

# **Diálogo matrimonial sexual**

**Escrito por Isaías A. Rodríguez  
Editado por Daniel Caballero**

## **Presentación**

**En el pasado el tema de la sexualidad fue tabú. Casi no se podía hablar del tema sin rubor. No es extraño que la ignorancia se haya perpetuado hasta nuestros días. Incluso después de la revolución sexual de los años sesenta del siglo pasado, la gente carece de una formación apropiada, y, aún cuando el vulgo cree saberlo todo, podríamos decir, que a mayor presunción, mayor ignorancia.**

**Así que la inmensa mayoría de los matrimonios siguen arrastrando una cruz indebida. La culpabilidad sigue anidando en muchas almas. Y el sufrimiento de hombres y mujeres, en este campo, es enorme.**

**Con este librito queremos hacer frente a un serio problema pastoral y aliviar un poco el dolor de muchos matrimonios.**

**El Rvdo. Canónigo Daniel Caballero  
“Congregational Ministries”  
Año 2001**

## Introducción

El diálogo sexual afecta profundamente al matrimonio. En el librito *Temas de orientación prematrimonial*, publicado por Forward Movement (2000), se ha tocado el tema, pero sólo de paso. Dada la importancia de este asunto, es necesario un capítulo aparte. Para comprender bien el “diálogo matrimonial sexual” hay que tener presentes los elementos explicados en el opúsculo mencionado, a saber: solicitud, responsabilidad, respeto y conocimiento. Esto es imprescindible para tener una preparación adecuada para el acto sexual. Por ello, se recomienda la lectura de *Temas de orientación prematrimonial*.

Más de un lector pensará que ya se ha dicho todo sobre el tema. Además, “¡es algo tan natural!” Tal vez, quienes así piensen sean los primeros en tener un problema sexual, pues nunca se habrán preguntado si han hecho feliz sexualmente a su cónyuge. Se indicará más adelante cuantas esposas quedan insatisfechas durante muchos años.

El tema sexual siempre ha sido un tópico difícil. Hemos recibido una educación deficiente. No se hablaba del sexo. Ni los padres educaban a los hijos ni los sacerdotes al pueblo. Se tenía miedo porque todo era pecado. Y ello, ¿por qué? Por un entendimiento equivocado del aspecto sexual. Demos un vistazo al pasado.

## 1. Erróneo entendimiento del sexo

Es curioso que siendo el sexo uno de los regalos más preciosos dados por Dios al ser humano, éste se haya empeñado, con ahínco, en ver algo malo en él. En el judaísmo, de los treinta y seis crímenes capitales incluidos en la ley mosaica, dieciocho estaban relacionados con el sexo. El cristianismo recibiría tal legado y lo llevaría a conclusiones aberrantes.

Para explicar, de alguna manera convincente, la existencia del mal en el mundo, surgieron doctrinas dualistas que afirmaban la existencia de dos principios eternos creadores, uno positivo del que procede lo bueno, la luz, el espíritu; y otro negativo, del que viene lo malo, las tinieblas, la tierra, la carne. En la carne estaba inscrito el sexo y por ello era malo. Este dualismo fue defendido por los estoicos, maniqueos, pelagianos, montanistas, agnósticos y priscilianistas. Y aunque la Iglesia combatió, en general, sus doctrinas, quedó contagiada de este mismo negativismo sobre el sexo. Los santos Padres de la Iglesia establecieron, en ese campo, unas bases erróneas y negativas, en las que la mujer corrió la peor parte. Tertuliano dice de la mujer: *“La maldición que Dios pronunció sobre tu sexo todavía pesa en el mundo. Tú eres la puerta del diablo”*. Con el mismo tono se expresan santos como Jerónimo, Clemente de Alejandría, Cirilo de Alejandría, Ambrosio, Juan Crisóstomo, y uno de los más negativos, san Agustín, exclama: *“¡Cuán sórdido, inmundo, y horrible es el abrazo de una mujer!*

