



## La sexualidad en el matrimonio

### Introducción

En esta ocasión estaremos hablando de una temática muy importante para los esposos, tanto para el hombre como para la mujer. Es un asunto que se necesita hablar, ya que hay muchas personas que nos hablan para preguntarnos y cuestionarnos sobre algunos aspectos de este tema, que deben ser hablados abiertamente. El tema es la sexualidad en el matrimonio.

Países como el nuestro y sociedades como la que vivimos, tienen un pésimo concepto del sexo, porque se van a los extremos. En uno de ellos se piensa que es lo máximo y que no hay nada mejor, lo que provoca un libertinaje y los jóvenes se desenfrenan. Todo esto tiene que ver con la revolución sexual que se dio en Estados Unidos, en la década de los 60's, con el movimiento hippie, en el que se hablaba de amor y paz, tomando el concepto "amor" como sinónimo de sexo.

Se le dio un fuerte énfasis al asunto del sexo como si fuera la mayor aspiración en esta vida, por lo que mucha gente va en pos de éste desenfrenadamente y sin restricciones, lo cual no es correcto ni adecuado, ni tampoco contribuye a la felicidad genuina de la vida. Más bien, fomenta una esclavitud y trae consigo muchas situaciones que ponen en peligro la vida, ocasionando un declive moral y la posibilidad de enfermedades de transmisión sexual.

Por otro lado, el extremo opuesto, el cual es totalmente incorrecto, es pensar que el sexo es malo. Muchos conceptos tradicionales o religiosos que se tienen, presuponen que el sexo es malo, que el placer sexual en sí mismo es malo, aún dentro del matrimonio. Este concepto no aparece en las Sagradas Escrituras, más bien se ha extraído de tradiciones ajenas al cristianismo; sin embargo, se pone como si fuera un concepto cristiano.

Ambas posturas son incorrectas y perjudican mucho a las personas, pues fuimos creados con capacidad y deseos sexuales. El sexo no es malo en sí mismo, es bueno y es correcto, me refiero, obviamente, dentro del matrimonio.

### El papel del sexo en el matrimonio

El sexo no puede ser la base y el fundamento del matrimonio, por supuesto, sino el amor verdadero, que busca siempre el bien del prójimo; esa es la base del éxito matrimonial, siempre. El amor, la paciencia, la benignidad y el servicio en la pareja es el verdadero amor y el fundamento del matrimonio y de las relaciones con otras personas y, por supuesto, con Dios.

Pero, aunque el sexo no es el fundamento, si juega un papel importantísimo dentro del matrimonio. Lamentablemente, las estadísticas nos indican que más del 30% de los matrimonios llevan una vida sexual insatisfactoria. Esto es alarmante, porque pone en riesgo la estabilidad de éste.



¿Porqué? Porque el sexo tiene un papel muy importante para la estabilidad del matrimonio y para la relación de pareja. Algo erróneo es que, a pesar de esa insatisfacción, son pocas las parejas que buscan ayuda. Simplemente suponen que así es la vida en el matrimonio.

Esto es un error. Hay que entender que el sexo, llevado a cabo adecuadamente y dentro del matrimonio, tiene grandes beneficios que ayudan a la estabilidad de la pareja. Una buena vida sexual puede ayudar mucho a la comunión entre esposos, por lo tanto, no menospreciemos el papel del sexo en el matrimonio.

En este contexto, el sexo es algo limpio, no es un pecado, es correcto. El Creador que nos formó, decidió hacernos hombre y mujer, con capacidad y deseos sexuales. Claro, puso ciertas reglas, entre las cuales está que debe ser llevado a cabo dentro del matrimonio. Cualquier idea acerca de que el sexo es malo, es una idea completamente errada, que no tienen ningún fundamento bíblico.

El sexo dentro del matrimonio es una forma íntima de comunicación entre el hombre y la mujer, que les provee algunas cuestiones indispensables para una

buena relación. En primer lugar, una buena relación sexual entre los esposos provoca que haya plena satisfacción en la pareja. Esto es necesario para no andar buscando fuera del matrimonio lo que adentro debe tenerse.

El sexo adecuado y satisfactorio ayuda a unir más fuertemente a la pareja en todos los sentidos y conduce a satisfacer una necesidad básica en ambos cónyuges, guardándose así de caer en el adulterio, que es un cáncer mortal para la estabilidad de la pareja y de la familia. Una buena forma de evitar el adulterio es la satisfacción sexual dentro del matrimonio.

