento entre los cónyuges se asocia a una mejor calidad de vida, una mayor salud física y un mejor equilibrio emocional.⁷⁰

El Humor, un gran seductor

El buen humor favorece las relaciones sexuales. Relajarse y distraerse, reír y jugar son experiencias que enriquecen la vida matrimonial. El dormitorio debería ser un lugar feliz, lleno de momentos agradables.

Vivir una sexualidad divertida no significa que debamos trivializarla ni convertirla en un chiste. Gozar en medio de un ambiente alegre y divertido favorece la intimidad, ya que desarrolla actitudes positivas y honestas que refuerzan el vínculo matrimonial.

• ¿Cómo se entiende el pasaje bíblico de 1ª Corintios 7?

“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”, 1ª Corintios 7:3-4 (TLA). Este texto no debe usarse como pretexto para obligar al otro a determinado comportamiento sexual (sexo oral o anal). Hemos escuchado historias en las que el esposo le dice a su mujer: ‘tu cuerpo es mío y yo hago lo que quiero’.

Ese no es el sentido del pasaje bíblico. El meollo es la mutua donación, es decir, me brindo para que juntos encontremos en un abrazo compartido la sensación de ser amados, deseados y aceptados.

• **¿Cuál es el objetivo primario de las relaciones sexuales?**

Según Génesis 2:24, el objetivo primario de las relaciones sexuales es expresar el más alto grado de unión posible entre dos seres que se aman. En el original, puede traducirse “*se fundirán en uno solo o serán una sola carne*”. Sin embargo, durante siglos, el principal objetivo de la unión sexual fue la procreación. Agustín de Hipona declaraba que el único propósito de la sexualidad marital era la procreación y sostuvo que reclamar el derecho marital sin la necesidad de procreación, era un pecado.

Sin embargo, ésa no es la concepción bíblica. La Biblia relata que el matrimonio fue creado por Dios y él mismo ofició la primera ceremonia de bodas.

San Agustín, en oposición a la Biblia, 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.

• **¿Cómo podemos mejorar nuestra 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! No sería ilógico pensar en 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 lograr una mejor comunicación sexual recomendamos a la pareja:

- Estar cómodos con sus propios cuerpos y gozar sin culpas.
- Pedir sin ser malinterpretados y ser sinceros sobre sus deseos y gustos sexuales.
- Comunicar los sentimientos y las necesidades eróticas.

– Sugerir nuevas formas de hacer el amor, sin sentirse culpable por ello.

Beneficios del beso

El besar y ser besado mejora el pulso, estabiliza la presión sanguínea, baja los niveles de estrés y reduce los síntomas por alergias. Hajime Kimata, del Hospital Ukitakeda de Kyoto, comprobó que el sistema inmunológico de los alérgicos mejoraba en aquellos que besaban con frecuencia. Los besos que producen beneficios son de todo tipo, no sólo los que prodiga un amante. Kimata cita trabajos previos que demuestran que los besos maternos influyen sobre los bebés. Los niños que mayor cantidad de besos reciben, sonríen más y lloran menos en sus primeros meses de vida. Consejo final, ¡a besarse más!

Cuando el placer se convierte en dolor

Situaciones reales, consultas habituales

Cuando se aproxima la menstruación comienzan mis dolores en los pechos y en los ovarios. Tener sexo con mi esposo resulta muy doloroso y él no me comprende. ¿Qué puedo hacer?

Siento dolor en la penetración, sobre todo con los movimientos de mi esposo. Cuando termina la relación, el dolor persiste por varias horas. Mi esposa se pone tensa cuando intento penetrarla y ‘soporta’ hasta que termino. Trato de apurarme para que no sufra. Al principio, yo creía que era la inexperiencia; pero ya tenemos un hijo y las cosas continúan igual, ¿habrá solución para nuestro problema?

Mi esposa se niega a mantener relaciones sexuales porque siente dolor. ¿Tendrá una vagina muy estrecha?

• ¿Puede doler una relación sexual? Si es así, ¿por qué?

Al dolor asociado a la relación sexual se lo conoce con el nombre de dispareunia. Puede sufrirlo tanto el hombre como la mujer y, generalmente, se presenta en la zona de la pelvis o en los órganos genitales. Las causas pueden ser muchas.

En la mujer: lubricación inadecuada por estimulación insuficiente. Sequedad vaginal en la menopausia. Relaciones sexuales poco tiempo después de una cirugía o parto (es conveniente esperar seis semanas después del parto para reanudar la intimidad conyugal). Irritación de los genitales por jabones, perfumes, etc. Alergias al látex de diafragmas o

condones. Endometriosis. Hemorroides. Herpes genital. Infecciones. El dolor puede presentarse durante o después de la relación sexual.

En el hombre: fimosis (dificultad para rebatir la piel del prepucio con dolor en la erección). Frenillo corto, (cuadro similar al anterior). Inflamaciones de la uretra. Prostatitis, (inflamación de la próstata). Induración plástica del pene (enfermedad de La Peyronie), etc. Alergia al látex. Herpes. Infecciones genitales, etc. El dolor puede presentarse con la erección, la penetración, el orgasmo o la eyaculación, según la causa.⁷¹

Dolor en la mujer al inicio de la penetración

Cuando el dolor aparece al inicio de la penetración, las causas se relacionan con problemas en los genitales externos o de la entrada vaginal, tales como traumatismos locales, episiotomía (corte realizado durante el parto), inflamaciones a nivel de la vulva, lubricación insuficiente (se soluciona de manera sencilla agregando un lubricante artificial), reacciones alérgicas por desodorantes, toallitas o protectores. También puede deberse a alergias por geles u óvulos anticonceptivos y al látex de los preservativos. En todos estos casos hay que tratar de reconocer la causa y descartarla. Por ejemplo, eliminar el uso de protectores y de desodorantes íntimos; usar ropa interior de algodón y evitar la ropa ajustada.

Dolor durante la penetración

Cuando el dolor aparece por los movimientos propios del coito, es decir durante o después de la penetración, la causa puede estar en cualquier órgano de la parte baja del vientre. Puede deberse a endometriosis (cuando el endometrio aparece en otros sitios aparte del útero). Radioterapia por cáncer genital. Menopausia. Prolapsos. Quistes de ovarios. Problemas intestinales. Adherencias entre los órganos internos por cirugías previas. Útero en retroversoflexión (preguntar al ginecólogo la posición que tiene el útero, ya que podría ser la causa del dolor). En este caso, la solución es cambiar la posición para mantener relaciones sexuales. La mujer arriba, a

horcajadas, suele favorecer el placer, a la vez que disminuye o suprime las molestias, porque permite moderar el ángulo y la profundidad de la penetración.

NOTA. Una mujer que siente miedo a la intimidad, que ha sido herida, abusada o violada, probablemente manifieste dolor durante el coito como respuesta a ese trauma original. Puede existir un espasmo o contracción refleja de los músculos que rodean la vagina (vaginismo), que provoca intenso dolor e, incluso, impide la penetración.

Dolor MÁS COMÚN en la mujer

La causa más común de dolor se debe a la escasa estimulación que recibe. 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.).

Lo que toda mujer debe saber

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

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. Lo que a una la excita, a otra no necesariamente. Un buen amante no se forja teniendo varias parejas, sino aprendiendo a satisfacer a una única mujer de una 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 necesita para sentirse amada y satisfecha.

Secreto para evitar el dolor

Está comprobado que un tiempo de caricias, besos y abrazos de veinte minutos o más posibilita que la mujer logre fácilmente un orgasmo, a la vez que permite un coito sin dolor (siempre y cuando no haya enfermedad de por medio). En el hombre, suele intensificar las sensaciones de placer durante el orgasmo. Es normal que en ese período de caricias y juegos, el hombre pierda la erección y vuelva a recuperarla varias veces, según el nivel de estimulación. El desconocimiento de este dato hace que muchos hombres se nieguen a jugar, besar o acariciar por períodos prolongados aduciendo que ellos no pueden sostener una erección tanto tiempo, lo cual es un grave error.

Dolor asociado a la posición sexual

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. 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.

- **¿Qué es la bartholinitis?**

La semana pasada noté una dureza, como una pelotita, hacia un costado de la vagina. Me duele mucho, todo el tiempo, hasta para caminar o sentarme. Me da miedo consultar, ¿será algo malo?

Es muy probable que la causa de ese padecimiento sea la inflamación de la glándula de bartholino (bartholinitis), la que se localiza muy cerca de la vagina.

En condiciones normales esta glandulita es imperceptible, pero cuando se inflama, aumenta de volumen, desde el tamaño de una arveja, hasta sobrepasar el de una naranja.

La bartholinitis se caracteriza porque, además de la tumoración, aparece dolor espontáneo e intenso y enrojecimiento de la piel. En algunos casos, se acompaña de fiebre o decaimiento. Se trata con antibióticos y analgésicos; de ahí la importancia de que la consulta sea rápida y sin temor.

Las mujeres mayores de 40 años que noten un agrandamiento en la zona vulvar, aunque no haya síntomas, deben consultar, pues en algunos casos, podría malignizarse.

Dos consejos finales

1) Suspender las relaciones sexuales y explicar a la pareja la intensidad del dolor.

2) ¡Estar atenta! Puede recidivar. Esto quiere decir que, en algunas mujeres, la bartholinitis se presentará más de una vez. La consulta al comienzo del cuadro hace desaparecer las molestias rápidamente.

