SEXO EN EL MATRIMONIO

INTRODUCCIÓN-RESUMEN

Parábola del cuerpo y la fornicación Autor: <u>Padre Felipe Santos Campaña SDB</u>

Alguna gente dice: Todo me está permitido. De acuerdo, pero no todo conviene. El cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor y el Señor para el cuerpo.¿ No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo?. Y ¿ voy a tomar los miembros de Cristo para hacerlos miembros de una prostituta?...El fornicario peca contra su propio cuerpo.(San Pablo)

- ¿ No es duro san Pablo al hablar así del cuerpo?
- No. El habla del respeto que se debe tener al cuerpo. Todo nuestro ser es una morada de Dios por la consagración que recibimos en el bautismo.
- Pero, ¿ hay alguien que aguante sin el sexo?
- Por supuesto. Hay un grupo que han elegido la castidad como estado de vida. Es lo raro.

- ¿Y los otros, qué?

- El cuerpo ha sido creado por Dios para la manifestación del amor entre dos personas que han formado una familia. El acto sexual es tan bello como el banquete de la mejor comida.
- Dios no condena el sexo. Dios no admite que se use el sexo de forma incontrolada y animal. Se debe respetar y tener sus riendas bien cogidas. Todo desorden sexual no acarrea nada bueno para la salud. El sexo tiene un radar: el amor y la recta conciencia. La fe ayuda mucho a una concepción del sexo como criatura de Dios y no como un simple placentero. desahogo material V Esto es lo recto y lo humano. desgraciadamente, la ola del sexo cocebido como puro placer físico y sin amor, es lo que priva en muchos medios de comunicación y sobre todo Internet.

Hasta tal punto llega esta ola de pornografía y falsa concepción del sexo, que la misma policía tiene que intervenir en muchos casos de raptos, pedofilia y otros abusos a menores.

Esta enfermedad-la obsesión sexual- es tan grave de corregir que en en estas páginas podrás leer casos de chicas que, casadas, les cuesta mucho adaptarse a su vida matrimonial porque el trauma las ha dejado heridas para siempre.

Y hay casos- más o menos frecuentesque esta enfermedad lleva a los mismos padres a abusar de sus hijas.

Y hay madres que prostituyen a sus hijas, sobre todo si son menores, para sacar dinero. Y hay sistemas para moverse por la red de Internet que le llevan a detener a los viajeros que buscan sólo sexo.

Y aprovechan Internet para la compra y venta de los cuepos por dinero.

Alguna vez le he preguntado a alguno que por qué hacía esa barbaridad. Y me han contestad: Es mi hija. Y antes de que otro la desvirgue, lo hago yo antes. iVaya barbaridad!

Pues bien, estas páginas buscan que se aprecie y ame el sexo como criatura de Dios, con sus fines y su placer. Pero apenas Dios no cuenta en este mundo por él creado, todo se hace un vicio horrendo. Una nueva Sodoma y Gomorra.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

¿Cuál es el verdadero propósito del sexo?

¿Qué había en la mente de Dios, el "Fabricante" al inventar la sexualidad, al crear los órganos sexuales masculinos y femeninos, cuando creó

los impulsos y pasiones que conducen a la unión sexual? En la mente de este Creador del sexo, el propósito básico era crear unidad. La relación sexual está destinada a ser una demostración de la unión entre un hombre y una mujer.

"Espera un momento"- me dices-, "yo creía que la Biblia enseñaba que el propósito principal del sexo era la procreación, tener hijos".

"El propósito principal del sexo no es la procreación"

¡No! Ese es el mito que los mal informados críticos del cristianismo han propagado para servir a sus propios intereses. La procreación no es la razón primordial del sexo. Es una razón secundaria y muy importante, pero no es la razón principal por la que Dios creó la sexualidad.

La unidad es el factor principal. Es para dar a un hombre y a una mujer la condición de "una sola carne", una experiencia en la esfera física que ilustra la intensidad de la relación espiritual que un hombre o una mujer tienen con Dios, cuando él o ella han nacido de nuevo en Cristo Jesús.

La relación

sexual provee el gozo más exquisito y perdurable y la mayor plenitud que pueden llegar a conocer.

Esta unidad en la relación sexual provee a un hombre y a una mujer el gozo más exquisito y perdurable y la mayor plenitud que pueden llegar a conocer. Es por eso que el acto sexual en el momento oportuno, con la persona adecuada, y en la relación correcta, jes tan increíblemente perfecto! Y es por eso que el abuso de las relaciones sexuales al final produce tal desilusión.

El Mensaje Equivocado

Muchas personas han entendido mal el mensaje acerca de las relaciones sexuales. Nunca lo han escuchado correctamente por causa de las caricaturas erróneas que se han pintado acerca de la visión cristiana del sexo. La filosofía de la revista americana Playboy, entre muchos otros, ha conducido a millones de personas a creer que Dios está en contra de las relaciones sexuales, y que la Biblia rechaza el placer y la satisfacción sexual. Han llegado a la conclusión de que para ser un cristiano verdadero, hay que negar y reprimir los impulsos sexuales.

Nada podría estar más lejos de la verdad. Algunas de las palabras más hermosas que jamás se hayan escrito sobre el amor entre un hombre y una mujer se encuentran en la Biblia, en el "Cantar de las Cantares" del rey Salomón. La poesía sobre dos que se aman, y se entregan totalmente a la satisfacción mutua; ¡es una increíble poesía de galanteo amoroso! Dios no está en contra de la sexualidad. Está tan a favor que quiere que todo hombre y mujer comprendan cómo obtener lo mejor de ella. Él desea que sepamos que no es un juego ocasional, sino que es un placer fundamental que debe protegerse cuidadosamente, no importa lo gratificante pueda parecer una relación fuera tener del matrimonio.

