

Ilustraciones: Lukasz Zabdyr  
Proyecto de cubierta: Anna Kawecka  
Foto de cubierta: Ksawery Knotz OFMCap. fot. Mikołaj Gospodarek  
Con permiso de la autoridad eclesiástica:  
Artur Pokrzywa OFMCap.  
Vicario Provincial  
Cracovia, 4 de marzo de 2009 (L.dz. 063/09)  
Nihil obstat:  
Dr. hab. Andrzej Derdziuk OFMCap. prof. KUL  
Lublin, 20 de noviembre de 2008  
Imprimatur:  
Ob. Jan Wątroba  
Vicario General  
Curia Metropolitana de Częstochowa  
18 de febrero de 2009 (L.dz. 100/2009)  
© Ksawery Knotz OFMCap., 2009  
© Edycja Świętego Pawła, 2009

Traducido por: Bárbara Gill

ISBN 978-607-7759-20-1

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni cualquier comunicación pública por sistemas alámbricos o inalámbricos, comprendida la puesta a disposición del público de la obra de tal forma que los miembros del público puedan acceder a esta obra desde el lugar y en el momento que cada uno elija, o por otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor.

© Editorial Lumen S. A. de C. V., 2010.

Arenas 42,  
(06600) México D. F., México  
Tel. (52-55) 55925311 • Fax: (52-55) 55925540  
E-mail: editorial@lumenmexico.com.mx

Hecho el depósito que previene la Ley 11.723  
Todos los derechos reservados

Printed in Argentina

## PRÓLOGO

La ética sexual católica enfrenta hoy una doble acusación. Por una parte, se le reprocha que carezca de un enfoque vital y que incluya demasiadas indicaciones teóricas imposibles de realizar. Por otro lado, con falso recato, se considera que las exposiciones de los teólogos católicos que describen la vida sexual de los cónyuges son excesivamente crudas y que no deberían ser objeto de manuales destinados al común de los fieles. En las bases de tal pensamiento subyace una radical y, al mismo tiempo, falsa división entre sacro y profano, unida a la incompreensión de que la ciencia, cuyo objeto es el ser humano, es de carácter teológico.

La afirmación posconciliar difundida por Juan Pablo II de que no se puede comprender al hombre sin Cristo conduce a la construcción de la antropología teológica, ciencia que considera los asuntos del hombre a la luz de la verdad divina, al tiempo que ve un lugar para Dios en la vida cotidiana de éste. No hay justificación para excluir de la reflexión del teólogo la problemática de la sexualidad; al mismo tiempo, no es posible restringir esos temas a la sola demarcación de los límites del pecado. Porque la luz de la Revelación no sirve únicamente para desnudar el pecado; su deber es señalar el recto camino a la felicidad, que se alcanza de acuerdo con el plan divino, aprovechando las posibilidades del cuerpo y del alma.

La aceptación del sabio plan de Dios respecto al uso adecuado de la sexualidad humana nace de la convicción de que Dios, creando al varón y a la mujer, y dotándolos de la capacidad de expresar su amor a través del lenguaje corporal, quiso que fueran felices dándose mutuamente afecto y creando un vínculo matrimonial que los llevara a ser “un solo cuerpo”. La existencia

de un propósito divino positivo exige que la Iglesia realice una lectura concienzuda de ese plan y lo haga accesible a los creyentes. Un excelente ejemplo de esa forma de comprender la misión del teólogo y del pastor católico fue Karol Wojtyła, quien, habiendo escuchado las confidencias de centenares de jóvenes, fue capaz de expresar esas vivencias y ordenarlas en la profunda reflexión de su libro *Amor y responsabilidad*. Al señalar la fuerza real del impulso sexual, Juan Pablo II supo situarlo en una perspectiva más amplia del amor entendido como un dar mutuo.

La felicidad conyugal, que lleva a la percepción cotidiana de la convivencia como un dar en la dimensión del cuerpo y el espíritu, supone la necesidad de un orden al asumir la relación sexual. Una visión positiva de la sexualidad debe ver en ella no tanto un peso y un deber difícil de cumplir, o el solo placer sin abnegación, sino y sobre todo, un regalo que, bien comprendido y cultivado, conduce a la felicidad y al agradecimiento a Dios. Por lo tanto, existe la necesidad de editar libros que desde una perspectiva católica muestren el acto conyugal como expresión del dar mutuo.

El padre Ksawery Knotz es un pastor valiente, que, habiendo escuchado a centenares de matrimonios, reflexiona adecuada y eficazmente sobre la sublime y real vivencia de la sexualidad. Los ejercicios y las conferencias para grupos que llegan a los centros de retiros espirituales son un valioso aporte que ayudan a los esposos a adquirir una nueva mirada sobre la realidad de su convivencia sexual. El presente libro, que recoge la experiencia de muchos años de trabajo en retiros espirituales, es un intento para llevar a un círculo más amplio de receptores el mensaje de las enseñanzas evangélicas y del amor de Dios, quien creó al hombre para que sea feliz y le señala el camino para la realización de la vocación matrimonial.

El libro consta de diez capítulos que muestran la sexualidad en el matrimonio como un gran desafío que puede llevar a la experiencia del amor, pero también traer mucho sufrimiento. El

punto de partida es mostrar la vocación matrimonial como un don de Cristo, quien, con el sacramento del matrimonio, desea conceder su poder divino a los humanos y, al mismo tiempo, invitarlos a que se ofrenden. Es simbólico que en el libro aparezca la imagen de los tres altares en los que se realiza la vida de los esposos: el altar de la oración, el altar del alimento diario y el altar de la ofrenda. Los signos de estas tres dimensiones del encuentro de los cónyuges consigo y con Dios son: la capilla del hogar, la mesa familiar y el lecho conyugal. A continuación, el padre Ksawery, recurriendo a las imágenes bíblicas, señala el significado del cuerpo humano y su lugar en el plan de Dios. Desde esa perspectiva teológica, el acto conyugal puede ser una oración, a través de la cual los esposos, al unirse, colaboran con Dios.

Deteniéndose en la celebración del acto conyugal, el autor brinda detalles que no son expresión de lo erótico, sino que cobran la solemnidad propia de las realidades sometidas a la voluntad de Dios. Es particularmente valioso el análisis de la diferencia de actitud y vivencias de los esposos durante el período fértil y el infértil. Conocer estos condicionamientos permite una mejor comprensión mutua de los cónyuges, quienes podrán responder a las expectativas de la otra parte. El cuarto capítulo aclara los malentendidos que nacen del desconocimiento de la doctrina católica sobre la procreación responsable. La insistencia de la Iglesia sobre la utilización de la planificación familiar natural (PFN) no significa que delegue en otro la decisión sobre el número de hijos. Siempre son los cónyuges quienes deben asumir la decisión sobre cuántos hijos quieren y pueden tener, decisión que debe tener motivaciones serias.

Una cuestión ampliamente tratada en el libro es la de la calificación moral de los actos relacionados con la vida sexual. El padre Knotz presenta diferentes casos y los ilumina desde la perspectiva de la doctrina de la Iglesia, mostrando con cuánta frecuencia una visión errada sobre la doctrina de la Iglesia da

como resultado que muchos cristianos se llenen de prejuicios y se compliquen inútilmente la vida. La cuestión esencial e innovadora de este libro es la de las caricias entre los esposos, que el autor describe como maneras de fortalecer el lazo conyugal. Es necesario crecer en este aspecto para alcanzar la virtud de la pureza que, si se posee, puede asegurar el equilibrio en el placer del cuerpo. Aunque es posible comprender la postura de los esposos que avanzan demasiado en las caricias que se brindan durante el período fértil, sin embargo no se pueden justificar los comportamientos que, más allá del acto conyugal, lleven a descargar el impulso sexual a través del orgasmo. En el capítulo siguiente se presenta con detalle el tema de la anticoncepción, que, a la luz de sus condicionamientos psicológicos y éticos, ayuda a los esposos a comprender mejor por qué la Iglesia la evalúa como moralmente negativa. Pero al mismo tiempo el autor trata de mostrar que es posible ser fiel a la doctrina de la Iglesia.

Al presentar el ideal de un matrimonio armónico, que puede tener en cuenta y expresar adecuadamente la necesidad de amarse a través del cuerpo, el padre Ksawery señala el camino para crecer en la realización de tan elevada vocación. Mostrando distintas situaciones difíciles que plantean dilemas morales, el autor encuentra cómo resolverlas en la integración del cuerpo con la emocionalidad y la espiritualidad, cosa que es posible gracias al poder del Espíritu Santo. La confianza puesta en Dios fructifica en una mayor confianza entre los esposos y contribuye a la búsqueda de una conducta óptima acorde con la norma moral. El crecimiento gradual hacia el cumplimiento de las exigencias de la moral supone caídas, pero siempre dentro de la verdad, que por sí sola y suavemente llama a que se la respete.

Este libro acerca del sexo en el matrimonio católico no se detiene sólo en el enfoque de los hechos positivos, motivados por la búsqueda del bien. El autor es consciente de las influencias a las que están sometidos los cónyuges contemporáneos, y por eso describe con competencia y desenmascara los mitos

actuales difundidos por los medios de cultura masivos con los que se alimenta todo tipo de público. La búsqueda de brindarle al cuerpo cada vez mayores cantidades de placer es una forma de maniqueísmo actual, que reserva al cuerpo un lugar destacado en su lista de intereses, pero en realidad conduce a su degradación y destrucción. El cuerpo queda convertido sólo en instrumento y es abusado y privado de la dignidad que le fue dada por Dios. Los cristianos, oponiendo al hedonismo actual la verdadera concepción del progreso, proponen la aceptación de su humanidad como base para la felicidad, desarrollada según la voluntad de Dios y discernida con sabiduría.

Al dirigir su atención sobre lo específico de la moral católica, el padre Knotz no ve en ella prohibiciones ni mandatos, sino ante todo un mensaje de amor capaz de transformar el mundo. A través de su entrega a las leyes del espíritu, el cristiano adquiere no sólo el sentido de su vida en la tierra, sino que también se abre al auxilio de la gracia proporcionado por la fe, la oración y los sacramentos de la Iglesia. En una evaluación de la conducta del hombre a la luz del Evangelio es necesario ver el mal del pecado y la belleza de la virtud. Pero también hay que saber mirar la moral desde el punto de vista de la persona que actúa, que se enreda en distintas situaciones, que encuentra dificultades en la lectura y observancia de un orden moral objetivo, pero que no renuncia a la búsqueda de un modo de vida en el cual sea posible conciliar las exigencias de la voluntad divina con la felicidad del hombre. Porque, en rigor, el hombre fue llamado a la vida por Dios para alcanzar la felicidad creciendo y alabando a su Creador.

Este nuevo libro del padre Knotz es un acercamiento sencillo a verdades muy importantes de la vida conyugal, escrito con imágenes y lenguaje llano. El autor recurre a su experiencia como pastor de matrimonios y director de retiros espirituales destinados a parejas. Sus puntos de vista han sido verificados en múltiples conversaciones y fueron objeto de discusiones en

foros virtuales, sobre todo en la página “*La oportunidad del encuentro*”. El padre Ksawery, de acuerdo con la doctrina de la Iglesia, trata de echar luz sobre los aspectos difíciles de la sexualidad dentro del matrimonio y lo hace de un modo accesible, pero sin simplificar el tema hasta el punto de borrar sus límites éticos. La clara y sencilla división del material ayuda a comprender el texto gradualmente y a aceptar la paciente argumentación del autor, que presenta las objeciones y reservas de las personas que conocen poco de esta teología pastoral, al tiempo que brinda las respuestas. Las reflexiones son de carácter interdisciplinario y están relacionadas con la sexología, la medicina y la psicología, como también con la teología moral y pastoral.

Como lo expresa el título, el libro está destinado a los esposos que aman a Dios. Puede convertirse en un excelente apoyo para la construcción y perfeccionamiento del vínculo conyugal, que encuentra su concreción y particular expresión del amor en la sexualidad. El carácter popular de este libro no quita profundidad al tema ni lo convierte en sensacionalista. A pesar de que con frecuencia se abusa de este tema por exceso de curiosidad de la gente que lo atribuye a la búsqueda de herramientas para excitarse, el padre Ksawery logró superar la trivialización y banalidad del sexo, al mismo tiempo que evitó un exceso de espiritualización, característico de algunos manuales de teología. No es un trabajo científico; se sitúa entre un manual de la vida espiritual dentro del matrimonio y una charla amena con alguien que, conociendo el dolor y el drama de la búsqueda de muchos matrimonios para aclarar “esas cosas”, está convencido de la existencia de un camino hacia la felicidad en el cual es posible conciliar la gloria de Dios y la paz del corazón humano.

*Dr. hab. Andrzej Derdziuk OFM Cap. prof. KUL  
Director de la Cátedra de Historia de Teología Moral  
de la Universidad Católica de Lublin (KUL)*

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de las personas ven el casamiento por iglesia como un modo tradicional de contraer matrimonio y, en ese sentido, lo consideran natural. Cada vez más a menudo es una forma de “legalizar” ante Dios, la Iglesia y el Estado la relación amorosa después de varios años de convivencia. Muchos suponen que la bendición de Dios les asegurará una vida feliz, garantizará la fidelidad, aumentará la sensación de seguridad, la estabilidad de la relación... Son motivaciones buenas y verdaderas, pero no alcanzan para alegrarse de que los esposos sabrán vivir cotidianamente el sacramento del matrimonio y lo verán como su camino hacia Dios.

Muchas parejas que asumieron el sacramento del matrimonio no saben decir en qué consiste su realización en la vida diaria. Experimentan rápidamente la debilidad de su amor, la falta de unidad, la diferencia de sus respectivos anhelos y expectativas, el sufrimiento de la vida de a dos, pero no se dirigen hacia Dios para que sus debilidades y pecados sean vencidos por el poder de Cristo crucificado y resucitado.

El católico cree que Jesucristo resucitó y por lo tanto sigue vivo. Por eso quiere vivir con Él acontecimientos tan importantes en su vida como son el amor, el matrimonio, la convivencia sexual, la educación de los hijos. Quiere entregar su vida a Jesucristo, quiere vivir con Él y para Él, escuchar sus enseñanzas y guardar sus mandamientos. El matrimonio es un sacramento, vale decir, la comunión concreta de la vida y el amor creada por un varón y una mujer (que supone honestidad y fidelidad, disposición a procrear y a educar niños, la realización de una vida en común hasta la muerte) que está particularmente signada

por la presencia de Dios. La vida dentro de un matrimonio así entendido se convierte para el católico en un camino de santidad, lo conduce al encuentro con Dios.

¿QUÉ TIENE QUE VER  
DIOS CON EL SEXO?

¿Y si por un rato  
nos dedicamos al  
Sacramento  
Energizante  
oXigenante y  
vigOrizante?



**E**l varón y la mujer que conscientemente invitan a Dios a su relación de amor se plantean una pregunta natural: ¿Cómo pueden reconocer su presencia entre ellos? ¿Dónde pueden advertirlo en su vida conyugal cotidiana? ¿De qué modo pueden encontrarse con Él? La respuesta de la Iglesia es absolutamente precisa y concreta. La Iglesia dice que los esposos pueden descubrir a Cristo presente muy cerca de ellos: en su vínculo matrimonial, o sea, en la relación que crean entre sí. Desde el momento en que acceden al sacramento del matrimonio, Jesucristo se encarna en el vínculo ya creado por las dos personas que se aman. Y en ese vínculo permanece siempre para que la pareja madure hacia un amor cada vez más auténtico.

## 1. Dios presente en la cotidianidad marital

Muchas personas que han accedido al sacramento del matrimonio no conversan nunca acerca de su búsqueda de Dios, de las experiencias de su encuentro con Él. Nunca rezan juntos; algunos incluso no participan juntos de la Eucaristía dominical, tanto menos comparten las Sagradas Escrituras o la sabiduría de un libro de religión... El matrimonio no es vivido en el mismo nivel de la fe, de la relación con Dios, y tampoco en el mismo nivel del sacramento.

Sin embargo, la vida cristiana de los esposos no es únicamente orar, hablar de Dios, participar en la liturgia dominical. Jesucristo viene a los esposos no sólo cuando hablan de Él o rezan, sino también cuando conversan acerca de todas las cosas de su vida en común, incluso cuando discuten. Muchas riñas matrimoniales son muy necesarias y creativas.



JESUCRISTO LLEGA A LOS ESPOSOS NO SÓLO CUANDO HABLAN DE ÉL O REZAN, SINO TAMBIÉN CUANDO CONVERSAN ACERCA DE TODAS LAS COSAS DE SU VIDA EN COMÚN, INCLUSO CUANDO

Tomar en serio la información de que Dios está presente en el vínculo matrimonial significa que Jesucristo puede venir a los esposos incluso cuando la esposa prepara un café para su marido cansado, y a través de ese gesto demuestra interés y amor por él, expresando su vínculo con él. Gracias a un modo común y corriente de demostrar amor, la esposa se hace santa, cercana a Dios. Del mismo modo, el marido, cuando saca la basura porque advierte el cansancio de su mujer, se santifica a través de una obligación prosaica, que es una expresión de amor. Llama a Dios mismo.

Jesucristo viene a los esposos también cuando se abrazan con ternura, se besan, se acarician, comparten el sexo. También de ese modo sus cuerpos participan en el misterio del amor de Dios oculto en los cuerpos humanos. Durante el tiempo en que se dan placer, Dios está presente entre ellos en virtud del sacramento del matrimonio, que santifica su relación íntima.

Por eso, los esposos católicos pueden vivir con Cristo cuando rezan juntos, se ayudan, se expresan en ternura, se acarician y tienen relaciones sexuales. “El matrimonio cristiano, como todos los sacramentos (...) es en sí mismo un acto litúrgico de glorificación de Dios en Jesucristo y en la Iglesia. Celebrándolo, los cónyuges cristianos profesan su gratitud a Dios por el bien sublime que se les da de poder revivir en su existencia conyugal y familiar el amor mismo de Dios por los hombres y del Señor Jesús por la Iglesia, su esposa”.<sup>1</sup>

¡El matrimonio realizado de ese modo es un camino a la santidad! Tal conciencia hace que “toda la vida conyugal, y no sólo algunos de sus fragmentos, se empape de santidad. Todo lo que hace el hombre creyente debería ser santo; tanto más si lo realizan dos que están unidos por el lazo sacramental”.<sup>2</sup> Si las personas están llamadas a santificarse a través del matrimonio, para alcanzar la santidad hará falta “todo lo que permita expresar, fortalecer y profundizar el vínculo de los esposos —que por lo tanto también es compartir las tareas cotidianas del hogar, el modo de vivenciar la dimensión erótica del amor, ‘perder el tiempo’ frente al té de la tarde y rezar en familia”.<sup>3</sup>

## 2. Los tres altares del hogar

En la Iglesia existe la espiritualidad de los esposos, separada de la espiritualidad de los sacerdotes, frailes o monjas. Esa espiritualidad enseña cómo puede crecer el lazo conyugal con

<sup>1</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Familiaris consortio*, 56.

<sup>2</sup> Z. Nosowski, *Parami do nieba* (Al cielo en pareja), Biblioteka Więzi 2004, p. 158.

<sup>3</sup> Idem p.160.

creatividad y cuidado. Concretamente, se realiza a través de los tres altares del hogar:

- El altar de la oración, junto al cual los esposos construyen su vínculo con Jesucristo, lo invitan a participar en los asuntos que los ocupan y, mediante la oración en común, celebran su presencia entre ellos.
- El altar de la mesa, desde el cual los esposos construyen su vínculo a través del diálogo sobre todos los temas de su vida en común. Éste expresa el cuidado para que el trabajo fuera de casa no los separe.
- El altar del dar, junto al cual los esposos construyen el vínculo, compartiendo el amor y el placer a través de la relación sexual. En este altar los esposos colaboran con Dios Creador.

Cuidando estos tres altares, los esposos descubren paulatinamente el amor de Cristo que viene a ellos y se encarna en sus cuerpos. La falta de compromiso frente a uno de los altares (que son los modos de construir el vínculo) provoca su debilitamiento. El matrimonio pierde un bien importante. Renunciar al esfuerzo de crear el vínculo matrimonial causa la desaparición del amor entre los esposos. A veces puede seguir existiendo un matrimonio formal, pero ya no será una comunión real de la vida y del amor.

Los símbolos de los tres espacios de encuentro de los esposos consigo y con Dios son: el altar doméstico, la mesa y el lecho conyugal.

El matrimonio católico rodea su lecho conyugal con un respeto particular. Prepara una habitación especial para la celebración del acto conyugal. Ubica en ella un lecho lo suficientemente amplio como para posibilitar una vivencia cómoda de ese momento tan particular.