### La importancia de la satisfacción sexual

Todos tenemos esos deseos sexuales desde la adolescencia, cuando el cuerpo cambia y ciertos caracteres del hombre y de la mujer empiezan a manifestarse. No es la adolescencia o la juventud el momento adecuado para satisfacer esos impulsos, sino el matrimonio, cuando ya hay un compromiso entre el hombre y la mujer. Ese es el momento adecuado para satisfacer los deseos sexuales.

Cuando esos impulsos no son satisfechos exponen a la persona a buscar fuera del matrimonio lo que debe encontrarse dentro del mismo, que es la satisfacción sexual. Los momentos íntimos en una pareja no deben acabarse, pues éstos fortalecen la relación, haciéndola más armoniosa, satisfactoria y duradera.

Está demostrado que una pareja que sabe satisfacer la necesidad sexual mutua, produce estabilidad en el matrimonio y protege, en muchos sentidos, contra la posibilidad del adulterio.

En una ocasión, un matrimonio me contaba su situación, la cual quiero comentar porque es algo que se presenta frecuentemente en las parejas. Era una pareja joven, en la que la mujer no tenía mucho interés en lo sexual y le restaba importancia. El joven marido se angustiaba al ver esa actitud en su esposa, se frustraba y lo llevaba a cuestionarse a sí mismo.

Al platicar con ella le hice ver que el no colaborar para satisfacer mutuamente esa necesidad puede condicionar graves problemas en el matrimonio. Gracias a Dios, ella entendió que el sexo le da estabilidad a la vida en pareja. Con el tiempo, empezó a haber mayor sensibilidad hacia las necesidades del otro y las cosas se dieron bien. Esta pareja hoy es un matrimonio estable y la satisfacción sexual les ha ayudado a tener una buena relación matrimonial.

Este tipo de situaciones se dan muy frecuentemente en el matrimonio; sin embargo, no deben suceder, esto debe abordarse como pareja y debe buscarse ayuda para salir adelante.

Dios no se equivoca, él nos creó con esos deseos sexuales, que traen cosas muy buenas, tales como el placer, la satisfacción, la unión y la estabilidad, que se dan cuando hay una buena relación sexual.

### Algunos problemas comunes de la pareja

Hay algunos problemas comunes que se pueden presentar en la pareja y que pueden afectar la vida sexual. Uno de ellos es la **inapetencia sexual**, donde un cónyuge muestra desinterés en el sexo y provoca confusión, enojo y hasta baja autoestima en su pareja. Este es el caso que mencioné anteriormente.

Habitualmente, es la mujer la que tiene una predisposición a disminuir esa necesidad sexual que es más notoria en el hombre. Esto debe erradicarse totalmente. La recomendación que puedo dar es que no creas que tu pensamiento es el correcto. La realidad es que el pensamiento correcto es entender que hay necesidades sexuales que deben ser suplidas en el matrimonio.

La inapetencia sexual debe ser combatida. Ésta se puede generar por cansancio, rutina, estrés, enfermedades, etc. Todo esto debe hablarse para encontrar una solución. Si usted es una persona que tiene inapetencia sexual, muy probablemente su pareja no la tiene. Negarse al sexo expone a su pareja al adulterio; a buscar afuera esa satisfacción sexual que no está encontrando dentro del matrimonio.

Quiero aclarar que esto no justifica el adulterio. Nunca puede justificarse esa traición de involucrarse emocional o sexualmente con una persona del sexo opuesto, cuando ya se está casado. Lo aclaro por si alguien ha cometido adulterio y se justifica diciendo que su pareja no estaba interesada en satisfacerlo o satisfacerla sexualmente. Olvídense de ese pretexto. El adulterio siempre es una falta gravísima ante Dios y ante su esposo o esposa. Es una cobardía y una traición muy grande al pacto matrimonial.

Pero si es cierto que la persona que se está negando a la relación sexual puede estar conduciendo a su esposo al adulterio. Por lo tanto, la inapetencia sexual debe ser combatida y rechazada como tal, pues no ayuda en nada a la relación de pareja.

Otro problema que se da, que tiene que ver principalmente con el hombre y provoca que sea la mujer la que no queda satisfecha en la relación sexual, es la **eyaculación precoz**. Es decir, cuando el hombre tiene una relación sexual con su esposa, termina pronto y la mujer queda insatisfecha. Es importante que esto también se hable y se busque solucionar.

Muchas veces, el hombre inicia la relación sexual en un grado de mayor excitación que la mujer. El hombre debe aprender a controlarse y debe saber que el nivel de excitación de la mujer tarda más que el del hombre. Por lo tanto, es importante que el hombre actúe no con tanta velocidad, sino dando tiempo a que la esposa tenga un mayor grado de relajación que favorezca su satisfacción sexual.



