CARTAS TEMÁTICAS

Iª: EL SEXO COMO PROBLEMA

Disfunciones Sexuales

y Problemas de Pareja

Durante muchos años se ha ignorado la necesidad de una adecuada Educación Afectivo-Sexual, y no sólo eso sino que se ha generado toda una serie de informaciones erróneas llenas de mitos y de mentiras a cerca de la Sexualidad, que junto con la poca naturalidad con la que se ha planteado este tema, han contribuido a una serie de dificultades sexuales las cuales impiden vivir plenamente y disfrutar esa parte tan necesaria de nuestras vidas.

Los problemas sexuales son, en contra de lo que se pueda pensar, bastantes frecuentes. Según recientes estadísticas, una de cada tres personas y una de cada dos parejas presenta algún tipo de disfunción sexual. Producen gran malestar a quienes los padecen y, en la gran mayoría de las ocasiones, no sólo a ellos/as directamente sino también a sus parejas, pudiendo llegar incluso a hacer que esa relación fracase o esté en grave peligro.

Estados emocionales tales como la ansiedad, la falta de contacto con nuestro cuerpo, la ignorancia, la información inadecuada, los sentimientos negativos hacia el sexo, bien por una mala información ó por una

educación estricta en este terreno; los sentimientos negativos hacia uno/a mismo/a o hacia la pareja, etc. son algunos de los muchos factores que pueden llevar a una persona a desarrollar un problema o dificultad sexual.

Felipe Santos, SDB

Pamplona-septiembre-2008

INDICE

1) Solteros y solteras felices?
2) Los que se van a casar

-en el hombre

-en la mujer

- conclusión

3) Sexo en el matrimonio: Testimonios
4) El Estrés
5) Sexo en la tercera edad

Soltera (o) – y feliz de serlo

Antes se nos preparaba desde muy joven para casarnos, el fin del colegio era hacer una señora diplomada. Hoy las cosas han cambiado considerablemente, pero sigue una presión cultural por casarse y conformarse con la norma de vivir en un mundo de parejas.

Los solteros pueden a menudo sentir que hacen algo no correcto, que no son bastante buenos, o que Dios no escucha sus oraciones si no están casados.

Cómo comportarse con las expectativas de los demás:

No os sintáis culpables. Mantened vuestra integridad emocional. No dejéis que los otros os embarquen en un "viaje" de culpabilidad porque no

respondéis a las expectativas que se han hecho de vosotros(as).

Deja de hacerte tantos propósitos para el futuro. La mayoría de las cosas por las cuales te inquietas, no tienen solución. Vive plenamente cada día. Que la preocupación del mañana no quite la felicidad de hoy. Si eres soltero (a) hoy, vive así de la mejor manera posible.

Haz elecciones que estén en armonía con lo que Dios espera de ti. No censures las circunstancias o a los demás por tu estado matrimonial. Asúmelo, emplea el poder de determinación que Dios te ha dado para decidir cómo vas a actuar en tales circunstancias de la vida.

Determina a los objetivos para tu vida. Sepáralos en módulos de una etapa a la vez. Los estudios demuestran que sólo el 5% de los solteros (as) establecen verdaderos fines o metas para su vida; por ejemplo, unirse a un grupo de solteros(as) en su iglesia, aprender pasatiempos, obtener un diploma, trabajar en una guardería.

Haz algo positivo cada día. Supérate en mostrar bondad. No dejes que tu estado matrimonial sea un obstáculo. Cuando hagas algo por los otros, olvida tu "yo".

Comienza por ser honesto siempre. Es correcto decir: «Oye, no me siento cómodo con la idea de esta solo en la cena de Navidad mientras que todos los demás están en pareja. Hagamos la prueba nosotros para ver si resulta, aunque me siento como perdido.»

Rompe con la rutina. Haz cada día algo que vaya bien contigo; ejemplo, come algo nuevo y diferente, toma un camino diferente para ir al trabajo, comienza un pasa-tiempo, toma parte en una obra humanitaria.

Llévale al Señor tu pena y tu frustración. Escucha, comprende y conoce los sentimientos de hostilidad, dolor u cólera, el malestar del rechazo y la soledad del dolor. Se ocupa de ti y puede darte la fuerza y el valor de vivir como soltera (o).

2. LOS QUE SE VAN A CASAR

Las necesidades más fundamentales
En el hombre

En la mujer

Conclusión

1° La satisfacción sexual
2° El acompañamiento recreativo

3° Una esposa atractiva
4° Apoyo doméstico
5° la admiración

La mujer irresistible

1° La satisfacción sexual

Su mujer responde a esta necesidad al convertirse en compañera sexual

sensacional. Ella estudia su propia respuesta sexual para conocer y comprender lo que hace salir lo mejor de sí misma; luego comparte esta información con él, y juntamente aprenden a tener una relación que les aporte a los dos la alegría y la satisfacción.