RENUNCIAR AL ESFUERZO DE CREAR  
EL VÍNCULO MATRIMONIAL CAUSA LA  
DESAPARICIÓN DEL AMOR ENTRE LOS ESPOSOS.



### 3. La poesía amorosa en las Sagradas Escrituras

Las líricas confesiones del Cantar de los Cantares descubren la verdad del amor conyugal revelada por Dios.<sup>4</sup> Vale la pena resaltar que el Cantar de los Cantares habla sobre el erotismo humano, el sentimiento que acompaña la búsqueda del placer sexual. Cuando un varón le declara a una mujer su amor, ella lo invita a su “jardín” para que consuma los mejores frutos. El varón acepta este convite.<sup>5</sup> Cuando ya están cerca, él describe los labios de ella como un “vino delicioso que corre suavemente hacia el amado, fluyendo entre los labios y los dientes”.<sup>6</sup> Durante el beso, él alaba los labios de ella, que le parecen la miel más fresca y que recoge bajo su lengua.<sup>7</sup> Ella, por su parte, confiesa que los labios del amado son dulces<sup>8</sup> y pide sus besos. El amado compara a la amada con la palmera cuya cima quiere alcanzar para tomar los dátiles maduros ocultos entre las ramas. Piensa entonces en los pechos de su amada, que desea degustar como racimos de uvas.<sup>9</sup> Estos ejemplos ilustran la atmósfera de los sentimientos que inundan el Cantar de los Cantares, saturada de un sutil y seductor erotismo. Las imágenes dejan muchas cosas no dichas, pero que están presentes y producen una reacción

4 Cfr. J. de Longeaux, *Amour, mariage et sexualité d'après la Bible* (Amor, matrimonio y sexualidad según la Biblia), París 1996, p. 68.

5 Cfr. Cantar de los Cantares 4, 12 — 5, 1.

6 Cfr. Id. 7, 10.

7 Cfr. Id. 4, 11.

8 Cfr. Id. 5, 16.

9 Cfr. Id. 7, 9.

en el lector. “Las palabras de amor pronunciadas por los amados se concentran, por lo tanto, en el ‘cuerpo’ no sólo porque constituye en sí mismo una fuente de fascinación mutua, sino ante todo porque sobre él se detiene directamente y sin intermediación la emoción ante la otra persona, otro ‘yo’, femenino o masculino, que con un movimiento interior del corazón da inicio al amor. El amor también libera una particular vivencia de la belleza que se concentra sobre lo que es visible, aunque al mismo tiempo abarca a toda la persona.”<sup>10</sup>

El amor descrito en las páginas de esa obra muestra la igualdad real entre el varón y la mujer. No propone un modelo que acepta sólo la iniciativa masculina en el campo de la sexualidad. Es la amada quien demuestra más actividad; ella toma la iniciativa, busca la proximidad del amado, goza con su amor y su excitación sexual: “Yo soy para mi amado y él se siente atraído hacia mí.”<sup>11</sup> En tanto que él la añora, se extasía ante su encanto. El encuentro íntimo se realiza por acuerdo mutuo, es una libre elección de las dos partes.<sup>12</sup>

El Cantar de los Cantares no habla sobre el amor herido, que es una experiencia universal de los seres humanos, sino sobre el amor ya redimido y salvado.<sup>13</sup> Sobre el amor que fue perdido en el paraíso, pero que fue reencontrado en Dios. La notable presencia de lo erótico no impide el respeto que se tienen los esposos. Son únicos e irrepetibles para sí,<sup>14</sup> se han elegido entre miles de hombres y mujeres.<sup>15</sup>

Las misteriosas palabras del Cantar de los Cantares durante años sirvieron para describir la relación del alma hacia Dios—la Amada y el Amado— y, de modo más abarcador, para mostrar

10 Juan Pablo II, *Varón y mujer los creó*.

11 Cantar de los Cantares 7, 11.

12 Cfr. J. de Longeaux, *Amour, mariage et sexualité d'après la Bible* (Amor, matrimonio y sexualidad según la Biblia), p. 67.

13 Cfr. Pierre Grelot, *La pareja humana en la Santa Escritura*, Madrid, 1963.

14 Cfr. Cantar de los Cantares 2, 2-3; 6, 8-9.

15 Cfr. Id. 5, 10; *Grande Commentario Biblico. Cantico dei Cantici*, Brescia, 1973, p. 649-653.

el misterio de la presencia de Cristo en la Iglesia. Sirviéndose de este Cantar, san Juan de la Cruz ponía de manifiesto los profundos estados místicos, sobre todo la última etapa del camino espiritual, la llamada boda mística, la más perfecta unión del alma con Dios.

Pero esa interpretación no es suficiente. El Cantar de los Cantares es una colección de cantos de bodas. De acuerdo con el carácter gozoso de las bodas, cantan el amor del varón y la mujer también en la dimensión erótica. Éste es el carácter del libro que recuerda el papa Benedicto XVI en su encíclica *Deus caritas est*.<sup>16</sup>

Sólo estas dos tradiciones unidas permiten entender plenamente la Revelación contenida en el Cantar de los Cantares. Ella proclama que el designio de Dios es santificar de tal modo a los esposos que su amor los conduzca a un profundo encuentro místico con Dios.

La tradición de la mística cristiana (que muestra la presencia de Cristo en la vida cristiana) y la tradición de la espiritualidad marital (que muestra la presencia de Cristo en el amor conyugal) no se contradicen sino que se complementan a la perfección. Cuando los esposos vivan auténticamente el sacramento del matrimonio, en la Iglesia se desarrollará la mística de la vida marital, que mostrará la presencia de Dios en el vínculo conyugal, en todos los aspectos de la vida matrimonial.

EL CANTAR DE LOS CANTARES NO HABLA SOBRE EL AMOR HERIDO, QUE ES UNA EXPERIENCIA UNIVERSAL DE LOS SERES HUMANOS, SINO SOBRE EL AMOR YA REDIMIDO Y SALVADO.



<sup>16</sup> Benedicto XVI, Encíclica *Deus caritas est*, 10.

#### 4. El cuerpo no sólo como fenómeno biológico

Los esposos que consideran su vínculo como un camino a la santidad valoran adecuadamente la sexualidad. “El amor erótico en el marco de la fidelidad marital deja de ser considerado como un obstáculo para alcanzar la perfección cristiana; es un modo de expresar y reforzar el vínculo sacramental del matrimonio. La sexualidad es bella y buena, porque Dios así lo quiso. Fue Él quien creó de tal manera al hombre, varón y mujer, que la unión conyugal forma la más profunda unión de dos. La convivencia de los esposos no es contraria a su santidad, todo lo contrario. Porque la gracia de Dios convierte la entrega de los cuerpos en signo del santo amor sacramental del matrimonio. La esencia de la unión marital es darse mutuamente. El placer proveniente del sexo no es silenciado con vergüenza, ni calificado negativamente. Por otra parte, en la entrega no se trata sólo de mi placer, sino ante todo de la felicidad de la otra persona, del o la cónyuge. (...) La belleza de las relaciones íntimas es el reflejo del vínculo que une al esposo con la esposa. El lenguaje del cuerpo de los cónyuges —la mirada, todas las expresiones de ternura y las dulzuras de la unión— es capaz, como ninguna otra cosa, de expresar el lazo espiritual que los une.”<sup>17</sup>

Cuando se mira el amor humano de un modo tan profundo y puro, se ve con claridad cada vez mayor que el cuerpo humano oculta en sí mismo y manifiesta no sólo los procesos propios del mundo natural. Es un lenguaje a través del cual el hombre expresa su emotividad, intelecto, espiritualidad y vida de relación. El cuerpo denota algo, comunica, habla, transmite. El cuerpo entendido como lenguaje del hombre es un fenómeno especial, a través del cual es posible expresar ideas, anhelos, sentimientos muy diversos... A través del cuerpo nos encontramos con otro ser humano. El cuerpo puede ser vivido como un

<sup>17</sup> Z. Nosowski, op. cit., p. 163-164

don gracias al cual se puede demostrar amor hacia otra persona y recibir el suyo. Entonces el acto sexual se entiende como una expresión de la relación con la persona amada. En él está presente el amor, el mundo espiritual del ser humano que ama.

Entre las personas maduras el sexo es un importante modo de comunicación. Los esposos que se aman, que están juntos en lo bueno y en lo malo, tienen muchos valores en común, están unidos por el sentimiento, se sienten próximos, se atraen sexualmente, desean darse placer, procrean y crían hijos... El acto sexual verdaderamente humano conmueve a las personas que se aman tanto espiritual como psicológica y físicamente; incluye las reacciones de todo el hombre: de su espíritu, corazón y cuerpo. No sólo produce una satisfacción y relajamiento de la tensión sexual, no sólo produce una sensación de bienestar psicológico, sino que también produce en el corazón una profunda paz espiritual, que procede de Cristo.

EL ACTO SEXUAL SE ENTIENDE  
COMO UNA EXPRESIÓN DE LA RELACIÓN  
CON LA PERSONA AMADA.



## 5. Dios nos dio la sexualidad

En las Sagradas Escrituras hay una conmovedora historia de amor, la de Tobías y Sara. Tobías se enamoró tanto de Sara que no se imaginaba la vida sin ella. Pero el espíritu maligno Asmodeo era contrario a ese amor, ya que durante la relación sexual de la noche de bodas ya había matado a los siete maridos anteriores de Sara. Tobías se daba cuenta de que si desposaba a su amada, sería muerto por el Maligno durante la iniciación sexual. Rogó a Dios que lo socorriera. Entonces, se le apareció el arcángel Rafael y le indicó que, antes de la relación sexual,

los esposos oraran entregándose a Dios. Así fue. Dios escuchó sus plegarias y la convivencia sexual de la joven pareja terminó con felicidad. Desaparecieron las manifestaciones de poder del maligno: pecado, sufrimiento y muerte. Aparecieron los signos de la presencia de Dios: amor, felicidad, vida.

El papa Juan Pablo II, en su catequesis sobre la teología del cuerpo, comenta este hecho bíblico. "Puede decirse que junto con la plegaria (...) se delinea la dimensión de la liturgia propia del sacramento (...) cuya palabra es palabra de poder (...). En esa palabra de la liturgia se completa el signo sacramental del matrimonio, edificado sobre la unidad del varón y la mujer (...) Tobías y Sara hablan con la lengua de los dispensadores del sacramento, conscientes de que la promesa matrimonial del varón y la mujer se expresa precisamente a través del 'lenguaje del cuerpo' y muestra el misterio cuya fuente es Dios mismo."<sup>18</sup>

Es posible vivir el amor humano en un nivel puramente humano —nos conocimos, enamoramos, compartimos la sexualidad, vivimos juntos, apareció el primer hijo, el segundo... La vida corre a su ritmo natural. Las personas no creyentes nunca interpretarán su amor como un don de Dios y al mismo tiempo como un signo de su amor. Cuando los esposos Tobías y Sara rezan a Dios antes de su convivencia sexual, expresan la fe en que su felicidad conyugal depende no sólo de ellos, sino también de Dios. De ese modo acceden a un nivel superior de interpretación de su amor, al nivel de la vida en el sacramento del matrimonio, al misterio de la presencia de Dios entre los hombres.

Aparece una dimensión nueva en su relación con Dios: la liturgia de la vida matrimonial. La vida conyugal se convierte en un culto ofrecido a Dios. La liturgia consiste en que los humanos se vuelven hacia Dios y Dios viene a ellos. Cuando se vuelven hacia Dios en los asuntos de su matrimonio relativos al vínculo que existe entre ellos, su plegaria tiene un valor

<sup>18</sup> Juan Pablo II, *Varón y mujer los creó*.

especial. Es la plegaria cuya "palabra es palabra de poder", tiene el poder de realizar. Una oración así son las palabras de la consagración dichas en nombre de Cristo durante la Eucaristía. Decir esa plegaria hace que el pan común y el vino se conviertan en el cuerpo y en la sangre de Cristo. Tal plegaria también son las palabras de la promesa matrimonial. El poder del sacramento actúa también en la vida cotidiana, cuando los esposos encomiendan a Dios su unión: agradecen a Dios por su matrimonio cuando piden amor, capacidad de diálogo, resolución de sus problemas sexuales... Dios escucha de modo especial esa plegaria sacramental en virtud de la alianza establecida con los esposos.

La plegaria en común "completa el signo sacramental del matrimonio edificado en la unidad del varón y la mujer". Estas palabras también tienen un significado clave para entender en qué consiste la realización del sacramento del matrimonio en la vida cotidiana. Para interpretarlo bien primero hay que entender qué es "el signo sacramental del matrimonio". La definición de sacramento más simple dice que éste es "un signo sensible y eficaz de la gracia", que es invisible; es decir que reconocemos el momento de la llegada invisible de Cristo a nuestra vida gracias a signos visibles de su presencia. Por eso la plegaria que llama a Dios siempre está acompañada de un signo reconocible por los sentidos, signo que expresa lo que sucede y hace notar que precisamente en ese momento Dios se encarna en los miembros de la Iglesia, crea su unidad: el Cuerpo de Cristo. Durante el bautismo, cuando el sacerdote pronuncia las palabras: "Yo te bautizo en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo" mientras vierte agua sobre la cabeza del niño, precisamente entonces Dios lo convierte en cristiano. Sucede lo mismo durante la Eucaristía. El banquete humano, el alimento visible que simbolizan los signos del pan y del vino, se convierte para nosotros en algo notablemente más importante: en el banquete

durante el cual Cristo nos alimenta con su cuerpo, nos da su Espíritu y de este modo construye su Cuerpo sobre la tierra, la unidad visible que es la Iglesia. El signo natural del banquete, comer el alimento, será elevado al rango del signo sacramental que permite advertir la presencia de Dios. El momento de la llegada de Dios a los esposos se reconoce cuando se ve el signo sensible del sacramento del matrimonio, cuando se lo interpreta correctamente, tal como el significado de la unidad del pueblo de Dios, del sacerdote, del pan y el vino en el caso de otros sacramentos.

Por lo general, el signo sacramental se asocia a los anillos o a la estola con la que el sacerdote une las manos de los novios; o sea, con símbolos que aluden a la exclusividad, a la unión, a estar juntos para siempre. Pero son sólo bellos símbolos que ayudan a los esposos a percibir el sacramento del matrimonio. Son tan importantes como lo son para la Misa el mantel blanco, las velas, la casulla del sacerdote. Son muy necesarios para vivir el encuentro con Dios de un modo solemne, pero no constituyen la esencia del sacramento de la Eucaristía.

El signo sacramental del matrimonio reconocido por los sentidos es muy concreto y evidente, y, lo que es más importante, muestra que Dios puede actuar en cualquier momento de la vida conyugal. El signo son los esposos mismos a través de sus cuerpos. Es un signo vivo. La proximidad corporal de los esposos constituye el signo visible de su unidad, amor, vínculo y relación.

Los esposos crean el signo de la presencia de Dios cuando sus cuerpos están juntos, cuando viven bajo el mismo techo (a menos que estén separados por la emigración), cuando rezan juntos (no sólo por separado), cuando conversan (por ejemplo, tomando café), se ayudan en la vida cotidiana (limpiando la

casa), se apoyan, consuelan, cuando se brindan ternura, se acarician, tienen relaciones sexuales.<sup>19</sup> Por eso, los esposos que han asumido el sacramento del matrimonio deberían dormir en la misma cama, creando un signo de unidad aun de noche. “El efecto primario e inmediato del matrimonio (*res et sacramentum*) no es la gracia sobrenatural misma, sino el vínculo conyugal cristiano, una comunión en dos típicamente cristiana, porque representa el misterio de la Encarnación de Cristo y su misterio de Alianza. El contenido de la participación en la vida de Cristo es también específico: el amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona —reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad—; mira a una unidad profundamente personal que, más allá de la unión en una sola carne, conduce a no hacer más que un solo corazón y una sola alma.”<sup>20</sup>

Se hacen reconocibles para sí y para los otros como esposos que se aman a través de la unidad de sus cuerpos. Cuando los esposos saben interpretar su amor en la fe, entonces las distintas manifestaciones expresadas a través de sus cuerpos (ayuda, plegaria, conversación, caricias, acto sexual) se convierten para ellos en signos sacramentales; o sea, en signos mediante los cuales reconocen la presencia viva de Dios entre ellos.<sup>21</sup> Cuando la esposa se siente amada por su marido, puede decir que a través de su amor masculino (expresado mediante el cuerpo de él) Dios mismo viene a ella y le manifiesta su Amor. Si el marido se siente amado por su esposa, entonces puede reconocer que ella es para él un verdadero don de Dios. A través de la feminidad de la esposa, Dios testimonia al esposo su amor y cuidado.

19 Cfr. J. Grzeskowiak, *W sprawie znaku sakramentalnego małżeństwa* (Sobre el tema del signo sacramental del matrimonio), Poznań, Hlondianum, 1996, p. 23.

20 Juan Pablo II, Exhortación apostólica *Familiaris consortio*, 13.

21 Cfr. Concilio Vaticano II, Constitución pastoral, *Gaudium et spes*.



LA PROXIMIDAD CORPORAL DE LOS ESPOSOS  
CONSTITUYE EL SIGNO VISIBLE DE SU UNIDAD,  
AMOR, VÍNCULO Y RELACIÓN.

Tal punto de vista sobre la realización del sacramento del matrimonio es muy práctico y concreto. Si, por ejemplo, el marido ve a su esposa desnuda e instintivamente comienza a sentir una creciente excitación, entonces puede interpretar su reacción como un llamado de Dios para entregarle su amor mediante el acto sexual y complacerse por estar tan cerca de ella (si no hay obstáculos objetivos, si es el período del ciclo que permite la relación sexual, no vulnera la integridad de su cuerpo a través de anticonceptivos). Lo mismo sucede con la esposa en relación a su marido. Si ella tiene sed de ternura, desea ser abrazada y besada por él, entonces puede interpretar su deseo no sólo como un anhelo femenino de ser amada por el varón, sino también como inspiración divina para un acercamiento corporal con su marido. Cuando él responde a su deseo con amor y ternura, la mujer podría querer unirse a él a través de la relación sexual. Sintiendo amada en el matrimonio, también se sentirá amada por Dios.

Al conocer el misterio del matrimonio como sacramento, descubrimos que los esposos pueden ser dispensadores mutuos de la gracia. El concepto teológico “dispensador de la gracia” con frecuencia se utiliza en relación con el sacerdote, cuando se dice que, mediante su servicio, Dios viene a los hombres; por ejemplo, en el sacramento de la reconciliación o de la Eucaristía. El sacerdote dispensa la gracia de Dios; es decir, que con su ayuda Dios envía a los hombres al Espíritu Santo. En ese mismo sentido, Dios viene a los esposos a través de su mutuo servicio de amor. A través del cuerpo del marido, Dios viene a la esposa, y viene a aquél a través del cuerpo de ésta. Por

intermedio de la esposa, el marido recibe la gracia de Cristo a través del amor del esposo, la gracia de Cristo se vierte sobre la mujer. Con la ayuda de otro ser humano, Dios manifiesta su amor, cuida, da seguridad, reconviene, aconseja, ayuda, apoya, da placer...

De los esposos como dispensadores de la gracia sacramental depende en forma real si Cristo estará presente en el vínculo que están creando. Pueden llamar conscientemente a Jesucristo y unirse en Él en la vida cotidiana mediante el esfuerzo moral de ir convirtiéndose en un verdadero don el uno para el otro. Es muy importante el rol activo del marido y su mujer en la construcción de su relación con Cristo y entre sí. Como dispensadores de la gracia deberían despertar el uno en el otro la intención de pertenecer a Cristo en todos los aspectos, encomendar a Dios sus problemas matrimoniales, entregar su cónyuge a Dios, cuidar permanentemente que el mandamiento del amor se encarne en su matrimonio.

## 6. El acto conyugal es también plegaria

Pensar sobre la presencia de Dios en la vida cotidiana se parece al cuidado que pone un conductor. Hay momentos en los que realiza distintas maniobras casi automáticamente mientras está sumido en sus pensamientos o concentrado escuchando la radio. En otros momentos está plenamente involucrado en el manejo del vehículo y mira con atención el camino. Nosotros también solemos tener una intuición interior, una soterrada convicción de la presencia de Dios en nuestra vida, incluso cuando estamos completamente concentrados en las tareas que realizamos. A veces la sensación de la proximidad de Dios aparece en el umbral de la conciencia cuando trabajamos, conversamos, descansamos... A veces es menos consciente, a veces más. Pero también hay momentos en los que su cercanía es muy cla-

ra para nuestra conciencia. Entonces nos apartamos, dejamos otros asuntos y por un momento estamos sólo con Dios.