Víctimas de esta doctrina fueron los mismos sacerdotes quienes, considerados representantes de Dios, se la transmitieron al pueblo, un pueblo, durante cientos de años, analfabeto, que seguía sin titubear lo que el cura le decía, como venido siempre de Dios. Valga una cita de un texto que estudiaban los sacerdotes y luego impartían al pueblo, para darse cuenta a qué punto llegó la enseñanza sexual: *“Es pecado grave el que personas no casadas busquen o acepten incluso el menor grado de placer venéreo; así mismo es pecado, el pensar, decir, o hacer algo con la intención de suscitar el menor grado de ese placer”*. Tras cientos de años de doctrina desviada, se había llegado a la conclusión de que el placer sexual sólo era legítimo para la procreación de hijos. Si así fuera, nos preguntamos, ¿por qué Dios no estableció en el ser humano las mismas reglas que en los animales, que sólo sienten el impulso sexual cuando están en celo? Por el contrario, ofrecido como regalo divino, el ser

humano siente el placer sexual incluso en períodos no fértiles. Tal placer une y profundiza las relaciones matrimoniales.

No es pues de extrañar, que en este campo, el pueblo, el clero y los religiosos de ambos sexos, hayan sufrido indebidamente a causa de una doctrina errónea. Hoy vemos claramente que nada creado por Dios es malo (Gn 1,31). El cuerpo humano es una maravilla. Y la relación sexual doble maravilla por no llamarla un milagro; gracias a ella hemos nacido todos los que por esta tierra andamos.

Incluso, el papa Juan Pablo II, tan intransigente en ciertos aspectos del campo sexual, dice que la vida sexual entre esposo y esposa es un acto de adoración, una expresión sacramental del amor de la Trinidad.

El Concilio Vaticano II, en los números 49-52 de la constitución “Gaudium et spes” reconoce abiertamente el valor positivo de la intimidad matrimonial. “Este amor...es capaz de enriquecer con una dignidad especial las expresiones del cuerpo y del espíritu y de ennoblecerlas como elementos y señales específicas de la amistad conyugal” (49). “Los actos con los que los esposos se unen íntima y castamente entre sí son honestos y dignos” (49). “El matrimonio no ha sido instituido solamente para la procreación” (49).

Y el Libro de Oración Común afirma que “es la voluntad de Dios que la unión de esposo y esposa en corazón, cuerpo y mente sea para gozo mutuo” (pág.345).

## **2. La relación sexual es un instinto.**

El instinto sexual es uno de los más profundos en el ser humano. Sin embargo, éste no puede comportarse instintivamente. Si así lo hiciera obraría como el animal, que se une en la calle, sin vergüenza ni miramiento, se une con cualquier hembra o macho. Así lo dicta su instinto.

El hombre podría unirse fisiológicamente con cualquier mujer en cualquier parte, pero si así lo hiciera sería detenido por la policía y llevado a la cárcel o a un hospital psiquiátrico. La sociedad nos dicta una conducta especial para la relación sexual humana. Debe realizarse en intimidad y sólo con una persona a la que se ha escogido entre millones. El instinto sexual humano, con el correr de los tiempos, se ha reprimido, regulado y sublimado mediante códigos sociales.

El hombre o la mujer que se dejara dominar sólo por el instinto jamás sería feliz. Esas personas que cada día necesitan acostarse con alguien diferente están siempre

insatisfechas. Sólo buscan un desahogo fisiológico, sin llegar más allá. Tales extremos degradan al ser humano.

Según los psiquiatras se ha comprobado que cada instinto tiende a orientarse a un objeto. En este caso se trataría del instinto sexual de una mujer o de un hombre. El del hombre se orientaría a una mujer, la esposa, y viceversa. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que el hombre que se une sexualmente, y con amor, a su esposa, no encontrará tanta satisfacción con otra mujer. Podrá sentir placer con otras, pero la garantía de encontrar una satisfacción plena es mayor en una relación amorosa permanente con su esposa. Porque la satisfacción plena va más allá del instinto.

