

5.

**“Honroso es para todos el matrimonio,
y pura la relación conyugal”.**
Hebreos 13:4

La relación sexual en el MATRIMONIO

1. Dios creó la sexualidad para...

a) Unir al hombre y a la mujer en un solo ser (Génesis 2: 24)

Esa unión sólo sucede a través del acto sexual. “...Grande es este misterio...” (Efesios 5:22-33) Las diferencias son agentes de enriquecimiento y complemento de la pareja, haciendo que la relación sea completa. Son dos personalidades, dos individuos con diferencias físicas y psicológicas, pero al mismo tiempo un sólo ser. En el plan de Dios, cuando las personas se casan, comienzan a compartir todo, sus bienes, ideas, aptitudes, problemas, alegrías, tristezas, fe y cuerpos.

b) El placer

Vea este resumen de una conversación entre el rey Salomón y la Sulamita:
-“Eres toda bella, oh amada mía... ¡Prendiste mi corazón!.. ¡Cuán dulces son tus caricias!.. Un jardín cerrado es mi hermana y novia”.
-“He venido a mi huerto, oh hermana y novia mía. He recogido mi mirra y mi perfume. He comido mi panal y mi miel”. (Cantares 4:7 – 5:1)

Ese es el tenor de todo el libro de Cantares: Los placeres nupciales del líder de Israel. Ahora, imagine a Adán y Eva en el Edén. ¡Perfectos, recién salidos de las manos del Creador, con cuerpos vibrantes, en los cuales cada célula se comunicaba en perfecta armonía, cada músculo bellamente trabajado se movía en perfecta coordinación; el intelecto era puro, libre de cualquier contaminación social o cultural. ¡La experiencia sexual de ellos debe haber sido extraordinaria! (Aquel viernes en el Edén, Alberta Mazat)

La experiencia del placer sexual de la pareja en el matrimonio no es una relación mecánica, algo sólo corporal. Debe haber comunicación, intimidad, ternura antes y después del acto, y confianza intensificada por el sentimiento de pertenencia del uno al otro y como ellos son uno, debe existir respeto, igualdad y mucho amor paciente y perdonador. Dios observa y aprueba el acto sexual de las parejas casadas, entregados al placer inocente designado por Él mismo. Él se alegra con la alegría que es pura y santa (Hebreos 13:4)

c) Retransmitimos la vida que recibimos de Él (Génesis 1:22 y 28)

La narración del Génesis muestra la sexualidad, ordenada por Dios, en un tiempo en que el pecado no existía. Tener hijos es una responsabilidad que debe ser intencionalmente deseada, planeada y esperada. El amor de Dios se revela en el fruto del amor humano.

2. Beneficios que trae el sexo, si es practicado en los principios dados por el Creador.

Biológico: Satisface una necesidad física, reduce las tensiones, trae intenso placer y gozo.

Psicológico: Produce intimidad y comunión intensas; alivia la sensación de soledad.

Social: Establece la unidad, base social elemental.

Ético: Enseña el equilibrio entre dar y recibir, entre el placer y la responsabilidad por el bien del otro.

Espiritual: Ayuda a entender la unión que la Divinidad busca entre sí y el ser humano.

3. ¿Cómo aprovechar bien la luna de miel?

La luna de miel es una costumbre cultural, extraída de la idea de que el primer mes (luna) es más dulce. Es un período mágico, lleno de expectativas. Por eso:

- ♥ Busque consejos antes de casarse.
- ♥ Evite que el viaje sea muy largo, porque el estrés de la preparación de la boda ya es grande.
- ♥ Planee con anticipación: El tiempo (por lo menos 5 días antes) el lugar, transporte, los gastos y los métodos anticonceptivos.
- ♥ Sabía que el sexo, las primeras veces puede no ser tan placentero. La realización y la satisfacción plena en el relacionamiento sexual lleva semanas, mese y en algunos casos hasta años.
- ♥ Asegúrese de que, en el acto sexual, ustedes estarán totalmente solos.
- ♥ De exclusividad a su cónyuge, no tome tiempo para negocios, parientes, amigos u otros interese.