Sentir la cercanía de Dios de ningún modo se contradice con la plena entrega a las caricias y al acto sexual, actividades en las que los esposos están concentrados en primer lugar. Las personas que viven cotidianamente con la fe comprenden a la perfección qué significa vivir con Dios y para Dios, tanto en los momentos dedicados a la oración como en los momentos durante los cuales se ocupan de los asuntos de la vida diaria. La comprensión de esta presencia es casi nula en las personas que se dirigen a Dios sólo cuando se sienten amenazadas o cuya fe se restringe a la asistencia a bodas, bautismos y funerales.

La consecuencia de la integración de la sexualidad y la religiosidad es la perspectiva de que en el contexto de la unión íntima de los esposos aparezca la oración, o sea, la relación con Dios. "Porque en esa relación misteriosa (...) el varón y la mujer están unidos en la fuente misma de la unidad carismática del matrimonio. Sus cuerpos están unidos en el movimiento de unidad de sus almas. Desde que sus almas alaban al Señor en la unidad redescubierta una vez más, la oración de la pareja puede ser muy profunda."<sup>22</sup> En ese momento especial de la unión de los esposos entre sí y con Dios no hace falta decir determinadas palabras o adoptar una postura de oración. Lo más importante de la plegaria es el amor a Dios, que surge desde la profundidad del corazón humano. Los esposos participan en la oración a través del descubrimiento de la atmósfera de su convivencia, rebotante de proximidad y amor mutuo. En ese momento maravilloso pueden aprender a sentir la presencia de Dios sin pensar en ella, tal como durante la convivencia no piensan en alcanzar "la unidad que abarca su particularidad".<sup>23</sup>

<sup>22</sup> M. Laroche, *Une seule chair* (Una sola carne), París, Nouvelle Cité, p. 131.

<sup>23</sup> Cf. L. Christenson, *La familia cristiana*, Caribe/Betania Editores, 1992.

Durante la relación no realizan ningún análisis intelectual de la experiencia, no reflexionan sobre lo que están descubriendo en ese momento, pero después son capaces de verbalizar sus vivencias. Saben decir si han vivido el milagro de la unidad, se han acercado entre sí, renovaron su amor, o si se alejaron el uno del otro. Más por gestos que con palabras se han hablado y han escuchado esa voz.<sup>24</sup> De modo parecido, en los esposos puede despertar la certeza de la presencia de Dios en su amor, incluso si no está expresada en forma directa.

La idea que afirma que Dios está presente en el amor humano es difícil de aceptar para la psiquis. A pesar de que muchas cosas intentan contraponerse a la claridad de esta intuición espiritual, ella persiste en el fondo de la conciencia humana y allí está antes de que el hombre trate de darle un nombre y definirla. Puesto que, por lo general, no se la aprehende conceptualmente, suele pasar inadvertida y no es consciente. Sin embargo, merece la pena llevar esta intuición a la conciencia, porque es parecida a un impulso vital que espera ser liberado.<sup>25</sup> Cuando esto sucede, del alma de los esposos fluye adoración, agradecimiento y ruego a Dios. El acto conyugal despierta en el corazón amor a Dios, agradecimiento por su presencia, por el don del amor, por la alegría del encuentro con el otro cónyuge, deseo de agradecer a Dios por la persona amada, ruego por la procreación o agradecimiento porque ya se ha realizado... El acto conyugal suele estar acompañado por la gracia del consuelo.

Los esposos no deberían temer ese estado espiritual y no deberían tratar de apartarlo. Puede decirse que el cuerpo mismo transporta el alma a la plegaria. Y la oración del alma abarca al cuerpo, convirtiendo cada acto conyugal en único e irrepetible.

Los esposos cristianos trascienden los sentidos y penetran en el misterio. Esa experiencia, fugaz y frágil, tiene su fuente en

24 Cfr. R. Bardelli, *Il significato dell'amore* (El significado del amor), Turín, ElleDiCi, 1994, p. 154.

25 Cfr. H de Lubac, *Na drogach Bożych* (Por los caminos de Dios), París, Éditions de Dialogue, 1970, pp. 41-42, 100.

lo profundo del alma humana, allí donde el deseo de amor y unidad se une con el anhelo de dar sentido a la propia vida. Lo que los esposos tratan de expresar a través de los gestos de sus cuerpos es sólo un destello de la luz que por un instante brilló ante los ojos de sus almas. La experiencia de la armonía entre la sexualidad y la espiritualidad no es permanente; a menudo aparece sólo como un presentimiento. Permanentemente es ensordecida por la tensión que existe entre los propósitos contradictorios del cuerpo y del alma, "oscila entre las cumbres del anhelo y las planicies de la necesidad".<sup>26</sup> Pero muriendo, sigue renaciendo, es un don de Dios que no se puede detener.<sup>27</sup>

Todo sacramento tiene su liturgia. También el matrimonio tiene su propia manera de encuentro con Dios. La liturgia del matrimonio no se limita sólo a la oración común frente a la cruz o a una imagen sagrada, sino que abarca toda la vida de los esposos entregada al servicio de Dios. "El matrimonio cristiano, como todos los sacramentos (...) es en sí mismo un acto litúrgico de glorificación de Dios en Jesucristo y en la Iglesia."<sup>28</sup> "En sí mismo", es decir que no se trata de "actividades venerables" desgajadas, por ejemplo la oración nocturna de los esposos, sino de todo lo que realizan juntos como esposos, su convivencia. De este modo, el amor a Dios que va madurando en el amor matrimonial se convierte en una nueva forma de culto que nace en los corazones humanos y se dirige hacia Dios a través del "lenguaje del cuerpo". El amor terrenal del varón y la mujer se convierte en la lengua litúrgica del sacramento del matrimonio.<sup>29</sup>

Los esposos celebran su sacramento, o sea, su vida en Cristo, también durante el acto sexual. Llamar celebración del sacramento del matrimonio al acto conyugal eleva notablemente su dignidad. Esta afirmación choca a las personas que aprendieron

26 E. Levinas, *Totalidad e infinito. Ensayo sobre la exterioridad*, Salamanca, Sígueme, 1977.

27 Cfr. *Íd.*, p. 85.

28 Juan Pablo II, Exhortación apostólica *Familiaris consortio*, 56.

29 Cfr. Juan Pablo II, *Varón y mujer los creó*.

a mirar la sexualidad con malos ojos. Les resulta difícil aceptar que Dios también está interesado en una vida sexual feliz y en esos momentos brinda sus dones a los esposos.

**DIOS TAMBIÉN ESTÁ INTERESADO EN UNA VIDA  
SEXUAL FELIZ Y EN ESOS MOMENTOS BRINDA  
SUS DONES A LOS ESPOSOS.**



## 7. Dios no quiere espiarnos

Por diversas razones, la verdad sobre la presencia de Dios en el llamado vínculo matrimonial es difícil de aceptar para algunas personas.

Predomina la creencia de que Dios viene hacia las personas desde afuera, por lo general a través de hechos excepcionales y milagrosos. Encontrarse con Dios es posible en lugares de manifestaciones milagrosas, quizá en Fátima o en Czestochowa, quizá a través del padre Pío, o allí donde actúa alguien excepcional, un sanador o un exorcista, quien por el poder de Dios sana a enfermos graves o echa a los malos espíritus. Pero la vida común no está signada por una particular presencia de Dios, porque en ella no sucede nada extraordinario. La vida cotidiana transcurre más bien fuera de Dios. Dios está presente, en algún lado, pero más de costado, más fuera de los acontecimientos que dentro de ellos. Es seguro que observa todo desde fuera, pero no está directamente presente e involucrado. Si quisiera intervenir, tendría que descender del cielo en forma especial, llegar desde afuera y señalar claramente su presencia, o sea, manifestarse de algún modo milagroso y sobrenatural.

Este modo de pensar no permite vivir la historia cotidiana verdaderamente con Dios, levantarse con Él por las mañanas, tomar el desayuno, hablar con la gente, trabajar, amarse; comprender a Dios como presencia permanente en los acontecimientos, en la historia de nuestra vida. Así entendido, Dios también está ausente en la carnalidad, que es demasiado común, biológica, y por lo mismo indigna de Dios. Tanto menos estaría presente en la sexualidad humana. A esas personas todavía no les llegó la verdad de la encarnación de Dios, de la resurrección de Cristo. No comprenden que el cuerpo humano no sólo tiene una dimensión material y biológica, sino también espiritual y religiosa. “¿No sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis? ¡Habéis sido comprados! Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo” (1 Co 6, 19-20). El cuerpo se constituye en la expresión y cumplimiento del alma inmortal. Un ser humano sin cuerpo no podría encontrarse con Dios, no podría vivir para Dios y hacer su voluntad. Ese cuerpo es un espacio sagrado, el espacio de la presencia de Dios. El sacrum no es un espacio aislado del profanum, del mundano, privado de la santidad en la esfera vital. El sacrum es el ser humano corporal y por eso su cuerpo no puede ser destruido conscientemente, muerto, herido, desregulado en sus funciones. La presencia de Dios en el cuerpo humano es la que da a ese cuerpo una dimensión de santidad y, por lo mismo, es la fuente última del derecho a su intangibilidad, al respeto de su biología. Por eso también es cierto que la santidad del cuerpo humano es el antídoto para las concepciones ateístas y materialistas del hombre. Es el contraveneno para los puntos de vista estrechos e inhumanos en los que la falta de respeto al cuerpo humano va a la par con la falta de respeto por el ser humano.

El fruto de ese pensamiento es una falsa imagen de la ausencia de Dios en la vida cotidiana, por ejemplo, en el sexo. Esa



mentalidad se concreta en la pregunta: ¿Qué tiene que ver Dios con el sexo? ¿Y qué tiene que ver Dios con tu salud, dinero, trabajo, descanso, amor, muerte? Si no tiene nada que ver, ¡eso significa que no eres cristiano!

Las personas no creyentes no advierten ningún misterio de Dios en sus vidas. También viven su cuerpo de un modo descreído, y en él, la esfera sexual. El contacto sexual tiene sólo la dimensión que es percibida de forma inmediata por los sentidos, porque el cuerpo no tiene nada en común con el espíritu. Es sólo biológico. Del mismo modo que no puede estar en el embrión humano, no puede estar en el ser humano.

**¿QUÉ TIENE QUE VER DIOS CON EL SEXO? ¿Y  
QUÉ TIENE QUE VER DIOS CON TU SALUD,  
DINERO, TRABAJO, DESCANSO, AMOR, MUERTE?  
SI NO TIENE NADA QUE VER, ¡ESO SIGNIFICA  
QUE NO ERES CRISTIANO!**



La dificultad siguiente en la vivencia de la presencia de Dios en la vida marital es el estancamiento de muchas personas adultas en las primeras etapas infantiles del desarrollo de la religiosidad. Los niños de entre cinco y siete años comprenden a Dios de un modo muy ingenuo según los principios del antropomorfismo material. Dios es un superhombre, tiene su casa en el cielo y desciende hacia la gente para intervenir en algunos acontecimientos. Cuando a la gente que se ha detenido en su desarrollo religioso en ese nivel se le dice que Cristo está presente entre ellos durante el acto sexual, esa gente —incluso de edad avanzada— se imagina infantilmente que entre ellos va a yacer un anciano de barba blanca o que tendrán que permitir el acceso a su intimidad a un “Gran Hermano”, que los observará oculto y pensará vaya uno a saber qué... Es difícil explicarles a

las personas adultas cuyo desarrollo religioso se ha detenido al nivel de la Primera Comunión en qué consiste la espiritualidad cristiana madura.

A los siete o nueve años, la religiosidad humana es muy ritualista y mágica. En ese período los niños entienden la relación entre el signo sacramental y el resultado espiritual como una interdependencia mecánica. Si la persona no supera esa etapa de pensamiento, entenderá el sacramento del matrimonio no como el constante encuentro de la pareja consigo y con Cristo, sino como un ritual mágico que automáticamente deberá asegurar un vínculo bueno y feliz. Esa clase de personas cree que alcanza con pronunciar las palabras de la promesa, enlazar las manos con la estola, intercambiar los anillos y aguantar la lluvia de arroz para que el matrimonio se quiera y viva feliz, y nunca se separe. Gente con tal “espiritualidad” no llega a advertir que el sacramento del matrimonio no se realiza sólo a través del rito sino en el cuidado cotidiano del vínculo conyugal, en el permanente aprendizaje de la vida en común y en encomendar todos esos esfuerzos a Dios.

Otro grupo de personas se imagina que si se convirtiera y entregara su vida a Dios seguramente tendrían que estar sentados durante horas en la iglesia adorando a Jesucristo. Tendrían que “salir” de este mundo, resignar sus profesiones y pasatiempos, renunciar a todo lo que les ofrece la sociedad y comenzar una vida totalmente distinta y afuera de ella. Abandonar la vida mundana, o sea, la vida sin Dios, y entrar en el espacio sagrado, eclesial. Sólo entonces podrían verse como verdaderos católicos, vivir efectivamente cerca de Dios. Puesto que no quieren hacerlo, se sienten condenados a vivir de cualquier modo, a vivir una vida ordinaria, quizá no mala, pero tampoco cercana a Dios.

Tal imagen de la santidad también es una oculta falta de fe en la resurrección de Cristo Jesús, con el que uno puede encontrarse en cualquier lugar del mundo y en cualquier momento. La vida santa no se relaciona con un lugar, pero siempre se encuentra en el lugar en que nos encontramos con Jesucristo, donde vivamos para Él y donde observemos sus mandamientos. Puede ser un convento, pero también puede ser el puesto laboral, o el hogar familiar que a diario vive con Dios.

Dios santifica a la pareja conyugal no a través de sus renunciaciones a los muchos bienes mundanales, sino a través de sus libres y conscientes elecciones de lo bueno, y por ello, de la renuncia al pecado, que arranca al ser humano de Dios y destruye el amor entre las personas. El camino a la santidad del marido y la mujer es un camino en pos de la conquista de las capacidades para el amor mutuo, del descubrimiento de un nuevo modo de amarse que no existe en el mundo, que es absolutamente distinto, pero siempre presente en la cotidianidad, en donde la pareja vive, ama, trabaja...

Hablar de santidad en el acto matrimonial, servirse del simbolismo del lecho como imagen del altar en algunas personas despierta asociaciones con la conducta apropiada en una iglesia. Algunas están convencidas de que allí donde está Dios hay que comportarse de modo muy reverente: no se puede hablar en voz alta, hay que tener las manos unidas, no se puede hacer bromas, reírse, coquetear, besarse, acariciarse y mantener relaciones sexuales.

Cuando oyen hablar de la santidad del acto conyugal, de inmediato imaginan que el sexo debe estar privado de alegría, juegos frívolos, fantasías y posiciones agradables para los esposos. Que tiene que ser tan triste como las canciones sacras tradicionales. Ni se les cruza por la mente que lo sagrado

puede ser completamente natural, una vida marital normal y familiar.

Dios nunca destruye los anhelos buenos que Él mismo depositó en el corazón humano, no limita el crecimiento del hombre, no bloquea el potencial que hay en él. Por el contrario, le brinda la oportunidad de un desarrollo pleno. La vida con Cristo, realizada a través de la construcción de los vínculos entre un varón y una mujer, no tiene por objeto arrebatarles a las personas el amor, sino que su finalidad es la sanación, el perfeccionamiento, la purificación, es engrandecer su amor humano y por ello elevarlo hacia Dios.



CUANDO OYEN HABLAR DE LA SANTIDAD DEL ACTO CONYUGAL, DE INMEDIATO IMAGINAN QUE EL SEXO DEBE ESTAR PRIVADO DE ALEGRÍA, JUEGUITOS FRÍVOLOS, FANTASÍAS Y POSICIONES AGRADABLES PARA LOS ESPOSOS. QUE TIENE QUE SER TAN TRISTE COMO LAS CANCIONES SACRAS TRADICIONALES.

## EL SEXO CONYUGAL SIN TABÚES



**E**l acto sexual puede ser comparado con la danza. Cada pareja, de a poco, descubre sus reacciones, sus condicionamientos biológicos y psicológicos individuales. Unas parejas se sienten magníficamente bailando un vals, otras aman el rock and roll y otras el fogoso samba.

Algo similar ocurre en el lecho conyugal: cada pareja tiene su propia danza, única en su especie, parecida a otras sólo en apariencia. La irrepetibilidad es la característica de cada matrimonio. Sólo ese varón concreto y esa mujer concreta están enamorados entre sí. Sólo en la persona amada se advierte la belleza que otros a lo mejor no advierten. Ese mismo punto de vista también es necesario en la esfera sexual. Lo importante es que las personas que se aman se sientan bien, que se sientan felices, amadas. Cuando la gente tiene que estar del modo más íntimo, no pueden imitar o compararse con otros. Es necesario recordarlo muy particularmente en un mundo que a través de los medios de comunicación impone modelos que poco tienen que ver con la realidad de la vida humana. Tratar de introducirlos a la propia vida es sólo exponerse a la desilusión. Por

eso es tan importante que los esposos, ante todo, se escuchen a sí mismos (sus deseos y necesidades, las reacciones de sus cuerpos) y juntos busquen las formas de expresión de su amor; las que los ayuden a consolidar el lazo conyugal, las más adecuadas, cómodas, que les ofrezcan la mayor riqueza de las vivencias sexuales y que mejor se adapten a las expectativas de ambos.<sup>30</sup>

Es difícil imaginarse un matrimonio feliz sin un diálogo sobre su vida sexual. Por eso es tan importante que los esposos se informen mutuamente sobre lo que les gusta y lo que no en la relación sexual.

El diálogo sobre temas íntimos a menudo suele estar entorpecido por las erradas creencias acerca de masculinidad y feminidad, las que sugieren que el varón siempre debe saber lo que brinda más placer a la mujer, y ésta debe esperar hasta que él caiga en la cuenta de qué es lo que más le gusta. Es necesario tratar la búsqueda de la relación sexual más satisfactoria para ambas partes como el camino imprescindible en la conquista de la experiencia compartida en el arte amatorio. Los errores y fracasos no pueden achacarse a la responsabilidad moral.

<sup>30</sup> Cfr. T. Tyrrell, *Udręki zakochania* (Las penas del amor), Kielce, Jednosc, 2000, pp. 54-55.

## 1. Comencemos por la ternura

En la vida cotidiana tenemos mucha prisa, nos falta el tiempo, solucionamos muchas cosas a la carrera. Cuando tenemos hambre, compramos apresuradamente una hamburguesa en un lugar de comidas rápidas y seguimos corriendo. Sin embargo, en una boda, en una recepción de Primera Comunión, en el festejo de un cumpleaños ni se nos pasa por la mente pedir esa clase de comida. Celebramos los momentos solemnes preparando platos bastante más especiales. La comida se convierte en una celebración, en un acontecimiento festivo, en una ocasión de encuentro, en un tiempo de diálogo. En esa clase de eventos nadie tiene prisa. Concurriendo a ellos destinamos por lo menos varias horas para estar con familiares o amigos.