### **3. La fisiología del sexo**

Hay características fisiológicas que deben mencionarse por su propio nombre y enseñarlas así a los hijos cuando se les hable del tema sexual. Es mejor usar los términos apropiados que los aprendidos en la calle.

La constitución física sexual del ser humano es común a la de algunos animales. Las diferencias externas son mínimas.

Caracteres primarios: órganos sexuales en el hombre: los testículos, el pene, la próstata. En la mujer, órganos internos: la vagina, el útero o matriz, los tubos o trompas de Falopio, los ovarios; órganos externos: labios mayores, menores, clítoris, vulva e himen.

Según algunos estudios el clítoris es el órgano que más placer proporciona a la mujer y el que mejor la ayuda a llegar al orgasmo.

El himen es la telita elástica que hace a la mujer virgen. Una vez rota esa tela por contacto sexual se habrá perdido la virginidad física.

Caracteres secundarios: en el hombre, vello por el cuerpo, voz, potencia física. En la mujer: pechos, voz, constitución física distinta con anchura en las caderas para poder soportar al niño que llevará en el útero durante nueve meses.

Estas características son comunes al hombre y a ciertos animales. ¿Qué es, pues, lo que nos diferencia? Nos diferencia el hecho de tener un alma, una

inteligencia y una educación social. Esto nos lleva a comportarnos de manera distinta al animal. He aquí algunos de los valores que deben poseer hombre y mujer para considerarlos psicológica y sexualmente maduros: el hombre: capacidad de formar un hogar, espíritu de iniciativa, responsabilidad, espíritu de lucha y fortaleza; la mujer: sentimiento maternal, delicadeza, espíritu de sacrificio por los hijos, generosidad.

#### 4. El acto sexual

Para realizar bien el acto sexual matrimonial hace falta una preparación remota o ambiental y otra próxima.

##### a. La preparación ambiental.

En la preparación remota hay que considerar lo siguiente: primero, los animales realizan el acto sin preámbulos, mecánicamente; segundo, los seres humanos aman. El amor comprometido sexual hacia la persona amada debe ser algo único, irrepetible y estable. Un amor de aventura nunca será pleno.

De hecho, es una glándula llamada hipófisis, situada en el cerebro, la que mueve todo el mecanismo sexual. Esto nos conduce a una conclusión práctica: mientras que el hombre y la mujer tengan problemas, estén preocupados, o no sientan atracción mutua, el placer no será total. Por ello, lo más importante en la relación sexual es el **amor**. Cuando hay verdadero amor no hacen falta muchas explicaciones. Por el contrario, cuando falta, aunque se hayan leído montones de libros sobre el sexo, la satisfacción sexual fracasará.

Cuando una pareja busca ayuda profesional en este tema, el consejero primero indagará sobre su vida matrimonial en general. Si las relaciones entre ambos no van bien, si reinan el descontento, la tensión, la discusión, en una palabra, si andan siempre como el perro y el gato, uno tras otro, la relación sexual no puede ser buena. Falta amor y entrega.

Para que haya una preparación remota adecuada, la pareja debe crear un ambiente de tranquilidad, armonía, cariño, sacrificio abnegado, diversión. Lo cual no quiere decir que de vez en cuando se discuta. Esto es inevitable. El matrimonio ha de saber encontrar una solución a los puntos de fricción.

Es muy importante que el hombre manifieste su cariño hacia la esposa en la

vida diaria. La mujer, en general, anhela más el cariño y la protección, que el sexo frecuente. El hombre, tiene normalmente más urgencias sexuales y menos necesidad de muestras afectivas.

b. La preparación próxima y realización del acto.

Hablar de preparación próxima, es hacerlo específicamente de la **técnica sexual**. La mejor es la que usan los novios antes de casarse. Los jovencitos se aman arrastrados por la pasión y el romanticismo. Se besan, acarician, y dicen palabras bonitas. Sueñan con un futuro, y hacen planes. Y así duran largo rato. Cuando menos se dan cuenta ambos están preparados para el sexo. Están excitados y desean realizar el acto sexual.