> La verdad es que se han dicho muchas cosas ridículas acerca del sexo en nombre del cristianismo. Y al unir todas esas imágenes equivocadas, se puede crear una

caricatura muy lamentable, y que a la vez es falsa. Tal vez ésa parezca ser la "visión cristiana del sexo", pero ni siquiera se le aproxima. Y cuando se destruye esa falsedad, como es el hecho de la filosofía de la revista Playboy, en realidad no se ha destruido nada. Los hechos son que la sexualidad viene de Dios. Él la creó para satisfacer y llenar los hondos impulsos que Él mismo puso en cada hombre y cada mujer, y nada podrá jamás cambiarlo.

Sólo el Creador original sabe

cómo hacer que la experiencia sexual sea la expresión definitivamente satisfactoria que queremos que sea.

Cuando detengamos tiempo nos por un suficientemente largo en nuestra búsqueda de la satisfacción sexual, empezaremos comprender lo estúpido que es tratar de escribir nuestro propio "manual del diseñador". Sólo el Creador original sabe realmente cómo hacer que la experiencia sexual sea la expresión definitivamente satisfactoria que queremos que sea. finalmente aceptemos esta verdad, encontraremos aquello que hemos estado buscando.

El sexo en el matrimonio

(Francisco Castañera y Francisco Antillón

Cada vez oímos con más frecuencia de casos de matrimonios que se rompen por

"incompatibilidad sexual", "frigidez" o "impotencia sexual". En la mayoría de los casos, esto ha sucedido por tener un concepto erróneo o deformado del significado de la unión sexual entre los esposos.

Dios ha querido el encuentro sexual entre varón y mujer, puesto que ha dotado a cada uno de un armonioso conjunto de órganos y funciones tanto corporales como psicológicas y espirituales, encaminados al encuentro pleno y total como expresión de amor. Como ya hemos visto, la sexualidad está ordenada al amor conyugal del hombre y de la mujer.

En el matrimonio, la intimidad corporal de los esposos es un signo de la comunión espiritual.

De esta forma, el Papa Juan Pablo II nos dice:

La sexualidad, mediante la cual el hombre y la mujer se dan el uno al otro con los actos propios y exclusivos de los esposos, no es algo puramente biológico, sino que afecta al núcleo íntimo de la persona humana en cuanto tal. Ella se realiza de modo verdaderamente humano solamente cuando es parte integral del amor con el que el

hombre y la mujer se comprometen totalmente entre sí hasta la muerte. (FC, 11).

De esta forma, la persona toda expresa su amor de entrega, el don de sí, a otra persona, que también se entrega, en la fusión de sus cuerpos que se convierten así, sin perder cada uno su individualidad, en una "sola carne", como reitera Cristo citando al Génesis:

"...Y dijo: El hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá con su mujer, y serán los dos uno solo. De manera que ya no son dos, sino una sola carne". "Pues bien, lo que Dios ha unido, no lo separe el hombre" (Mt 19, 5-6).

La unión sexual es pues, la expresión más profunda y completa del amor conyugal. En ella tiene su culmen, pues el amor abarca a toda la persona, desde su espíritu (inteligencia y voluntad), su corazón (sentimientos, emociones y pasiones), hasta su cuerpo (genitalidad).

El Concilio Vaticano II nos dice:

Los actos con los que los esposos se unen íntima y castamente entre sí son honestos y dignos, y, realizados de modo verdaderamente humano, significan y fomentan la recíproca donación, con la que se enriquecen mutuamente con alegría y gratitud (GS, 49).

En el encuentro sexual, como en múltiples actividades humanas que la persona desempeña libre y conscientemente, Dios ha imprimido una satisfacción, como estímulo y recompensa de aquellas: el placer.

Así, en la actividad de alimentarse, tenemos el placer del gusto; al descansar el cuerpo, tenemos el placer del sueño; en la unión carnal, el placer sexual.

De ahí, que la responsabilidad del ser humano en el encuentro sexual ha de ser, buscar la entrega total y completa al otro, y no buscar como finalidad el placer. El placer es un medio, más no un fin.

El mundo de hoy, tan lleno de erotismo, promueve fuertemente la búsqueda del placer en el encuentro sexual, olvidando la entrega, el don de sí y la fecundidad.

SEXUALIDAD Y GENITALIDAD

La persona humana es sexuada, es decir, es masculina o femenina.

El hombre y la mujer, aunque tienen la misma dignidad como personas, son diferentes por ser sexuados. A su vez se complementan mutuamente.

El instinto sexual en el ser humano es una tendencia natural de los dos sexos que se atraen mutuamente en búsqueda de la unión, de la complementariedad y de la fecundidad. Ha de ser dominada y encauzada por voluntad de la persona.

El amor conyugal es el contexto adecuado para el uso plenamente humano de la tendencia sexual.

La *genitalidad* es el aspecto corporal de la sexualidad. Conformada por los órganos reproductores masculinos y femeninos y sus funciones propias.

Un grave error contemporáneo es confundir la sexualidad con la genitalidad.

NATURALEZA DEL AMOR CONYUGAL

Amar es un acto de voluntad. Es buscar el bien de la persona amada, en cuanto tal. Es decir, buscar su bien porque es persona.

El amor es darse, es entrega, es generosidad. Amar es el acto más sublime del ser humano. Es actuar como Dios mismo actúa.

El amor conyugal es recíproco, abarca la totalidad de la persona: alma, sentimientos y cuerpo y es fecundo.

La máxima expresión del amor conyugal se encuentra en la intimidad corporal de los esposos. Con la intimidad corporal, los esposos plasman en su matrimonio la entrega total. El don de sí adquiere su plenitud.