Algo similar sucede con el amor. En algún momento hay que detenerse, darse el tiempo para estar con el otro, comprometerse en la construcción de la relación con la persona amada. Esto es pertinente sobre todo en la convivencia sexual. Con demasiada frecuencia los esposos no tienen tiempo para celebrar su amor, no cuidan que esos momentos sean de verdad únicos. Más de una vez la vida exige prisa, sobre todo cuando los hijos son pequeños, pero a pesar del cansancio y la falta de tiempo, cada tanto es necesario pensar sobre la verdadera celebración del sacramento del matrimonio, oficiar el banquete del amor. Vale la pena ocuparse del ambiente, la lencería adecuada, los aceites corporales, los perfumes... Entonces el acto conyugal puede convertirse en una particular celebración del sacramento del matrimonio.<sup>31</sup>

El comienzo de la celebración del encuentro conyugal incluye expresiones de ternura, besos, masajes, caricias sexuales, que actúan sobre la armonía emocional de los esposos y la

<sup>31</sup> Según el Diccionario de la Lengua Española, de la Real Academia de la Lengua: **celebrar**. 1. tr. Conmemorar, festejar una fecha, un acontecimiento. 3. tr. Reverenciar, venerar solemnemente con culto público los misterios de la religión y la memoria de sus santos.

conciencia del vínculo erótico.<sup>32</sup> El fin inmediato de esas conductas no es despertar rápidamente la excitación, sino reforzar el sentimiento del amor a través de la creación de una atmósfera de intimidad, confianza y calor emocional que ayude a vencer la vergüenza, el temor y la inseguridad.<sup>33</sup> Los besos depositados sobre el cuerpo de la persona amada significan respeto, homenaje, adoración, también comunión; son un signo de paz.<sup>34</sup> “La caricia es la celebración del cuerpo del cónyuge”<sup>35</sup> que serena, tranquiliza, acerca, llama. Le expresa a la otra persona la ternura que es intención de armonía. Es un signo de paz que con delicadeza toca el cuerpo de la persona amada.<sup>36</sup> Un lapso de caricias demasiado corto “no asegurará la creación de la conciencia del vínculo conyugal”.<sup>37</sup>

En el hombre la eyaculación es acompañada por un placer “automático”. Por eso, por naturaleza, quiere mantener relaciones lo más frecuentemente posible. En la mujer, asumir la convivencia sexual y el riesgo asociado a un posible embarazo en muchos casos no resulta “automáticamente” premiado por la naturaleza con una fuerte vivencia de placer. En muchas ocasiones, se decide a mantener una relación sexual más por amor a su esposo que por propia necesidad. Por eso es importante que durante la relación el marido trate de agradecer a su mujer la entrega, el esfuerzo y el riesgo. El esposo debería tratar especialmente que durante el acto sexual la mujer viva una gratificante proximidad emocional y un placer sexual. En muchos casos eso sucede sólo cuando el acto sexual es acompañado de otros cuidados por parte del esposo, comenzando por la creación de un clima de seguridad y ternura a través de caricias de

32 Cfr. L. Starowicz, “Patologia kulturowa seksu” (Patología cultural del sexo), en *Érotyka w aspekcie zdrowia psychicznego* (La erótica en la salud psíquica), pp. 148-149.

33 Cfr. K. Meissner y B. Suszka, *Nas dwoje i...* (Nosotros dos y...), Poznan, Fundacja “Glos dla zycia”, 1999, pp. 76-77.

34 Cfr. X. Lacroix, *Le corps de l'esprit* (El cuerpo del espíritu), París, Du Cerf, 1999, p. 64.

35 Íd., p. 61.

36 Cfr. E. Fuchs, *Désir et tendresse* (Deseo y ternura), París, Labor et Fides, 1999, p. 233.

37 Íd., p. 149.

los lugares erógenos preferidos por ella, y finalizando por la estimulación del clítoris. Son elementos importantes del *ars amandi* de los esposos católicos.

## 2. Caricias permitidas y no permitidas

Cuando los esposos comienzan a acariciarse con la intención de llevar a cabo un acto sexual pleno (la eyaculación del semen en los órganos reproductivos de la mujer), entonces cada conducta (clases de caricias, posiciones sexuales) que tiene como fin la excitación está permitida y es grata a Dios. Durante el acto, los esposos pueden demostrarse amor de todos los modos, pueden brindarse incluso las caricias más rebuscadas. Pueden recurrir a la estimulación manual u oral.



CUANDO LOS ESPOSOS COMIENZAN A ACARICIARSE CON LA INTENCIÓN DE LLEVAR A CABO UN ACTO SEXUAL PLENO, CADA CONDUCTA (CLASES DE CARICIAS, POSICIONES SEXUALES) QUE TIENE COMO FIN LA EXCITACIÓN ESTÁ PERMITIDA Y ES GRATA A DIOS.

No hay justificación religiosa ni indicaciones precisas que definan qué gestos y caricias son permitidas y cuáles no deberían incluirse dentro del acto sexual. Hay conductas que son convenientes para un matrimonio pero no para otro. Tal como unos prefieren la cocina italiana y otros la china. En este caso, lo único importante es la percepción de los esposos, su sensación de unidad y comprensión mutua. Los intentos de establecerse límites en las expresiones de amor y la exclusión arbitraria de algunos modos de vivir el placer no ayudan en nada a los esposos y sólo los frenan psicológicamente, despiertan dudas

en la vida sexual, temor e inquietud moral y, en algunos casos, incluso la frialdad sexual.

El fin de la ética católica no es la regulación escrupulosa y metódica de la vida sexual de los esposos, que es una realidad dinámica y diversa. Acentuando el cuidado del acto sexual completo, les permite ser conscientes de que sólo una total unidad en el cuerpo da la posibilidad de crecer en la unión de los corazones y las almas. La dirección está claramente señalada. Proporciona a los esposos una orientación importante para que tengan una vida sexual plena lo más frecuente posible y, con tal intención (puede que no siempre tengan éxito), recurran a las caricias más estimulantes.

El Magisterio de la Iglesia no se pronuncia acerca de cuestiones tan específicas como el límite de las caricias durante el juego previo. Las declaraciones en las que ha sido involucrada la autoridad papal se refieren sólo indirectamente a este tema; por ejemplo, cuando se habla sobre el permiso para buscar el placer en virtud de la voluntad del Creador, pero sin definir de qué modo los esposos pueden realizar ese deseo. En esas situaciones, cuando no hay un pronunciamiento vinculante del Magisterio, las opiniones morales dependen en gran parte de la sensibilidad personal, el saber, las percepciones estéticas, la educación.

Pero las enseñanzas de la Iglesia no son universalmente conocidas y por eso a menudo los esposos católicos se preguntan si el sexo oral (del latín *oralis*; os, oris: labios) durante el juego previo es moralmente admisible. Las dudas con frecuencia se originan en que tal forma de caricias está propagada por la pornografía, que de este modo trata de atraer a la clientela. En ese contexto aparece como una clase de sexo rebuscado, carente de amor, y del cual los esposos toman distancia. Pero el clima de

una página pornográfica no es el clima del amor conyugal. No se puede equiparar estas dos realidades ni mezclarlas en base a asociaciones directas. La excitación de los órganos sexuales exteriores con la ayuda de los labios o de la lengua como elemento del juego previo es moralmente admisible y no se debe buscar pecado en tales conductas. Las enseñanzas de la Iglesia caerían en contradicción si afirmaran que algunas partes del cuerpo de la persona amada, como los labios, las manos, los pechos, los muslos o las nalgas pueden acariciarse y besarse, y otras (por ejemplo, los órganos sexuales) no pueden ser besadas, acariciadas, tocadas; que pertenecen a otra categoría y no pueden ser amadas del mismo modo, y que no se puede obtener placer de tales caricias. ¿Cómo es esto en la práctica? Hay matrimonios que no quieren esas caricias, pero hay otros a los que les gustan mucho. Los varones experimentan un gran placer cuando son excitados en forma oral por las mujeres. Aprecian el compromiso de sus esposas. Tampoco tienen resistencias para excitar de ese modo a las mujeres, a menudo incluso lo desean. Las reacciones de las mujeres son más diversas. Hay mujeres a las que no les gusta para nada excitar así a los varones. Algunas sienten repugnancia, otras se sienten humilladas. Muchas mujeres aceptan de buena gana tales caricias de su esposo y las disfrutan. Cierta grupo de mujeres se excita sólo de ese modo y así comienza la relación de buena gana. Algunos esposos descubren que esa clase de caricias los ayudan a aumentar la frecuencia de la convivencia sexual durante el período infértil y comienzan a practicarlo, cuando después del período de abstinencia ya están sexualmente satisfechos y pueden prolongar el juego previo.

Sin embargo, hay que subrayar que esas caricias de los genitales pertenecen a los modos más íntimos de contacto. En ese caso, lo más importante es la justificación de las sensaciones de ambas partes y la aceptación mutua para asumirlas. La profunda intimidad y especificidad de esas caricias exige un diálogo

conyugal. Los esposos deberían saber qué sienten en esos momentos. Cuanto más íntimas sean las caricias que asuman, tanto más necesaria será la delicadeza, la percepción del momento oportuno, la sensibilidad.

### 3. El orgasmo no lo es todo

Durante el juego previo los esposos potencian mutuamente su placer. Con esa finalidad deberían conocer sus zonas erógenas, que al ser acariciadas producen más placer: “hasta que ambos, sucesivamente o al mismo tiempo, llegan al excitante momento en el que se pierden, cuando sus cuerpos se entrelazan. (...) Descubren que han sido llamados desde lo profundo de la soledad para llenarse de la otra persona y convertirse en una totalidad. (...) Descubren que su existencia corporal ha sido llamada al encuentro por otra persona que les importa.”<sup>38</sup>

La cultura consumista promueve el orgasmo como la culminación del acto sexual. Mirando al acto sexual desde el ángulo del placer, considera que el orgasmo es el momento más importante del intercambio sexual. Es un punto de vista erróneo. El momento más significativo y culminante es el momento de la penetración en la vagina de la mujer. Es el momento de la unión, de ser “una sola carne” no sólo en el sentido de la mayor proximidad física, sino también de la unidad psicológica y espiritual. Es importante que los esposos sean conscientes del peso de ese momento y quieran permanecer el mayor tiempo posible en esa unión. El momento en el cual el miembro se introduce en la vagina produce la sensación de estar juntos, la alegría del encuentro; tiene el mayor significado para renovar y profundizar el vínculo marital. El sacramento del matrimonio permite descubrir lo que es más importante. La finalidad de la

38 T. Tyrrell, *Udręki zakochania* (Las penas del amor), op. cit., p. 55.

convivencia sexual no es sólo el placer, sino algo mucho más duradero: la construcción del vínculo, la vivencia de la unidad en el encuentro íntimo de dos personas que se aman.



LA FINALIDAD DE LA CONVIVENCIA SEXUAL NO ES SÓLO EL PLACER, SINO ALGO MUCHO MÁS DURADERO: LA CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO, LA VIVENCIA DE LA UNIDAD EN EL ENCUENTRO ÍNTIMO DE DOS PERSONAS QUE SE AMAN.

En el cuerpo de la mujer, el varón encuentra una especie de hogar, se sumerge en un lugar cálido y acogedor. La mujer, recibiendo al varón, abrigándolo como sólo ella puede hacerlo, se siente plena. En sus brazos, el varón experimenta la femineidad, la mujer percibe la masculinidad.<sup>39</sup> Precisamente así se crea la unidad.

Una excesiva concentración sobre el aspecto fisiológico de la convivencia sexual empuja sus elementos más importantes. Lograr el orgasmo no es la pauta para evaluar la calidad de la comunicación interpersonal. El orgasmo es una experiencia que acompaña el encuentro, lo completa, se enraíza en el cuerpo, “da fuerza expresiva a una experiencia más profunda y total, como es la unión de los corazones”.<sup>40</sup>

Este modo de pensar es particularmente importante para las mujeres, cuya vivencia del orgasmo depende de varios factores: la edad (muchas esposas jóvenes se preocupan inútilmente por su falta, sin saber que la mujer alcanza la madurez sexual más tarde que el varón), el estado de salud, las preocupaciones laborales o domésticas, la relación con el marido, la tranquilidad

39 J. Eldredge, *Salvaje de corazón. Descubramos el secreto del alma masculina*, Grupo Nelson, 2003.

40 Cf. R. Bardelli, *Il significato dell'amore* (El significado del amor), Turin, 1994, p. 129.



de conciencia... Es muy importante tener una mirada positiva y afirmativa sobre la sexualidad, el cuerpo, la feminidad... Es preciso recordar que hay mujeres que durante el acto sexual no experimentan un especial placer, pero igual se sienten felices y encuentran gran alegría en la intimidad, en la sensación de seguridad, en el amor.

El varón debería recordar que el principal criterio que confirma su masculinidad no es sólo conducir a su esposa al orgasmo, sino expresarle el amor, ser capaz de establecer una profunda relación espiritual y psicológica; o sea, una unión más plena con ella. Cuando adore a su esposa, la cuide, entonces le facilitará el desarrollo sexual.

Concentrarse ante todo en el encuentro con otra persona a menudo permite resolver muchos problemas, desarrolla la sexualidad de la mujer y espiritualiza al varón. Centrar la atención en el logro del orgasmo y, en base a su intensidad, evaluar la calidad de la relación, priva a la mujer y al varón de la apertura a las experiencias espirituales y psicológicas del encuentro con la persona amada. Paradójicamente, se les escamotea lo que más desean física y emocionalmente: la entrega mutua. "Esa entrega le produce a ella estremecimientos de emoción, y eso es precisamente 'la fuente de las exaltaciones'. (...) La intimidad, el encuentro con otro, la progresiva y excitante proximidad (que no se sabe hacia dónde conduce), la autoafirmación del yo y su entrega a la otra persona, todo eso graba en la memoria la vivencia sexual."<sup>41</sup>

#### 4. Entre la pasión y el deseo

A menudo confundimos el concepto "pasión" con el concepto "deseo carnal". Corrientemente los dos conceptos se usan

<sup>41</sup> Cfr. R. May, *Amor y voluntad*, Barcelona, Gedisa, 1990.

de forma indistinta. Pero en la Iglesia, desde los tiempos de San Agustín, se entiende que el deseo carnal está relacionado con el pecado original. Por eso, en el terreno de la Iglesia hay que tener cuidado de no utilizar los dos conceptos como sinónimos, ya que tienen significados por completo diferentes.

El placer sexual acompaña el encuentro de los esposos que se aman. Dios, quien creó el placer sexual, acepta plenamente esa sensación humana, permite que se goce durante el acto conyugal. "El mismo Creador, (...) ha dispuesto también que en aquella función los cónyuges experimenten un placer y una felicidad en el cuerpo y en el espíritu. Los cónyuges, pues, al buscar y gozar este placer no hacen nada malo. Aceptan lo que el Creador les ha destinado."<sup>42</sup>

El placer sexual que experimentan los esposos no puede ser considerado una simple reacción del cuerpo, separada de una vivencia de alegría espiritual. El hombre como ser físico-espiritual no vivencia sólo el placer físico, sino al mismo tiempo un placer psíquico (satisfacción, alegría, proximidad, intimidad) y espiritual (felicidad, sentido, contacto con Dios). Por eso el placer sexual no puede ser tratado sólo como cualquier reacción del cuerpo, sino también como una manifestación y, al mismo tiempo, una intuición del encuentro que se produce en los niveles más espirituales de los esposos que se aman.<sup>43</sup> La búsqueda del placer no es sólo un deseo de intensidad cada vez mayor, sino también de un amor más profundo, del cumplimiento último, la búsqueda oculta cuyo límite es el infinito. Bajo el influjo de la gracia de Dios, la pasión se convierte en el hálito carnal del alma que abarca el nivel corporal del ser humano.<sup>44</sup>

<sup>42</sup> Pío XII, Discurso *La cuestión moral de la vida conyugal* 29 X 1951; AAS (43) 1951; cfr. *Catecismo de la Iglesia católica*, 2362.

<sup>43</sup> Cfr. M. P. Laroche, *Une seule chair* (Una sola carne), p. 138.

<sup>44</sup> Cfr. *Id.*, p. 138.

La intención del Evangelio es precisamente que el acto conyugal se viva como totalidad. La devolución de toda la dignidad al acto sexual se realiza mediante el descubrimiento de que es signo del verdadero y duradero amor de las personas, y no sólo la expresión del deseo por un cuerpo humano.<sup>45</sup> Por tanto, el placer de la convivencia sexual tiene un hermoso rol que desempeñar, pero sólo cuando se lo comparte, se lo da a la otra persona; cuando es vivido en diálogo, en comunión con ella. Si la convivencia sexual se dirige a la creación de tan profunda relación entre las personas, de un vínculo de amor verdadero, entonces el placer que sentirán los esposos se identifica con el bien creado. Se les aparece como magnífica y deseada, y así será en realidad.<sup>46</sup> Es ésta la comprensión que conduce al hombre al encuentro con Dios. El misterio del amor de los esposos cristianos trasciende las vivencias de los sentidos.

Es muy importante el estado del músculo de Kegel para que la mujer alcance el orgasmo. La ausencia del orgasmo muchas veces está asociada a su debilitamiento. Cuando la parte superior del músculo no está suficientemente desarrollada, la mujer no siente satisfacción sexual. Unos simples ejercicios para “subirlo”, como se hace cuando se quiere contener el chorro de orina, pueden cambiar la situación. (Cfr. I. Trobisch, *La dicha de ser mujer*, Unilit.)

En cambio, en el lenguaje teológico el concepto “deseo carnal” describe un estado del corazón, de las más profundas esferas espirituales del ser humano. Se manifiesta exteriormente también a través del cuerpo como expresiones de soberbia, avaricia, envidia, lujuria. El deseo carnal es fuente de pecados que

<sup>45</sup> Cfr. W. Fijałkowski, *Seks okielznany* (El sexo dominado), Wrocław, Księgarnia Archidiecezjalna, pp. 15-17, 24-25.

<sup>46</sup> Adoptando una visión integral del hombre (propia del cristianismo), es necesario tener en cuenta tanto la vida espiritual de los esposos, como la satisfacción sexual del cuerpo.

destruyen la unidad, el amor, la armonía entre las personas. Estos pecados pueden estar acompañados por el placer de la carne, pero no es éste, sino la mala acción la que merece una calificación moral; por ejemplo, se evalúa el hecho de una infidelidad, y no el placer que la acompaña. Tratar el placer sexual como manifestación de una naturaleza pecadora, confundir las decisiones humanas, de las que hay que hacerse cargo, con las reacciones del cuerpo humano no tiene nada que ver con el catolicismo. Es como culpar al ojo por la decisión de mirar pornografía y no advertir que gracias ese mismo ojo se puede admirar la belleza de la persona amada. Cuando no se ve con claridad que el bien o el mal fluyen del corazón humano, y que luego se manifiestan en el exterior, entonces se cae en la herejía del maniqueísmo, que culpa de todo al cuerpo humano.



TRATAR EL PLACER SEXUAL COMO MANIFESTACIÓN DE UNA NATURALEZA PECADORA, CONFUNDIR LAS DECISIONES HUMANAS, DE LAS QUE HAY QUE HACERSE CARGO, CON LAS REACCIONES DEL CUERPO HUMANO NO TIENE NADA QUE VER CON EL CATOLICISMO.

La pasión en el lecho conyugal no puede ser entendida negativamente como un brutal deseo carnal que embota el entendimiento, anula la capacidad del hombre para elegir el bien y degrada el acto sexual al nivel de una reacción puramente biológica, que nada tiene en común con los asuntos del espíritu.<sup>47</sup> Tal modo de comprender la pasión a veces es propia de personas que han tenido problemas sexuales; por ejemplo, han luchado larga e infructuosamente contra la adicción a la masturbación o han practicado sexo sin amor. Luego el sexo

<sup>47</sup> Cfr. D. von Hildebrand, *El corazón: un análisis de la afectividad humana y divina*, Madrid, Ediciones Palabra, 2001.

se codifica en sus mentes como algo sucio, que conduce a la adicción o a la explotación, que es una realidad peligrosa. A pesar de que trabajan sobre sí mismos y cambian sus conductas, siguen pensando en dominar los deseos destructivos y no en el amor, la entrega, la alegría por el don de Dios que los acercaría a la otra persona. Temen que el mal que ya no quieren vuelva a triunfar sobre ellos. Esta visión, característica de las personas que "recobran la sobriedad", es un obstáculo para el descubrimiento de los niveles superiores de la experiencia sexual. Es apenas una etapa en el camino hacia la libertad, hacia una vida verdaderamente cristiana.

Las personas "puras de corazón" viven con mucha más desenvoltura la intimidad y la pasión como un don de Dios. La ven como un gran valor que "golpea al hombre tan fuerte, que lo desencaja del ritmo normal de vida, en cierto sentido le hace perder pie abandonando (...) la serenidad de la valoración y la frialdad de la decisión. Sin embargo, el efecto de ese estado no es la desaparición del entendimiento; por el contrario, es una excepcional elevación a las regiones de la comprensión intuitiva, que en absoluto es irracional, sino dotada de una luz superracional. Esta manera superior de desencajar al espíritu de su estado normal no es contradictoria con el entendimiento, puesto que no sólo no oscurece a nuestro espíritu, sino que por el contrario, lo ilumina plenamente. Sin embargo, es un hecho que los asuntos cotidianos pasan a un plano más lejano, cediéndole el lugar a una gran emoción sin intermediarios. Dicho 'éxtasis', en el sentido más amplio de la palabra, se opone en esencia a cualquier limitación o vulneración de nuestra libertad. (...) Este éxtasis, por su carácter de don gratuito, es una elevación a una forma superior de libertad, cuando no sólo la voluntad sino también el corazón dan buenas respuestas. Nos libera de las ataduras que nos sujetan. (...) Somos arrebatados hacia arriba y abrazados por una libertad superior.