Tengamos presente que conocer la técnica es importantísimo sobre todo para que la mujer pueda gozar plenamente del sexo. El hombre es más rápido y pronto está listo para el sexo. La mujer no, requiere su tiempo. ¡Cuántas muchachas han caído inocentemente, sin desearlo, porque al cabo de cierto tiempo de caricias y muestras de amor ya no pueden contenerse y hacen lo que el joven les pide! A veces, con tristeza, son abandonadas por esos mismos muchachos que buscaban aventura y satisfacer la curiosidad.

Los matrimonios olvidan lo que hacían de novios. De románticos se vuelven realistas, ya no hay palabras bonitas. Y, dicho sea de paso, las palabras galantes son las que más estimulan la sexualidad femenina. A su vez, las mujeres se olvidan de que cuando eran novias se embellecían para estar atractivas al novio. Usaban la coquetería femenina para conquistar al muchacho. Sabido es que uno de los sentidos que más excita y conduce al hombre al sexo es el sentido de la vista. Fenómeno explotado en las películas, en la televisión y en las revistas. Las mujeres aparecen casi desnudas porque los manipuladores del mercado saben hasta qué punto ello atrae al hombre. La mujer, pues, debe presentarse atractiva al hombre.

En la preparación al acto sexual deben mirarse, besarse, acariciarse, tocarse por el cuerpo y en los órganos sexuales, sin miedo ni reparo. Según los expertos, (Masters and Johnson 1966, Sullivan 1969 Davis, K.E. 1971) la masturbación en la mujer es la forma más exitosa de llegar al orgasmo, y para algunas es la única manera de lograrlo. El hombre debiera tener presente esta conducta para excitar

a su esposa adecuadamente. Sin embargo la mayoría de los hombres descarta esta manera de estimular la sensualidad femenina, ya que el 50% considera la penetración una conducta prioritaria.

Para realizar el sexo deben escoger un momento apropiado en el que no quepan estados anímicos como ansiedad, fatiga, estrés o problemas que les distraigan del juego erótico, así como otros factores externos como el ruido o las prisas.

El deseo sexual en la mujer, y la capacidad para excitarse sexualmente varían según las necesidades de cada mujer, y dependen de la necesidad de sentirse deseada, amada, acariciada y abrazada.

Tras ese juego de intimidad amoroso llegará el momento en que ambos estén dispuestos para el coito. La excitación prolongada conducirá en la mujer a contracciones que excitarán más al hombre hasta llegar, ambos, al orgasmo. Más adelante se explicará cómo hay hombres que tienden a desahogarse muy rápidamente, en esos casos, es aconsejable retirarse, excitar más a la mujer, para que ella se aproxime al orgasmo, y juntos experimenten máximo placer.

Con todo, se ha de dar por establecido que todos los actos sexuales son diferentes. Es decir, a pesar de todas las normas indicadas y observadas, no obstante el buen deseo de hacer las cosas bien, nuestro psiquismo, nuestra fisiología, nuestro cuerpo fluctúa según circunstancias externas o internas. Son factores imponderables que las más de las veces no podemos controlar.

c. La fertilidad sexual. El amor sexual matrimonial, por su misma naturaleza, es enriquecedor. Unas veces dará fruto en hijos, mas siempre aportará unión y fortaleza a la pareja. Hoy no se puede mantener ya, como en tiempos pasados, que el fin primario del matrimonio es el de tener hijos. Si así fuera, una pareja joven, que no evitara la fertilidad sexual, podría tener más de treinta hijos. Mas comoquiera que Dios no pide cosas imposibles, los matrimonios tendrán que usar un juicio sano y engendrar hijos según su conciencia y las circunstancias se lo permitan para una educación noble y responsable de los mismos. Fuera de la procreación pueden usar el sexo como un don precioso que Dios ha ofrecido a la naturaleza humana para gozo mutuo.