2° El acompañamiento recreativo

Ella desarrolla un interés por las actividades recreativas que él aprecia más e intenta ser buena practicándolas. Si ella no es capaz a tener placer, anima a considerar otras actividades con las que podrían tener placer juntos. Ella es su compañera del juego favorito, y se asocia a sus momentos de relajación más agradables.

3° Una esposa atrayente

Ella se mantiene en forma mediante la dieta y el ejercicio, cuida su cabello, su

maquillaje y su ropa que encuentra atrayente y de buen gusto.

El es atraído hacia ella en privado y orgulloso de ella en público.

4° El apoyo doméstico

Ella crea un hogar que le ofrece un refugio del estrés de la vida. Ella comparte las responsabilidades de la casa, lo que anima al marido a pasar tiempo agradable con su familia.

5° La admiración

Ella lo comprende y lo aprecia más que cualquiera. Le recuerda su valor y sus hazañas, ayudándole así a mantener su confianza en sí. Ella evita criticarlo. Está orgullosa de él, no por obligación, sino por un profundo respeto por el hombre que ha elegido para casarse.

Cuando un hombre encuentra una mujer que exhibe estas cinco cualidades, la encuentra irresistible.

EN LA MUJER

1° El afecto
2° La conversación
3° La honestidad y la apertura
4° El apoyo financiero
5° El compromiso familiar

Todo marido puede hacerse irresistible para su esposa aprendiendo a responder a estas cinco necesidades emocionales más importantes.

1° El afecto

Su marido le dice que la ama con palabras, cartas, flores, regales y homenajes comunes. La abraza varias veces al día, creando un clima de afecto que expresa claramente y de manera repetitiva su amor por ella.

2° La conversación

Dedica tiempo cada día para hablarle. Discuten acontecimientos en su vida, de sus hijos, sus sentimientos, o de sus planes. Pero sea cual sea el tema, ella aprecia la conversación pues no se siente nunca juzgada, siendo la conversación más bien informativa y constructiva. Ella le habla tanto como desea y reacciona con interés. El no está nunca demasiado ocupado "justo para hablar".

3° La honestidad y la apertura

Le dice todo acerca de sí mimo, no dejando nada que pudiera sorprender más tarde. Le describe sus sentimientos positivos y negativos, los acontecimiento del pasado, su horario diario y sus planes para el futuro. No la deja jamás con una falsa impresión y es verídico respecto a sus pensamientos, sus sentimientos, sus intenciones y su comportamiento.

4° El apoyo financiero

El asume la responsabilidad de la casa, el alimento y la ropa para la familia. Si su renta es insuficiente para el soporte esencial, resuelve el problema reforzando sus habilidades para aumentar el salario. No trabaja largas horas, se guarda tiempo para su mujer e hijos, pero es capaz de proporcionar el apoyo necesario trabajando 40-45 horas a la semana. Al animar a su mujer a seguir una carrera, no depende de su salario para los gastos de la familia para vivir.

5° El compromiso familiar

Emplea tiempo y energía suficientes para el desarrollo moral y educacional de los hijos. Les hace lectura, práctica de deportes con ellos, y salidas frecuentes. Lee libros y asiste a conferencias con su mujer sobre el tema del desarrollo del hijo para hacer bien su trabajo educativo. Discuten métodos de educación y objetivos hasta que se ponen de acuerdo. No se aplica un método de disciplina sin su aprobación.

Reconoce que su cuidado por los niños es de una importancia crítica para ella.

Conclusión

Esta categorías pueden no aplicarse igualmente a todos.

Si las necesidades de los hombres y de las mujeres son tan diferentes, no es sorprendente que tengan dificultades para ajustarse en el matrimonio.

En los matrimonios que no triunfan en la respuesta a estas necesidades, he visto, de manera chocante y alarmante, cuán constante es que la gente casada elija el mismo patrón para satisfacer sus necesidades insatisfechas: la aventura extra-conyugal, a pesar de sus fuertes convicciones morales o religiosas. ¿Por qué? Una vez que un cónyuge no obtiene la satisfacción en uno de esos cinco aspectos, eso crea una sed

Que debe sed aplacada. Si no hay hay cambios en el interior del matrimonio para tener cuidado de este necesidad, el individuo hará frente a la tentación poderosa de satisfacer su necesidad fuera del matrimonio.

La vida es difícil. Algunas personas se desilusionan a propósito de sus vidas. Cuando encuentran a alguien que los anime, la atracción hacia este persona actúa como un amante poderoso.