En el primer caso, una fuerza nos empuja cada vez más abajo de nuestro nivel de vida habitual; en el otro, somos elevados sobre la cotidianidad por algo que nos supera."<sup>48</sup>

Durante el acto conyugal, el hombre puede alcanzar en el tiempo y en el espacio cierto misterio (*misterium*) que por un momento lo hace feliz. Hablar sólo de lujuria, de la búsqueda de placer, es una limitación al describir una relación íntima. Reducir el acto sexual a experiencias materiales y biológicas es comparable con la habilidad de leer letras sueltas, pero sin la capacidad de reunir las en una palabra. Únicamente cuando se sabe leer de corrido se comprende la riqueza de las palabras compuestas por los mismos signos. Esas letras sueltas son palabras como: placer, pasión, orgasmo. Sólo cuando se las reúne en la experiencia humana del amor, se leen todas las palabras como: amor, unidad, fidelidad, entrega, encuentro con Dios.<sup>49</sup> "Por lo tanto, la pasión no es ni una finalidad ni un medio; es una especie de lenguaje que rebota el sonido que llega desde la profundidad de dos seres que se han elegido y que celebran juntos su unidad."<sup>50</sup> Restringir el éxtasis a la sola experiencia fisiológica es una reducción de la experiencia humana del amor.

El amor entre los esposos, que se expresa en el acto sexual, hace que la corporalidad del ser humano sea elevada hacia el cielo. El éxtasis asociado con la alegría de la convivencia sexual puede compararse con la felicidad de la vida eterna. Por eso el acto conyugal de los esposos que se aman les permite vislumbrar en qué consiste la dulzura del encuentro con Dios.

<sup>48</sup> *Id.*, p. 57-58.

<sup>49</sup> *Cf.* M. P. Laroche, *Une seule chair*, p. 139.

<sup>50</sup> *Id.*, p. 139.

EL ÉXTASIS ASOCIADO CON LA ALEGRÍA DE LA CONVIVENCIA SEXUAL PUEDE COMPARARSE CON LA FELICIDAD DE LA VIDA ETERNA.



Más de una vez en la historia se ha querido describir la felicidad del cielo; por ejemplo, se la ha comparado con la atmósfera de exaltación suscitada por el canto de un coro gregoriano. Las personas que se extasiaban con este tipo de música por un momento podían sentirse transportadas a una existencia por completo distinta, mejor. Pero con seguridad no pensaban que en el cielo escucharían permanentemente bella música. Lo mismo sucede con el acto conyugal pleno de amor, que da la oportunidad de comprender la felicidad de la vida eterna. ¿Qué persona no querría vivir con Dios, intensidad del Amor que satura infinitamente el cuerpo humano? Por eso, “en la relación sexual, los esposos comprenden existencialmente con la mayor vivacidad, sienten de modo directo lo magnífico que es ser uno con Dios, con todo el corazón. Esa experiencia (...) es la más perfecta imagen de la unidad con Dios”.<sup>51</sup> La vivencia del acto conyugal les brinda a los esposos un sabor anticipado de la participación en la liturgia celestial.<sup>52</sup>

La felicidad de la futura comunión con Dios es tan grande y magnífica que toda experiencia humana terrenal dejará de tener valor.

Los esposos cristianos, gracias a la espiritualidad que los aproxima entre sí, pueden gozar de mayor alegría en su vida sexual que el resto de la población.<sup>53</sup> Los cristianos pueden vivir

51 R. Bardelli, *Il significato dell' amore*, pp. 147-148.

52 Cfr. *Concilio Vaticano II, Constitución sobre la sagrada liturgia*, 8

53 T. y B. La'Haye, *Akt malzanski* (El acto conyugal), Pojednanie, Lublin 1991, p. 156. Los autores de este libro citan los datos de una encuesta. En los comentarios apareció la afirmación de que “una aproximación positiva, y religiosa al placer sexual que relaciona la convivencia conyugal con la felicidad matrimonial es fuertemente percibida por las mujeres, para

el deleite sexual junto con emociones profundas y espirituales del amor mutuo.<sup>54</sup> El amor da un nuevo sentido a la experiencia del placer y lo libera plenamente.

## 5. La realización física y espiritual

Durante la convivencia sexual, el varón experimenta muy fácilmente el orgasmo. En cambio, la mujer puede descubrir el placer sexual lentamente. Las sensaciones sexuales en ella se despiertan y crecen de a poco. Cuando la mujer ya está excitada desea experimentar, tal como el varón, un placer total. La sensación de insatisfacción sexual de una mujer excitada es un gran sufrimiento físico y psicológico. La mujer que no ha tenido tiempo de llegar al orgasmo a causa de una relación demasiado breve para ella “puede permitir que el marido la satisfaga de cualquier otro modo”.<sup>55</sup> Sólo después de experimentar un orgasmo la mujer se siente plenamente satisfecha.

El amor del marido por su esposa lo obliga a que después de su propia satisfacción acarice la vulva y el clítoris hasta que ella alcance el orgasmo. El marido perjudica a su esposa si la deja insatisfecha. Algunos varones lo hacen de modo inconsciente, considerando que con el final de su acto también termina el tiempo de actividad sexual de su mujer. La definición

las cuales la autoridad religiosa sigue teniendo poder de sanción en sus vidas”; A. I. R. Levin, *Sexual Pleasure: The Surprising Preferences in 100 000 Women*, Redbook 145 (Septiembre, 1975), p. 53.

54 Cfr. D. Hildebrand, *Serce* (El corazón), p. 31.

55 A. Kokoszka, *Moralność życia małzenskigo* (La moral de la vida conyugal), Tarnów 1997, p. 137. La recomendación de estimular el clítoris después de la relación sexual tiene en cuenta la salud psíquica de las mujeres que, como resultado de no descargar la tensión sexual después de una relación, pueden sufrir alteraciones nerviosas. Si la vagina está irrigada en exceso y las tensiones de los músculos de la pelvis se prolongan en el tiempo, también repercuten en la salud física. Pueden producir cambios orgánicos en el aparato genital; es decir, degeneraciones e inflamaciones en la zona de los ovarios, trompas, útero, vagina y los tejidos que la rodean. Cfr. K. Imieliński, *Seksiatria. Patologia seksualna* (Sexiatria. Patología sexual), p. 69.

masculina del acto sexual es breve: desde el momento de las caricias intensas hasta el logro de la culminación no caben ni los preparativos para el acto de su esposa ni las caricias después de su propia satisfacción. A la mujer le resulta difícil “comprender que la vivencia del varón tiene determinado principio y final. Para ella, el acto de amor está inscripto en la totalidad de la relación mutua.”<sup>56</sup> Por eso, el acto sexual que la mujer realizará por la noche comienza ya desde la mañana (predispuesto por la atmósfera emocional de todo el día) y termina varias horas después de la relación sexual. Cuando la mujer recuerda magníficos momentos de amor, el varón ya está pensando en el siguiente encuentro íntimo.

EL MARIDO PERJUDICA A SU MUJER SI LA DEJA  
INSATISFECHA.



La sensualidad femenina es diferente de la masculina y no se la puede medir con la vara de la satisfacción masculina. “Las vivencias del varón son parecidas al fuego de hojas secas, que de repente estalla en llamas y luego con la misma rapidez se apaga. En cambio, las vivencias de la mujer pueden compararse al carbón encendido. Su esposo debe encender ese fuego con paciencia, con amor. Pero cuando estalla con una llama clara seguirá ardiendo e irradiando calor por mucho tiempo.”<sup>57</sup>

El amor que los esposos se han demostrado durante el acto sexual influye sobre su vida diaria. Después de una buena relación sexual plena de amor, el mundo les parece más colorido, mejor. El clima de la casa mejora. Los maridos se suavizan, las esposas se tornan más comprensivas y alegres. Los varones observan que tienen más energía, los entusiasma más el trabajo,

56 P. M. Wolochowicz, *Sexo po chrzescijanski* (El sexo cristiano), Kernes Plus, Varsovia 1997, p. 65.

57 I. Trobisch, *La dicha de ser mujer*, Editorial Unilit.

están listos para enfrentar desafíos que hasta el momento habían pospuesto. Las mujeres que se sienten amadas permanecen unidas a su marido en pensamiento y corazón, se comprometen más vigorosamente en la vida familiar y resuelven los problemas cotidianos con más facilidad; crece su alegría de vivir.<sup>58</sup>

La experiencia del acto sexual humano no está totalmente descrita si no se contempla su dimensión espiritual. Al describir esa experiencia es posible concentrarse en los fenómenos fisiológicos (descarga de la tensión sexual) o en sus frutos psicológicos (calma, satisfacción, moderación, vivencia de la intimidad...). Cuando enunciamos las ventajas de la entrega total en el acto conyugal, merece la pena que como católicos advirtamos no sólo la descripción del bienestar físico y psicológico, sino también la gracia de recibir los dones espirituales expuestos en la carta a los Gálatas (5, 22-23): amor, alegría, paz, paciencia, bondad, benevolencia, autodominio. Por el poder del sacramento del matrimonio, el acto sexual se convierte en un gesto de Cristo, a través del cual “el Espíritu Santo acrecienta su presencia en los corazones de los esposos, despierta el amor que empapará toda su existencia terrenal.”<sup>59</sup> Esa profunda paz del corazón, conocida sólo para los esposos cristianos, que los inunda en el momento de la unión espiritual y carnal, es la misma paz que reciben en el encuentro con Cristo durante la oración, en el sacramento de la reconciliación o en la Eucaristía. ¡Es el signo de la llegada de Cristo, en esta ocasión en el sacramento del matrimonio!

La sexualidad vivida como un don de Dios eleva al hombre por encima de sus posibilidades. Entonces se convierte en expresión de amor y como su manifestación tiene un inmenso poder de unidad.<sup>60</sup> Gracias al amor “de otro ser humano llega

58 Cfr. *Id.*, p. 65.

59 Cfr. R. Bardelli, *Il significato dell'amore*, p. 168.

60 Cfr. Tomás de Aquino, *STh*, la IIac. q. 28.

a la conclusión de que 'existe' plenamente y el mundo es su hogar".<sup>61</sup>

A la luz de la fe cristiana es necesario desechar la unilateralidad de la postura temerosa frente a la sexualidad. Los intentos de describir las vivencias relacionadas con la sexualidad mediante un lenguaje que crea desconfianza, intimidación, culpabilidad son contrarios a la fe.<sup>62</sup> A través de tal lenguaje no se trasluce "el amor a la sexualidad como don de Dios, como talento evangélico que debe ser multiplicado y no enterrado".<sup>63</sup> El crecimiento del hombre no está dirigido a reprimir el impulso, renunciar a la alegría del sexo o dominar los deseos malignos y destructivos, sino a extraer las sucesivas capas de amor depositadas por Dios en el corazón humano.<sup>64</sup>

La promesa del Evangelio respecto a la vida sexual abre anchos horizontes para el amor humano. Reafirma que la energía sexual es una fuerza realmente buena, magnífica y bella que permite vivir tanto el placer, la satisfacción, como la unión espiritual con la persona amada, la alegría de recibirla y entregarse a ella. Las vivencias experimentadas en el cuerpo son dones del Creador. Dios se manifiesta a los esposos a través del Cuerpo de Cristo, en el que reencuentran el sentido del misterio de "ser una sola carne".

LAS VIVENCIAS EXPERIMENTADAS EN EL CUERPO SON DONES DEL CREADOR. DIOS SE MANIFIESTA A LOS ESPOSOS A TRAVÉS DEL CUERPO DE CRISTO, EN EL QUE REENCUESTRAN EL SENTIDO DEL MISTERIO DE "SER UNA SOLA CARNE".



61 J. Pieper, Amor, en *Las virtudes fundamentales*, Madrid, RIALP, 2003.

62 Cfr. W. Fijałkowski, *Seks okielznany. Twórcze przeżywanie płci* (El sexo dominado. Vivir el sexo creativamente), Wydawnictwo Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław, 1991, p. 15.

63 *Ibid.*, p. 15.

64 Cfr. *Ibid.*, p. 15.

DÍAS FÉRTILES,  
DÍAS INFÉRTILES...



**D**urante siglos, los humanos convivieron sexualmente cuando tenían ganas, pero también aceptaron el nacimiento de sucesivos hijos (aún nuestras abuelas tenían cinco, ocho...). El pensamiento de nuestros antepasados era simple, apoyado en la intuición básica: la intensificación del deseo de demostrarse amor mediante el acto sexual se relaciona con la disposición de procrear un hijo. La conciencia humana advertía claramente que el acto sexual, en su esencia más profunda y por su naturaleza misma, es un acto de amor sensual dirigido a tener un hijo. Un acto de amor y procreación. Esas dos experiencias se superponían.

Hoy la situación ha cambiado. La vida se ha tornado más compleja, también la sexual. Los matrimonios que respetan los condicionamientos biológicos de la naturaleza humana conviven sexualmente durante el período fértil sólo durante dos o tres ciclos en su vida (si es que han procreado durante ese ciclo), y el resto de sus actos sexuales los realizan durante el período infértil. Esta situación novedosa

origina problemas hasta ahora desconocidos. Los varones suelen estar sexualmente insatisfechos. Muchas mujeres durante el período infértil no están tan abiertas al encuentro. Aparece la añoranza por volver al valor perdido, la posibilidad de mantener relaciones sexuales con más regularidad, como antes; pero sin la consecuencia un hijo.

La idea más popular para el retorno de la alegría a la convivencia sexual es anular la fertilidad con la ayuda de la anticoncepción hormonal. Pero eliminando la cúspide de estrógenos al mismo tiempo disminuye la libido y el interés por el sexo. Otras personas aprovechan la posibilidad que les brinda la naturaleza humana y conviven sexualmente sólo durante el período infértil. Esa elección también acarrea dificultades.

## 1. La fertilidad va de la mano del deseo

La experiencia de muchos varones y mujeres confirma que el mayor deseo de mantener relaciones sexuales aparece durante la ovulación. Es entonces cuando más anhelan proximidad, su amor crece y busca realizarse a través del acto sexual. El deseo en esos días está apoyado por varios factores. Durante el período fértil, cuando la mujer está biológicamente lista para recibir a un niño, se siente muy bien, tiene ganas de vivir, se autovalora, se gusta, seduce al varón. Está floreciente, alegre, llena de vida. Si ama al marido, no hay que convencerla para que se acerque sexualmente. Incluso de modo inconsciente envía al varón señales que alientan el encuentro. El varón, fácil e inequívocamente, las recibe con toda su naturaleza. Desea a la mujer, es capaz de ser tierno con ella, seductor, amable. Si ama a su esposa, su bondad no es un juego calculado para conquistar a la mujer, sino un ritual de cortejo exquisito y bello que origina en su corazón emociones particularmente intensas.

Cuando los esposos están listos para aceptar a un hijo, su acto conyugal es el más bello, espontáneo y generoso, plenamente creador, verdaderamente fértil. La naturaleza ayuda a la decisión de procrear facilitando las vivencias eróticas y espirituales. El aumento de la sensualidad durante el período fértil hace que el amor de los esposos se manifieste como una fuerza, podría decirse que cósmica, que lleva a los esposos fuera de sí, hacia el mundo, hacia Dios.<sup>65</sup> Un amor vivido de este modo, junto con la sexualidad y la fertilidad, está abierto al futuro, a una nueva vida.<sup>66</sup>

<sup>65</sup> Cfr. T. de Chardin, *La Energía Humana*, Madrid, Taurus, 1963.

<sup>66</sup> Cfr. X. Lacroix, *Le corps de l'esprit* (El cuerpo del espíritu), p. 82-83.



CUANDO LOS ESPOSOS ESTÁN LISTOS PARA ACEPTAR A UN HIJO, SU ACTO CONYUGAL ES EL MÁS BELLO, ESPONTÁNEO Y GENEROSO, PLENAMENTE CREADOR, VERDADERAMENTE FÉRTIL.



Es fascinante que, cuando conviven con la intención de tener un hijo, tanto el varón como la mujer recuerdan esos momentos de mutuos acercamientos como especiales, únicos e irrepetibles. En las vivencias relacionadas con el acto sexual durante el período fértil es posible descubrir algo extraordinario. Una rara brisa del amor, un temblor de emociones y sentidos que graba esos momentos en la memoria.

## 2. "Te comportas como antes de la regla"

Cuando termina el período en el que la mujer está dispuesta a concebir, cae más fácilmente en la tristeza, en la depresión, se siente agobiada por los problemas de la vida diaria.

La tensión premenstrual aparece con mayor o menor intensidad en la mayoría de las mujeres sexualmente maduras, particularmente en las que tienen entre 30 y 40 años.<sup>67</sup> El síndrome se compone de molestias de índole psicológica: nerviosismo, a veces agresividad, inestabilidad y desánimo, estados depresivos, temores o la sensación de tensión interna, aumento de irritabilidad, sensibilidad, llanto. Las esposas tienden a exagerar los problemas, lo que coadyuva al agobio y al temor, a

<sup>67</sup> En alrededor del 20-30 % de las mujeres, la tensión premenstrual aparece con distinta intensidad, de moderada a considerable; pero alrededor del 1-10 % sufre molestias que desestabilizan su vida habitual. El restante 50 % manifiesta el SP (Síndrome Premenstrual) pero no es reconocible clínicamente. Datos según D. Shoupe, *Zespół napięcia przedmiesiączkowego — rozpoznanie i postępowanie* (El síndrome de tensión premenstrual — identificación y tratamiento), en: D. R. Mishell jr., P. E. Brenner, *Ginekologia* (Ginecología), a-media press, Bielsko-Biala, 1996, p. 94 (93-101).

veces a dificultades para sofocar ataques de malhumor. Por esos motivos suelen tener conflictos con el marido, con la familia o en el lugar de trabajo.

También aparecen manifestaciones físicas. Durante la última semana del ciclo la mujer puede experimentar síntomas como: dolores y mareos (alrededor del 30 % de los casos), náuseas, vómitos, hinchazón dolorosa de senos y notable sensibilidad de los pezones (alrededor del 70 % de los casos), dolores de espalda y de vientre, agotamiento y cansancio, insomnio o excesiva necesidad de dormir, aumento de apetito (necesidad de comer cosas dulces), en el 45 % de los casos, hinchazón y aumento de la masa corporal (de 2 a 4 kilogramos que desaparecen durante los primeros días de la regla), espinillas de pus sobre el cutis.<sup>68</sup> Los síntomas físicos hacen que la mujer no se sienta atractiva.

Por lo general, esos síntomas son leves y no desconectan a la mujer de sus actividades habituales. Pero pueden producir agotamiento temporal. Ese estado afecta a alrededor del 75 % de las mujeres. Los síntomas aparecen con más frecuencia de cuatro a diez días antes de la regla y permanecen hasta su comienzo. Sin embargo, en alrededor del 3-5 % de las mujeres duran más tiempo, durante las dos últimas semanas del ciclo, y son particularmente intensos.<sup>69</sup> A causa de tales molestias las mujeres no pueden hacer frente a sus responsabilidades habituales. El síndrome premenstrual suele estar acompañado por un aumento de los síntomas de enfermedades alérgicas (fiebre del heno, asma bronquial, modificaciones de la piel) y de las enfermedades mamarias y del sistema nervioso.<sup>70</sup>

<sup>68</sup> W. Pschyrembel, G. Strauss, E. Petri, *Ginekologia praktyczna* (Ginecología práctica), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Varsovia, 1994, p. 597.

<sup>69</sup> Ch. P. Skalba, *Endokrynologia ginekologiczna* (Endocrinología ginecológica), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1998, p. 273.

<sup>70</sup> Ch. W. Skótc, *Najczęstsze zaburzenia cykli miesięczkowych — profilaktyka i leczenie* (Los

Además, durante la menstruación suelen sentir desagradables molestias en el vientre. Algunas mujeres jóvenes (3-10 %) sufren no sólo dolores de vientre, sino también náuseas, vómitos, diarrea y debilitamiento.<sup>71</sup> En esa fase la mujer a veces puede sentirse incompleta, no querida, incluso pecadora y alejada de Dios. Son momentos difíciles para el amor conyugal, desagradables para la convivencia sexual. No obstante, algunas mujeres llevan bien esa fase del ciclo y su sangrado no es abundante. Incluso, durante esa fase están dispuestas a la actividad sexual y la aprovechan para acortar el período de abstinencia.