#### d. Frecuencia del acto sexual.

No se pueden establecer normas en este aspecto. Cada pareja es diferente y el deseo sexual varía conforme a la edad de la pareja. El principio general será siempre el mismo, ¿cómo puedo satisfacer a mi cónyuge en la vida sexual? Sólo el verdadero amor y la delicadeza pueden determinar cuántas veces han de realizar el acto.

Hay casos extremos en los que, incluso en parejas jóvenes, uno de los dos, sólo desea el acto sexual una vez al mes. Esto puede poner en peligro su relación con el otro.

En 1948 Alfred Kinsey presentó a la comunidad mundial su revolucionario libro *La Conducta sexual del varón*, veamos las estadísticas que nos ofrece:

- hombres de 21 a 25 años hacían el acto sexual 3,5 veces por semana, (algunos en este grupo tenían 29 relaciones por semana.)
- hombres de 31 a 35 años hacían el acto sexual 2,46 veces por semana, (algunos de este grupo hacían el acto 20 veces y otros menos de una vez por semana).
- hombres de 41 a 45 años hacían el acto sexual 1,77 veces por semana, (algunos de este grupo tenían 14 relaciones por semana, y otros menos de una vez en 15 días).
- hombres de 56 a 60 años hacían el acto sexual 0,89 veces por semana.

La práctica demuestra que en los años jóvenes el deseo es más fuerte y frecuente. Sin embargo se ha de tener por mito la creencia de que en la vejez ya no puede realizarse el sexo.

A veces, los médicos aconsejan no tener sexo durante la menstruación porque los órganos de la mujer están hinchados. Durante el acto se intensifica la congestión y puede causarse dolor a la mujer. Sin embargo si de mutuo acuerdo desean realizarlo pueden hacerlo.

El 23 de febrero de este año (2001), por pura coincidencia, tuve la suerte de ver el programa televisado, Cristina, de Univisión. Ese día se presentaban a cuatro mujeres como ninfómanas, es decir, mujeres con insaciable apetencia sexual. Según su propia confesión estas mujeres deseaban realizar el acto sexual varias veces al día. Una de ellas, para encontrar placer, lo realizaría con cualquier hombre, hasta encontrar uno que la satisficiera. A ésta la tachaban los presentes de “puta”. Otra exigía el acto sexual de su marido, día y noche. He de confesar que me dio pena tanto de las mujeres como de los hombres que las

acompañaban. Porque los presentes manifestaban mucha ignorancia. Sólo por frases sueltas, nos podemos dar cuenta donde radicaba verdaderamente el problema. La que molestaba a su marido, dijo: “es que se va y ya no quiere seguir”. La que andaba tras todos los hombres, no encontraba uno que la “satisficiera”. Otra de mayor edad decía: “es que mi marido es muy aburrido, se pasa el tiempo viendo la televisión y no tiene ganas de sexo”.

La ignorancia de muchos hombres en este campo es supina. Han realizado el acto sexual muchas veces, con variedad de mujeres, pero no se han preocupado de satisfacerlas. Padecen eyaculación precoz. Es decir, tienen el orgasmo pronto y dejan a las mujeres insatisfechas. Un muchacho de entre los espectadores lo dijo de una manera brutal: “es que esas mujeres están rodeadas de peleles”. Otros, también brutalmente, decían: “lo que necesitan es un vibrador”. ¡No! Lo que necesitaban es un hombre que tuviera la suficiente paciencia, amor y cariño para excitarlas convenientemente y prepararlas para el sexo. El no satisfacer a las mujeres conlleva el peligro de la infidelidad matrimonial, como apuntó otro de los presentes.

Lo que a simple vista parecía un espectáculo de mujeres vampiresas, en el fondo se trataba de cuatro mujeres dignas de toda admiración porque habían tenido el gran atrevimiento de manifestar en público un problema hartamente común. La pena es que ni ellas mismas ni nadie de los presentes supo formular con precisión el problema. A continuación analizaremos un poco la situación.