Cuando la sexualidad entra en recesión

Trabajamos juntos en un emprendimiento que ha crecido y se lleva todas nuestras energías. Nos llevamos bien en todas las áreas. Somos amigos y compañeros. El único problema es que no tenemos deseo sexual. Nos gustaría recuperar la intimidad perdida, pero no sabemos cómo. Pablo y Analía.

El estrés tiene una influencia nefasta en el área sexual, anula el erotismo y agota el deseo.

En tiempos de bonanza, una pareja joven tiene en promedio entre dos a cuatro relaciones sexuales por semana, frecuencia que disminuye sustancialmente cuando atraviesan algún problema.

En las mujeres, la falta de deseo y la anorgasmia son las principales disfunciones; en los hombres, la pérdida parcial o total de su capacidad erectiva.

La recomendación es no renunciar a la vida sexual, ya que si se permanece mucho tiempo en una vida asexual, es difícil recobrarla. La sexóloga Diana Resnicoff dice: “El exceso de trabajo, el cansancio y las problemáticas cotidianas alejan a las personas cada vez más de la sexualidad. Ocupadas en resolver los problemas inmediatos, casi no quedan espacios para la fantasía y los pensamientos sexuales. Se han ido perdiendo juegos, galanteos, tiempos y rituales imprescindibles para la aparición del deseo. Para que el sexo se reactive, hay que estar dispuesto a hacer un cambio, porque, una vez herida la sexualidad, no se cura sola”.⁷²

• ¿Es posible seguir activos sexualmente en la vejez?

Lo mejor que tenemos es una dulce historia de amor, que todavía persiste después de 30 años de casados. Nos admiramos y nos sentimos atraídos mutuamente. Cuando miro alrededor, considero que lo nuestro es un gran milagro.

Tengo 55 años y mi esposo 60. Disfruto del sexo con mi marido mucho más que cuando era joven. Lo persigo todo el día y a él le gusta el juego. La pasamos muy bien. El problema es que no podemos compartirlo pues nos miran raro, como si fuera impropio para nuestra edad.

El varón, aun con edad avanzada, mantiene su capacidad fértil y la posibilidad de erección y eyaculación y, en algunos casos, disfruta más de su sexualidad que en los años de juventud.

La capacidad sexual de la mujer aumenta hasta los 40 años. Después permanece en ese nivel y, si encuentra satisfacción en su práctica sexual, permanece sin disminuir a lo largo de los años. El potencial orgásmico se conserva intacto en la vejez.

• ¿Qué es el viagra?

Algunos dicen que ‘viagra’ significa: ‘vi’, viejitos; ‘agra’, agradecidos. Es decir: viejitos agradecidos.

A trece años de su aparición (1998), el sildenafil o comúnmente llamado viagra, se vende en el país a razón de un millón de comprimidos por mes. Los mayores consumidores son jóvenes sin problemas de erección, que quieren mejorar su desempeño sexual ingiriendo la ‘mágica pastillita’. No existen estudios retrospectivos con varones que hayan sido usuarios por muchos años, lo cual implica que podría generar problemas en la salud sin que se hayan develado hasta el presente. Habrá que esperar. Por eso, nuestro consejo es que no lo uses sin indicación médica.

Consejos útiles para mantener la salud sexual

- Aprender a relajarse: a través de masajes, baños de inmersión, hidroterapia, caminatas o ejercicios de elongación. Actúan como eficaces ansiolíticos.
- Realizar actividad física: se debe pautar un tiempo ‘sagrado’ para ocuparse en ella.
- Desayunar bien: evitar el café, las harinas refinadas y los dulces.

- Adoptar una dieta variada: cereales integrales, pescados, frutos de mar, semillas, legumbres, fibras, vegetales y frutas crudas. Evitar grasas saturadas y comer poca carne.
- Ingerir abundante líquido: 8 vasos de agua, aparte de las infusiones como caldos, té, etc. Evitar el alcohol.
- Realizarse controles médicos periódicos.
- Leer buenos libros, escuchar música, mantener actividades placenteras y respetar los tiempos de descanso.

Pelearse con el esposo no es gratuito

Recientes investigaciones reconocen que las mujeres que tienen matrimonios con altos niveles de conflicto son más proclives a la depresión y al síndrome metabólico, un conjunto de síntomas que incluyen un gran tamaño de cintura, alta presión sanguínea, elevado colesterol y cantidad anormal de azúcar en sangre que eleva el riesgo de enfermedades cardíacas.⁷³

Curiosidades

- **¿Condomes para niños?**

Parece un chiste, pero no lo es. Suiza anunció que sacará al mercado condones más pequeños para niños de alrededor de 12 años. Se llamarán *Hostshot*. Un estudio encuestó a niños entre 12 y 14 años, develando que muchos se inician sexualmente a esa edad. La tercera parte de los encuestados manifestó que los preservativos eran demasiado grandes, por ello van a fabricarlos más pequeños. Los educadores utilizarán esos condones para informar a los niños sobre la importancia de utilizar el tamaño correcto. Lo llamativo del caso es que en Suiza, la edad de consentimiento para tener relaciones sexuales, es de 16 años. ¡Qué incongruencia! ¡Vaya curiosidad!⁷⁴

El pudor y la práctica sexual

Los zulúes de África del Sur son ejemplo de raras costumbres. Exponer su cuerpo sin ningún atavío es considerado señal de moralidad sexual.

En el siglo XVIII los tahitianos mantenían relaciones sexuales a la vista de todo el mundo, es decir, era una práctica pública. En cambio, el pudor y el sentido de vergüenza se relacionaban con el acto de comer, no con el sexo. Cada persona tenía un cestilla individual y, al momento de ingerir cualquier alimento, lo hacían de espalda uno a otro, separados varios pasos entre ellos, a fin de mantener la privacidad.

- **¿Penes gigantes en procesión?**

Japón es un país extremadamente conservador en cuanto a la moral sexual. Lo erótico se limita a la intimidad y al ámbito estrictamente privado. Sin embargo, con la llegada de cada primavera, se celebra *Kanamara Matsuri*, un festival que convoca a toda la familia, en la ciudad de

Kawasaki. La fiesta consiste en la procesión de un pene metálico de grandes dimensiones que es transportado con la ayuda de decenas de personas. En lugar de un santo o una virgen, como sería en el mundo occidental, se pasea un pene gigante. El origen de esta celebración se remonta a una leyenda en la que una muchacha estaba poseída por un demonio que se alojaba en su vagina y que fue responsable de la castración de sus dos maridos en la noche de bodas. Un herrero, para librar a esa pobre muchacha de tal designio, construyó un pene metálico para dejar sin dientes al demonio. El remedio de aquel herrero fue tan efectivo que terminó casándose con esa doncella. Y, desde aquel momento, se venera el pene, símbolo de amor y liberación. Familias completas acuden a la celebración, incluso muchos empresarios asisten a la procesión con la esperanza de experimentar liberación financiera. ¿No te gustaría concurrir el año que viene?⁷⁵

Hablar de sexo en el trabajo

Hablar de sexo en el trabajo es moneda corriente. Este comportamiento tan habitual, motivó a la Universidad de Toronto a estudiar sus consecuencias. Después de comparar distintos escenarios laborales, llegó a la conclusión de que los chistes, las insinuaciones, los coqueteos y hasta las discusiones acerca de sexo, disminuyen el sentido de valía personal e, incluso, pueden llevar a la depresión. Por lo que se sugiere que, tanto jefes como empleados, dejen el sexo y cualquier insinuación al respecto, fuera del trabajo.⁷⁶

Relación entre abuso sexual y promiscuidad

Un gran porcentaje de mujeres que tienen conductas promiscuas o padecen enfermedades transmisibles sexualmente, han sido víctimas de abuso sexual durante su infancia.⁷⁷

Muchos hombres que adoptan comportamientos sexuales de riesgo, tienen un antecedente similar.

Una investigación en la Universidad de Otago (Nueva Zelanda) llegó a esta conclusión después de hacer un seguimiento durante 32 años a cientos de ciudadanos.

La Dra. Van Rode dijo: “Hemos podido comprobar que el impacto negativo de los abusos sexuales en la infancia es mucho más elevado en las chicas, al principio. Pero con el paso de los años sucede lo contrario: los varones manifiestan mayores desajustes. Mientras ellas disminuyen el comportamiento sexual de riesgo con el paso de los años, ellos lo incrementan”. De ahí que, frente a comportamientos promiscuos, en vez de emitir juicio, velemos el pasado, pues muchos han quedado atrapados por una situación de abuso.

- **¿Qué significa la monogamia serial?**

Se entiende por monogamia serial a las relaciones de pareja en las que existe fidelidad, pero que no superan la prueba del tiempo. Es decir, tienen una pareja por un lapso variable de meses o años, pero que luego es reemplazada por otra, luego otra y después otra. Estas personas buscan el amor ideal. No son infieles, pero tampoco perseverantes. Si aparece alguien más interesante, se sienten en libertad de terminar la relación anterior. Todo dura mientras ‘dura el amor’, suelen decir. Se conoce a la monogamia serial como el *zapping amoroso*. El sociólogo Zygmunt Barman, en su libro *Amor líquido*, predijo que los vínculos amorosos-afectivos, definidos como parejas para toda la vida, tienden a desaparecer. Uno de cada dos matrimonios termina en divorcio y el porcentaje aumenta cada día.