Propiedades:

1. La unidad: es la donación mutua de un hombre con una mujer.

2. La indisolubilidad: Para poder cumplir con sus fines plenamente, el amor conyugal exige la permanencia. Cuando hay verdadera donación, no se puede retractar. Para los cristianos, por el sacramento del matrimonio, su amor conyugal se convierte en signo del amor absolutamente fiel que Dios tiene al hombre y que Jesús vive hacia su Iglesia.

Bienes:

- **1.** La mutua fidelidad: Por tratarse de una donación completa, total, esta fidelidad es de corazón, de mente y de cuerpo.
- **2.** Los hijos: son la "materialización, la concreción" del amor total y fecundo de los esposos.
- **3.** El vínculo: es decir, la estabilidad de la relación, fruto de la unidad e indisolubilidad del amor conyugal.

LA UNION SEXUAL DE LOS ESPOSOS

Es la expresión más profunda y completa de amor conyugal, y por lo tanto, tiene los mismos fines del mismo:

El fin unitivo: expresión de la entrega total del don de sí mismo al otro y de la búsqueda de su bien.

La unión de los esposos debe ser para su propio bien, es decir, de ayuda mutua.

Es el empeño constante por desarrollar una auténtica comunidad de personas, para hacer frente a todas las eventualidades, vencer los innumerables obstáculos que surgen inevitablemente en el transcurso de toda existencia humana, por más afortunada que sea, y para construir la felicidad.

El placer de la unión sexual es un medio bueno y lícito para favorecer la unión de los esposos, pero no es el fin de la unión sexual.

El fin pro creativo: Expresión total, plena y generosa del amor fecundo.

Esto significa que dentro de la realización natural y normal de la unión amorosa (que la eyaculación se lleve a cabo dentro de la vagina), todos los actos de amor, todas las caricias, cualesquiera que sean, cuando se aceptan de común acuerdo, son perfectamente legítimos.

En la procreación, el amor conyugal está al servicio de la vida. Cooperar con el amor de Dios Creador.

El ejercicio de la sexualidad sólo es lícito dentro del matrimonio legítimo, respetando el plan que la Sabiduría divina manifiesta al hombre en los dos aspectos que encierra el acto conyugal (el aspecto unitivo y el procreativo) y en los ritmos biológicos de la sexualidad. (Sexualidad, reproducción y catolicismo)

a) Apertura a la vida

Reconocer que uno de los fines del unión conyugal es la procreación. Los hijos no sólo forman parte de la familia, sino que son la "materialización o concreción" del amor profundo que se tienen los esposos.

Dios te hace partícipe de su poder creador. Colaboras a crear hombres/seres para la eternidad. El acto conyugal, hace a los esposos co-creadores con Dios, mostrando en cada criatura la nueva acción de Dios; es una historificación de Dios, un permitirle hacerse nuevamente presente en el mundo como creador.

b) Procreación responsable

Uso de la inteligencia y libertad para usar responsablemente la capacidad procreadora. (Responsabilidad Þ responder ante Dios del don que me ha dado).

Pueden existir razones válidas para posponer temporalmente un nuevo nacimiento, pero hay que juzgar con rectitud, evitando sobre todo el egoísmo.

c) Los criterios

Análisis de los deberes con Dios, y con la familia.

Procrear es comunicar la vida en plenitud: lo material, lo humano y lo espiritual. Análisis de las condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales.

Uso de los medios morales para ejercer la procreación responsable. Son los medios que respetan los fines del acto conyugal.

- **d)** Aceptación del designio de Dios sobre mi matrimonio en cuanto a la fecundidad:
- * El dueño de la vida es Dios, no el hombre.
- * Los hijos son un don, no un derecho.
- * Usar los medios morales para procurar la fecundidad. Son los medios que respetan la dignidad de las personas involucradas: los esposos y el hijo y los fines del acto conyugal.
- * Aceptar la esterilidad si estos medios no la resuelven.
- * Otras formas de fecundidad: la adopción, el dedicarse al apostolado, a la ayuda del prójimo, etc.

LAS REGLAS DE LA RELACIÓN SEXUAL

1. La entrega u obligación básica

El deseo de los esposos no puede ser sólo pensar en sí mismo, buscar el propio placer, desear al otro sólo para el goce personal.

Si el encuentro es realmente por amor, con

madurez, con entrega total, será para buscar el bien del otro. Ambos, marido y mujer, se ofrecerán, se entregarán generosamente para la felicidad del otro.

Podemos ver con claridad las dos posturas. La primera intenta aprisionar al cónyuge, convertirlo en cosa propia, servirse de él.

Es la negación del amor y la culminación de la egolatría. La segunda, por el contrario, se centra en el otro, quiere darse al amado, ofrecerse a él, ir a su encuentro con el propósito de que en la unión, pueda encontrar la alegría y, en la paz de su carne, logre la paz en su corazón.

Salir al encuentro del otro. Buscarlo para entregarse a él. Buscar su bien, su felicidad.

2. El dominio de sí

Recordemos que la tendencia sexual del hombre ha de ser gobernada por su inteligencia y por su voluntad. Debe estar sometida al servicio del hombre y no éste al servicio de la primera. El hombre dueño de sí mismo, amo y señor de todo su ser. Por tanto, la sexualidad y el placer inherente a la misma no han de ofuscar a la inteligencia y no han de descarriarse lejos de la

voluntad.

Recordemos que amar es, ante todo, un acto de la voluntad. El encuentro sexual es una entrega generosa al otro. La pareja no se perderá en el egoísmo, únicamente cuando ambos sean dueños de sí mismos.

La disciplina interior de cada uno se impone aquí, so pena del fracaso más lamentable.