4. Para tener una vida sexual satisfactoria, es necesario...

Conocimiento de las diferentes respuestas sexuales: Hombres y mujeres son diferentes en la forma en que reaccionan a los estímulos sexuales. Para el hombre, el deseo sexual está unido a la acumulación de líquido seminal, que trae consigo la necesidad física de eliminación. Por eso, el impulso sexual masculino es fuerte y constante. El hombre, más que la mujer, es atraído por aquello que ve.

La mujer, sin embargo, dotada de impulsos equivalentes, tiene reacciones más lentas y no es tan estimulada por lo que ve. Para ella son más significativos los gestos las palabras, el romanticismo.

Cuando el hombre y la mujer tienen conciencia de las diferentes necesidades uno del otro y buscan suplirlas, entonces, el sexo es plenamente satisfactorio para ambos.

Saber cómo son los órganos sexuales y cómo funcionan.

Él y ella deben conocer:

- a) Las fases del acto sexual, como excitación, entrega, orgasmo y declinación.
- b) Los cambios de cada fase, y
- c) Como conseguir que la satisfacción sea plena para ambos desde el principio hasta el fin.

Busque más información de fuentes saludables, consejos confiables de buenos libros, escritos por autores serios.

5. Para mantener la llama viva...

Para mantener los sentimientos tiernos y románticos que embellecen la vida sexual, pueden hacer dos cosas:

Acentuar el aspecto positivo:

- a) Cultiven el amor físico, separando tiempo para estar juntos y en privacidad.
- b) Cuidar de la apariencia física. Esto demuestra aprecio por la opinión del compañero y respeto por sí mismo(a).
- c) Conversen acerca de las necesidades individuales, buscando el bien uno del otro.
- d) Manifiesten cariño físico no sexual.

Eliminar los aspectos negativos:

- a) Los sentimientos de hostilidades, amarguras y las expectativas irreales en cuanto a su cónyuge, para impedir que se pierda la ilusión.
- b) Las acciones negativas como el exceso de actividades que provocan cansancio (las que pueden ser eliminadas), pasar demasiado tiempo frente a la TV (ese hábito tiene un efecto anestésico y lleva a la inercia). Personas exhaustas, confusas o apáticas difícilmente gozan de una buena relación sexual.
- c) El estímulo de fantasías extraconyugales.

6. Sexualidad en la tercera edad.

Infelizmente para muchas parejas, la tercera edad significa que la actividad sexual está declinando. El ritmo sexual puede disminuir por varias causas, por ejemplo los cambios físicos y las enfermedades. Más del 75% de las mujeres a los setenta años todavía disfrutan del sexo.

Para una evaluación del sexo en la tercera edad, verifique que existan cuatro cosas:

- a) Cariño mutuo y necesidad uno del otro.
- b) Comunicación de las necesidades, de las alegrías de los intereses para con el otro.
- c) Tiempo suficiente para los momentos de intimidad, no dedicar sólo los últimos minutos después de un día de gran cansancio.
- d) Planeamiento para que las relaciones sexuales no se hagan rutinarias, tomar en cuenta la creatividad en la variación del lugar, del momento, etc.

En la tercera edad, usted tiene la gran ventaja de poder usar su madurez y sabiduría para revitalizar sus relaciones sexuales.

7. La infidelidad

Un factor muy triste es que 68% de los hombres y 43% de las mujeres son infieles. Generalmente los hombres lo son por sentir deseo y atracción por otra persona, las mujeres por los problemas con la pareja. ¿Esto es una justificación? ¡No! Y lo interesante es que, raramente, el traidor desea repetir la experiencia.

Sin embargo la traición y la infidelidad son aceptadas por algunas personas, una cosa es cierta: causan mucho sufrimiento. Lo peor es que las consecuencias afectan también a los hijos, los padres, los parientes y los amigos.

¿Qué hacer cuando el relacionamiento va de mal en peor, y la búsqueda de otra persona parece ser la mejor opción?