“Es que el trabajo requerido para que el amor perdure es más grande que el que supone descubrir un nuevo amor. Mantener un vínculo de pareja implica templanza, generosidad y, sobre todo, disponibilidad en cuerpo y alma para el otro. Nuestra sociedad individualista en extremo, no colabora en pro de los vínculos de pareja”, expresó Gaffoglio.⁷⁸

¿Alguna vez te pusiste a pensar en esto? En relación con los seres queridos o afectos familiares nunca se habla de ex-hijos, ex-padres o ex-hermanos, pero sí ex-parejas. Todos los otros lazos persisten, pero la pareja, en el contexto actual, parece ser desechable.

- **¿Se pueden mantener relaciones sexuales en el espacio?**

Actualmente se investiga la posibilidad de las relaciones sexuales ‘espaciales’. Se intenta determinar cómo sería una experiencia sexual, un embarazo y un parto en el espacio exterior. Los empresarios más visionarios auguran que, en pocos años, habrá turismo espacial para las parejas que deseen una experiencia sexual en la que, de verdad, verán las estrellas.

La vida en pareja le gana al casamiento

Entre los años 2000 al 2008 ha decrecido en un 20% la celebración de matrimonios, según datos del Registro Civil porteño. Los motivos son variados: algunas parejas temen que el amor no dure ‘para siempre’. Otras, creen que tienen derecho a ‘probar’ cómo es la convivencia y, si no funciona, terminar la relación sin mayores problemas. Un estudio realizado por el Centro de Opinión de la Universidad Nacional de La Matanza dice que “el 86% de los argentinos no cree en las uniones legales”. ¿Qué clase de experiencias familiares habrán tenido para llegar a esta conclusión?⁷⁹

Feria del divorcio

Es una novedad a nivel mundial. La primera feria se ha realizado en Viena, ciudad elegida por la alta tasa de divorcio: el 66% de los matrimonios termina en ruptura.

La idea surgió de un grupo de profesionales que vieron en esta adversidad la posibilidad de brindar un servicio y cobrar por ello. Abogados, asesores financieros, agentes inmobiliarios, cirujanos plásticos, estilistas y hasta fabricantes de chocolates publicitaron sus productos y servicios en la feria inaugural. Las agencias de turismo armaron un paquete especial, llamado ‘el viaje del olvido’ para aquellas personas que se han divorciado recientemente y sufren los embates de la separación.

Una curiosidad sobresaliente de esta feria fue el plus del ticket de entrada. Con cada una de ellos, se obsequiaba un cupón doble para recibir dos servicios ‘extras’. El primero era para una consulta gratuita con un asesor financiero, a fin de proyectar una economía saludable con lo que haya quedado del divorcio. El segundo cupón era para participar de una ceremonia muy particular: ‘el ritual para dejar partir al ex’ que comenzaba al encender unas velas, símbolo de la vida compartida que, luego de unos minutos de reflexión y remembranzas, eran apagadas al tiempo que se repetían palabras de perdón y olvido. El marco de fondo estaba dado por

una suave melodía que invitaba al relax y a la calma. La idea, según los organizadores, es cerrar un circuito de muchos dolores y desencuentros...⁸⁰

La comunicación sin palabras

En la comunicación humana, las palabras tienen muy poco valor; representan sólo el 7% del total del mensaje; mientras que el 93% restante está supeditado al lenguaje corporal, a la entonación, a la resonancia y al tono de la voz.

Según los estudios publicados por *Psychological Science*, los más proclives a ‘confundir’ los mensajes son los hombres.

La mala interpretación puede llevar a graves problemas, por ejemplo, algunas mujeres han sido víctimas de ataque sexual por potenciales parejas.

Dentro del lenguaje corporal, son dos los elementos que más se malinterpretan. El primero es **la mirada**; el segundo, **la sonrisa**. Ambos se utilizan en un abanico muy grande de situaciones. Bajar la mirada, por ejemplo, puede significar cosas muy diferentes, desde vergüenza hasta una insinuación sexual. Algo similar ocurre con las sonrisas. Algunas personas sonríen por ansiedad, timidez o inseguridad; otras expresan hostilidad. Un cúmulo de emociones, desde la alegría hasta el fastidio, permite emplear la sonrisa como medio de expresión; incluso puede usarse como burla.

A estos dos elementos se suma un tercero que completa el cuadro: la proximidad física. El acercarse hacia el interlocutor, puede representar cordialidad y no necesariamente atracción o interés sexual.

La razón por la cual se confunden las señales no verbales es porque muchas veces se interpretan sobre la base de los propios pensamientos. Si quien aproxima la cabeza, sonríe ampliamente y hasta mira fijamente a los ojos, es una mujer de más de cincuenta años, con muchas arrugas y bastantes kilos de más, probablemente se interprete como amabilidad, sin connotación sexual; pero si los mismos gestos provienen de otro envase femenino, con 30 años menos, figura escultural y voz melosa, probablemente se asocie con connotaciones sexuales, simplemente porque así tendemos a pensar.

Vale la pena, a esta altura del relato, ‘pensar en qué pensamos’ cuando nos relacionamos con otras personas. Muchas de las interpretaciones que

haremos de las distintas situaciones provienen, en realidad, de nuestros propios pensamientos.

Consejos prácticos sólo para la mujer

Toda mujer debería saber que

- El cáncer de ovario no presenta síntomas hasta que está muy avanzado. Con los controles ginecológicos anuales, podrías salvar tu vida.
- El Papanicolau debe realizarse una vez por año, después de los 21, aunque la mujer no sea sexualmente activa. Si tienes más de 70 años y has tenido varias pruebas con resultados normales, no es necesario seguir haciéndolo.
- El día previo a hacerte el Papanicolau, no debes mantener relaciones sexuales porque podría alterar los resultados.
- El comezón o picor vaginal no siempre es síntoma de infección, puede haber múltiples causas.
- 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 si practicas ejercicios físicos suaves.
- La protección de los huesos debe comenzar en la juventud, con la ingesta de alimentos ricos en calcio. No esperes la menopausia. Para ese entonces, será tarde, ya que el hueso habrá perdido dureza y podría fracturarse fácilmente.

Se venden 120 píldoras del día después por hora

Muchas mujeres abusan de esta medicación. **No debe usarse como método anticonceptivo regular.**

Una sola toma representa un shock hormonal muy grande, porque cada píldora equivale a veinte de las que toma una mujer en período de lactancia. Por eso se dice que es cara, no para el bolsillo, sino para la salud. La toma habitual genera serios problemas. Juan Tonelli, director ejecutivo de la Cámara de Medicamentos de Venta Libre, dice que debería venderse sólo bajo receta e indicó que tomar más de dos por mes, “puede causar problemas hepáticos, circulatorios y cardiovasculares”. El ANMAT, organismo regulador de los medicamentos, coincide con esta advertencia.⁸¹

- **Tengo menstruaciones muy dolorosas. ¿Es normal?**

Casi el 50% de las adolescentes sufre de menstruaciones dolorosas. Es un problema de mujeres jóvenes.⁸² Generalmente el dolor guarda relación con la cantidad de sangrado; a mayor pérdida de sangre, más intenso el dolor. En un estudio en Suecia se encontró que un 30% de las pacientes mejoraron después de un parto.⁸³

- **¿Qué puedo hacer para disminuir los dolores durante la menstruación?**

- 1) Consulta al médico para descartar alguna patología, como, endometriosis.
- 2) Cambia los hábitos: la actividad física, de manera regular, alivia el dolor.
- 3) Modifica la dieta: consume pescado, huevos y frutas; evita el alcohol y trata de mantener el peso en el rango normal, ya que el sobrepeso intensifica los dolores.

- **¿El uso de tampones puede producir daños físicos?**

En relación con los tampones, se sugiere aquellos que no sean más absorbentes de lo que se requiere durante la menstruación, ni emplearlos fuera de este período. Un tampón demasiado absorbente es difícil de sacar, provoca sequedad vaginal e incluso hasta puede romperse al intentar extraerlo. Usarlos sin tener en cuenta estas recomendaciones puede provocar daños en las paredes vaginales, aunque no llegue a notarse. Algunas mujeres experimentan irritación vaginal, picazón, dolor, olor raro o leve sangrado debido al uso. Ante la presencia de algunos de estos

síntomas, hay que elegir otro menos absorbente, cambiar de marca o, simplemente evitarlos.

Por último, no usar compresas que contengan desodorantes o perfumes, así como tampoco desodorantes íntimos, ya que contienen compuestos químicos que pueden producir reacciones alérgicas.

• **He notado que después de tener relaciones suelo tener cistitis. ¿Puede ser?**

Este tipo de problema se asocia normalmente con el inicio sexual, pero puede producirse luego de una noche de intensa pasión o de un coito vigoroso, en cualquier momento de la vida. Se siente ardor o dolor al orinar, deseos de orinar a cada rato o sensación de que queda orina retenida. No siempre la sexualidad tiene la culpa de la cistitis, pero para evitar estos problemas, independientemente de la causa, recomendamos:

De manera diaria y como hábito de vida:

- Ingerir abundante líquido.
- Orinar cada vez que se presente el deseo y no retener o postergar.
- Usar ropa interior de algodón.
- Evitar los desodorantes íntimos y los protectores, de ser posible.
- Suprimir el uso de ropa muy ajustada.
- Evitar los constantes lavados vaginales.
- Higienizar la zona genital de adelante hacia atrás, no al revés.