Muy a menudo la amistad que crece para cambiarse en aventura no se basa en la atracción física. Una mujer va a mirar a la amorosa de su marido y exclamar:«¿Cómo ha podido interesarse por ella?»

La respuesta es: «Muy fácilmente», porque la atracción es emocional. Lo que cuenta es que ella ha sido capaz de responder a una necesidad insatisfecha.

Algunos factores contribuyen a hacer una aventura tan agradable y excitante:

- Tú y tu amante parecéis que sacáis a relucir lo mejor que hay en vosotros.
- Ignoráis los defectos del otro.
- Estáis excitados sexualmente como nunca antes. Estáis seguros de que nadie podría ser un compañero sexual tan excitante como vuestro nuevo amante secreto.

Lo que os alumbra verdaderamente, sin embargo, no es vuestro Nuevo compañero (a), sino el fantasma. Mientras que tú y tu amante planificáis dónde y cómo encontraros para las próximas sesiones apasionadas para hacer el amor, dejáis atrás las realidades de la vida. Vuestra aventura puede proseguirse por largo tiempo antes de que nadie se dé cuenta. Cuanto más dure, más difícil es detenerla.

El sexo en el matrimonio

Las mujeres no aprecian precipitarse en el acto sexual cuando su marido no se ha tomado tiempo para conversar y ponerse romántico. Se sienten a menudo “utilizadas” en estas circunstancias. Tina Turner grabado 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.

Wheat, Ed

Conocer y comprender lo que Dios dice respecto a toda la fase de la vida conduce a la plenitud en este terreno o campo; en ninguna otra parte es más necesario esto que en la esfera sexual, donde las actitudes negativas han destruido virtualmente las relaciones maritales.

Pienso en un hombre que se sentía profundamente turbado 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 profundos sentimientos 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 hecho 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. Deberían recordar que los animales se acoplan según el instinto impulsado por motivaciones biológicas. Pero el hombre lo hace como persona entera. Es la única criatura entre todas que emplea la razón en la elección de tener relaciones sexuales. El marido y la mujer son las únicas criaturas capaces de lograr la unidad espiritual y un conocimiento mutuo más profundo a través de la relación sexual.

Recordemos cómo están formados nuestros cuerpos. Incluso el mismo acto sexual nos recuerda que se trata de una relación entre personas, no justo 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, Gen 4,1 «Adán conoció a Eva»

Meredith, Don

Mi cuerpo no es el mío, sino el de mi compañero (a). Estoy aquí para agradarle. Es estar en desacuerdo con la instrucción dada por Dios acerca de exigir los derechos sobre mi cuerpo. Dios hace del sexo un acto sacrificial que es redentor, en cuanto que aparta mis ojos de mis necesidades y los coloca en las necesidades de mi compañero (a).

Pablo, 1Corintios 7,1-5

1 Por lo que se refiere a las cosas de las que me habéis escrito, pienso que es bueno para el hombre no tocar a la mujer.
2 Sin embargo, para evitar la impudicia, que cada uno tenga su mujer y cada mujer su marido.
3 Que el marido dé a su mujer lo que le debe, y que la mujer obre igualmente con su marido.
4 La mujer no tiene autoridad sobre su propio cuerpo, sino el marido; y viceversa.
5 No os privéis el uno de la otra, salvo de mutuo acuerdo durante un tiempo para entregaros a la oración, después volved juntos por miedo a que Satanás no os tiente de incontinencia.

Heald, Jack

He apreciado las reflexiones de un actor romántico que dijo: un excelente amante es el que puede satisfacer a una mujer toda su vida... . Un excelente amante no es el que va de mujer en mujer. Cualquier perro hace eso.

Dumas, Alexandre

El amor es de la física; el matrimonio es la química.

Mason, Mike

Aunque arrojada del Edén, la primera pareja no se echó de los brazos recíprocos, ni del lecho conyugal. Es el jardín en el cual Dios sigue acogiendo a los maridos y sus mujeres, ahí tienen el privilegio de exponer una y otra vez su desnudez y curarse del secreto y de la separación.

Rheault, Yvan

Los términos hebreos para macho y mujer son muy parecidos; zakar (macho) significa literalmente “el puntiagudo” y neqebah (hembra) "el agujero". Por consiguiente, el término zakar ha venido a designar también “al que se acuerda" ; en la corte del rey de Persia, se designaba así al que tenía la tarea de recordar al rey lo que debía saber. Zakar en el A. Testamento tieen pues don sentidos.

Crabb, Larry

La primera vez que escuchamos hablar del hombre en relación con la mujer, es a propósito de (zakar) «el que se acuerda» y actúa en consecuencia. El que se acuerda de algo que ha oído, y en base a esta palabra, señala y se adelanta, entra y se derrama.