De esta forma, la regla se podrá establecer así:

Para tratar al cónyuge con justicia y con amor, se debe adquirir un sólido dominio de sí mismo, puesto que sólo este dominio hace posible la unión generosa y de entrega mutua.

3. El contenido interior

El dominio de sí es además, el único medio que posibilita que la unión sea una comunicación de amor, más bien que una explosión de placer. Lo que es más importante en el encuentro sexual no es el placer que pasa, sino el amor que lo prepara y permanece.

Los gestos exteriores son solamente la expresión corporal de una realidad interior: el amor, la entrega total, la unión. Si no hay amor detrás de cada uno de los gestos, éstos carecerán de sentido. Una mirada, una sonrisa, una caricia, si no son inspirados por el amor, no son nada. La verdad del amor es la que reviste a cada uno de ellos.

4. La ternura

He aquí una de las reglas más preciosas para la vida matrimonial: la ternura.

La podremos definir como: La delicadeza del corazón que se traduce en la delicadeza del gesto.

Para quienes se aman verdaderamente, además de la tendencia sexual existe la ternura.

Nace con espontaneidad del ser entero de los amantes; es el amor que se convierte en caricia, mirada, beso, en la más plena y total gratuidad, sin pedir nada a cambio. El gesto interno, en suma, es aquel que nada pide, nada solicita y que, por ello, lo

significa todo. El amor es el reino de lo gratuito. Te doy porque te amo, no porque espero nada a cambio. por ello, donde florezca el amor, como la flor en el tallo, florecerá también la ternura. iCuán importante es cultivarla! Es el perfume que otorga su aroma a la trivialidad de lo cotidiano. Son esos mil pequeños detalles de los que se alimenta el amor.

5. Los gestos del amor

La gratuidad y la ternura han de transportarse a la propia unión sexual. Ahí se revelarán de la mayor importancia, pues prepararán y seguirán a la unión, en el transcurso de los actos preparativos y posteriores a dicha unión.

La gratuidad que debe impregnar los gestos de ternura ha de extenderse a estas dos fases, una preliminar y la otra consecutiva, en el momento de la comunión sexual.

Recordemos lo que la Constitución Gaudium et Spes nos sigue diciendo :

Este amor (el amor conyugal) tiene su manera propia de expresarse y de realizarse. En consecuencia los actos con los que los esposos se unen íntima y castamente entre sí, son honestos y dignos, y, ejecutados de manera verdaderamente humana, significan y favorecen el don reciproco aue con enriquecen se clima de gozosa mutuamente en un gratitud. Este amor, ratificado por el mutuo compromiso y sobre todo por el sacramento de Cristo, resulta indisolublemente fiel, en cuerpo y espíritu, en la prosperidad y en la adversidad, y, por tanto queda excluido de él todo adulterio y divorcio (GS, 49).

De aquí, que los límites de los gestos de amor conyugal sean los siguientes:

- **1.** La dignidad mutua del matrimonio y su espontaneidad amorosa.
- 2. Dentro de la realización natural y normal de la unión amorosa (que la eyaculación se lleve a cabo dentro de la vagina), todos los actos de amor, todas las caricias, cualesquiera que sean, cuando se aceptan de común acuerdo, son perfectamente legítimos.

LA CASTIDAD

La castidad es la virtud que defiende al amor de los peligros del egoísmo y de la agresividad, y lo promueve hacia su realización plena.

La castidad integra la sexualidad de la persona en la unidad interior del hombre en su ser corporal y espiritual.

Ser casto o casta, es lograr que toda nuestra persona: inteligencia, voluntad, afectos y cuerpo estén regidos por nosotros mismos.

La persona casta siente los impulsos de su tendencia sexual y los controla (no los reprime), promueve el amor a su cónyuge manifestándoselo de muy variadas maneras y es dueña de todo su ser.

Para ser castos se requiere: conocerse a si mismo, aceptarse, superarse, practicar las virtudes morales y pedir a Dios la ayuda sobrenatural para lograr la plena integración de todas nuestras facultades, a través de la participación en los sacramentos y la oración.

No hay duda de que entre estas condiciones

se deben incluir la constancia y la paciencia, la humildad y la fortaleza de ánimo, la confianza filial en Dios y en su gracia, el recurso frecuente a la oración y a los sacramentos de la Eucaristía y de reconciliación. Confortados así, los esposos cristianos podrán mantener viva conciencia de la influencia singular que la gracia del sacramento del matrimonio ejerce sobre todas las realidades de la vida conyugal, y por consiguiente también sobre su sexualidad: El don del Espíritu, acogido y correspondido por los esposos, les ayuda a vivir la sexualidad humana según el plan de Dios como signo del amor unitivo y fecundo de Cristo Iglesia... por SU Familiaris Consortio número 33 párrafo sexto

REFLEXIONES, IDEAS, EXPERIENCIAS

Las mujeres no aprecian precipitarse en el acto sexual cuando su marido no ha tomado tiempo para conversar y se romántico. Se sienten a menudo "utilizadas" en estas circunstancias Tina Turner grabó una canción que decía: "¿Qué tiene que ver el

amor con eso?" Es como si el amor no tuviera relación, cuando la unión mística sexual se reduce a un acto animal.

Conocer y comprender lo que Dios dice respecto al tema en toda la fase de la vida conduce a la plenitud en este aspecto. Pero detenerse a mirar todo bajo la esfera sexual, es destruir las relaciones maritales.

Pienso en un hombre que se sentía profundamente atormentado cuando Dios y el sexo se mencionaban en la misma discusión. Para él, el sexo estaba completamente separado de su vida cristiana. Su opinión era que la relación sexual era una actividad impía, la practicaba con sentimientos profundos de culpabilidad, lo que empañaba la experiencia para él y su mujer. Su falsa concepción de la visión de Dios por el sexo resultaba un acto físico aprisa sin ternura ni placer.