### 3. Las fases del ciclo y el atractivo

Durante la fase premenstrual muchas mujeres están dispuestas para la convivencia, e incluso sienten un aumento del deseo. Otras no advierten cambios en su actitud hacia las relaciones sexuales cuando comparan el período fértil con el infértil. Algunas notan que después de la ovulación ya no toman la iniciativa para convivir (cosa que deseaban durante el período fértil), pero aceptan rápidamente una proposición del marido. Hay mujeres que tienen deseos de convivir y reaccionan vigorosamente ante los estímulos sexuales sólo durante el período fértil.<sup>72</sup> Para esas mujeres la fase anterior a la menstruación no es un tiempo privilegiado. Algunas ven un evidente cambio que no favorece el encuentro, a veces una franca desgana incluso

trastornos más frecuentes del ciclo menstrual: profilaxis y tratamiento), en: Troszyński, M. (red.), *Naturalne planowanie rodziny* (Planificación familiar natural), Bonami, Varsovia, 2005, p. 41-42; Alina Komorowska, *Ginekologia wieku dziecięcego i dziewczęcego* (Ginecología de la niñez y adolescencia), en: Klimek (red.), *Ginekologia* (Ginecología), PZWL, Varsovia, 1977, p. 379-380; Włodzimierz Fijałkowski, *Biologiczny rytm płodności a regulacja urodzeń* (El ritmo biológico de fertilidad y la regulación de nacimientos), PZWL, Varsovia, 1978, p. 151; W. W. Beck jr., *Położnictwo i ginekologia* (Obstetricia y ginecología), Urban&Partner, Wrocław, Wydawnictwo Medyczne, 1995, p. 273-274.

71 Cfr. P. Skalba, *Endokrynologia ginekologiczna* (Endocrinología ginecológica), Varsovia, PZWL, 2003, p. 271.

72 Cfr. E. Raith, P. Frank, G. Freundl, *Naturalne metody planowania rodziny* (Métodos naturales de planificación familiar), Springer, PWN, 1997, p. 186-187.

al contacto con el cuerpo del marido. Comienzan a escapar a toda forma de proximidad. No se sienten dispuestas a los acercamientos sexuales; por ejemplo, sienten sequedad vaginal asociada al bajo nivel de estrógenos y para comenzar una relación deben recurrir a hidratarse con un gel especial.

El problema arriba mencionado no afecta a todas las mujeres, no tiene la misma intensidad, no siempre se presenta durante todo el período infértil, pero es lo suficientemente importante y extendido como para prestarle particular atención. Las mujeres sienten que después de la ovulación su sexualidad se apaga: se sienten menos atractivas, necesitan la proximidad del marido, pero ya no tienen tantas expectativas sexuales. Cierta grupo de mujeres son tan renuentes que lo superan con mucha dificultad. Con frecuencia, durante varios días, tratan de “entrar en clima” y prepararse para la convivencia sexual. Las dificultades a veces son acompañadas por un sentimiento de culpa respecto del marido; culpas por las negativas o el cumplimiento sólo como débito conyugal, actitud que resulta triste para el esposo. Las resistencias ante la convivencia sexual están relacionadas con los cambios hormonales en el cuerpo de la mujer, pero también pueden estar potenciadas por errores vividos como tales durante el período de abstinencia, una mala relación con el marido, desasosiegos morales o las cuitas diarias. Esos factores extrasexuales tienen gran importancia en el aumento o ausencia de la disposición a la convivencia sexual.



LAS RESISTENCIAS ANTE LA CONVIVENCIA SEXUAL ESTÁN RELACIONADAS CON LOS CAMBIOS HORMONALES EN EL CUERPO DE LA MUJER, PERO TAMBIÉN PUEDEN ESTAR POTENCIADAS POR ERRORES VIVIDOS COMO TALES DURANTE EL PERÍODO DE ABSTINENCIA, UNA MALA RELACIÓN CON EL MARIDO...

Para el varón también es un período difícil. El varón toma la iniciativa, desea los sentimientos de la mujer y una entrega deseosa y apasionada de ella al hombre amado. Cuando en el acuerdo de la mujer a mantener una relación sexual ve sólo una decisión tomada “para evitar problemas”, se siente herido, desdenado, humillado. A menudo simplifica el conflicto adjudicando el desinterés de su esposa a la falta de amor. La mayoría de la mujeres se sienten damnificadas al oír tales reproches. Son conscientes de amar a sus maridos, son capaces de demostrarles amor, pero les resulta difícil expresarlo a través del sexo, tan ansiado por el varón. Una vez más, la mujer piensa que si su marido se ocupara de algo útil, como limpiar la casa, ayudar a los niños en las tareas escolares, lavar el automóvil, no pensaría tanto en el sexo. Porque ella lo pasa muy bien sin sexo. Tiene tantas cosas para hacer que no le queda tiempo para pensar también en comprender al varón, respetar sus necesidades sexuales y corresponderle. Así como los varones tienen problemas para comprender las reacciones de las mujeres causadas por los cambios hormonales, las mujeres tienen dificultades para entender la gran necesidad del varón de mantener relaciones sexuales. A su vez, los maridos a menudo no les dicen a sus esposas que les resulta difícil no tener relaciones sexuales, más cuando no se sienten comprendidos por sus esposas. Las esposas no se dan cuenta de que sus maridos tienen un problema con la masturbación.

Sólo una buena comunicación, señalándole al marido la fuente del problema (la prolija observación de las manifestaciones de la fertilidad que le den al varón la esperanza de asumir la convivencia sexual), puede quitarle la impresión de que su esposa es indiferente ante su sufrimiento y lo toma a la ligera. Durante ese período, la mujer necesita de forma imprescindible aceptación y ayuda por parte de sus allegados; necesita ternura, delicadeza y comprensión, sobre todo de parte del marido. La sola conciencia de los varones de que se trata de procesos fisiológicos

que acompañan el ciclo sexual de la mujer y su aceptación, disminuye el peso de esas manifestaciones. Libera a la mujer del sentimiento de culpa, de que no sabe ser como quisiera o como sus allegados quisieran verla. El marido que se da cuenta de las causas de la hipersensibilidad de su esposa no la acusa de falta de bondad, sino que es capaz de reaccionar con calma y esperar con paciencia días mejores. Consciente de la fisiología femenina, cuida de que en ese período su esposa evite demasiado esfuerzos físicos y mentales y situaciones conflictivas o estresantes. En ese período, la esposa que ama al marido no debería agotarse en el trabajo profesional, en llevar a cabo una limpieza general en el hogar, o hacerse cargo de más tareas. Algunas mujeres tienen una necesidad instintiva de “ordenar el nido”, como si planearan concebir un hijo durante la fase del ciclo siguiente. Precisamente entonces, cuando por causas naturales están cansadas, acometen el lavado, planchado, fregado y barrido... Si la esposa no trata de limitar su actividad a las tareas imprescindibles y necesarias, es seguro que por la noche estará cansada y totalmente incapaz de asumir la actividad sexual. Es mejor dejar conscientemente de lado todo lo que supone un esfuerzo y retomarlo en la fase preovulatoria del ciclo.

Asumir la convivencia sexual a menudo supone cierto esfuerzo, tanto para el varón como para la mujer. El varón debe conquistar hábilmente a su mujer, esperar, trabajar más para excitarla. Las esposas deben vencer su falta de ganas para asumir la convivencia. Los dos realizan una especie de “cambio de lugar” para reencontrarse en los roles de marido y mujer. Cuando vencen esas dificultades, se sienten satisfechos sólo después del acto sexual. En su entrega mutua reencuentran su amor. A pesar de que el inicio de la relación sexual durante el período infértil les ha supuesto más dificultad, no lamentan el esfuerzo invertido, puesto que el final de ese período es un magnífico momento para el amor. La experiencia de muchos matrimonios demuestra que

la convivencia sexual puede ser feliz en cualquier momento. No obstante, hay que cumplir ciertos requisitos básicos: por una parte, pensar prolijamente en todos los problemas de esta fase; por otro, asumir conscientemente el esfuerzo de construir el vínculo matrimonial.

#### 4. ¡La religión ayuda a la libido!

En los ambientes donde se respeta la feminidad y la masculinidad es más importante buscar los modos de mejorar la actividad sexual durante el período infértil que discutir la anticoncepción.

Investigaciones dignas de confianza demuestran que fuera del período fértil las mujeres sienten deseos sexuales también durante otras fases del ciclo, pero lo más frecuente es que sea antes y después de la menstruación.<sup>73</sup> Esta información es muy importante porque confirma que las relaciones sexuales durante el período infértil pueden darle mucha satisfacción a la mujer. Por lo tanto no se puede afirmar que exista una sola cúspide de la libido, asociada a las condiciones óptimas para concebir y a la máxima producción de estrógenos.

La contradicción que parece existir entre los síntomas del síndrome premenstrual y la posibilidad de aumento de la libido en ese período puede ser resuelta cuando se comprende que la potencia del impulso sexual de la mujer no depende sólo de unas condiciones fisiológicas ventajosas, sino también de cómo se presentan las relaciones con su esposo, si se siente amada y comprendida por él, si está rodeada de ternura, y también si sabe integrar la vivencia sexual con la vivencia religiosa.

<sup>73</sup> Cfr. E. Raith, P. Frank, G. Freundl, *Naturalne metody planowania rodziny* (Métodos naturales de planificación familiar), Springer, PWN, 1997, p. 186-187.

Las personas creyentes, gracias a la cultura en cuyo centro está la religión católica (que muestra el acto conyugal como el momento de encuentro con Dios y el cónyuge), saben superar sus condicionamientos biológicos y vencer las dificultades que aparecen durante el período infértil. La práctica pastoral señala que tal modo de considerar el asunto rápidamente abre a los esposos creyentes uno al otro. Los varones se tornan más generosos y prestan más atención a las vivencias de sus esposas. Las mujeres se comprometen más con la vida sexual y toman conciencia de su importancia. Los esposos creyentes encuentran ayuda en la oración común (no necesariamente antes del sexo), durante la cual invitan a Dios a ese momento sagrado; le piden capacidad para la entrega y el gozo mutuo, se encomiendan a la Divina Providencia y entregan a Dios su aceptación de una nueva vida, si fuere concebida. De ese modo práctico se realiza el sacramento del matrimonio: los cuerpos de dos personas forman un signo visible de unidad y amor abierto al encuentro con Dios. El espíritu del Evangelio se manifiesta realmente en la cultura que crea el matrimonio. La poco conocida enseñanza de la Iglesia católica apoya la preocupación de los esposos por su amor pleno expresado en el acto sexual.



LOS CUERPOS DE DOS PERSONAS FORMAN UN SIGNO VISIBLE DE UNIDAD Y AMOR ABIERTO AL ENCUENTRO CON DIOS.

#### 5. La abstinencia es un preludeo, no un castigo

Una vida sexual satisfactoria durante el período infértil depende en gran medida de la buena relación entre los esposos en el período anterior a la convivencia sexual. Por eso es tan importante que el período de abstinencia sea una especie de preludeo que prepare el acercamiento sexual. Cuando los esposos

no planean tener un hijo, entonces el período fértil (privado de convivencia sexual) puede ser vivido con ventaja para el vínculo matrimonial, si durante esa fase los esposos saben demostrarse los sentimientos de otra manera que la del acto sexual; si el esposo trata de disciplinar su esfera sexual y expresa ternura a la esposa, y ésta no teme demostrar sus sentimientos al marido y reconoce que siente deseos sexuales.

Con mucha frecuencia, el marido que desea sexo inesperadamente se torna muy gentil, amable y servicial con la esposa. El motivo de tal conducta es obtener el permiso para el acto sexual. Si todas esas señales aparecen durante el período de abstinencia, la esposa sabe que esas demostraciones son desinteresadas. De ese modo se produce una purificación de la relación entre los esposos y se extraen valores que son la base de una relación matrimonial feliz. El amor marital verdaderamente crece y junto con él el deseo de entrega mutua en el acto conyugal.<sup>74</sup>

Cuando, durante el período de abstinencia, el esposo adquiere la capacidad de expresar más sus sentimientos y soportar la tensión sexual, sabrá llegar a su esposa con más delicadeza durante el período infértil. A menudo, cuando el varón “hambriento” quiere lograr su objetivo demasiado aprisa, profundiza los problemas emocionales de la esposa relacionados con su falta de deseo, y la aleja más aún. Si durante la espera de la convivencia aprende a dialogar y brindar ternura sin demasiadas caricias sexuales, se convertirá en un varón sensible que sabrá satisfacer las necesidades emocionales de ella. Si la esposa ama al marido y de verdad quiere proveer a las necesidades de él, los esfuerzos del esposo le ayudarán a abrirse y asumir la decisión de mantener relaciones sexuales.

<sup>74</sup> Cfr. M. Séguin, *La contraception et l'Eglise* (La anticoncepción y la Iglesia), Paulines & Mediapaul, París, 1994, p. 279.



A MENUDO, CUANDO EL VARÓN “HAMBRIENTO” QUIERE LOGRAR SU OBJETIVO DEMASIADO APRISA, PROFUNDIZA LOS PROBLEMAS EMOCIONALES DE LA ESPOSA RELACIONADOS CON SU FALTA DE DESEO, Y LA ALEJA MÁS AÚN.

En muchos matrimonios la esposa desea intensamente el acercamiento sexual, sobre todo durante la ovulación. Cuando se siente amada en ese período particular, descubre que el amor a su esposo la ayuda luego a vencer la resistencia de la naturaleza. Así como el marido durante el período fértil, esperando la disposición de su esposa, madura emocionalmente al aprender el difícil arte de la resignación en pro de otras señales de amor, así también madura ella cuando en el período infértil aprende a estar activa venciendo sus dificultades femeninas. Los dos se envían permanentemente importantes señales de que notan sus necesidades y tratan de responder a ellas. Sólo de ese modo el estilo de vida, basado siempre en el respeto al ritmo de la fertilidad, “convierte el amor de los esposos en creador, siempre dador de vida”.<sup>75</sup>

## 6. Más comprensión, menos enojo

Vencer las dificultades debidas a la biología exige que los esposos tengan una buena noción de las diferencias psicosexuales entre el varón y la mujer. La falta de este conocimiento origina acusaciones injustas y sentimientos de agravio. Entonces, en vez de apoyarse durante este período, riñen. Si no saben perdonarse rápidamente, disminuye la oportunidad de mantener relaciones sexuales. La pelea marital por lo general tiene el mismo

<sup>75</sup> Cfr. W. Fijałkowski, *Rodzicielstwo zgodne z naturą* (Paternidad acorde con la naturaleza), “Głos dla życia”, 1999, p. 56.

origen: durante el período infértil, la mujer, que se siente peor, querría sentir el apoyo del marido. Cuando ella desea sobre todo diálogo, un abrazo inocente, él, muy tenso, espera un rápido reinicio de la convivencia sexual. Cuando el varón se aleja porque después del período de espera por fin podrá tener relaciones seguras, resulta que debe bregar con el estado emocional de su mujer: consolarla y abrazarla, conversar filosóficamente sobre el sentido de la vida y de la muerte, el amor y la fugacidad... Si quiere cambiar el estado de ánimo de su esposa deprimida, debería mostrarse como un varón sensible que no "piensa sólo en eso". Si trata de ser así, no tiene la seguridad de que sus esfuerzos lo llevarán a la aceptación de la convivencia. A cada momento puede suceder algo que derrumbará el estado de ánimo de su mujer y ella se negará. A veces sucede que esa situación le quita las ganas de cortejarla. Entonces se aleja de su esposa, herido, enojado y decepcionado. Se encierra y enciende la computadora, "la única amiga" del varón. Y la esposa, en vez de alivio y calma, siente soledad y falta de afecto. Lamenta que su marido haya abandonado tan rápidamente los intentos de convencerla. Cuando al mes siguiente se presente el mismo escenario, entonces el conflicto matrimonial será más intenso. Los esposos, aunque se amen mucho y se añoren, se distancian en contra de su voluntad a causa de una interpretación errónea de sus intenciones y conductas.

### 7. El *Ars amandi* como ayuda durante el período infértil

Con el fin de despertar los sentidos durante el período infértil, vale la pena crear un ambiente propicio. Pueden ser de ayuda una cena más formal, un baño de a dos, música, un par de velas, flores, perfumes, prendas íntimas diferentes, un masaje corporal, caricias, aceites aromáticos... Esos elementos de la cultura hacen más atractivo el encuentro íntimo. No sólo ayudan a que

el juego amoroso sea más sutil y crean un clima de apertura y confianza; también tienen un fin pragmático: ayudan a los esposos a asumir la convivencia sexual durante el período infértil. La música no sólo sirve para crear un clima romántico; también funciona como relajante. Un baño de a dos (con aceites aromáticos, por ejemplo, de romero o naranja; o con el agregado de sales marinas) no sólo es un elemento refinado del juego previo; también es una especie de terapia de relajación que los médicos recomiendan a las mujeres para los días premenstruales. A los varones les agradan los "juguetes" eróticos, como unas braguitas de encaje, que pueden servir a la esposa para vencer el temor a mostrarse desnuda exhibiendo la hinchazón premenstrual. El juego de luces y sombras en el dormitorio matrimonial no sólo crea un clima misterioso, también ayuda a vencer el pudor ante una mayor proximidad.

### 8. La acción del perfume sobre los sentidos

Los perfumes no sólo actúan amablemente sobre los sentidos y acercan a las personas, sino que también ayudan en la resolución de los problemas más terrenales de algunos matrimonios. A veces aparecen dificultades para aceptar el olor del cuerpo del cónyuge, no por falta de higiene personal sino por una especial hipersensibilidad; por ejemplo, algunas mujeres tienen esa clase de problemas durante el embarazo.

Para apreciar el rol de los perfumes merece la pena inspirarse en la sabiduría del Cantar de los Cantares. La mujer enamorada de su esposo compara su cercanía con sus perfumes favoritos. "Mi amado es para mí una bolsita de mirra que descansa entre mis pechos. Mi amado es para mí un racimo de alheña en las viñas de Engadí" (1, 13-14). La mirra es una savia olorosa que, reducida a polvo, las mujeres llevaban sobre el pecho para aspirar su perfume. Alheña, o henna, es el nombre árabe de una

flor blanca, de fragancia muy intensa y agradable. Las mujeres relacionaban el aroma de esas flores con el amor.

La experiencia de los esposos católicos en la creación de una cultura de la celebración del acto conyugal es muy rica. Hoy sabemos mucho acerca de la acción de los perfumes. Lo mejor para despertar los sentidos femeninos son los aromas de jazmín, vainilla o sándalo, bergamota, rosa, azahares e ylang-ylang. Es interesante esparcirlos en el baño y en el dormitorio. Los varones responden más a la fragancia del sándalo, nuez moscada y citronela. En el buqué de muchos perfumes se encuentran las notas que actúan sobre el sexo opuesto.

## 9. El elixir de amor seguro

En el siguiente versículo del Cantar de los Cantares se menciona un afrodisíaco conocido en el Cercano Oriente: "De madrugada iremos a las viñas, veremos si brotan las cepas, si se abren las flores, si florecen las granadas. Allí te entregaré mi amor... Las mandrágoras exhalan su perfume, los mejores frutos están a nuestro alcance" (7, 13-14a). La mandrágora, como el levístico o la albahaca en nuestra cultura, era el símbolo del amor y la fertilidad. El levístico se agregaba a las comidas para que el varón se excitara y dirigiera su atención a la mujer, en tanto que la mandrágora era consumida por las mujeres para aumentar su vitalidad y mejorar sus condiciones físicas y psicológicas.

Al igual que el autor inspirado, nos ocuparemos ahora de la tradición secular en busca del elixir del amor, los afrodisíacos que actúan tanto sobre varones como mujeres. En ese campo hay que tener cuidado, porque en el mercado hay muchos preparados perjudiciales para la salud. Hace falta sentido común y cautela. No hay que olvidar que tales formas de estimulación

no resolverán los problemas serios. Pueden ser apenas un agregado a un cuidado más amplio de la relación matrimonial. Una pizca de sal puede hacer sabrosa una comida, pero su exceso dañará la salud.

La intensidad de la libido depende de la dopamina, un neurotransmisor producido en el cerebro. Una buena relación matrimonial levanta su nivel (y lo baja el estrés; o sea, las riñas y peleas). Por eso a menudo después de una conversación sincera, un honesto intercambio de puntos de vista, un verdadero diálogo, los esposos sienten el flujo de la emoción del enamoramiento y con ello un aumento del deseo sexual. Al mismo tiempo se puede obtener ayuda de diversos medicamentos. Los niveles de dopamina suben con el preparado de frutos del *Agnus castus*.<sup>\*</sup> Gracias a él, desaparecen las irregularidades del ciclo menstrual, la mastalgia (inflamación de las mamas) y el síndrome premenstrual.