La imaginaría sexual es profunda, es pues terrible que nuestra cultura le haya quitado su valor en gran parte. No es un lenguaje sucio, es un lenguaje rico en significación; el que se acuerda, después penetra derramando el potencial de vida.

Tapia, Andrés (esposo de una superviviente de abuso sexual)

Me ha sentado mal muy a menudo que el don de sexo dado por Dios se haya sentido frecuentemente como una maldición. El sexo malo es infinitamente peor que ningún sexo. Ser vulnerable física y emocionalmente frente a otra persona y ver las cosas dejan a las dos cónyuges sin lugar donde ocultarse. Y tú no tienes siquiera la espalda cubierta.

Se siente uno un poco mejor cuando se ha comprendido que nuestras dificultades sexuales dependían de problemas fuera del matrimonio. La comprensión, sin embargo, no conduce a una vida sexual feliz. Es la curación la que hace eso.

Barshinger, Clark

La naturaleza del sexo es que vaya normal cuando no hay blocajes 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 a las arterias- bloquea la libre circulación de la energía vital. El negativismo emocional va a menudo ligado al proceso de dejar (su familia) y unirse (a su cónyuge). (Mt.19,5). El desapego físico y emocional de su familia de origen y el apego a su compañero (a) de una vida es la clave para la salud emocional en el matrimonio.

La sexualidad puede devenir un aliado poderoso en el proceso de curación. El sexo es una fuerza de impulsión de la relación marital –es la expresión física de la unidad entre un hombre y una mujer. El hombre busca encontrar en el cuerpo de la mujer, y la mujer en el cuerpo del hombre, un lugar de aceptación, de alimento emocional, confort y seguridad. Son las expresiones sexualizadas de cuidados no sexuales que han recibido de sus padres en cuanto hijos.

Es una recompensa del amor que es profundamente satisfactorio y agradable. La salud de la unión sexual permitirá al vínculo 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...

Un ejemplo clásico es cuando un cónyuge vive todavía emocionalmente con sus padres.

Incluso si un marido ha tomado el compromiso con su mujer, pero sigue dependiendo de la prioridades de sus padres y no de su mujer y de su familia, rompe los lazos o vínculos emocionales del proceso de unión. ¿Qué tiene que ver eso con el sexo? Todo. Mientras que no haya armonía entre la unidad emocional y física, el sexo será algo vacío y desastroso pues habrá conflictos.

Completamente destrozado

Si uno de los cónyuges sufrió abuso sexual en la infancia, el proceso puede ser duro y sin esperanza. En el abuso sexual, hay una completa disfunción entre las emociones y la sexualidad. El abusador ha hecho algo que está totalmente fuera de las fronteras de su relación con la víctima. El niño (a) en cuanto víctima, no sabe siquiera lo que es sexo, y su lado sexual no se ha desarrollado todavía. Así la violencia del abuso se acopla con la usurpación insidiosa del desarrollo de la sexualidad del ser humano.

....

Para la superviviente, el sexo significa a menudo peligro. Más que ser algo que aporta el 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 desunirse y unirse a la persona amada. No cesa de revivir el traumatismo sufrido como un veterano de la guerra del Vietnam que sigue reviviendo la batalla incluso después de estar en casa. El sexo será siempre algo frustrante.

Pero a medida que la superviviente avanza en el proceso de la curación, hace frente a su pasado, canaliza su cólera y dolor de modo apropiado y control de su di vida, rehacer el circuito sexual.

Demasiados maridos han dejado la toalla en su matrimonio por la frustración sexual.

Sin embargo, las víctimas necesitan experimentar el amor verdadero, incondicional, antes de creer en él. Los esposos que se abandonan por causa sexual, saben que lo principal que deseaban del otro (a) era el sexo.

Hablad de sexo

Si no puedes pasar a los actos, háblame al menos. El hecho de hablar abiertamente con tu compañero (a) de la frustración sexual, por difícil que puede serlo al inicio, es una de las mejores maneras de llevar o gestionar el dolor. Canalizad vuestra energía sexual en modos creativos de expresar vuestro amor. Dale una bella carta, sostenedle la mano paseando por el parque, eso puede obrar maravillas en la expresión de la dulzura de vuestro amor.

Comunícale las diferentes cualidades que admiráis en ella: su bondad, su sonrisa, su calidez, su humor, cualquier cosas. Celebrad estas cualidades mediante regalos especiales y cartas, estad seguros de que transmitís vuestro amor. Algunos de nosotros han sido muy bien educador por sus padres, pero nunca han entendido las palabras "JE T´AIME", «Yo te aprecio», "Yo te respeto", "Estoy orgulloso de ti", Yo te admiro".