La mujer también debe comprender que el hombre puede tener el problema de eyaculación precoz, pero esto no la debe llevar a aborrecer o a evitar esa relación sexual. Debe ayudar a su esposo a que actúe de forma más tranquila para, poco a poco, controlar este problema.

Para la eyaculación precoz no se recomienda tratamiento farmacológico, lo importante es que se vayan conociendo como pareja para que se dé una buena relación sexual. Si hay amor, paciencia y entendimiento sobre cómo es el cuerpo del hombre y cómo es el de la mujer, tarde o temprano van a solucionar el problema.

No hay que caer en reclamos o irritaciones, hay que entender que la relación sexual en el matrimonio va mejorando conforme pasa el tiempo y, conforme ese amor permanece, la relación sexual tiende a ser cada vez mejor.

### La dispareunia o relación sexual dolorosa

También puede haber relaciones sexuales dolorosas. El término médico para esto es *dispareunia*. Este dolor puede presentarse en cualquier momento de la relación y generalmente es causado por infecciones o por resequedad vaginal, por la menopausia, etc. Cualquier de estos problemas deben atenderse.

Es frecuente que la mujer pueda desarrollar alguna

infección por hongos, que es una infección muy frecuente en el aparato sexual femenino. Esto condiciona cierta irritación y dolor, que puede tratarse fácilmente con algún medicamento.

Más frecuentemente se presenta dolor por resequedad o por falta de lubricación en la parte sexual femenina. El hombre debe entender el momento por el que la mujer está pasando, si ella está en una etapa de la menopausia. Si es una mujer joven no debería presentar este problema, quizá está faltando una relación sexual más tranquila y relajante para ella, que le permita no estar tensa o presionada.

El hombre debe tener sensibilidad y comprender que es parte de la sexualidad femenina y que se debe entender como tal. Es necesario comprender estos problemas para que la relación sexual sea satisfactoria en ambas personas.

La vida sexual en el matrimonio debe valorarse. Es muy triste que por no entenderse acaben buscando la satisfacción fuera del matrimonio. El adulterio antes era casi exclusivo de los hombres, hoy es tanto del hombre como de la mujer. Ambos pueden traicionar ese pacto matrimonial con el adulterio.

Tener una relación sexual satisfactoria puede prevenir el adulterio. El adulterio causa heridas profundas, tiente a la amargura y puede poner fin a una vida matrimonial que, sin ese adulterio, hubiera sido buena y satisfactoria. Hay que hacer cualquier cosa para evitar que el cáncer del adulterio llegue al hogar. Una de esas cosas que se pueden hacer es tener relaciones sexuales satisfactorias.

### Causas físicas y psicológicas de la insatisfacción sexual

Hay ciertas causas físicas y psicológicas que pueden provocar que la relación sexual sea poco satisfactoria. Las causas físicas pueden incluir enfermedades como la diabetes, la insuficiencia cardiaca, los trastornos nerviosos o problemas hormonales. También algunas drogas pueden afectar el deseo y la función sexual, por ejemplo, el cigarrillo puede provocar impotencia en el varón, lo mismo que el alcohol y la marihuana.

Cuando hay inapetencia, falta de deseo o mal funcionamiento en lo sexual hay que ver si no hay una cuestión física que condicione esa situación. Hay que remediarlas y tratarlas para que ese funcionamiento y deseo sexual mejore.

Cuando hay amor y compromiso, si el hombre ve que su forma de vida lo está afectando en este sentido, tendrá que cambiar su estilo de vida: dejar el cigarrillo, el alcohol o lo que sea necesario para poder tener esa intimidad con su esposa de forma adecuada. Lo mismo la mujer.

Las causas psicológicas pueden incluir estrés, relacionado con el trabajo o problemas familiares en el matrimonio, o bien, resultado de traumas sexuales en el pasado. Una de las causas psicológicas que influyen negativamente en la relación sexual puede ser el cansancio por el trabajo. Hay que aprender a hacer una diferencia entre la vida profesional, la familiar y la conyugal. Hay que tratar de llevar una vida tranquila, ya que esto ayuda a una mejor sexualidad.



También hay personas que, lamentablemente, han sufrido algún ataque de tipo sexual o violación, que produjo algún trauma en el alma de la persona que impide una buena relación sexual. Esto hay que tratarlo buscando ayuda médica, psiquiátrica y, por supuesto, espiritual.

Las cuestiones que tienen que ver con sentimiento y afectaciones en nuestra mente y alma siempre pueden encontrar ayuda en Dios, él siempre ayuda a las personas a salir adelante. Sería una tontería suponer que todas las personas llegan al matrimonio en un estado de inocencia, sin haber sido víctimas de ningún abuso en el área sexual.