En relación con la intimidad:

- Orinar antes y después de cada relación sexual.
- Evitar la penetración sin estimulación o con escasa lubricación.
- Evitar las posiciones sexuales que produzcan mayor roce o compresión de la uretra contra el hueso, como el coito vaginal con penetración desde atrás.

• **¿Qué es la infibulación?**

Se conoce con este nombre a la extirpación de los genitales externos de la mujer. Se realiza como ritual en diferentes lugares del mundo. Por esta práctica mueren más de dos millones de niñas por año. Es una mutilación genital que muchos asocian con la religión, aunque no se la menciona en el Corán ni en la Biblia.

La infibulación puede causar serios problemas de salud porque, en muchos lugares, se emplea un único cuchillo para todas las niñas, lo que aumenta el riesgo de infecciones o enfermedades transmisibles sexualmente.

Como consecuencia de la infibulación muchas mujeres tendrán dificultad para orinar, las menstruaciones se harán extremadamente dolorosas, sufrirán dolores pélvicos y abdominales inexplicables. Los costos psicológicos y sociales casi nunca se mencionan, pero son muy importantes.

A fin de que las mujeres acepten esta mutilación, se cuentan leyendas tremebundas. Por ejemplo, una tradición nigeriana dice que el clítoris seguirá creciendo ‘hasta adquirir el tamaño de la trompa de un elefante’. En el oeste de África creen que si un bebé toca el clítoris de su madre durante el parto, morirá. Para evitar este mal es que deben extirparlo.

Solamente en el año 2008 se calcula que alrededor de 80 millones de niñas sufrieron la ablación del clítoris, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).⁸⁴

Violencia y sexualidad

Cada tres días muere una mujer por violencia de género en la Argentina, según la ONU.

Las mujeres comprendidas entre los 15 y 44 años corren más riesgo de morir a causa de la violencia de género antes que de cáncer, en un conflicto armado o por un accidente de tránsito.⁸⁵

¡Nunca aceptes la violencia! Nadie que maltrate a su pareja puede decir que la ama. La violencia se elige, no se justifica por la infancia, los problemas pasados o presentes y nunca por ‘mal carácter’ del enamorado. Si estás en una situación así, busca ayuda antes de que sea demasiado tarde.

• ¿Flatulencia vaginal?

Llevo casada seis meses. No sé que me pasa, pero cuando hacemos el amor con mi esposo, al moverme o cambiar de posición, tengo gases en la vagina que hacen ruido y me provocan vergüenza. No puedo evitarlo. ¿Por qué se producen? ¿Existe alguna recomendación, medicamento o dieta?

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, para muchos casos, suficiente solución. Se sugiere, además, acompañar el encuentro sexual con un gel íntimo acuoso.

• **¿La anorgasmia femenina puede asociarse a la eyaculación precoz?**

Sí. En los hombres que padecen de eyaculación precoz, los encuentros sexuales se caracterizan por la carencia de juegos previos y de tiempo destinado a la mutua excitación. Sin esta primera etapa, conocida como plataforma orgásmica, difícilmente la mujer alcance el clímax. Sumado a la escasez de estimulación, lo más probable es que el coito dure escasos segundos, ya que por falta de control, el varón eyaculará antes o inmediatamente después de penetrar.

Estos dos factores (estimulación escasa y penetración de poca duración) contribuyen a que la esposa experimente poco placer y, por supuesto, anorgasmia.

Concluimos diciendo que todo problema sexual afecta no sólo al individuo, sino que repercute en la pareja. De ahí la necesidad de tratar a ambos.

El hombre y su sexualidad

Impotencia, primer signo de enfermedades más graves

Este es un dato importante y real. Entre la disfunción eréctil (impotencia) y los problemas cardíacos, hay causas en común. El 60% de los pacientes que tuvo un infarto, padeció en algún momento de su vida, disfunción eréctil. Puede ser que la disfunción eréctil sea la primera manifestación de un trastorno más grave. Por otra parte, es más probable que desarrolle disfunción eréctil una persona que sufre de hipertensión, diabetes o colesterol elevado, en comparación con otros hombres sin estos factores.⁸⁶

- **¿Qué es la eyaculación precoz?**

Es un problema sexual de los hombres y se caracteriza por eyacular antes de lo que quisieran. En otras palabras, cuando un hombre no puede decidir cuándo ‘acabar’, es un eyaculador precoz. No es una enfermedad, sino un problema que tiene solución.

De los 1.500 pacientes que pasan en un año por el Programa de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas en Buenos Aires, casi la mitad acude por eyaculación precoz.⁸⁷

- **Soy un joven de 24 años, soltero. Nunca tuve relaciones sexuales, pero tengo miedo de ser un eyaculador precoz. ¿Cómo puedo saberlo?**

La eyaculación precoz afecta a hombres sexualmente activos. De ahí que, al no tener relaciones sexuales, es imposible que seas eyaculador precoz. Es como preguntar cuántos años vas a vivir o si tendrás alguna enfermedad grave durante la ancianidad. Nadie sabe. Para vencer el temor a padecer eyaculación precoz:

– **Desecha todo pensamiento negativo**, porque son temores sin fundamentos. A la luz de lo que te explicamos antes, no debes aceptar ese

temor.

– **Declara con tu boca** que vas a vivir una sexualidad buena y placentera con tu esposa, el día que te cases.

– **No te apresures.** Tener experiencias sexuales para saber si eres o no eyaculador precoz es una pésima idea; espera tu boda, como Cristo desea. Así asegurarás sobre tu matrimonio todas las bendiciones que él promete.

- **¿Cuáles son las causas de la eyaculación precoz?**

Es un trastorno de hombres jóvenes, generalmente menores de 40 años, muy ansiosos e hiperquinéticos. Ese estado emotivo les impide relajarse y disfrutar de la intimidad conyugal.

- **¿Qué es la fimosis?**

Es la imposibilidad total o parcial de rebatir el prepucio sobre el glande o cabeza del pene. Eso se debe a que el prepucio es demasiado estrecho.

Existen casos extremos en los que resulta difícil orinar a través de la estrecha apertura del prepucio. Se necesita una evaluación médica para realizar la circuncisión, que consiste en extirpar la piel del prepucio.

La fimosis no debe confundirse con las adhesiones entre la cara interna del prepucio y el glande, que es muy común, natural y normal en bebés. Esta capa adherida se libera sola, a veces esto ocurre antes de nacer, pero lo más frecuente es que acontezca entre los primeros seis meses y los tres años de edad.

- **¿A qué se denomina frenillo?**

El frenillo es como la banda de unión debajo de la lengua. En la cara ventral del pene existe una pequeña lámina de piel que une el glande con el prepucio. Muchos hombres que han sido circuncidados no tienen frenillo.

En el pene erecto, si el frenillo es demasiado corto, lleva el prepucio hacia adelante. Los problemas se manifiestan en el momento de la penetración.

Puede aparecer dolor o quedar sensible hasta varios días después. En algunos casos, el frenillo tenso se desgarrar durante el coito, con pérdida de alguna que otra gota de sangre. Sin embargo, no es el equivalente masculino al himen de la mujer.

- **¿Es normal que mi pene se ladee?**

Es muy normal. Casi todos los penes se ladean hacia la derecha o hacia la izquierda. Una ligera inclinación hacia un lado u otro es parte de la estructura del pene. No eres anormal ni tu pene es una rareza de la naturaleza. No será estéticamente lindo, pero es normal. Simplemente acéptalo. Obviamente, si la curva es muy pronunciada o si te provoca dolor en la erección, sería bueno consultar al médico y descartar alguna enfermedad.

- **Tengo un testículo que cuelga más que otro. ¿Es normal?**

Absolutamente normal. Un testículo es más grande y cuelga más que el otro. ¿Por qué? Porque en la entrepierna hay muy poco espacio y, si no fuera por este detalle, se chocarían al caminar, despertando intenso dolor. ¿Te imaginas como deberían caminar los hombres si tuvieran los dos testículos al mismo nivel? ¡Con las piernas abiertas!

- **¿Pene rebelde?**

Entre los adolescentes y hombres jóvenes es frecuente que el pene se erecte en los momentos más inoportunos, sin que medie razón alguna. Resulta embarazoso porque, de repente, comienza a aparecer una protuberancia en los pantalones.

No existe ningún remedio para curar ‘esta rebeldía’. Lo único que resta es esperar que se ‘desactive solo’.

- **¿Alargadores de pene?**

Los hombres se siguen obsesionando por el tamaño de su pene y recurren a todo tipo de adminículos para alargarlo, aunque desde el punto de vista médico no sean efectivos.

Los aparatitos, que mejoran desde lo tecnológico pero no desde lo funcional, siguen siendo ineficaces para lograr el ansiado resultado; y los más nuevos pueden provocar micro hemorragias o daño a los tejidos del pene.

- **¿Cuánto eyacula un hombre?**

Un hombre eyacula alrededor de 5 ml de semen por vez. A lo largo de su vida sexual, estimada entre los 15 y los 60 años, un hombre eyacularía una

cantidad aproximada entre 34 y 56 litros de semen.

Un dato interesante: Los varones necesitan la excitación sexual para liberar el semen, que contiene los espermatozoides. La mujer, en cambio, no precisa de estímulos sexuales para liberar sus óvulos, es más, ni se entera cuando los libera.