Todos aspiramos tales afirmaciones. Para las supervivientes de abusos, estas afirmaciones tienen un gran poder respecto a sentimiento de sí mismas y de la sexualidad. Están en contraste continuo con los mensajes que recibieron cuando los abusos: «No vales nada», «No te aprecio», «Te odio», «Mereces ser maltratada».

Algunas mujeres supervivientes que no pueden tolerar todavía mucha expresión o exploración sexuales en su matrimonio pueden gozar al menos del hecho de que las encontréis sexualmente atrayentes.

Una forma transicional de hacer el amor, entonces es esperar entrar en una vida sexual más sana conjuntamente, es empezar a verla bella y considerarte capaz de hacer el amor de nuevo. Hay personas que aprecian oír eso. Crea esperanza de que un día todo irá mejor.

Recordad dos cosas:

1° La superviviente tiene varios años de mensajes negativos en el sistema. Eso lleva tiempo antes de eliminarse. *Eso debe ser un estilo de vida de comunicarle mensajes positivos, no solamente una vez de vez en cuando.*

2° Las palabras pueden devenir vacías de sentido. Si las palabras no van acompañadas de sus acciones correspondientes, es mejor que la cierres. Si haces el sermón de que tu esposa es la prioridad y que tienes momentos de calidad con ella, es mejor que no hagas ningún sermón.

El sexo no genital

Cuanto más amplio sea el tacto sexual no genital, más os relajaréis y gustaréis la intimidad. Estad juntos viendo la TV o la luna, escuchar música, haceros lecturas mutuas. Acariciaos los brazos y el cuello. Tened las manos juntas. Meceros el cabello. Tened gusto en estar próximos físicamente. Daos masaje en la espalda.

Es como si le hieras la corte de nuevo. Ahora que tienes una nueva información respecto a los eventos que han girado la sexualidad de tu mujer, necesitas dar un paso atrás y ver tu relación sexual bajo una nueva luz. Esto requiere sacar nuevas reglas, nuevas maneras de entrar en relación, nuevas expresiones sexuales. Eso es el amor: BUSCAR EL CRECIMIENTO, LA CURACIÓN Y LA BENDICIÓN DEL OTROS(A). SI PUEDES HACER ESO, TU MATRIMONIO SERÁ LA FUENTE MÁS PODEROSA DE CURACIÓN TERRESTRE PARA TU MUJER. REPRESENTARÁM TAMBIÉN UN OCASIÓN INIGUALABLE PARA DIOS FORJANDO EN VOSOTROS

EL VERDADERO SENTIDO DE (1 Cor,13).

El sexo genital

Cuando haces el amor, guarda algunos pensamientos para el espíritu. La superviviente debe pasar por un proceso difícil momento: guardar la pasión marital separada de la obscenidad y la explotación de lo que sucedió en el pasado. Ella ha desarrollado asociaciones poderosamente negativas de cara a la sexualidad adulta. Necesitas ir más por lado de la expresión sexual atenta y dulce que por el lado de la pasión y del erotismo. Dile cosas adaptadas a los años 2008, en el estilo que se halla en el Cantar de los Cantares. Háblale de su belleza con tono suave. Dile su nombre con amor para que no recuerde el horror de su abuso.

Está a la escucha de los incidios verbales y físicos de tu esposa. Descúbrele lo que le hace sentir segura y lo que le asusta.

El contexto es muy importante. Las maneras por las que fue abusada, los lugares de la casa donde se produjo, provocarán flash-back conscientes o subconscientes. Eso quiere decir que la luz o la tiniebla se encenderán o apagarán durante el día o la noche.

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

Qué hacer cuando nuestra mujer siente pánico

Puede que tu mujer sienta miedo cuando te crees que la relación sexual es maravillosa. Ella, sin embargo, puede gritar, asustarse, pues de pronto se le vienen a la mente las ideas de los abusos sexuales, cuando el marido le infiere un dolor accidentalmente.

1° Si se paraliza por el miedo, dile que es debido al pasado y no a mi. No quiero hacerte daño.»

2° Si está furiosa contra ti, dile palabra seguras y que la quieres de corazón amado y comprometido. Cuando se calme, hazle un té o café y sigue hablando. Más tarde, enséñale a trabajar juntos para que no caiga en la trampa de nuevo.

3° Puede ponerse tensa y rígida como el hierro, traumatizada por el abuso sexual pasado. Habla 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 todo el mundo se había acostado. Entraba siempre en su habitación, le tocaba la pierna, se metía en la cama con ella, y abusaba sexualmente de ella. Una noche en el primer año de su matrimonio, Quentin llegó tarde de un viaje de negocios y Kristin estaba ya acostada.