## **5. Problemas de las relaciones sexuales**

a. La frigidez. La mujer puede llegar en su vida a una tendencia de repugnancia, y rechazo de la actividad sexual. El simple desinterés sexual basta para que el sexo no sólo no proporcione el más mínimo placer, sino que su práctica pueda convertirse en un insufrible calvario. ¿Cómo ha llegado a esa situación? Debido a múltiples causas: mala formación sexual, formación equivocada, temor al embarazo, coito interrumpido y métodos anticonceptivos, iniciación sexual brutal e inadecuada, impactos psicológicos de la infancia, insatisfacción permanente por parte del esposo. Esta última es una de las causas más frecuentes, que conduce, primeramente a la insatisfacción, pero a la larga a la frigidez. Hay hombres que ignoran tanto la preparación remota como la próxima, del acto sexual. No estimulan adecuadamente a la mujer. Se unen a ella, quedan parcialmente satisfechos y la abandonan. Se creen muy machos pero están

fracasando como tales. He aquí la estadística del Dr. Kinsey:

- el 37% de las mujeres nunca siente placer sexual el primer año de casadas.
- el 29% de las mujeres siente el orgasmo a los cinco años de casadas.
- el 23% de las mujeres siente el orgasmo a los diez años de matrimonio.
- el 15% de las mujeres no siente el orgasmo hasta los veinte años de casadas.

El marido tiene muy pronto el orgasmo y deja a la mujer a medio camino. Si esto se repite, la mujer se ve usada y la conduce a la frigidez. El hombre que desee complacer a su esposa, ha de tener paciencia y esperarla. Debe interrumpir la unión y excitar más a su esposa ayudándola a acercarse al nivel en que él se encuentra. Precisamente esto provocará mayores contracciones en la mujer que a su vez excitarán más al hombre y juntos gozarán del orgasmo. Así se puede establecer esta regla: cuanto más placer proporcione el hombre a la mujer, más le devolverá ésta.

c. La esterilidad matrimonial. Es un problema que aflige a muchos matrimonios.

La esterilidad a veces es temporal, otras permanente. Hoy día ya hay técnicas modernas que permiten a estas parejas tener sus propios hijos.

d. Enfermedades venéreas. Sin entrar en detalles estas enfermedades han causado mucho daño en el pasado, hoy día se pueden curar fácilmente si se pone remedio pronto. Quien tenga la desgracia o mala suerte de contraer una de estas enfermedades debe acudir cuanto antes al médico, para no distribuirla en todo contacto sexual.

## **Conclusión**

Ojalá que esta rápida visión de la vida sexual ayude a las personas casadas a contar con los datos precisos y claros para entablar un diálogo constructivo, según el cual puedan gozar de un placer orientado a fortalecer y unir más los lazos matrimoniales.

Nuestra intención ha sido: 1. Liberar al pueblo de un complejo de culpabilidad al creer que todo lo relacionado con el sexo en el matrimonio es pecado. 2. Luchar

contra el machismo que usa y abusa de las mujeres. 3. Evitar otros problemas, ya mencionados, como la frigidez, la infidelidad, etc. 4. Apreciar un regalo divino inscrito por Dios en la naturaleza humana para el bien del matrimonio, de la familia y de la sociedad.

Tras esta lectura, cualquier lector habrá comprobado que el sexo en el ser humano no funciona de una manera tan exclusivamente natural como acontece en el animal. Se podría decir que la relación sexual humana es complicada y bella como la vida misma.

### **Comentarios recibidos**

“Este ensayo (folleto) ayudará a todo el que lo lea, porque, a) pocas veces le habrán entregado en tan pocas páginas la información justa, sin olvidar ninguno de los puntos más importantes; b) como también hay gente instruida (nunca tantos como se pretende), este texto sin duda les hará reflexionar y encontrar las conexiones entre unos temas y otros. Todo esto, además, prescindiendo de un tono dogmático”. Víctor Ruiz, corresponsal de CNN para Canal+ España.

“Este documento a cerca de la sexualidad matrimonial me ha encantado por la honestidad con que se aborda y por la sencillez del lenguaje”. Rvdo. Arturo Carrasco.