Algunas personas se sienten incómodas en relación con el sexo porque asocian de alguna manera el deseo sexual de los hombres a la pulsión sexual animal. Debería acordarse que los animales se acoplan según el instinto impulsado por motivaciones biológicas. Pero el hombre lo hace en cuanto persona entera. Es la única criatura entre todas que utiliza la razón en la elección de tener relaciones sexuales. El marido y la mujer son la solas criaturas capaces de alcanzar la unidad espiritual y un conocimiento mutuo más profundo a través de la relación sexual.

Tenemos que darnos cuenta cómo están formados nuestros cuerpos. Incluso el acto sexual en sí mismo nos recuerda que se trata de una relación entre personas, no entre cuerpos, pues no es una coincidencia que el ser humano es la única criatura de la creación de Dios que entra en relación sexual cara a cara.

La Escritura sugiere que podemos conocer a nuestro cónyuge más profundamente a través del acto físico del matrimonio, Ge.4:1 «Adán conoció a Eva»

Mi cuerpo no es el mío, sino el de mi compañero/a. Estoy aquí para agradar. Es estar en desacuerdo con la instrucción dada por Dios que exige derechos a mi cuerpo. Dios hace del sexo un ACTO SACRIFICIAL QUE ES REDENTOR, en cuanto que pone mis ojos, no en mis necesidades, sino que los coloca en las necesidades de mi compapero/a.

Pablo, 1Corintios 7,1-5

1 En lo que concierne a las cosas que me habéis escrito, pienso que es bueno para el hombre no tocar a su mujer.

2 Sin embargo, para evitar la impureza o impudicicia, que cada uno tenga a su mujer, y que cada mujer tenga su marido.

3 Que el marido haga a su mujer lo que le debe, y la mujer actúe lo mismo con su marido.

4 La mujer no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino el marido; y paralelamente, el marido no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino la mujer.

5 No os privéis el uno de la otra, si no es de común acuerdo por un tiempo, para dedicaros a la oración; después volved juntos, por miedo a que el diablo no os tiente con vuestra incontinencia.

Me gustan las reflexiones de un actor romántico que dicen: "Un excelente enamorado es el que puede satisfacer a una mujer toda su vida...y que puede ser satisfecho por una mujer toda su vida. Un excelente enamorado no es el que va de mujer en mujer. Es el perro quien hace eso.

Aunque expulsada del Paraíso terrenal, (Edén), la primera pareja no salió cogida de los brazos, ni del lecho conyugal. Es el jardín en el que Dios continúa acogiendo a los maridos y a sus mujeres, tienen el privilegio de volver una y otra vez para exponer su

desnudez y ser curados del secreto y de la separación.

Las palabras hebreas de hombre y mujer son más ricas. Hombre designa "el que se acuerda"; en la corte del rey de Persia, se designaba al que tenía la tarea de acordarse de su role o papel con el rey que debía saber. Zakar(hombre) en el Antiguo Testamento tiene estos dos sentidos.

La primera vez que oímos hablar del hombre con la mujer, es a propósito de (zakar) «el que se acuerda» y actúa en consecuencia. El que se acuerda sabe que ha entendido algo, y en base a esta palabra, señala y avanza, entra y se cae o desploma.

La imaginería sexual es profunda, es pues terrible que nuestra cultura le haya quitado el valor en gran parte. No es un lenguaje sucio, sino rico en significado; el que se acuerda que es un potencial de vida.

Andrés (esposo de una superviviente de abuso sexual)

Me ha molestado a menudo que el don del sexo divino se haya sentido a frecuentemente como una maldición. El sexo malo es infinitamente peor que el no sexo del todo. Ser vulnerable física y emocionalmente de cara a otra persona y que las

cosas vayan a su aire, dejan a los dos cónyuges sin lugar en donde esconderse. Y no tenéis ni siquiera con qué cubriros la espalda.

Nos hemos sentido un poco mejor cuando hemos comprendido que nuestras dificultades sexuales dependían de problemas fuera del matrimonio. La comprensión no conduce a una vida sexual feliz. Es la curación la que hace eso.

La naturaleza del sexo es que vuela más fácilmente cuando no hay bloqueos psicológicos en el camino. El trabajo en los problemas sexuales tiene mucho menos que ver con las técnicas que con las emociones.

El negativismo emocional es al sexo lo que el colesterol es a a las arterias — impide la libre circulación de energía vital. El negativismo emocional está a menudo unida al proceso de abandonar (su familia) y unirser (a su cónyuge) Mt.19,5. El alejamiento físico y emocional de su fasmilia de origen y la unión a su compañero/a es la clave para su salud emocional en el matrimonio.

La sexualidad puede llegar a ser un aliado poderoso en el proceso de la curación. El sexo es una fuerza de impusión de la relación marital- es la exprsión física de la unidad entre un hombre y una mujer. El hombre busca el encuentro del cuerpo de una mujer, y la mujer en los brazos de un hombre, un lugar de aceptación, de alimento emocional, de confort y seguridad. Son las expresiones sexualizadas de cuidados no sexuales que han recibido de sus padres como hijos.

Es una recompensa del amor que es profundamente satisfactoria y agradable. La salud de la unión sexual pemitirá al lazo emocional profundizar con el tiempo; eso permitirá también a la relación atemperar el estrés de la vida (las inquietudes y las dificultades) que van y vienen. La sexualidad ha sido hecha para servir de ayuda a pasar las pruebas del tiempo.

La evolución física y emocional del transfert de la creación de nuevas entidades de unidad no son transiciones que se hagan con dulzura. A menudo, en el proceso, la unidad física y emocional está separada. Un ejemplo clásico es cuando un cónyuge vive todavía emocionalmente con sus padres.