Tras haberse preparado para acostarse, Quentin puso su mano en la pierna de Kristin de modo no sexual mientras se metía en la cama.

Antes del tiempo de decirlo, Kristin se despertó bruscamente, asustada y con rabia. Aléjate de él, aléjate de mi. ¿Cómo te atreves a tocarme de este modo?

Quentin sintió náuseas. ¿Por qué pensaba ella que iba a herirla? «Quería justo ser afectuoso y hacerle ver que estaba contento de verla. No puedo creer que haya interpretado eso como un ataque.»

Todo lo que hace recordar el abuso pasado provoca una reacción negativa en tu mujer. Varía de una mujer a otra, habida cuenta de sus experiencias de abusos. Por ejemplo, hay mujeres que experimentan disgusto ante el esperma, porque se le eyaculaba en la boca. Otras no pueden tocar el pene porque el abusador la forzaba a masturbarlo, el, ambiente, la luz, el cuarto de baño, etc. - la posición sexual adoptada – el olor de una agua de colonia particular... recuerdan el abuso. Es fundamental que sepas los detalles que han rodeado los abusos de tu mujer.

La cosa peor que puedes hacer es forzar a tu mujer a que satisfaga tus necesidades sexuales.

Woodhull, Victoria Claflin

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.

Crabb, Larry

El marido preocupado por sus propias necesidades no es un buen marido. El marido egocéntrico quiere utilizar a su mujer para hallar sus necesidades sin tomar en consideración lo que ella hace, lo que vive y se enfada cuando su mujer no coopera. «Si hubiera grabado lo que ha pasado por la cabeza de tu mujer cuando no quería tener relaciones sexuales, ¿qué se

escucharía en la banda en ese momento?» ... ¡Miseria! Me ha hecho sentir como si fuera la mita de hombre. ¿Qué tipo de marido quiere?...»

El buen sexo se produce

El sexo es un espejo de nuestro interior. Puede ser una rutina sin imaginación. El sexo puede transportarte a las alturas del éxtasis o a la profundidades de la agonía. Recuerda que cosechas lo que siembras. Si inviertes en el amor tierno y sacrificial de tu mujer, el lecho conyugal puede devenir un campo de juego.

El poder de la intimidad sexual

Cuando nuestro Creador concibió la relación como una sola carne, colocó en ella el potencial de una intimidad sexual que podía bendecir el matrimonio de una manera casi increíble.

Los terapeutas y los investigadores han descubierto que la intimidad sexual auténtica tiene un poder destacable para curar, renovar, refrescar, restaurar y sostener la relación marital.

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

La verdadera intimidad sexual une a los partenaires en el matrimonio con fuertes corrientes de cuidados emocionales, mentales e incluso espirituales e intensamente físicos.

La intimidad se fundamenta en la seguridad de la pertenencia, pero debe alimentarse por una relación sexual regular que es sensual y satisfactoria, caracterizada por la ternura, y por la sensación que los dos reciben al ser amados recíprocamente. Cuando el sexo se experimenta de esta modo, surgen algunas ventajas emocionales: alivio de las heridas, un bien estar de alegría y optimismo, sentimiento de seguridad y de paz.

Rheault, Yvan

Una pareja unida espiritual y sentimentalmente también tendrá el deseo de unirse físicamente. La frecuencia es secundaria, el deseo no lo es.

Spurgeon, Charles H.

¿Cómo te va en familia? ¿Cantas en la coral y pecas en la habitación? ¿Eres un santo exteriormente y un diablo en el hogar? ¡Qué vergüenza! Lo que somos en el hogar, es lo que somos verdaderamente.

Graham, Billy

Cuando se habla de la integridad como de un valor moral, quiere decir que una persona es la misma en el interior que en el exterior. No hay contradicción entre lo que dice y lo que hace, entre su marcha y su idea. Se puede confiar en una persona íntegra, es la misma 10000 en el hogar como en la iglesia, o en su comunidad, o en su hogar.

Junto con el estado físico, psicológico y las experiencias pasadas de las personas, el estrés sigue creciendo como factor de alteración de la intimidad. Sin embargo, una vida sexual plena -que explicite y procese todas las demandas de la pareja- podría llegar a neutralizar los síntomas de este trastorno propio de la vida moderna.

Dentro de los múltiples conceptos del estrés, sería importante señalar la definición que hace la Organización Mundial de la Salud como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la

acción". El estrés sería, entonces, cualquier estímulo o situación que requiere que la persona se adapte. El problema se presenta cuando ciertas circunstancias son percibidas por el individuo, consciente o inconcientemente, como una amenaza constante y que requiere, por lo mismo, una permanente y tensa adaptación al medio. Esto provoca reacciones defensivas en la persona, tornándola irritable y sufriendo consecuencias nocivas en su

organismo, por períodos prolongados.

