

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA SESIÓN N°3

De eso aquí se habla

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

En esta oportunidad queremos anexarles tres capítulos del libro De eso aquí se habla como bibliografía complementaria con la finalidad de ampliar sus conocimientos respecto de los temas abordados en la presente sesión.

Si bien este material no será utilizado para la realización del Trabajo Práctico, sí es necesario que lo lean porque se tendrá en cuenta en el examen de esta sesión.

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.

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 péfidas 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. *“Sucedio 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.

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.