El síndrome premenstrual se alivia bastante con una dieta adecuada. Durante ese período hay que limitar el uso de la sal y del azúcar. Los dolores de los senos disminuyen notablemente dejando de lado la cafeína y la teína; o sea, el café y el té. En su lugar se puede beber melisa o manzanilla. Es recomendable consumir aceite de onagra. Disminuye el dolor y mejora el ánimo. Hierbas como el *Agnus castus* y el *Galium aparine*<sup>\*\*</sup> tienen un efecto similar. Es necesario aumentar el consumo de productos ricos en celulosa, vitaminas de los grupos A, B y D y microelementos, en especial magnesio. También conviene recordar que el ejercicio físico sistemático, como por ejemplo los aeróbicos (recomendados también durante el período fértil), mejora el estado de ánimo y suaviza las molestias del período infértil.

<sup>\*</sup> [N. de T.] Agnocasto, ajerobo, pimienta del monje, chasteberry.

<sup>\*\*</sup> [N. de T.] amor de hortelano, azotalenguas o lapa.

## 10. Espíritu sano en cuerpo sano

Una dieta bien compuesta puede cumplir su rol en el mejoramiento de la vida sexual. Para cuidar la salud, los esposos deberían limitar los productos ricos en grasas animales (carnes grasas) porque engordan, pero sobre todo influyen en el aparato circulatorio y la economía hormonal. A los varones les bajan el nivel de testosterona y a las mujeres el de estrógeno, lo que empeora la práctica sexual. En cambio, en el menú diario no deberían faltar los ácidos grasos insaturados, que se encuentran en los aceites vegetales y en los pescados. Influyen positivamente sobre el metabolismo, el sistema circulatorio y cerebrovascular; por lo tanto, también sobre la vida íntima. Vale la pena comer verduras tales como apio, puerro, berenjena, perejil, lechuga, pimientos, calabaza, tomate, zanahoria, espárragos, que pueden ser ligeramente afrodisíacos. Una propiedad similar tienen los hongos, sobre todo la *morchella* y la *mitrophora*. Entre las frutas es necesario mencionar: melón, ananá (piña), palta (aguacate), granada, mango, damasco (albaricoque), durazno (melocotón) y frutilla (fresa). No hay que olvidar las hierbas y especias; entre otras, albahaca, chiles, rábano picante, canela, ajo, nuez moscada, mostazas, coriandro, raíz de levístico, pimienta negra, romero, vainilla, ginseng, jengibre.<sup>76</sup>

También tienen efecto afrodisíaco pequeñas cantidades de vino o champaña. Pero hay que recordar que el exceso de alcohol, en vez de excitar, debilita el impulso y la efectividad: en el varón produce problemas con la erección; en las mujeres problemas con la lubricación vaginal. La cerveza ocasiona pesadez. Algunas mujeres no soportan su olor. Uno de los enemigos declarados de la vida sexual es el cigarrillo. Para que se produzca la erección, la sangre debe llegar a los órganos sexuales. Dado

<sup>76</sup> Cfr. T. Barowicz, *Afrodyzjaki w kuchni* (Afrodisíacos en la cocina), KDC, 2006, pp. 98-99; 135-139.

que el tabaco es vasoconstrictor, dificulta la circulación, lo que se comprueba en el dormitorio.

## 11. Una elección acorde con los derechos de la naturaleza

El ser humano tiene el deber de reconocer y comprender su naturaleza. Cuando hablamos de naturaleza humana, pensamos en nuestra humanidad, compuesta por elementos espirituales, psíquicos y biológicos. Sólo teniendo en cuenta todas estas dimensiones de la vida humana se puede alcanzar una vida sexual satisfactoria. Por lo tanto, cuando los católicos hablan del compromiso imprescindible del ser humano total para resolver las tensiones que crean los procesos biológicos de la mujer y el varón, tienen en cuenta las acciones sensatas dirigidas a superar los problemas, pero al mismo tiempo no se muestran opuestos a la corporeidad del ser humano.



TENIENDO EN CUENTA TODAS ESTAS DIMENSIONES DE LA VIDA HUMANA SE PUEDE ALCANZAR UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA.

Cuando los esposos buscan el modo de tener una convivencia sexual más apasionada, también eligen los medios para llegar a ese fin, pero sin destruir la fertilidad, un elemento importante de nuestra constitución biológica. La civilización moderna desea dominar los condicionamientos biológicos de la naturaleza humana, y con ello falta al respeto por la dimensión biológica de la vida humana. Desechar tales recursos para resolver los problemas en el matrimonio es no sólo expresión del respeto mutuo de los esposos, a su masculinidad y feminidad, sino que al mismo tiempo es un signo de la acción de la gracia de Dios en sus vidas.<sup>77</sup>

<sup>77</sup> Cfr. E. C. Merino, R. G. de Haro, *Teología moral fundamental*, Pamplona, EUNSA, 1998.



365 DÍAS  
DE INTIMIDAD



La abstinencia sexual por lo general está relacionada con la decisión de aplazar la concepción. Evitar la convivencia sexual durante este período origina una tensión entre la necesidad de aproximarse a la otra persona y la necesidad de alejarse de su cuerpo. Una proximidad excesiva estimula el deseo sexual, que en algún momento puede no controlarse. Incrementa el temor ante la posibilidad de concebir un hijo y refuerza los malos hábitos. Mantener demasiada distancia con frecuencia origina conductas artificiosas, priva a la relación matrimonial de cordialidad y ternura. Puede debilitar el amor mutuo, dar lugar a sensaciones de frialdad, soledad. Puede ser malinterpretada por el cónyuge como aversión. La historia del matrimonio en sus diversos períodos es el equilibrio entre estas dos actitudes.

## 1. Ternura, respeto y gratitud como dones

La relación del matrimonio durante el período de abstinencia sexual tiene su especificidad, que exige un abordaje pormenorizado. El ideal de ese período no es ni la absoluta libertad sexual relacionada con la búsqueda del máximo placer, ni el descenso a una relación de hermanos; o sea, a la privación de vivencias sexuales, su eliminación, la asexuación. Durante ese período, los esposos siguen siendo un matrimonio y por eso deben aprender a amarse de un modo acorde al matrimonio.<sup>78</sup> Dado que no pueden convivir sexualmente, tanto más necesitan señales y gestos claros de que se desean, de que quieren entregarse, que añoran la convivencia sexual. Por eso es muy importante que durante ese período difícil adopten toda una gama de expresiones de amor.

Precisamente en el período de abstinencia deberían prestarse más atención, encontrar tiempo para conversar, comer juntos. El marido debería tratar de satisfacer las necesidades emocionales de su esposa, recalcar que la tiene en cuenta y la añora. Tales señales de amor no pueden estar desgajadas de las dificultades y obligaciones de la vida diaria; por ejemplo, si los niños han cansado a la esposa, el marido podría ocuparse de ellos, dándole a ella un respiro, una ocasión de estar sola. Precisamente en ese período, la esposa debería ser muy amable y comprensiva con su marido. Apremiar su esfuerzo por abstenerse, respetar su trabajo profesional, notar sus éxitos, su preocupación por la casa y la familia, pero también hablar sobre sí misma, sobre sus deseos sexuales.

Durante el período de abstinencia sexual no pueden faltar señales de proximidad como el abrazo, el mimo, los besos, las

<sup>78</sup> Cfr. A. Marcol, *Etyka życia seksualnego* (Ética de la vida sexual), Opole, WT Uniwersytet Opolski, 1998, p. 111.

palabras tiernas, las cartitas de amor, etc. Todas éstas son señales de sentimientos vivos, son gestos de amor, delicados y sutiles, que nacen frente “al ser humano de otro sexo”. Se diferencian de los besos, gestos y caricias que se dan con la intención de comenzar la convivencia sexual, despertar rápidamente los sentidos. Son gestos y señales que calman y pueden hacer que ese período sea menos frustrante para el matrimonio. Sólo el descubrimiento de señales de amor diferentes de las sexuales es la llave del éxito, de la profundización psicológica y espiritual del amor, de un amor carnal con un significado nuevo.<sup>79</sup>

DURANTE EL PERÍODO DE ABSTINENCIA SEXUAL NO PUEDEN FALTAR SEÑALES DE PROXIMIDAD COMO EL ABRAZO, EL MIMO, LOS BESOS, LAS PALABRAS TIERNAS, LAS CARTITAS DE AMOR...



El tiempo de espera para la convivencia sexual es en este contexto un tiempo particular de afecto, cortejo, ternura, demostraciones de respeto y gratitud. La sensibilidad a las necesidades, la capacidad de brindarse ternura y respeto son los barómetros de una relación matrimonial creativa. En esos momentos, los esposos que se aman se hacen conscientes de que los une un vínculo profundo, una comunión de amor, una percepción mutua de los más ocultos estremecimientos del alma. Se sienten espiritual y psíquicamente unidos, imbuidos de proximidad.

Precisamente en el período de abstinencia las mujeres están preparadas para tener descendencia y, al mismo tiempo, por su naturaleza, están excitadas, deseosas de tener relaciones sexuales. Alentando a los varones a comenzar el cortejo, aun de

<sup>79</sup> Cfr. J. Rötzer, *Naturalna regulacja poczęć* (Regulación natural de la procreación), Hlondianum, 1996, p. 10.

forma inconsciente, les envían señales sutiles, fluidos de amor que ellos perciben. Si los esposos no se deciden a concebir un hijo, y por lo mismo a convivir sexualmente, no pueden contrariar radicalmente el programa de su naturaleza y permanecer insensibles uno frente al otro.

El cortejo, las demostraciones de ternura y afecto se convierten en ese caso en la necesaria respuesta a los deseos de la naturaleza (aunque subjetivamente insuficientes, son muy provechosos para la psiquis y el espíritu). El deseo natural de proximidad carnal de los esposos que se aman, aunque no satisfecho del todo, debe ser compensado por las expresiones de ternura. “Esa clase de ternura es inmensamente necesaria para el matrimonio, para la vida en común, donde no sólo el ‘cuerpo’ necesita del ‘cuerpo’, sino ante todo el ser humano necesita al ser humano.”<sup>80</sup> El período de abstinencia es un tiempo de distancia corporal relativa y también, e incluso ante todo, el tiempo para conversar, construir la amistad marital. El amor conyugal no crece por el solo dominio de la sexualidad. El amor crece sólo cuando la observación de la abstinencia es motivada por el amor y es vivida en una atmósfera de amor. La mejoría en la relación conyugal no se produce por el solo respeto del período fértil de la mujer, sino por el aprovechamiento creativo de ese tiempo para profundizar el vínculo interpersonal. No alcanza la voluntad de guardar los mandamientos de la Iglesia, también hay que saber cómo guardarlos.

No hay que olvidar que un nutrido grupo de esposos no está educado para expresar ternura. “Porque la ternura exige estar un tanto alerta para que sus diversas manifestaciones no adquieran otro sentido, no se conviertan sólo en formas de calmar la sensualidad y la descarga sexual. Por eso la ternura no

<sup>80</sup> K. Wojtyła, *Amor y Responsabilidad*, Barcelona, Plaza & Janés, 1996.

existirá sin un ejercitado dominio interior, que dentro de este paradigma se convierte en el exponente de la sutileza y finura interior respecto a la persona del otro sexo.<sup>81</sup> Muchos esposos no tienen tanta sensibilidad como para crear un nuevo estilo de convivencia durante los períodos sin sexo. Esa incapacidad suele provenir de la falta de libertad interior respecto a las vivencias sexuales.<sup>82</sup> Hay que educarse en esa libertad, crecer, a veces resolver antiguos problemas familiares. Un valor no debidamente apreciado en el camino del aprendizaje de esta actitud es la observancia de la pureza prematrimonial, que no es valorada en la cultura actual. Si durante años enteros se vive sin límites, entonces luego surge la impotencia frente a los desafíos del período de abstinencia. Por eso, la capacidad de vivir en forma positiva el período de abstinencia exige cierto desarrollo espiritual, moral y personal. Significa que ese espacio de la vida en común le es dada a los esposos para un paulatino ordenamiento, en la medida de que su vínculo matrimonial vaya madurando y profundizándose.

## 2. Dios no nos manda alejarnos

A veces sucede que los esposos tratan el período de abstinencia sexual únicamente como el tiempo en el que se evitan. Se convencen mutuamente de que por respeto a Dios es mejor desistir, radical e inequívocamente, de la intimidad, de toda clase de gestos, caricias, e incluso de la ternura. Porque la ternura con facilidad puede transformarse en el deseo sensual, difícil de reprimir. Entonces parece que evitarse es la única conducta moral que cumple la voluntad de Dios: hay que dormir separados, cubrir la desnudez, renunciar a los besos. El distanciamiento significa frialdad, alejamiento emocional, vida aislada.

<sup>81</sup> *Íd.*, p. 181.

<sup>82</sup> Cfr. K. Meissner, *Plciowość człowieka a antykoncepcja* (La sexualidad humana y la anti-concepción), en: *Boża tajemnica płci, miłości, macierzyństwa* (El misterio divino del sexo, el amor, la maternidad), Varsovia, 1980, pp. 9-10, 12-13.

Ese camino puede destruir el matrimonio y hacer que la vida humana sea desdichada.

Tal firmeza para mantener la abstinencia no surge del amor sino de la aversión hacia la otra persona, del temor a la excitación, a la convivencia y a la procreación de un hijo. Cuanto mayor el temor, tanto mayor el distanciamiento. Tanto mayor el riesgo de la proximidad excitante, tanto mayor la severidad moral. El sentido y el valor del período de abstinencia son alterados y reducidos ante todo al esfuerzo por evitarse. Estar juntos significa huir ante la intensidad de los estímulos sexuales enviados y recibidos. La consecuencia de tal actitud es que luego surgen dificultades para obtener satisfacción de la convivencia sexual durante el período infértil. Porque no se puede pasar de repente de la sensación de peligro a la confianza, del envaramiento a la espontaneidad, del encierro a la apertura.

A veces una de las partes directamente no quiere ningún acercamiento sexual o lo limita en forma exagerada, no sólo a causa del temor ante la concepción, sino como resultado de una espiral de problemas de comunicación, incompreensión de las expectativas mutuas, viejos traumas acumulados. Entonces la vida de a dos se torna triste y vacía, signada por el sufrimiento en vez de la alegría. Las conductas que paralizan el amor, aunque surjan de traumas o temores, a veces encuentran un aparente apoyo en los principios morales que los esposos católicos quieren observar. Incluso puede suceder que el motivo principal aducido ante el cónyuge para justificar la frialdad, el distanciamiento radical y hasta un decidido rechazo sean las exigencias de las enseñanzas de la Iglesia. En esos casos la manipulación de la moral católica, tratándola como un biombo que oculta las motivaciones reales, resulta particularmente dañina.

LA MANIPULACIÓN DE LA MORAL CATÓLICA,  
TRATÁNDOLA COMO UN BIOMBO QUE  
OCULTA LAS MOTIVACIONES REALES, RESULTA  
PARTICULARMENTE DAÑINA.



### 3. La convivencia sexual plena como máximo valor

No sólo los esposos católicos sienten que un acto conyugal bien vivido produce paz en el corazón y reaviva el amor. Da un sentido más profundo a la sensación de unidad, al agradecimiento mutuo y a un sosiego emocional y sexual más cabal que las caricias sin un acto sexual completo; o sea, las caricias que llevan al orgasmo fuera del acto sexual. Los esposos sensibles, al comparar esas dos experiencias, sienten una diferencia sustancial. Sienten que durante esas actividades aparece una cierta falsificación de la relación de amor entre el marido y la esposa. No hay que exagerar tal falsificación para no despertar en los cónyuges un fuerte sentimiento de culpa o aumentar el temor ante la proximidad de sus cuerpos.

En la apreciación moral también hay motivos para resignar un acto sexual completo (que da oportunidad a la llamada comunión físico-espiritual de los esposos). El solo hecho físico de vivenciar un orgasmo fuera de la relación sexual debe ser evaluado moralmente en el contexto más amplio de la vida conyugal. El orgasmo como reacción del cuerpo puede aparecer en muy distintas situaciones y circunstancias relacionadas con la proximidad entre los esposos. Dándose cuenta de la facilidad de una intensa excitación y de las diferentes situaciones en las que aparece, los esposos tienen el deber de vigilar sus reacciones.

Por su naturaleza, este problema moral es muy delicado y sutil. Se lo ve claramente sólo a la luz de una relación amorosa muy pura y sublimada. El amor limpio de egocentrismo y desinteresado es definido como el amor "ágape", el amor de desposados, el amor del Sermón en la Montaña, el amor de Jesucristo. Es el ideal de santidad del matrimonio y no el principio de su camino. No se oculta que en este aspecto la sensibilidad moral de la Iglesia supera la sensibilidad de un matrimonio promedio.

La idea de que los esposos deberían excitarse intensamente sólo cuando planean finalizar esas caricias con un acto sexual completo puede compararse con la brújula que señala la trayectoria correcta, la dirección del camino hacia el objetivo. Vale la pena escogerlo, con la conciencia de que la pasión humana (eros) dificultará bastante el camino en determinada dirección. Vale la pena tratar de vivir así, pero hay que recordar que sólo contados matrimonios logran ordenar rápidamente su esfera sexual y con ello alcanzar el objetivo lejano. La mayoría de las personas necesita tiempo, trabajo sobre sí mismo y gracia de Dios para alcanzar la madurez en este aspecto tan importante de la vida. No todas las conductas sexuales se relacionan con elecciones libres y conscientes. Muchas personas viven una especie de apremio por descargar la tensión sexual, y es una presión de la que no saben cómo liberarse.



LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NECESITA TIEMPO,  
TRABAJO SOBRE SÍ MISMO Y GRACIA DE DIOS PARA  
ALCANZAR LA MADUREZ EN ESTE ASPECTO TAN  
IMPORTANTE DE LA VIDA.

Un aumento veloz de la tensión sexual y la excitación coronada por el orgasmo puede aparecer espontáneamente durante

el cortejo y las demostraciones de ternura. Incluso si la voluntad de permanecer en el bien es permanente, los esposos, al aproximarse, no son capaces de prever cuánto se excitarán y si sabrán interrumpir lo que comenzó con mimos y caricias inocentes. A veces los sorprenderá la velocidad de la oleada de los sentidos que los inunda. Algunas personas son sensibles por naturaleza en materia de sexo; la menor caricia les alcanza para perder el control de la excitación creciente. A las personas particularmente sensibles al sexo, la excitación que llega al orgasmo puede aparecer incluso durante actividades que podrían parecer inocentes (la observación del cónyuge que se baña, su mirada, un gesto, el roce de su cuerpo). En el varón, largos períodos de abstinencia pueden ocasionar que un contacto inocente del cuerpo de la esposa provoque una polución natural. Ese tipo de reacciones totalmente naturales suceden y no hay que buscar en ellas pecado ni culpa. Esta clase de problemas exige un abordaje comprensivo. No se puede juzgar con demasiada severidad los momentos de olvido, de descontrol de la sensualidad resultante de la falla de alerta ante las demostraciones cariñosas. Esas situaciones ayudan a que los esposos conozcan mejor sus reacciones. Al conocerlas deberían sacar conclusiones para el futuro.<sup>83</sup>

No hay que olvidar que la búsqueda de la proximidad corporal no surge sólo del deseo de usar a la otra persona para la propia satisfacción sexual; tampoco es la sola expresión de acciones planeadas con el fin de impedir la concepción. Los esposos mutuamente delicados, tiernos, que se acarician durante el período fértil, viven el amor, la proximidad, el agradecimiento, el regalo de momentos de intimidad. Haciéndolo, sienten su proximidad espiritual. Cada tanto puede suceder que, a resultas de su debilidad, acariciándose tiernamente, se estimulan

<sup>83</sup> Cfr. M. Séguin, *La contraception et l'Eglise* (La anticoncepción y la Iglesia), p. 279-280.

demasiado y llegan al orgasmo. Son situaciones que suceden en cada matrimonio que se ama.

Es ofensivo llamar a estas situaciones “onanismo recíproco”, o peor aún “masturbación de a dos”. Tales palabras degradan la riqueza psicológica y espiritual del vínculo matrimonial. La relación entre los esposos es descripta con un lenguaje unidimensional que la priva de la fuerza del afecto, de la sinceridad del sentimiento, del cuidado mutuo; y la debilidad de los esposos en el difícil arte de educar su sexualidad es interpretado como si fueran servicios sexuales conscientes.

Descubrir dimensiones más profundas del amor es al mismo tiempo un desafío para la búsqueda de los más puros modos de expresar el amor.