Incluso si un marido tiene un compromiso con su mujer, si elige siempre las prioridades de sus padres a expensas de las de su su mujer y de su familia, rompe los lazos emocionales del processo de la unión.

¿Qué tiene eso que ver con el sexo? Todo. Mientras que no haya armonía entre la unidad emocional y física, el sexo será vacío y desastroso, pues habrá conflictos.

Completamente perturbado

Si uno de los cónyuges ha sufrido abuso sexual en su infancia, el proceso de convertirse es un proceso difícil y casi sin esperanza. En el abuso sexual, hay una completa disyunción entre las emociones y la sexualidad. El abusador ha hecho algo que está totalmente fuera de las fronteras de su relación con la víctima. La niña, como víctima, no sabe siquiera lo que es el sexo, y su mundo sexual no está todavía desarrrollado. Así la violencia del abuso se ha hecho con la usurpación insidiosa del desarrollo de la sexualidad del ser humano.

Con esta dificultad en la confianza y con la confusión acerca del sexo, las fronteras y el amor que lo acompañan, la superviente va la cama del matrimonio con un trauma emocional entremezclado con hilos y recuerdos mal conectados. Cuando éstos se ponen en contacto con la energía sexual de otra persona, el corto-circuito emocional se produce. Resulta un choque y heridas, ninguno de los dos compañeros puede distinguir lo que acaba de impactarles.

Para la superviviente, el sexo significa a menudo peligro. Más bien que ser algo que aporte al amor, la afirmación y el placer, la superviviente puede experimentar el sexo como algo que degrada y mata el espíritu. Cuando el abuso se produce, el comportamiento sexual y laS pulsiones sexuales están a menudo casi completamente desconectadas del deseo normal de ligarse y unirse a otra persona

muy amada. Es como si la extensión de las desgracias causadas por el abuso precedente haya dejado huellas que que continúan reviviendo el traumatismo, como un veterano de Vietnam que revive visceralmente el traumatismo de la batalla incluso tras su vuelta a casa. Mientras no haya resuelto sus fantasmas del abuso sexual del pasado, el sexo seguirá siendo algo extremadamente frustrante.

Pero a medida que la superviviente avanza en el proceso de la curación, hace frente a su pasado, canaliza su cólera y su dolor de maneras apropiadas y hace elecciones para controlar su vida, el circuito de lo sexual comienza comienza a dirigirse de nuevo y se repara.

Demasiados maridos han abandonado su matrimonio por una frustración sexual. Sin embargo las víctimas necesitan experimentar el amor verdadero, incondicional, antes de creer en él. Los esposos que abandonan por causa de la frustración sexual pueden reforzar la creencia de la superviviente de que "la única cosa que quería de mí, era el sexo".

A propósito del CANTAR DE LOS CANTARES

Dado que el mundo ve el sexo tan sórdidamente y que lo pervierte y lo explota con tanta persistencia,

y dado que muchos matrimonios se rompen por falta de amor, compromiso y devoción o entrega, es ventajoso tener un libro en la Biblia que da un fundamento divino al amor marital y puro.

Se habla mucho de sexo con o sin una sospecha de culpabilidad o de crítica, o incluso de las dificultades sexuales o del bebé... Muchas discusiones. Pero que sean positivas, edificantes y no destructivas. El motivo de las discusiones no es el bebé, sino la vida sexual. Hablando de este modo seréis capaces de enfrentaros y equilibar las cosas difíciles impotencia, la frigidez, los dolores genitales, los sentimientos de cólera inesperados) sin centraros en la culpabilidad y la vergüenza del otro/a - lo que, después de todo, os dividiría y reduciría al silencio, y a la duración del problema en vosotros. Los padres discuten mucho en compartir el trabajo de la curación del hijo enfermo porque lo aman. Igualmente, los cónyuges pueden hablar abiertamente, compartir telentos, SUS percepciones, las opiniones y sus acciones para curar una vida sexual atormentada – porque juntos poseen esta vida.

CONOCIMIENTO PROFUNDO DE UN HOMBRE MADURO

Exploremos diferentes niveles de expression sexual en los cuales puedes desarrollar más plenamente tu relación sexual.

Hablad de sexo

Si no podéis pasar a los actos, hablad al menos. El hecho de hablar abiertamente con tu compañero /a de la frustración sexual, por difícl que sea al principio, es una de las mejores maneras de gestionar el dolor. Canalizad vuestra energía sexual de modos creadores no sexuales expresando vuestro amor. Escribiros cosas bellas, pasead cogidos de la mano y acariciaros con dulzura. Todo esto son muestras de amor. ¿Por qué se va a reducir todo a lo genital?

Comunícale las diferentes cualidades que admiras en ella: su belleza, su sonrisa, su calor, su humor... Celebrad estas cualidades mediante regalos especiales y cartas. Así os transmitís el amor. Algunos entre nsotros han sido bien educados por sus padres pero nunca oyeron las palabras "Te amo", "te aprecio", "te respeto", estoy orgulloso de ti", "te admiro".

Todos aspiramos a tales afirmaciones. Para las supervivientes de abusos, estas afirmaciones tienen un gran poder respecto al sentimiento de sí mismas y de la sexualidad. Son un contraste con la forma de haberlas tratado antes «No vales nada», «No te aprecio», «Te odio», « Mereces ser maltratada».

35

Algunas mujeres supervivientes que no pueden todavía tolerar mucha expresión o exploración sexuales en su matrimonio, pueden sin embargo gozar del hecho que las veáis sexualmente atractivas.

Una forma transicional de hacer el amor, mientras tanto esperas entrar en una vida sexual más sana juntos, es decirle cuán bella la encuentras y cuán capaz es de hacer el amor de nuevo. Hay personas que aprecian entender eso. Cree que la esperanza se crea y que todo irá mejor.