En situaciones extremas, puede convertirse en una patología psiquiátrica, definida en el DSM IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) como Trastorno por Estrés Agudo.

Lucy Taylor, sicóloga de la Universidad Católica, explica: "Es importante señalar que la causa es diferente en cada individuo, depende de la tolerancia a la situación específica, del estado físico, psicológico, de la interpretación que cada cual le dé a un hecho determinado, entre otros. Lo importante de destacar es que se trata de un estado displacentero y negativo, generalmente acompañado de alguno de estos síntomas: elevación de la presión sanguínea, gastritis y

úlceras en el estómago y en el intestino, disminución de la función renal, problemas del sueño, alteraciones del apetito, agotamiento, anhedonia (incapacidad para disfrutar de las cosas agradables y sentir placer), entre otros".

Hacer un compromiso de darse el regalo de disfrutar, y olvidar por unas horas el o los problemas que los afligen, el exterior, lo que se va a cocinar en la semana, los trabajos pendientes, todo. Sólo pensar en el uno y el otro de la pareja.

Lucy Taylor

Si bien muchas veces se ha analizado el impacto de este problema en el rendimiento laboral y en el entorno familiar del afectado, pocas veces se dimensiona las repercusiones que tiene en la vida sexual

de la pareja y, menos aún, la posibilidad de manejar el estrés a través de una vida sexual plena:

"Estando conciente de la complejidad del término, consideraremos la sexualidad como una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano. Es un impulso instintivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven. Pero

ante todo, la relación sexual responde a una necesidad de comunicación física y psicológica que va más allá de la mera unión sexual de los cuerpos", puntualiza la profesional.

Agrega la especialista que si una persona comienza a padecer de estrés, generalmente se expresará en distintos aspectos de su vida: en el dormir, en el comer, en la capacidad para el placer, no sólo de índole sexual. "En otras ocasiones, si las personas, a pesar de estar estresadas, mantienen una vida sexual activa y satisfactoria, verán neutralizado en parte su estrés. Una dificultad en la sexualidad de un individuo puede provocar una situación de estrés permanente ante el encuentro sexual. Por ejemplo, un individuo con alguna disfunción sexual podría tener síntomas de estrés ante la posibilidad de no cumplir las expectativas. A su vez, una persona que en el pasado ha vivido una situación sexual inadecuada o compleja, tenderá a presentar síntomas

ansiosos, y probablemente de estrés, ante la exposición sexual. En síntesis, ambos se interrelacionan y se influyen, cuánto y en qué nivel, dependerá de las características psicológicas del individuo y de las experiencias previas y circunstancias presentes".

Una vez detectado el problema, ¿qué orientaciones se pueden seguir?
"Es fundamental poder determinar la causa, o causas, del estrés que se está sufriendo. Conversar ese tema puntual, aunque aparentemente no tenga relación directa con la sexualidad entre la pareja, será el punto de partida para unirse en el momento adverso que uno de los dos vive. Esto los hará compartir mayores aspectos del uno y del otro. Desde ahí será necesario plantearse la posibilidad de que, a pesar de las circunstancias (problemas económicos, algún duelo, problema laboral o la situación estresante) que se estén viviendo, puedan tener un tiempo para los dos", explica la sicóloga Lucy Taylor.

Es posible considerar y aplicar distintas técnicas de encuentro, para lo cual no

necesariamente se requiere dinero:

"Enviar a los hijos a casa de los abuelos o con algún familiar o amigo de confianza. Es importante que estén solos, dado que aún cuando han estado quizás acostumbrados a tener su sexualidad con más personas en casa, por las circunstancias particulares del momento, sería importante tener un espacio solos. También resulta fundamental que este encuentro no incluya necesariamente la obligación de tener y llegar a la sexualidad completa. No sólo el coito ayuda a soportar mejor el estrés, también las caricias y el afecto. Un déficit de caricias reduce nuestra valentía, nuestra creatividad y nuestra alegría de vivir".

Otro consejo consiste en preparar el ambiente como a los dos les parezca adecuado: para compartir, conversar, descansar y, tal vez, tener intimidad sexual. Utilizando todos los sentidos o aquellos con los cuales la pereja se sienta más cómoda. El auditivo (música especial, quizás algo que les recuerde la época de sus primeros encuentros), el olfato (un aroma agradable, velas, perfume en los propios cuerpos), el gusto (una rica cena compartida con

caricias), el visual (una tenida especial), el tacto (estar cerca el uno del otro para poder contactarse, cuando cenen, conversen, bailen).