- a) Gaste su energía buscando reconstruir su matrimonio y no alimente fantasías de infidelidad.
- b) Analice si en usted hubiese algún cambio físico o emocional (problemas con la salud, con el trabajo, los hijos), evalúe si estos problemas podrían estar perjudicando su matrimonio. El uso de ciertos medicamentos y ciertas condiciones físicas causadas por las enfermedades pueden disminuir el deseo sexual.
- c) Converse con su pareja, expresando su sentimiento de insatisfacción, de modo calmo, afable y sin mecanismos de defensa, censura, objeción o sarcasmo.
- d) Si no logran comprenderse, busquen ayuda profesional.
- e) Pidán siempre la ayuda de Dios, Él está interesado en la felicidad plena de la pareja. Cuando todo lo intentado parece no dar resultados, Dios todavía tiene muchos recursos para reencender la llama del amor entre los dos cónyuges.
- f) Piense y sepa que alguna otra persona “interesante” también tendrá problemas y defectos.

¿Y cuándo se descubre que el cónyuge es infiel?

Algunas sugerencias

- ♥ Actúe con dignidad
- ♥ Recuerde que a pesar de lo ocurrido usted tiene gran valor.
- ♥ Establezca claramente sus límites.
- ♥ Busque invertir en su crecimiento personal.
- ♥ Trate al traidor con diplomacia, hablando lo esencial, no mendigando afecto.

Pero probablemente no será bueno:

- ♥ Armar una escena dramática, perdiendo el control y haciendo amenazas.
- ♥ Insistir para que las cosas se modifiquen “aquí y ahora”.
- ♥ Solicitar el divorcio inmediatamente, haciendo exigencias financieras, de abandono de hijos, familiares, amigos o de colegas de trabajo como castigo.
- ♥ Gritar mostrando su dolor.
- ♥ Suplicar otra oportunidad.
- ♥ Decir que nunca va a perdonar o que nunca más va a lograr confiar nuevamente.
- ♥ Actuar por impulso.

La mejor cosa es orar y reflexionar para ordenar las ideas. Piense que difícilmente la infidelidad es culpa de uno sólo. ¿Cómo ustedes han sido en su matrimonio, personas abiertas, comunicativas, amorosas y desinteresadas? ¿Usted cuida de su apariencia personal? ¿Y el interés sexual cómo está?

Cuando ambos, en un matrimonio quebrado por la infidelidad, reconocen las causas que los llevaron a ese punto, y buscan el diálogo a solas o buscan a alguien que preste la ayuda conveniente, se encontrará solución antes que la separación. Pero si el cónyuge que traicionó continúa con la relación extraconyugal, no la abandona, si muestra interés por reconstruir su matrimonio, no luche solo, tal vez la separación sea necesaria.

La Biblia considera al sexo como un regalo del amor conyugal, una magnífica experiencia plena de amor en profunda expresión de alegría, deleite y dinamismo.

La sexualidad fue un presente dado por Dios a los seres humanos para su felicidad. Dentro del casamiento, el sexo es un poderoso factor de unión, placer e intimidad. Las parejas felices deben siempre invertir en este aspecto de su relación.

LEA MÁS acerca del asunto que estudiamos.

Testimonios sobre conducta sexual, adulterio y divorcio. Elena de White. ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Por qué Dios puso el sexo en el ser humano?

2. Verdadero (V) o falso (F)

- () Es indispensable, para un buen entendimiento sexual, que los cónyuges conozcan las diferencias emocionales y físicas uno del otro.
- () Después de un tiempo de casados, no es necesario mantener encendida la “llama del amor”
- () En caso de infidelidad lo mejor es la separación inmediata.
- () En la tercera edad la experiencia sexual debe entrar en reposo.

3. ¿Usted y su cónyuge hablan acerca de sus necesidades sexuales? Si la respuesta es no, busquen iniciar este tipo de diálogo.

“Ninguno de los esposos debe procurar ejercer control arbitrario sobre el otro. No traten de obligar al cónyuge a rendirse a sus propios deseos. No podrán hacer esto y, a la vez, conservar el amor del otro. Sean bondadosos, pacientes, considerados y corteses. Por la gracia de Dios podrán hacerse felices uno al otro, en armonía con la promesa formulada en el voto matrimonial”.

(EGW. Testimonios Acerca de la Conducta Sexual, 30)