Recuerda dos cosas:

1º La superviviente tiene varios años de mensajes negativos en el sistema. Llevará tiempo eliminar todo eso. Debe llegar a ser un estilo de vida comunicarle mensajes positivos, no solo una vez de vez en cuando.

2º Las palabras pueden devenir vacías de sentido. Si las palabras no van acompañadas de acciones correspondientes, es mejor que la cierres. Si le echas sermones de que ella es tu prioridad y no pasas tiempo de calidad con ella, es mejor que no le eches sermones.

El sexo no genital

Cuanto más grande sea tu tacto no genital, tanto más te relajarás y gustarás la intimidad. Uniros para ver la TV o la luna, escuchar música o leer mutuamente. Acariciaos los brazos, el cuello, apretaos las manos. Pasad la mano por los cabellos. Acercaos físicamente y daros masajes en las espaldas.

Es como si la cortejaras de nuevo. Ahora que tienes más información respecto al trato con tu mujer y conoces los sucesos que han torcido la sexualidad de tu mujer, debes ver tu relación sexual bajo una nueva luz. Esto requiere algunas reglas nuevas, nuevas expresiones sexuales. Esto es amor: buscar el crecimiento, la curación y la bendición de la otra. Si puedes hacer eso, tu matrimonio será la fuente más poderosa de curación terrestre para tu mujer. Representará también una ocasión inigualable para Dios de forjar en ti el verdadero sentido de 1 Corintios 13.

El sexo genital

Cuando haces el amor, ten algunos pensamientos en tu alma. La superviviente debe pasar por varios reajustes sexuales durante el proceso. Será difícil para ella tener la pasión del amor marital separado de la obscenidad y de la explotación de lo que se produijo en el pasado. Ha desarrollado asociaciones poderosamente negativas de cara a la sexualidad adulta. Puedes tener la necesidad, en primer lugar, de ir más sobre el lado de la expresión sexual atenta y dulce que sobre el lado de la pasión y el erotismo. Dile cosas adaptadas a los años 2007 en el estilo que se encuentra en el Cantar de los Cantares.

37

Afirma su belleza con un tono dulce. Dile su nombre con amor, pues en el abuso era un imperativo para el abusador tratarla como una noentidad para negar el horror de lo que hacía a la niña.

Está atento a los indicios verbales y físicos de tu esposa. Descubre lo que le ha hecho sentirse segura y lo que le asusta. El contexto es muy importante. La maneras de su abuso, los lugares de la casa en donde se porodujo, provocarán vueltas atrás en el tiempo (flash-back) conscientes y subconscientes. Significa hacer el amor con todas las luces encendidas o apagadas, en el salón u otro sitio, durante el día o la noche.

¿Cómo puedo amarla mejor? Ella debe ser la cuestión fundamental para ti.

Qué hacer cuando nuestra mujer tiene pánico

Puede suceder que tu mujer se siente mal en lo bello de lo que parece una relación sexual maravillosa. Puede sentirse mal de varios modos: gritando, sintiendo pánico... Los catalizadores son variados. Puede producirse cuando la superviviente es tocada de una manera que le recuerde el abuso o si el marido le causa un dolor accidentalmente.

1º Si está paralizada por el miedo, asegúrate: «Soy yo, querida, todo es correcto. El abuso del pasado se hace presente; has tenido un flash-back; eso no se produce ahora; estamos aquí los dos, no quiero hacerte daño.»

2º Si está furiosa contra ti, dile palabras seguras y confírmale de corazón tu compromiso por su bienestar. Cuando esté calmada, hazle cosas normales, seguras, como prepararle una taza de té y sigue hablando, excusándote del dolor que le has podido infligir. Más tarde, necesitarás hablar de la forma de trabajar juntos para que no se sienta cogida en una trampa de nuevo.

3º Puede sentir miedo también poniéndose tensa como un barra de hierro, hasta tal punto está traumatizada por el abuso sexual pasado. Discute con ella pero sin presionarla.

He aquí un ejemplo de los problemas que puedes afrontar en el plano sexual con tu mujer. El padre de Kristin tenía la costumbre de abusar de ella cuando todos se habían acostado, normalmente después de medianoche. Entraba siempre en su habitación, tocándole la pierna bajo las sábanas, entraba en la cama con ella, luego abusaba sexualmente de ella. Una noche, la primera del año de su matrimonio, Quentin llegó tarde de un viaje de negocios y Kristin estaba ya acostada.

Después de haberse preparado para acostarse, Quentin puso la mano en la pierna de modo no sexual mientras se metía en la cama. Antes de decirlo, Kristin se despertó bruscamente, con los ojos asustados y llenos de rabia. El cogió las sábanas de la cama en una actitud de protección. «Aléjate de mí», gritó. «¿Cómo te atreves tocarme de esta manera?»

Quentin se extrañó. ¿Por qué pensaba que quería herirla? «Quería ser afectuoso y hacerle saber que estaba contento de verla. No puedo creer que ella haya interpretado eso como una forma de ataque.»

De hecho, todo lo que hace recordar el abuso pasado provocará una reacción negativa en tu mujer. Eso varía de una mujer a otra habida cuenta de sus experiencias de abuso. Por ejemplo, hay mujeres que experimentan el disgusto del esperma, porque le recuerda que el abusador se lo echaba en la boca. Otras, no son capaces de tocar el pene porque le recuerda que el abusador le mandaba que lo masturbara. El ambiente - un cierto género de música o de iluminación -el decorado - una habitación, el cuarto de baño..., la posición sexual adoptada - el olor de un agua de colonia particular, cualquier cosa que le recuerde el abuso va a enfriar a tu mujer. Es importante que sepas los detalles que han rodeado los abusos sufridos por tu mujer para no repetirlas involuntariamente y encontrarte en un huracán.