- **¿Qué es el priapismo?**

El priapismo es una erección sostenida en el tiempo que, lejos de ser agradable, resulta muy dolorosa y puede dañar permanentemente el mecanismo de la erección y, como consecuencia, afectar la vida sexual futura. Las principales causas son dos: 1) traumatismos o golpes en el pene, con rotura de vasos sanguíneos y 2) la inducida con medicamentos vasoactivos.

Las características del priapismo son:

- Erección peneana sin haber existido estimulación sexual.
- Rigidez de los cuerpos cavernosos del pene, pero no del esponjoso: por eso el pene se mantiene firme y el glande sigue blando.

En caso de que ocurra, se debe asistir con rapidez a un centro médico. La intervención profesional al principio del cuadro, asegura el mantenimiento del mecanismo de la erección.

- **¿Qué es la cefalea sexual?**

Es el dolor de cabeza que aparece después de una relación sexual. Es totalmente benigna, dura desde algunos minutos a algunas horas y, con el transcurso del tiempo, suele desaparecer.

- **¿La cefalea sexual afecta sólo a las mujeres?**

En realidad, la cefalea sexual afecta principalmente a los varones, quienes representan el 70% del total de casos. Es una fábula creer que afecta a las mujeres.

La cefalea sexual es un dolor de cabeza leve que se resuelve con ayuda del ejercicio físico, la reducción de peso y el abandono tanto del alcohol como del tabaco.

- **¿Los que van al gimnasio tienen penes más chicos?**

Todo varón que practica complemento con pesas, verá que sus músculos crecen en la medida en que entrena. Esto ocurre con todos los grupos musculares que trabaje. El pene no es músculo estriado; por ende, no crece con la ejercitación y tampoco disminuye por el entrenamiento. En otras palabras, permanecerá del mismo tamaño.

• **Si la mujer debe hacerse un control periódico, ¿hay algún chequeo para el varón?**

Desde los cincuenta años, todo varón debería controlarse con un urólogo para evaluar fundamentalmente la próstata. No debe temerse a un tacto rectal. Actualmente se realiza el control mediante un análisis de sangre y una ecografía.

• **Los varones, ¿tienen menopausia?**

No. Los varones tienen andropausia. La menopausia es la falta de ciclo menstrual; la andropausia es la declinación del vigor en los hombres. La menopausia se establece al año de la última menstruación; por ende, tiene un tiempo definido. En cambio, la andropausia se presenta de una manera sutil, a diferentes edades según el varón.

Lo interesante es que tanto hombres como mujeres experimentan el impacto del paso de los años. 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.

Diferencias de tamaños

- **¿Existe incompatibilidad sexual por razones de tamaños?**

Se conocen referencias históricas que, a modo de consejos, intentaban instruir a la pareja para evitar las molestias provocadas por diferencias de tamaño genital. Hoy se sabe que esto pertenece al mundo mítico y el problema de los tamaños es una cuestión folklórica.

No existe en la realidad incompatibilidad por razones de tamaños, sino que los problemas sexuales se ocasionan por defecto en las técnicas amatorias. Por otra parte, la casi totalidad de las personas presentan genitales tamaño promedio. El placer en el hombre está determinado primariamente por el glándulo o cabeza del pene, sin importar la longitud o grosor que éste tenga. En la mujer, el placer se presenta fundamentalmente a nivel de los genitales externos y, muy poco, a nivel vaginal. La vagina tiene gran cantidad de fibras elásticas y se adapta al pene cualquiera sea su tamaño, siempre y cuando haya la suficiente estimulación que permita las modificaciones de los genitales femeninos que hagan posible el placer sin dolor (con una buena excitación la vagina aumenta hasta seis veces su tamaño).

Más que el tamaño de los genitales, interesa el tamaño de la persona. Un esposo demasiado alto, corpulento u obeso, o una mujer con un embarazo avanzado, hacen casi imposible la clásica posición de cara a cara. Si, encima, el hombre tiene problemas de eyaculación precoz, la tensión necesaria para mantener su propio peso sobre las rodillas y no incomodar a su esposa, limitará su control. En estos casos la posición aconsejada es la lateral cara a cara que permite el máximo contacto de los cuerpos, favorece el placer de ambos, brinda un buen control eyaculatorio y cierta facilidad para el orgasmo femenino.

La posición con la mujer arriba, a horcajadas, es beneficiosa en caso de dolor coital o de una mujer muy baja de estatura en relación con su esposo. Le permite, además, mayor libertad de movimientos, así como dirigir el grado de penetración.

La penetración vaginal desde atrás permite un coito vigoroso con intromisión peneana más profunda y mayores movimientos de bombeo. En

esta posición se acorta la vagina y resulta incómoda para las mujeres que estén poco estimuladas o tengan problemas de dolor coital.

- **¿Existen vaginas estrechas?**

La vagina es un tubo elástico que sirve como receptáculo del pene y canal del parto. Es tan peculiar que se adapta a cualquier tamaño de pene y permite el paso de un bebé. Lo que se conoce como ‘vagina estrecha’ se refiere al tonismo exagerado de los músculos que rodean a la vagina. Cuando una mujer tiene temor a la penetración o siente dolor en el coito, puede generar la contracción muscular del piso pel-viano reduciendo tanto la apertura vaginal que resulta imposible introducir siquiera un dedo. Ello se conoce como vaginismo. En pocas palabras, no existen vaginas estrechas.

- **¿La vagina se agranda con los partos y el paso de los años?**

La vagina no se agranda. Lo que sucede es que se pierde la tonicidad de los músculos que la rodean.

El paso de los años y los partos difíciles, sumados a la falta de ejercicios que aumenten el vigor muscular, provocan flaccidez hasta el grado de prolapso, cuya incidencia aumenta con la edad. La mejor manera de prevenir los prolapsos, las incontinencias de orina e, incluso, mejorar las sensaciones que se perciban durante el coito, es ejercitar los músculos del amor.

- **¿Cómo se mide el pene?**

La longitud del pene se mide desde la base en el pubis, hasta la punta del lado de arriba.

Las medidas del pene en erección son más parecidas entre los hombres que las del estado de flaccidez. Esto significa que los penes más pequeños en estado flácido, tienden a agrandarse más en estado erecto. El resultado es que casi todos son iguales: entre 12 y 17 cm. en promedio.

- **Mi amiga quiere hacerse un piercing en los genitales. ¿Existe algún peligro?**

Los piercing no son una novedad, sino una moda reflatada de años, en realidad de siglos atrás. El primero en usarlo fue el Príncipe Alberto. Su piercing genital consistía en un anillo que se colocaba entre la uretra y la

base del glande. El objetivo era sujetar el pene a la pierna y, de ese modo, evitaba que se marcaran los genitales en los pantalones.

Los piercing genitales pueden colocarse tanto en hombres como en mujeres.

Una mujer puede ponerse un piercing en los labios menores, en los mayores, en el clítoris o en la piel que lo recubre. Dada la gran cantidad de terminaciones nerviosas y la exquisita sensibilidad, su colocación suele ser más dolorosa que en otras partes del cuerpo. Si las condiciones de higiene no son estrictas, el riesgo de infección es muy alto. Durante el proceso de cicatrización pueden producirse infecciones. Hay que consultar con un médico frente a cualquier síntoma.

Por otra parte, con un piercing genital, existe peligro de rotura en caso de usarse un condón.

Finalmente, el riesgo de un piercing genital es que, cuando pase por un detector de metales, suene la alarma. ¡No será muy sencillo dar explicaciones!

- **¿Puede doler una relación sexual por falta de lubricación vaginal?**

Sí. Las paredes vaginales pueden estar casi secas o muy mojadas. Las épocas más secas ocurren durante la lactancia y la menopausia, así como durante la parte del ciclo inmediatamente posterior al período menstrual. Los momentos de mayor lubricación coinciden con la ovulación, el embarazo y la estimulación sexual. Estas secreciones constantes proveen lubricación, ayudan a mantener la vagina limpia y con un nivel de acidez que previene infecciones. Por lo tanto, una relación sexual sin la debida estimulación, podría causar dolor.

Ejercitar los músculos del amor

El tono muscular disminuye con los años. De ahí que muchas parejas desde la edad media en adelante, sobre todo si son sedentarios, perciban como que el pene ‘baila’ en la vagina porque no hay suficiente fricción o roce entre el pene y las paredes vaginales.

La manera de prevenir o corregir este inconveniente es con la ejercitación de los músculos pelvianos, llamados también ‘los músculos del amor’.

Dichos ejercicios han reportado múltiples beneficios.

Lo primero será reconocer y familiarizarse con esos músculos. Para ello, es necesario ir al baño, comenzar a orinar y detener abruptamente el chorro. Los músculos que se contraen para permitir este acto, serán los que se trabajarán. En cualquier momento, debes contraer y relajar esos músculos; puedes practicarlo mientras trabajas, miras TV, etc. Al inicio, con diez contracciones-relajaciones es suficiente. A medida que se practica, se agregan repeticiones. Sin ganas de orinar, es decir con la vejiga vacía, en momentos distintos del día, se harán series de diez contracciones-relajaciones hasta alcanzar las cien por día. Después de 6 semanas, comenzarán a notarse los resultados.