Son cada vez más comunes los abusos sexuales que pueden generar traumas o deseos contrarios a lo sexual. La persona que pasó una situación así debe buscar ayuda, no nada más para darse el gusto de tener una buena vida sexual, sino entendiendo que el sexo contribuye a la estabilidad del matrimonio. Entendiendo esto ya no se buscará ayuda egoístamente, para obtener satisfacción sexual, sino para buscar la estabilidad del matrimonio.

### No se nieguen el uno al otro

Según nos enseña la Biblia en el Nuevo Testamento, el hombre casado ya no es dueño de su cuerpo, sino la mujer tiene potestad sobre su esposo; igualmente,

la mujer casada ya no es dueña de su cuerpo, sino el hombre. La Escritura dice:

*“El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro... para que no seáis tentados.”*

1ª Corintios 7:3-5

Las Escrituras no condenan la relación sexual dentro del matrimonio, más bien, nos dicen que el marido debe entender las necesidades de la mujer y la mujer las del marido, y que debe de haber un compromiso para no negarse el uno al otro.

Muchas veces el marido tiene grandes deseos sexuales y la mujer se siente cansada. Cuando hay amor, debe haber un compromiso para satisfacer la necesidad del otro, lo mismo al contrario. Lo hermoso y adecuado es que tuvieran la necesidad al mismo tiempo, descansados, libres de cualquier preocupación. Pero no siempre es así y muchas veces menosprecian al esposo o a la esposa y no atienden su necesidad. Esto es gravísimo, nunca lo haga.

Usted comprenda y tenga sensibilidad a las necesidades de su esposo, no se nieguen el uno al otro. ¿Por qué? Porque si no ese deseo va a estar insatisfecho y se buscará la satisfacción fuera del hogar y del pacto matrimonial.

La Biblia nos enseña a respetarnos como seres humanos y a entendernos. Dios, quien nos creó, nos hizo con capacidad y deseos sexuales; por lo tanto, debe haber ese compromiso mutuo en el matrimonio de satisfacerse el uno al otro cada vez que esto es necesario. Es bueno que las relaciones sexuales sean frecuentes, lo suficiente para que ambos estén satisfechos. Es un error minimizar esto y es un tropiezo para el matrimonio.

Es necesario obedecer lo que dice la Escritura de cumplir el uno al otro con el deber conyugal y nos dice el motivo: para no ser tentados en esta área. Por lo tanto, cuando haya problemas de un mal entendido en lo sexual que no se solucionan, es momento de buscar ayuda, de hablar con algún profesional que pueda ayudar.

Si esto no se atiende, se está condicionando una situación contraria al matrimonio que puede conducir

*Dr. Salvador Cárdenas***Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparafamilia.com>Correo Electrónico: [info@esperanzaparafamilia.com](mailto:info@esperanzaparafamilia.com)

a uno de los cónyuges hacia el adulterio. Dedicuen tiempo como pareja para platicar, conocerse y estar solos. Si hay hijos de por medio, éstos son una parte importante del matrimonio y hay que dedicarles tiempo. Pero siempre hay que buscar tiempo para conocerse como amigos y como esposos, caminar juntos, platicar solos y tener momentos íntimos para que haya una adecuada satisfacción.



Esto lo digo porque, si bien el sexo no es el fundamento ni la razón de ser del matrimonio, sí es una parte importantísima para la estabilidad del matrimonio. No importa la edad ni

los años de casados, lo verdaderamente primordial es que haya amor y compromiso en la pareja para ayudarse y para satisfacerse mutuamente.

Esto no depende de los años de casados que se tengan, el sexo importa y es necesario para la vida de pareja. El matrimonio es algo muy bonito, que Dios ideó. No fue creado por una religión antigua, fue idea de Dios. En Génesis, la Escritura dice: “Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.”

Habla del compromiso, habla de la relación sexual y forma parte del plan de Dios para nuestras vidas. Si él nos creó de esta manera es porque debe ser importante. Ignorar esa importancia y hacerla a un lado es ir en contra de nuestra propia naturaleza y en contra del Dios que nos formó.

La invitación es revalorar todo esto. El hombre valore a la mujer, no buscando solamente su satisfacción, sino también la de su esposa. La mujer no debe subestimar o restarle importancia a la relación sexual; debe entender las necesidades de su marido y entender sus propias necesidades.

El sexo es muy importante en la vida matrimonial, por lo tanto, atendamos este asunto y disfrutemos de nuestra vida sexual dentro del matrimonio, la cual Dios bendice y ve con agrado. Que Dios los bendiga y los ayude a tener un hogar y una pareja feliz, con plena satisfacción sexual en el matrimonio.