La cosa peor por hacer es forzar a tu mujer a satisfacer tus necesidades sexuales.

-----SEXO SIN AMOR

La esposa que se somete a una relación sexual contra su voluntad, comete virtualmente un suicidio; y el marido que la obliga, comete un asesinato.

Tom **Eiseman** comenta así las consecuencias, en el matrimonio, del sexo sin amor:

De una manera muy real, este hombre ha hecho de su mujer una prostituta.

El marido preocupado por sus propias necesidades no es un buen marido. El marido egocéntrico quiere utilizar a su mujer para satisfacer sus necesidades sin tomar en consideración lo que hace, vive y se enfada cuando su mujer no coopera. «Si hubiera grabado lo que ha pasado o ocurrido en tu cerebro cuando tu mujer rechazó tener relaciones sexuales contigo, ¿qué escucharía en la banda en ese momento?» La mayoría de la gente que te aconseja entenderá lo que intentas hacerle decir. A menudo van a decir este sentimiento: «Supongo que no estaba enfadado ni me encontraba mal». Podrás responder: «Es una grabación de lo que has sentido. Quiero saber qué frases se te han venido pensamiento. ¿Qué le has dicho a tu mujer respecto al rechazo?>>

Un persona que no tiene salud para relacionarse puede mandar que se oíga una banda en la que se encuentra algo parecido a esto: «iMiseria! Es rabia. Ella no tiene ningún derecho a actuar así. Ella me hace sentir como si fuera una mitad de hombre.¿Qué tipo de marido quiere ella? ¿Uno que no quiera saber nada de la sexualidad?»

Una persona con salud en el plano racional podría mandar que se oyera la banda siguiente: «Estoy realmente vejado, ofendido. Ella simplemente se venga a causa de mi característica irracional a la hora de la comida. Pero incluso si no me siento más que dos pulgadas en este momento, sé que este rechazo no tiene ninguna relación con mi valor ni con lo que se requiere de mí como hombre. No me siento soberbio en este momento, pero sé que O.K. Quisiera hacerle saber cómo me siento miserable pero porque sé que soy un hombre de valor, voy a elegir amar a mi mujer. Dios, quiero hacer lo que está bien. Voy a hacerle saber que acepto incluso que me rechace y me voy a excusar de lo que he hecho mal.»

Es el género de actitud que el Espíritu Santo nos alienta a adoptar, y sé que hay que pasar por una muerte a sí mismo para obtener en el futuro una resurrección en la vida de pareja.

El buen sexo se produce

El sexo es un espejo de nuestro interior. Puede ser una hazaña heroica e inspirada o una rutina sin imaginación. El sexo puede transportarte a las profundidades de la agonía. Recuerda que recoges lo que siembras. Si te revistes del amor tierno y sacrificial de tu mujer, el lecho conyugal puede ser un terreno de juego.

Soy incapaz de comenzar incluso a describir las dimensiones de la relación marital experimentada por la pareja cristiana que ha hecho un compromiso total a Jesucrfisto y la realización de su propia seguridad en la unidad espiritual y física que se desprende mientras vivan. Esta unidad, esta plenitud total y auténtica no puede explicarse por alguien que no la haya vivido. Cuando este género de relación exista, tendrás el gusto de alabar al Señor y entrar en comunión con él en la oración, agradeciéndole cada vez por el cónyuge y el amor total que compartís.

EL PODER DE LA INTIMIDAD SEXUAL

Cuando nuestro Creador concibió la relación de una sola carne, puso en ella el potencial de una intimidad sewxual que puede bendecir al matrimonio de una manera casi increíble. Los terepautas y los investigadores han descubierto que la intimidad sexual auténtica tiene un poder destacado para curar, renovar, refrescar, restaurar y sostener la relación marital.

Demasiado a menudo, el sexo es impersonal en el matrimonio. Entonces la soledad deviene perceptible para gente casada cuyo deseo de intimidad profunda sigue insatisfecha.

La verdadera intimidad sexual liga a los compañeros en el matrimonio con fuertes corrientes de cuidados atentos que son profundamente emocionales, mentales e incluso espirituales y que son también intensamente físicos.

La intimidad se arraiga en la seguridad de la pertenencia, pero debe alimentarse mediante una relación sexual regular que es sensual y satisfactoria, caracterizada por la ternura y por la sensación que los dos cónyuges reciben al amarse mutuamente. Cuando el sexo se experimenta de esta manera, surgen alguna ventajas emocionales: el alivio de las heridas, un bienestar de alegría y optimismo, un sentimiento de seguridad y de paz.

Cuando se mantiene este género de intimidad, el marido y la mujer devienen tan cerca emocionalmente en el otro que están alerta y reaccionan ante las fluctuaciones sentimentales en el otro, al estar siempre afectados por el bienestar del otro y alineados en las necesidades de su partenaire.

Un pareja unida espiritual y sentimentalmente tendrá también el deseo de unirse físicamente. La frecuancia es secundaria, el deseo no lo es. Un pareja unida se prolonga.

¿Cómo vas en tu familia? ¿Cantáis en la coral y pecáis en la habitación? ¿Eres un santo en el exterior y un diablo en el hogar? ¡Qué vergüenza! Lo que somos en el hogar, es lo que somos verdaderamente.

Cuando hablamos de la integridad como un valor moral, quiere decir que una persona es la misma externa como interiormente. No hay contradicción entre lo que dice y lo que hace, entre sus hechos y sus palabras. Podemos tener confianza con una persona íntegra, es la misma a 10000 millas del hogar como en la iglesia, o en su comunidad, o en su hogar.