Ejercitar los músculos del amor ha demostrado que previene en la mujer los prolapsos de bajo grado, fortalece la vagina después del parto, mejora la lubricación en las pos-menopáusicas, permite un mayor placer para ambos miembros de la pareja porque se percibe la vagina más ajustada al pene e intensifica el orgasmo, además de que permite acceder más fácil a él. Se sabe de mujeres que, tras meses de entrenamiento, han comenzado a experimentar por primera vez orgasmos múltiples. En el varón, mejora el control eyaculatorio e incrementa el orgasmo; y algunos logran tal grado de control que pueden mover el pene a voluntad.

El aborto

En nuestra página web www.placeresperfectos.com.ar recibimos esta historia:

Hola, me llamo Naomi. Necesito un consejo urgente. Estoy tristemente casada desde hace diez años. Mi relación matrimonial es de regular para abajo. Siempre nos insultamos, incluso él me ha golpeado en varias ocasiones. ¡Las veces que me ha echado de la casa! Tampoco me ha sido fiel. Tiempo atrás me enteré de que mi esposo tiene otra hija, de 4 años. Nunca me dijo nada, hasta que lo confronté y, entre enojos y maltratos, lo reconoció.

Pero mi verdadero problema no es ése. Desde el año pasado, un amigo de mi marido se acercó más a mí y me ofreció su amistad. Me dio tiempo y atención. Puedo decir que por primera vez recibí cariño de un hombre. Calculo que a esta altura sabrán qué pasó. Sí, al fin tuvimos sexo. Seguimos nuestra relación 'a escondidas' hasta el día de hoy. Él también es casado y no piensa dejar a su mujer.

Tengo un mes de atraso y el test me salió positivo: estoy embarazada del amigo de mi marido. ¿Ahora qué hago?

No puedo decirle a mi esposo que estoy embarazada, porque no es de él, ya que estamos distanciados. Si lo convengo de tener relaciones y le digo que quedé embarazada, esa solución será por unos meses, porque si el bebé se parece al amigo de mi marido, es tan grande la diferencia que, ¿cómo lo explico? Mi marido siempre desconfió de mí y yo nunca le di motivos, hasta el año pasado. Si tengo el bebé, voy a arruinar la vida de muchas personas, incluso la vida de sus hijos y de los míos, pero tampoco puedo quitarle la vida a un pobre angelito que no tiene la culpa de mis errores.

Si tomo la pastilla para abortar no voy a poder vivir con la culpa (me dieron el nombre de una que usan los médicos para que se dilate el cuello del útero); por otro lado, estoy haciendo tratamiento para una úlcera maligna y no sé cómo puede afectarle esto al bebé.

¿Qué puedo hacer? Estoy deprimida y tengo miedo. Voy a destruir dos hogares. Yo le dije a este muchacho, el amigo de mi esposo, lo que está

pasando y él me dijo que la decisión que tome va a estar bien. Si quiero él me compra la pastilla, pero su decisión es que tenga el bebé y que no le diga nada a mi esposo.

Estoy tan mal... tengo mi hijito más chico todavía con pañales. El año que viene iba a retomar mi carrera universitaria. ¿Y ahora?

Gracias por tener este espacio, espero un consejo cuanto antes.

- **¿Cómo responderías?**

Este es un caso real y todo lo que digas puede afectar el futuro de muchas maneras. ¿Cómo actuarías en su lugar? Analicemos la situación. Una relación paralela, un embarazo no esperado. Problemas matrimoniales de larga data.

El tiempo ha pasado y las consecuencias han llegado. La solución más rápida es matar al bebé. En este caso el aborto representaría un asesinato para cubrir el adulterio.

Si alguien se entera de este embarazo, dos familias se destruirán pero, si alguien los hubiera descubierto teniendo relaciones sexuales, ¿no sería igual? Si alguien los hubiera visto y le dijera a cualquiera de los esposos víctimas, ¿no se destruirían las dos familias de modo similar?

Un hijo no deseado es una complicación. Implica gastos, tiempo, energía; pero puede ser el compañero de la vejez o la alegría de los años venideros. ¿Cómo saberlo? Si no conocemos el futuro, ¿por qué nos arrojamos el derecho de decretar vida o muerte sobre un ser inocente?

El aborto no es, ni será, la mejor opción. La vida no tiene la posibilidad de rebobinar. Si uno decide mal, vive con el remordimiento.

- **¿Qué diferencia existe entre un embarazo no planificado y otro no deseado?**

Un embarazo no planificado ocurre cuando una mujer no quiere quedar embarazada ahora, aunque piensa en la maternidad de modo potencial. De ahí que la no planificación aceleraría el tiempo, pero parte de una aceptación. En cambio, un embarazo no deseado es aquel en que la mujer no quiere quedar embarazada y, por ende, no acepta esta situación. Dichas mujeres son las que frecuentemente interrumpen el embarazo o, en caso de continuarlo, no concurren a los controles ni se interesan por su bebé, lo que determina un mayor porcentaje de niños nacidos prematuros o con bajo peso.

- **¿Cuándo comienza la vida?**

La vida humana comienza en el momento de la fecundación. La unión del óvulo y el espermatozoide da lugar a un nuevo ser con características propias.

Apenas sucede esto, empieza la división celular: primero dos, luego cuatro, después dieciséis, y así sucesivamente, se reproducen las células.

A medida que se multiplican las células, el embrión va progresando desde la trompa hacia el útero, en el que se implantará alrededor de una semana después de la fertilización; o sea, siete días después de la unión entre el óvulo y el espermatozoide. En ese momento, la mujer puede presentar un escaso sangrado a consecuencia de algunas venitas chiquitas que se rompen, ya que el embrión ‘se agarra’ del útero. Todavía la mujer no sabe que está embarazada. Recién una semana después de este hecho le faltará la menstruación por primera vez.

Para cuando la futura mamá se da cuenta de su estado, el corazoncito del bebé ya está latiendo (alrededor de la 5ª semana).

Al final de la 8ª semana, la cabeza es mayor que el tronco, se observan los ojos y las orejas. Aparecen los dedos de manos y pies. Todo el proceso de formación de órganos y aparatos como el circulatorio, el respiratorio, el digestivo y otros, ocurre durante los primeros tres meses de embarazo, habitualmente cuando la mujer todavía no tiene ‘panza’.

- **¿Qué es el aborto?**

El aborto es la expulsión de un bebé que se está formando y tiene menos de seis meses en la panza de la mamá. Puede ocurrir de manera espontánea, es decir, se produce solo; o puede ser provocado, es decir, la futura mamá, un médico o una enfermera interrumpen la gestación.

En las seis guerras en que ha participado los Estados Unidos, murieron poco más de un millón de personas. Compara esto con los 1.600.000 abortos cada año en los Estados Unidos o con los 55 millones de fetos asesinados cada año en todo el mundo.⁸⁸

- **¿Qué dice la Biblia acerca del aborto?**

La Biblia asegura que Dios es quien da y quien quita la vida. Deuteronomio 32:39 dice: “*¡Dense cuenta ahora de que yo soy el único Dios! Sólo yo sano las heridas; ¡sólo yo doy la vida, y sólo yo puedo quitarla!...*” (TLA).

Abortar es robar una vida. Y no tenemos el derecho de cometer homicidio. *“Un mismo Dios nos formó en el vientre, y tanto a ellos como a mí nos dio la vida”*, Job 31:15 (DHH).

Deuteronomio 30:19 declara: *“En este día pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ustedes, de que les he dado a elegir entre la vida y la muerte, y entre la bendición y la maldición. Escojan, pues, la vida, para que vivan ustedes y sus descendientes”* (DHH).

Proverbios 24:11 expresa: *“Libra a los que son llevados a la muerte; salva a los que están en peligro de muerte”*.

Algunos quieren justificar el aborto diciendo que el feto no es un ser humano todavía. Sin embargo, las Escrituras como Jeremías 1:4; Gálatas 1:15; Salmo 139:13-16; Job 3:11 y Lucas 1:39-44 muestran que el niño en formación es un ser humano desde que se engendra.

En el Salmo 58:3 se lee: *“Se apartaron los impíos desde la matriz; se descarriaron hablando mentira desde que nacieron”*. El salmista dice que hay impíos que lo son desde el útero, lo cual confirmaría la existencia de un ser con cuerpo, alma y espíritu aun en su vida intrauterina. Job, en su angustia, añora la posibilidad de no haber nacido y, de esta forma, su espíritu habría pasado a la eternidad desde su habitación prenatal, Job 3:9-19.⁸⁹

Algunos han tratado de argumentar sobre la base de Éxodo 21:22-25 que el aborto está separado de otra muerte y, por lo tanto, es menos serio. Pero una exégesis cuidadosa del pasaje indica lo opuesto. Lo que Reina Valera traduce *“y ésta abortare”*, en hebreo dice *“y el niño saliera”*. El pasaje condena tanto la muerte del niño abortado como la de la madre.

Desde la iglesia primitiva los cristianos han visto el aborto como homicidio. Las Constituciones Apostólicas dicen: *“No matarás al niño por causar un aborto, ni matarás lo que ha sido engendrado; porque todo lo que es formado y ha recibido un alma de Dios, si es matado, será vengado por ser destruido injustamente”*, Éxodo 21:23.

He aquí algunos pasajes que se relacionan con la temática. Salmo 139:13-16; Éxodo 21:22-25; Eclesiastés 6:3, 11:5; Isaías 44:2, 49:1-5; Jeremías 1:4-5; Gálatas 1:15 y Job 3:16.