Hacer un compromiso de darse el regalo de disfrutar, y olvidar por unas horas el o los problemas que los afligen, el exterior, lo que se va a cocinar en la semana, los trabajos pendientes, todo. Sólo pensar en el uno y el otro de la pareja.

Sexo en la tercera edad

El deseo sexual no desaparece, pero es necesario aceptar los cambios físicos y adaptarse a

ellos para vivir una sexualidad plena.

Hasta hace pocos años se identificaba el envejecimiento con una disminución del interés sexual, pero los médicos aseguran hoy día que ambas situaciones no tienen por qué estar relacionadas. Hombres y mujeres sufren cambios fisiológicos que condicionan la práctica del sexo, pero la pérdida del deseo se debe más a ciertos factores psicológicos, estereotipos, miedos o falsas creencias. Además de los problemas físicos, también el uso de algunos fármacos muy habituales en la tercera edad pueden dificultar las relaciones sexuales. Todas estas alteraciones tienen solución gracias a eficaces tratamientos que ofrece la medicina actual, pero para disfrutar plenamente del sexo se requiere sobre todo un cambio de mentalidad y aceptar los cambios propios de la edad.

Aunque no es lo usual, también hay quien acepta esta etapa fisiológica con serenidad y curiosidad y su principio vital es: Bien, ha terminado una fase, veamos qué nos depara el futuro.

La fase que sigue a la menopausia se revela para muchas parejas como uno de los periodos

más felices de la armonía sexual. Desvinculados del binomio sexo-procreación, pueden vivir las relaciones sexuales con más libertad que nunca. En primer lugar, lo único que se persigue es el placer recíproco, expresar el cariño y el deseo que se siente por el otro. El hecho de no tener que tomar precauciones para evitar un embarazo no deseado abre nuevos horizontes.

La rutina no debe apagar el deseo de vivir la relación con el mismo entusiasmo que en los primeros tiempos.

Cada edad tiene riquezas que ofrecernos y vivir plenamente significa saber apreciarlas y disfrutarlas. Quienes viven mal la sexualidad en su etapa de la madurez son aquellas personas que se han quedado limitadas a un modelo juvenil o incluso adolescente de las relaciones amorosas y sexuales.

Otra cosa es conocerse, gustarse porque se sabe todo del otro, haber profundizado en todos los aspectos y posibilidades del encanto amoroso. La sexualidad en la madurez ofrece a las parejas experimentadas esta riqueza. Se conocen hasta en los detalles más mínimos, cada uno tiene una experiencia completa del cuerpo del otro, sabe exactamente cómo darle

placer. Basta con un gesto, una mirada, una sonrisa para desencadenar la magia que lleva a alcanzar el máximo gozo.

Si se deja que hablen los cuerpos, el sexo maduro da respuestas extraordinarias en intensidad y satisfacción. Todo está permitido, todo es posible. Ahora más que nunca.

Como Actuar?

La sexualidad debe vivirse en ésta época, como en todas, con comprensión y, lo que es más difícil, con aceptación. Integrando los cambios inevitables e incorporándolos a la actividad sexual de forma positiva, la frecuencia, el tiempo dedicado a las caricias y a la estimulación. Superando los condicionantes culturales, la aspiración de ver ancianos sin interés sexual, el "abuelito" que sólo lee el periódico y juega al tute, y la "abuelita" que sólo hace ganchillo y un bizcocho buenísimo.

La sensibilidad hacia los cambios del otro miembro de la pareja harán más satisfactoria para ambos la relación, dialogando y compartiendo las experiencias diarias, como a cualquier edad.

La sexualidad no debe interpretarse como rendimiento cuantitativo. La valoración de la cantidad de coitos o de orgasmos sólo es propia de la sexualidad inmadura. Aunque también conviene buscar la manera en que la actividad sexual coital sea tan satisfactoria como siempre, o más. Y para ello es fundamental el hablar de nuestras limitaciones con el médico que nos ayudará en el ajuste de los medicamentos que puedan ser modificados, en la solución de los problemas que sean solucionables. A veces es tan sencillo como una crema de estrógenos para lubrificar y vitalizar la mucosa vaginal de la mujer, y otras no tan sencillo desde la utilización de los últimos tratamientos farmacológicos como el Viagra y las inyecciones intracavernosas (siempre con valoración de su médico), hasta ayudas externas como las bombas de vacío y las prótesis. Siempre solicitar aclaración de todas nuestras dudas, sin ninguna verguenza. Y, por supuesto, nunca...¡NUNCA! aceptar la frase "¿Y a su edad qué quiere...?