• **¿Cuáles son los propósitos de Dios para el ser humano?**

Eliana Gilmartin, en su libro *La iglesia en la sociedad de hoy*, dice: “El ser humano, además de ser producto de una relación entre dos personas, es, por

encima de ella: - **Creación de Dios:** *‘Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre’*, Salmo 139:13. – **Proyecto de Dios:** *‘Mi embrión vieron tus ojos, y en el libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas sin faltar una de ellas’*, Salmo 139:16. – **Propiedad de Dios:** *‘Pero tú eres el que me sacó del vientre; El que me hizo estar confiado desde que estaba a los pechos de mi madre. Sobre ti fui echado desde antes de nacer; desde el vientre de mi madre, tú eres mi Dios’*, Salmo 22:9-10”.

- **¿Cuánto cuesta un aborto?**

Sucedió una noche. Una ancianita de salud endeble llegó con la ayuda de un bastón hasta el lugar donde estábamos orando por las personas. La atendimos. Después de una hora seguía inmóvil, de pie.

Nos acercamos nuevamente para preguntar qué necesitaba. Cuando llegamos hasta ella, se nos adelantó y, sin preámbulos, dijo: “¿saben m’hijitos? Cuando yo tenía 16 años quedé embarazada, pero no lo quise y me lo hice sacar. Después nunca pude tener un hijo. Hace 20 años que murió mi esposo; tengo 86 y estoy totalmente sola. Todos los días me levanto y pienso cómo habría sido mi vida si mi hijo, el que aborté, estuviera vivo. Todos los días, sin faltar uno – m’hijitos – me lo pregunto”. Ella estaba más allá de toda penitencia. Tampoco buscaba absolución. Sólo quedaba la fatalidad como recuerdo de una elección errada.

El dolor por un aborto precede y supera – en mucho – al momento mismo de ese acto. Aquella noche, ella nos enseñó que el aborto duele, que es muy caro para los recuerdos.

- **¿Se puede ayudar a quien ha optado por el aborto y ahora vive con culpa y remordimiento?**

Para ministrar a una mujer que ha abortado, he aquí algunas recomendaciones:

- Luego del aborto, suele existir un período de depresión. Cuando la mujer manifiesta euforia o aparente alegría, en realidad, maneja un mecanismo de negación. Le llevará más tiempo, incluso años, elaborar esa pérdida.
- Todo aborto es, desde el punto de vista psicológico, una pérdida personal y una culpa por elaborar. En la medida en que esa elaboración (el duelo) sea posible, disminuyen las consecuencias negativas del aborto. Si no se supera

esta etapa, puede generar un cuadro de depresión, angustia e, incluso, intento de suicidio.

– Algunas mujeres son abortadoras recurrentes, es decir, registran varios abortos en su historia. Sistemáticamente no usan ni quieren usar métodos anticonceptivos. Se embarazan para abortar. La mayoría pertenece a personalidades alteradas que buscan la muerte de manera encubierta. Necesitan atención profesional.

– Finalmente, es necesario hablar del perdón de Dios sabiendo que será imposible olvidar. Los recuerdos acompañarán a la persona a lo largo de su vida; pero, si existe arrepentimiento genuino, Dios olvida el pecado y quita el dolor del corazón de esa persona. Ése es el milagro de la gracia.

El aborto y la despenalización

La problemática del aborto ha recibido, especialmente en estos últimos tiempos, una vasta atención. Los legisladores están impulsando leyes tendientes a la despenalización, en medio de una fuerte pugna de opiniones. Uno de los datos para destacar es que la problemática ha sido sacada intencionalmente del terreno moral para ser planteada desde el marco sanitario y jurisprudencial, abogando por los derechos de igualdad de todos los ciudadanos que, en las condiciones actuales, se verían impedidos por la restricción de la ley, con perjuicio de los más desposeídos; por lo tanto, la ley de descriminalización es así presentada como fuente de justicia social. La pregunta que intentaremos contestar es la siguiente: ¿en qué medida la ley de despenalización influirá sobre la tasa actual de abortos?

La magnitud del aborto en Argentina, según estimaciones de especialistas del CONICET y de la UBA, es de 460 mil a 600 mil abortos anuales. **Esto significa que se produce casi una interrupción voluntaria del embarazo por cada nacimiento registrado en el país.**

Una de las causas de muertes maternas es el aborto clandestino. Debido a esto, surge la pregunta acerca de si la solución sería la despenalización o legalización del aborto provocado. Para este fin hemos utilizado los datos emanados de la experiencia de EE.UU., tanto antes como después de la legalización del aborto, así como también de algunos otros países donde este procedimiento es o ha sido ilegal.

El Centro para el Control de las Enfermedades (CDC) de EE.UU. reportó 1.232 muertes maternas por aborto ilegal en 1942, el año antes de que la penicilina se hiciera accesible al público. También según los datos del CDC, después de ese año, el número de muertes maternas por aborto ilegal comenzó a disminuir drásticamente hasta alcanzar la cifra de sólo 90 en 1972, el año antes de la legalización del aborto a nivel nacional, lo cual demuestra que dicha disminución no se debió al status legal del aborto, sino al avance de la medicina. La Liga de Acción Nacional por el Derecho al Aborto (NARAL) sostiene que antes de 1973 se practicaban alrededor de 200.000 abortos al año en EE.UU. También según NARAL, la proporción de muertes maternas era de 40 por cada 100.000 abortos ilegales, lo cual da como resultado un promedio de 80 muertes maternas al año por aborto ilegal.

El Dr. Christopher Tietze, un experto en estadísticas del Population Council y activista a favor del aborto, afirmó en un estudio publicado en 1983, que en EE.UU. había entre 100.000 y 200.000 abortos ilegales al año (aun con leyes que liberalizaron el aborto) y que, por causa de ellos, morían entre 50 y 100 mujeres anualmente. **En otras palabras, la legislación permisiva no erradica los abortos clandestinos ni incide en el número de muertes derivadas de ellos.**

Antes de la legalización nacional del aborto en EE.UU. en 1973, había de 100.000 a 200.000 abortos al año. Sin embargo, a partir de ese año, el aborto ha ido aumentando drásticamente hasta alcanzar la cifra actual de 1.6 millones al año. **Es decir, el aborto en EE.UU. ha aumentado de 8 a 16 veces desde su legalización.**

Hay países donde el aborto es legal y la mortalidad materna es alta (Rusia). Un tercio de todas las muertes maternas del mundo ocurren en la India, donde el aborto es legal. Además, en algunos países el aborto es ilegal y la mortalidad muy baja. En Irlanda, donde el aborto sólo se permite para salvar la vida de la madre, la mortalidad materna es tres veces menor que en Holanda, donde el aborto es irrestricto. En Chile abortar es ilegal, pero la mortalidad materna es menor que en Cuba, donde no hay restricción.

En síntesis, la legalización del aborto no garantiza una reducción de la mortalidad materna, como sí lo hace un buen sistema de salud.

En pocas palabras, los estudios comparativos demuestran que la legislación del aborto hacia un modelo permisivo no disminuye la tasa de abortos y no erradica los clandestinos, sino que, al transformarse en un acto moralmente

neutro, tiende a aumentar la prevalencia anual en los países que han adoptado una legislación liberal al respecto. La mortalidad materna puede descender efectivamente por el mejoramiento de los servicios de salud y el desarrollo de tareas preventivas para evitar el embarazo no deseado; no necesariamente legalizando la muerte de los más indefensos. Luchemos a favor de la vida.

Bibliografía citada

1. ETHRIDGE, S. *La batalla de cada mujer*. Editorial Unilit. Miami. EE.UU. 2004.
2. TORRES, T. J. *La primera vez*. Boletín Sash. El Mundo. España. 7/1/2009.
3. GAFFOGLIO, L. *Solos por elección o imposición*. La Nación. Argentina. 23/8/09.
4. TOSI, M. C. *Sexualidad adolescente: la edad de la desinhibición*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 4/12/07.
5. BRINGAS, I. *Te declaro la guerra en nombre del amor*. Impresiones Cova. S.A.C. Lima. Perú. 2010.
6. JIMENEZ, H y E. *Arroz con leche me quiero casar*. Principios Bíblicos para el noviazgo. Producciones Piedra Libre. Córdoba. Argentina. 2007.
7. HIMITIAN, E. *La vida en pareja le gana al casamiento*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 10/5/09.
8. MARQUET, S. *Yo quiero un amor para toda la vida*. Editorial Grijalbo. Buenos Aires. Argentina. 2009.
9. HIMITIAN, E. *La vida en pareja le gana al casamiento*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 10/5/09.
10. GINDIN, L. R. *Revisión anatómica y fisiológica para encarar el estudio de disfunciones erectivas*. Curso de Formación en Sexología Clínica. Buenos Aires. Argentina. 2001.
11. ANDERSON, N. Y PARK, D. *Pureza Bajo Presión*. Editorial Unilit. Miami. 1996.
12. HYDE, J. S. *Entendiendo la Sexualidad Humana* (CECSA) México. 1979.
13. GINDIN, L. R. *El Rugido*. Bs. As. Planeta. 1996.
14. MOORE, B. *Cuando gente de Dios hace cosas que no son de Dios*. Editorial Casa Creación. Florida. EEUU. 2003.
15. <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>.
16. *Nuevas vulnerabilidades en América Latina y El Caribe: Heterosexualidad y VIH*. Disertación presentada en el IV Foro

- Latinoamericano sobre VIH, SIDA e ITS, Buenos Aires. Argentina. 2007.
17. GILMARTIN, E. *La iglesia en la sociedad de hoy. Una mirada bíblica a los temas del momento*. Ediciones Solideogloria. Mar del Plata. Argentina. 2004.
18. SANCHEZ-MELLADO, L. *Adicción al sexo*. Diario El País. España. 04/04/10
19. TORRES, T. *Fingiendo ser virgen*. El mundo. España. 2/10/2009.
20. COLE, E. *Integridad Sexual. Una revolución sexual llamada pureza*. Publicaciones y producciones Way of Life S.R.L. Perú. 2005.
21. CARBAJOSA, A. *Recomponer la "honra"*. El País. España. 28/01/2008
22. WARREN, R. *Una vida con propósito*. Editorial Vida. Miami. EE.UU. 2002.
23. ALCORN, R. *El ministro y la tentación sexual*. Apuntes Pastorales. Vol. I, N. I. 1991.
24. FISHER, H. *Comentario extractado del material de Clínica Sexológica de CETIS*. Buenos Aires. 2001.
25. WARREN, R. *Una vida con propósito*. Editorial Vida. Miami. EE.UU. 2002.
26. BALARDINI, S. *Desinhibición sexual*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 12/2007.
27. BALARDINI, S. *Desinhibición sexual*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 12/2007.
28. DOMINI, G. *El "sexting" crece a pesar de sus peligros*. Diario Clarín. Buenos Aires. Argentina. 10/5/09.
29. BBC Mundo 25.5.09.
30. 31.32. Encuesta realizada en 2008 por la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación sobre usuarios de Internet.
33. DEL BURGO, P. *Ruleta rusa de sexo y sida*. Periódico El mercantil valenciano. Valencia. España. 6/1/2009.
34. BOLETINA. *Jornada Mundial de Lucha contra la Explotación Sexual*. Mujer Salud Hable. Año VIII, N° 3. París. Francia. 4/3/2009.
35. CETIS. *Curso de educación sexual a distancia*. Módulo 5. Buenos Aires. Argentina.
36. LA VOZ. *La sífilis aumentó un 2.000% en Gran Bretaña en 12 años*. Galicia. España. 6/1/2008.

37. 38. 39. CETIS. *Curso de educación sexual a distancia*. Módulo 5. Buenos Aires. Argentina.
40. CECOTTI, A. *Crece el cáncer bucal entre los jóvenes por el sexo oral*. Diario Clarín. Buenos Aires. Argentina. 4/11/2009.
41. MARTINEZ, J. *Después de las navidades... resaca sexual*. El Mundo. Salamanca. España. 08/01/2009.
42. GINDIN, R y FRIDMAN, C. *Enfermedades transmisibles sexualmente y el embarazo*. CETIS. Curso de educación sexual a distancia. Módulo 5. Buenos Aires. Argentina.
43. CETIS. *Curso de educación sexual a distancia*. Módulo 5. Buenos Aires. Argentina.
44. JANO. *El preservativo previene parcialmente frente al herpes genital*. 16-7-09. España. Publicado por el boletín de SASH de Julio de 2009.
45. DOYMA. *Una de cada 20 mujeres estadounidenses en edad reproductiva está infectada por Chlamydia trachomatis*. El País. España. 14/7/05.
46. CZUBAJ, F. *Papiloma humano: un virus que también es cosa de hombres*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 4/11/2009.
47. REINISCH, J. *Hechos importantes sobre E.T.S. Del nuevo informe Kinsey sobre sexo*. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina. 1992.
48. FUENTENEbro, F. *Muchos adultos con VIH mantienen relaciones con niñas para "eliminar la infección"*. ONG Médicos Mundi. Terra Salud. 28/8/07.
49. ROMAN, V. *Cócteles contra el sida reducen el riesgo de transmisión*. Clarín. Buenos Aires. Argentina. 28/05/10.
50. ALONSO, M. *Los increíbles métodos de las tribus africanas para combatir el SIDA*. El País. España. 30/8/07.
51. NOTISASH. *El HPV incrementa riesgo de infección por VIH en hombres que practican sexo con hombres*. Buenos Aires. Argentina. 2009.
52. LIPCOVICH, P. *VIH, sexo entre hombres y trabajo sexual*. Página 12. Buenos Aires. Argentina. 2009
53. Referencia: Butler DM et al. Serosorting can potentially increase HIV transmissions. AIDS 21. Traducción: Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. España. 16/5/07.
54. ALONSO, M. *Los increíbles métodos de las tribus africanas para combatir el SIDA*. El País. España. 30/8/07.

55. TORRES, T. J. *El semen, el transporte preferido del VIH*. El Mundo. España. 26/10/09.
56. FERRADO, M. *Cómo el VIH pasa de célula a célula en tres segundos*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 9/5/09.
57. GAZZARD, B. *Declaraciones del fundador de la Asociación Británica de VIH*. Recortes de prensa. El Mundo. España. 23/7/07.
58. REYES, M. A. *Nueve de cada 10 mujeres seropositivas se infectan en sus hogares*. Agencia NotieSe. México. 13/9/06.
59. LENNARD, P. *Soy*. Página12. Buenos Aires. Argentina. 04/12/09.
60. MASTERS, W. y JOHNSON, V. *Human Sexual Response*. Boston. Little Brown & Co., 1970.
61. KAPLAN, H. *La Nueva Terapia Sexual*. Madrid. Alianza. 1978.
62. MC CARY, J.L. y MC CARY, S. *Sexualidad Humana de Mc Cary*. El manual moderno. México. 1983.
63. GILMARTIN, E. *La iglesia en la sociedad de hoy. Una mirada bíblica a los temas del momento*. Ediciones Solideogloria. Mar del Plata. Argentina. 2004.
64. SAUQUILLO, M. *Sexo en Internet. La proliferación de contenidos eróticos gratuitos en Internet provoca una crisis en la industria pornográfica*. Boletín Sash. El País. España. 1/10/07.
65. TOMÁS TORRES, J. *¿Existe la hiposexualidad?* El Mundo. España. 29/7/09.
66. 67. BEYER, C y KOMISARUK, B. *Todo sobre el orgasmo*. Infobae. 20/5/09
68. PARKER, P. *Innovar en las salidas revitaliza la pareja*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 16/2/08.
69. INFOBAE. *Para cuidar su salud, no se divorcie*. Infobae. Buenos Aires. Argentina. 28/7/09.
70. *La era de las caricias terapéuticas. Manos que curan*. Diario El Día. La Plata. Argentina. 25/2/09.
71. PEREZ, M.; BORRÁS, J.; ZUBIETA, X. *Dispareunia*. El Mundo. España. 10/07/07.
72. GAFFOGLIO, L. *Con la crisis, la sexualidad también entra en recesión*. La Nación. Buenos Aires. Argentina. 1/6/09.
73. INFOBAE. *Un mal matrimonio eleva riesgo cardíaco femenino*. Bs. As. Argentina. 5/3/09.

74. RESNICOFF, D. *Condomes para niños*. Diario la Vanguardia. SASH. Argentina. 2010.
75. JOSEP, T. *Penes en las calles de Japón*. Boletín de SASH. Argentina. 8/03/10.
76. BUDICH, P. *El sexo en el trabajo deprime*. Editorial NotiSASH. Argentina. 2009.
77. MATEY, P. *Los abusos durante la infancia potencian la promiscuidad en la juventud*. El Mundo. España. 3/6/09.
78. GAFFOGLIO, L. *Vínculos efímeros. Muchas parejas, pero de a una por vez*. La Nación. Argentina. 7/6/09.
79. HIMITIAN, E. *La vida en pareja le gana al casamiento*. La Nación. Bs. As. Argentina. 10/5/09.
80. IGLESIAS, G. La “feria del divorcio” hace furor en Europa. La Nación. Bs. As. Argentina. 20/3/09.
81. DOMINI, G. *Píldora del día después. La venta duplica a la de cuatro años atrás*. Diario Clarín. Bs. As. Argentina. 15/5/09.
82. SCHROEDER, B. Y SANFILIPPO, J. *Dysmenorrhea and pelvic pain in adolescents*. Pediatrics Clinics of North America. 1999; 46(3): 555-571.
83. ANDERSCH B, MILSOM I. *An epidemiology study of young women with dysmenorrhea*. Am J Obstet Gynecol. 1982; 144: 655-661.
84. NOTISASH. *La circuncisión ritual*. Boletín de SASH. Marzo 2009.
85. FAUR, E. *Violencia y sexualidad*. Infobae. Bs. As. Argentina. 4/3/09.
86. BECHER, E. *Cuáles son las causas de la disfunción eréctil*. Infobae. Bs. As. Argentina. 21/7/09.
87. SORIANO, F. *Eyacuación precoz: es fuerte el aumento de las consultas entre los jóvenes*. Diario Clarín. Bs. As. Argentina. 23/10/09.
88. The Sanctity of Life (IBID). American War Casualties, página 14.
89. GILMARTIN, E. *La iglesia en la sociedad de hoy. Una mirada bíblica a los temas del momento*. Ediciones Solideogloria. Mar del Plata. Argentina. 2004.