#### 4. Las trampas de la sexualidad

Los varones sensibles, al ceder ante sus necesidades sexuales durante el período fértil, comprueban que la excitación que llega a la eyaculación, regularmente renovada, los debilita; son cada vez más incapaces de controlarse, de esperar el tiempo que posibilita la convivencia sexual; y esto produce la desaparición de su capacidad de autocontrol.<sup>84</sup> A pesar de que tales caricias son agradables y descargan la tensión sexual, dejan una sensación de semivacío a causa de la falta de una convivencia sexual plena. Si el varón no aprende a controlar su impulso, puede buscar la proximidad de la esposa de un modo demasiado insistente, a veces vulgar, sin modales ni delicadeza. Ella lo recibirá pensando que él no busca encontrarse con ella, sino descargarse sexualmente con su ayuda. En esas situaciones, la mujer puede sentir muy dolorosamente que es utilizada por su marido. Se

<sup>84</sup> Cfr. J. & S. Kippley, *El Arte de La Planificación Natural de La Familia*, Cincinnati, Ohio, Couple to Couple League Intl, 1998.

siente sola, no querida y desdichada. Es consciente de que su marido no puede controlarse y eso puede aumentar su temor ante un embarazo no deseado. Ese temor anula el deseo no sólo de caricias, sino de cualquier proximidad del cuerpo de su marido. La ternura, la proximidad, la intimidad, en vez de alegría, significarán para ella siempre una sola cosa: un pretexto masculino para que el marido se satisfaga sexualmente cuanto antes sin tener en cuenta sus sentimientos. El conflicto de un varón insistente con una mujer que se distancia emocionalmente puede ser muy difícil de resolver.

SI EL VARÓN NO APRENDE A CONTROLAR SU IMPULSO, PUEDE BUSCAR LA PROXIMIDAD DE LA ESPOSA DE UN MODO DEMASIADO INSISTENTE, A VECES VULGAR, SIN MODALES NI DELICADEZA.



El egoísmo de las mujeres es más sutil, lo que no significa que sea menos desconsiderado que el masculino. Muchas mujeres quieren ser adoradas, queridas, acariciadas, excitadas, pero no necesariamente les interesa la convivencia sexual. Algunas esposas esperan que sus maridos les den amor, pero al mismo tiempo se niegan permanentemente al acto conyugal sin aducir razones convincentes. Hay mujeres capaces de no aceptar la convivencia sexual durante varios años y no hacer nada para que la situación vuelva a la normalidad. Como mucho, están dispuestas a las caricias sexuales, que les resultan agradables. No quieren resolver sus problemas emocionales, aprender los métodos naturales, comenzar una terapia... Incluso declaran que así viven bien y cómodas. Entonces el varón toma conciencia de que su esposa piensa sólo en sí misma y en su propio placer. Sencillamente no toma en cuenta los deseos y necesidades de él. Ni siquiera intenta comprenderlos. Así, él se vuelve hosco, malévolo, inaccesible. Y ese comportamiento del varón se

convierte en el argumento sucesivo de la mujer para negarse al acercamiento.



HAY MUJERES CAPACES DE NO ACEPTAR LA CONVIVENCIA SEXUAL DURANTE VARIOS AÑOS Y NO HACER NADA PARA QUE LA SITUACIÓN VUELVA A LA NORMALIDAD.

Renunciando al acto sexual completo, es posible no advertir la regresión del amor matrimonial. Con el tiempo, el contacto entre los esposos pierde profundidad (no sólo en sentido metafórico) y se detiene sobre la superficie de sus cuerpos. Por lo tanto, los esposos están solos uno frente al otro, demasiado centrados sobre sí mismos y por ello distanciados entre sí.<sup>85</sup> Tales conductas, regularmente asumidas, no ayudan a la profundización y espiritualización del amor marital, fortalecen el egoísmo de los esposos, y al mismo tiempo debilitan el vínculo. Por eso, con el tiempo deja de ser satisfactorio.<sup>86</sup>

El diálogo en el matrimonio puede ayudar a que los esposos adviertan esos problemas sutiles. Por lo general, las mujeres sienten mejor el problema de los varones, antes que éstos el de ellas. La mujer ve el egoísmo del varón en su falta de atención a los sentimientos de ella; el varón advierte el egoísmo de la mujer en su falta de interés en la convivencia sexual. La trampa femenina y masculina puede ser eludida si tanto el marido como la esposa se dan cuenta de la necesidad de llegar al acto sexual completo, en el marco que el ciclo femenino les permita.

En la convivencia sexual aparecen con toda claridad las dos tendencias contrarias codificadas en la naturaleza del varón y

<sup>85</sup> Catecismo Católico 2352.

<sup>86</sup> Cf. J-P Mensor, *Chemins d'humanisation. Essai d'anthropologie chrétienne* (Caminos de humanización. Ensayo de antropología cristiana), Lumen Vitae, Bruselas, 1998, p. 40.



de la mujer. Su realización sin tener en cuenta los deseos y necesidades de uno de los cónyuges se encuentra con la oposición y malestar del otro. Esas diferencias ocasionan que los esposos que no las toman en cuenta se sientan estafados, decepcionados. Vale la pena notar esos malentendidos, que a menudo no se originan en la falta de amor, sino de la ignorancia que, sin embargo, debilita el amor. Sólo el trabajo conjunto del marido y la esposa, como entrega al otro para su bien, puede lograr que lo que divide a las personas de distinto sexo se convierta en un don que enriquece a quienes se aman. Cada uno de los cónyuges se sentirá pleno sólo cuando lleve dentro de sí dos modelos de comportamiento sexual: el propio y el del cónyuge.<sup>87</sup> El marido que se preocupa no sólo por su propio bien sino también por el de su esposa, la descubre más dispuesta a la convivencia, más comprensiva. La esposa que se preocupa por el marido descubre que está más controlado, delicado y cuidadoso de los deseos de ella. Cuando los esposos perciben el amor en el encuentro más íntimo se abren más uno al otro, se demuestran sus sentimientos, desean la convivencia.

## 5. En busca del justo medio

Teniendo en cuenta los peligros arriba expuestos, hay que aprender a moverse elásticamente durante el período de abstinencia, oscilando entre la proximidad y la distancia, entre la intimidad y la soledad. En ese camino, los esposos deberían evitar los dos extremos. El primero es la renuncia radical a la búsqueda regular de proximidad e intimidad a través de caricias intensas, extremadamente estimulantes.

La experiencia de la vida muestra que encontrar el justo medio no es un saber fácil de conseguir. Es un arte que para

<sup>87</sup> Cfr. M. Vidal, *Moral del amor y de la sexualidad*, Salamanca, Sígueme, 1971.

algunos matrimonios puede ser como caminar en la cuerda floja. Se les hace muy arduo mantener el equilibrio, a veces parece imposible. Sobre todo cuando el deseo de convivir se manifiesta con mucha intensidad. Pero cuando después de un período de pruebas, errores y pecados logran dominar ese arte del equilibrio, su vínculo matrimonial se fortalece, aumenta la confianza mutua. No obstante, antes de que eso suceda, los esposos deben madurar en su amor y por eso no deberían dramatizar las dificultades sexuales que aparezcan precisamente durante el período de abstinencia. No pueden desalentarse ante los fracasos, sino que permanente, irrenunciablemente deben aprender el arte de controlar la fuerza de su sensualidad.

Si los esposos quieren construir una relación sana, plena de amor y calidez, deben contar con que aparecerán situaciones en las que sucumbirán a los sentidos y, cada tanto, en su debilidad humana, avanzarán demasiado lejos en sus caricias y llegarán (ambos o uno de ellos) al orgasmo fuera de una relación sexual completa. En algunos períodos de abstinencia es más fácil cultivar el amor sólo a través de los mimos y cariños; por ejemplo, cuando los esposos están juntos diariamente, observan sus estados de ánimo, están en contacto permanente. Bastante peor es cuando los esposos no se ven durante varios días, o semanas. Entonces crece la añoranza, la tensión sexual es vivida en soledad, sin la presencia física de la persona amada. Cuando después de esa pausa los esposos se encuentran, el deseo de estar juntos puede ser muy potente. Por eso, en ciertos períodos, el arte de mantener el mencionado equilibrio será muy difícil, y, para algunos, directamente imposible de conseguir.

Los esposos que viven en una sola casa y comparten el lecho siempre podrán equilibrar la proximidad con la distancia. Las dificultades relacionadas con el control del impulso sexual aparecen a menudo en el lecho conyugal y lo más frecuente es

que desaparezcan sólo cuando los esposos duchos en el arte del amor adquieren la capacidad de resistir las presiones del impulso sexual. Algunos esposos vencerán esas dificultades junto con la madurez psicosexual; otros sólo cuando con la edad lleguen a menguar sus necesidades de sexo. No deja de ser importante el conocimiento de la profunda experiencia de la unidad en el acto conyugal y, en nombre de la profundización de esa experiencia, purificar por completo, incluso de la menor imperfección, su convivencia sexual. Pero eso es posible sólo a cierta altura del desarrollo espiritual.

LOS ESPOSOS QUE VIVEN EN UNA SOLA CASA,  
COMPARTEN EL LECHO, SIEMPRE PODRÁN  
EQUILIBRAR LA PROXIMIDAD  
CON LA DISTANCIA.



Antes de que los esposos alcancen el ideal, se enfrentan al deber de conocerse mutuamente, conocer sus comportamientos en diferentes situaciones íntimas. A veces son necesarios años para conocer bien esas reacciones y elaborar los modos de comunicación que fortalezcan el amor. Es importante que los esposos establezcan los límites que no quieran traspasar, que asuman una decisión sincera de mantenerse firmes en lo que hayan resuelto, que se motiven para evitar (en la medida de sus posibilidades) las situaciones demasiado estimulantes. Esto exige un esforzado trabajo de autocontrol. A medida que ganen en experiencia, aparecerá la habilidad para expresar amor con un cuidadoso compromiso de su sexualidad.<sup>88</sup>

La vida matrimonial es muy rica en la esfera que estamos comentando. Exige amor, diálogo, delicadeza, conocimiento recíproco. Para algunos, un tierno abrazo o un beso apasio-

<sup>88</sup> Cfr. Ch. Rendu, *Le dialogue d'amour dans le couple; place de la maîtrise sexuelle* (El diálogo de amor en la pareja; lugar de la perfección sexual), Québec, Montreal, p. 22-23.

nado son excitantes y difícilmente podrán controlarse. Otros, que se excitan lentamente, gozarán por mucho más tiempo la intimidad y se permitirán gestos mucho más osados. Para una persona, las caricias serán muy importantes para sentirse feliz; para otra, su falta no será particularmente molesta. En la esfera sexual no hay nada establecido de una vez y para siempre. En base a la experiencia obtenida, vale la pena aumentar el espacio de la proximidad apoyándose en los comportamientos que construyen el vínculo, que crean valores. Por otro lado, al iniciar las caricias hay que estar siempre alerta, porque bajo el influjo del deseo de placer es fácil deslizarse fuera de los límites de intimidad antes establecidos. Si se los dilata demasiado, hay que conversar con calma y volver a lo que se había resuelto con anterioridad. Para observarlos, la oración en común puede ser una ayuda, ya que pone orden en la esfera sexual y es un auxilio inapreciable para alcanzar la disciplina interior durante el período de abstinencia. Al mismo tiempo, alimenta la profunda sensación espiritual de unidad y proximidad.



EN LA ESFERA SEXUAL NO HAY NADA ESTABLECIDO  
DE UNA VEZ Y PARA SIEMPRE.

## 6. Las caricias fuera del acto

La vida marital pasa por distintas etapas durante las cuales los esposos ganan nuevas experiencias, más ricas, pero también aparecen problemas desconocidos. Los esposos jóvenes son los que con más frecuencia anhelan proximidad; fascinados con sus cuerpos, tienen muchas dificultades para esperar el período infértil. Cuando llegan los hijos, su educación les absorbe tanto tiempo y energía que a veces descuidan el cultivo del vínculo matrimonial y, dentro de él, la convivencia sexual. La siguiente etapa del matrimonio, cuando los hijos ya son independientes,

es una oportunidad para estabilizar la vida (también sexual), pero en esa etapa también crece el temor de procrear otro hijo, y con ello aparecen las dificultades para asumir la convivencia sexual. Si durante bastante tiempo temen una convivencia sexual normal, buscan distintas soluciones para la situación. En los matrimonios mayores aumentan los problemas relacionados con la menopausia, que a veces imposibilita por bastante tiempo la convivencia sexual. Para los esposos, las nuevas dificultades, con las que lidian mejor o peor, son un desafío. Cada una de las etapas trae algo bueno, una oportunidad para el desarrollo del amor conyugal, pero también significa crisis, cruz y sufrimiento. La resolución de las dificultades exige cambios en el modo de pensar y una evaluación, un descubrimiento de un nuevo y más profundo sentido de la vida en común. Una confianza en Dios más perfecta. Antes de que los esposos descubran una nueva calidad de su vida, viven momentos de confusión y se sienten perdidos. Esas perturbaciones tienen lugar en todos los espacios del vínculo matrimonial.

A veces durante varios años los esposos no conviven sexualmente; por ejemplo, si la esposa padece temores nerviosos, tiene dolores vaginales, el marido sufre de eyaculación precoz o impotencia... Superar las dificultades exige un paulatino acostumbramiento al cuerpo de la otra persona, un aprendizaje para vivir la intimidad... Estos procesos serán acompañados por una excitación natural. Sin embargo, no hay otro camino que acercarse a la persona amada, demostrarle amor, ayudarla a asumir la convivencia sexual. Es importante que entonces los esposos estén juntos tanto como puedan, tratando de cumplir los deseos de la otra parte. A menudo, después de un aborto, la esposa teme el acercamiento sexual, y el deseo de amor y consuelo de ambas partes susurra la elección de caricias sexuales que sean seguras. Durante la lactancia o el climaterio, el tiempo de convivencia sexual cero (o muy escasa) puede durar varios

meses, e incluso años. Son pocos los maridos que soportan pacientemente una abstinencia tan prolongada. Paradójicamente, muchas personas traicionadas no resignan la convivencia, sino que buscan intensamente tener relaciones sexuales con su cónyuge. Sin inmiscuirse en la complejidad de sus motivaciones, hay que destacar que no saben esperar el período infértil.



**SIN EMBARGO, NO HAY OTRO CAMINO QUE ACERCARSE A LA PERSONA AMADA, DEMOSTRARLE AMOR, AYUDARLA A ASUMIR LA CONVIVENCIA SEXUAL.**

En esos casos se ve que la evaluación moral de las caricias muy estimulantes depende en gran medida de las intenciones y circunstancias que les dan otro significado (por ejemplo, motivos terapéuticos, la necesidad de limitarse sólo a ellas, el exceso de estrés, etc.) Muchos matrimonios que siguen los dictados de una conciencia modelada por la Iglesia no quieren emplear preservativos u otros métodos anticonceptivos durante esos períodos. Pero una abstinencia prolongada conspira contra su vocación para la vida matrimonial. Entonces comienzan a recurrir a caricias sexuales intensas que vuelven a acercarlos y los hacen felices.

Si los esposos no pueden convivir sexualmente por un tiempo más o menos largo y no saben o no pueden permanecer en abstinencia, es mucho más normal que aprovechen las posibilidades que les brinda el cuerpo (caricias muy estimulantes), en vez de recurrir a la técnica (preservativos o píldoras) y con ello dar apariencia de normalidad al acto sexual. La tentación de acudir a los anticonceptivos es muy grande precisamente porque de un modo sutil, e inclusive invisible, cuanta más injerencia tenga en la fertilidad potencial, más apariencia de "corrección" otorgará a la convivencia sexual. Gozando de un acto

sexual normal es difícil advertir su oculto mal relacionado con la infertilidad artificial. Cuando los esposos, en el marco del cuerpo, utilizan formas sustitutas para satisfacer su sexualidad, se dan perfecta cuenta de que su acercamiento es incompleto. La intuición moral les susurra que hay que tratar de tener una convivencia sexual normal y con ello la oportunidad de alcanzar la unidad, pero sin intervenir en los procesos fisiológicos que ocurren en sus cuerpos. Por eso, desde el lado moral es importante que en la situación de una espera larga y difícil para la reanudación de la plena convivencia sexual (tanto con sentido de unidad como de respeto a la fertilidad), los esposos se preocupen de crear las condiciones para que esto suceda (sigan tratamientos médicos, intenten observar e interpretar los síntomas, conversen sobre sus dificultades).

Vale la pena puntualizar que el camino hacia un amor cada vez más hermoso necesita cierto orden. Hay parejas que conviven sexualmente muy rara vez por distintas causas: frecuentes viajes del marido, una exagerada limitación de relaciones por temor al embarazo, desconocimiento de los métodos naturales, causas emocionales, utilización de la esfera sexual como modo de dominar al cónyuge, manifestación de independencia, ocasión para el chantaje o castigo al cónyuge. Si esas parejas incapaces de convivir sexualmente durante el período infértil, además se mantienen radicalmente distantes durante el período fértil, entonces esa clase de extremismo puede terminar mal. Si el marido no tiene confianza en que durante el período infértil su esposa será capaz de cuidarlo, y en ese período la esposa no sabe manejar sus emociones; esos esposos decididamente no pueden privarse de intimidad durante ese período. En primer lugar, necesitan incrementar la frecuencia de sus relaciones sexuales (en el marco de las posibilidades reales que brinda el período infértil), para luego, sintiéndose seguros y amados, “pulir” la relación durante el período fértil.

Hay que saber ver con claridad tales complejidades de la vida conyugal para que el camino hacia la pureza y santidad no se convierta en un camino carente de proximidad y amor, no quede signado por el temor ante el otro cónyuge. Por eso, en muchos casos, esas elecciones son sólo de los esposos y no pueden ser regladas de antemano. Son cuestiones de su honestidad interior, de las decisiones que hayan tomado de mantenerse dentro de ciertos límites, de sus actos de voluntad conscientes para que la esfera sexual sea ordenada, pura y santa a los ojos de Dios.

¿CUÁNTOS HIJOS DEBERÍA  
TENER UN CATÓLICO?



La decisión sobre la cantidad de hijos puede ser tomada sólo por los esposos. La Iglesia no tiene injerencia en esa esfera vital y deja la decisión al discernimiento individual de cada pareja. No existe un modelo católico de natalidad; por ejemplo, 2+2, ó 2+3, o más todavía: 2+6, etc. El tratamiento individual de la Iglesia de cada matrimonio y familia permite aceptar que en una familia dos o tres hijos sean el máximo de sus posibilidades y en otra, ocho o diez puedan tener condiciones adecuadas e imprescindibles para su desarrollo.<sup>89</sup> Es un exceso tanto indicar a los esposos la necesidad de que tengan más hijos, como presionarlos para que limiten su cantidad. Esas presiones pueden ser creadas de distinto modo por el ginecólogo, el sacerdote, los padres de los esposos, el empleador, el medio laboral... La presión que les quita libertad origina fuertes temores y bloqueos que se reflejan en la relación entre los esposos y producen perturbaciones en su vida sexual.

89 Cfr. J. Śledzianowski, *Optymalny model dzietności. Aspekt pedagogiczny* (El modelo óptimo de natalidad. Aspecto pedagógico), en: *Jak być szczęśliwym w małżeństwie* (Cómo ser feliz en el matrimonio), Cracovia, 1997, p. 172.

El deber de la Iglesia es acompañar a los esposos en el camino de la vida. Proveerlos de luz: adecuados conocimientos teológicos, psicológicos, pedagógicos, médicos, etc., para que puedan objetivar y verificar sus puntos de vista y sensaciones, y en consecuencia decidir lo mejor para ellos.

## 1. Hermoso panorama desde la cumbre

Durante siglos resultaba evidente que el acercamiento sexual implicaba la concepción y el nacimiento de un niño. Al asumir la convivencia sexual, los esposos aceptaban tal sucesión de acontecimientos. Por eso, cuando se decía que el acto sexual estaba dirigido en forma natural a la procreación, nadie cuestionaba tales afirmaciones. Hoy sabemos que la mujer es fértil cíclicamente; también sabemos que si los esposos asumen la convivencia durante el período infértil, su acto sexual no dará origen a un niño. Porque no se trata de que el acto sexual siempre y en forma directa tienda a concebir un hijo (que sea un acto procreativo en todo el sentido de la palabra), sino que no sea asumido con maniobras que impidan la fertilidad humana y que no interfiera en los procesos que se producen en el cuerpo de la mujer o del varón.

Cuando los esposos se deciden a tener un hijo y conviven durante el período fértil, es como si alcanzaran la cumbre de una montaña desde la cual se ve el más hermoso panorama; se proporcionan alegría y amor con facilidad, sin temor. Cuando renuncian a procrear por razones que les son valederas, descienden de esa cumbre a un valle: conviven durante el período infértil. Si los esposos arman su tienda bajo la cumbre, sus pensamientos siguen girando en torno a ella. La cumbre de la fertilidad en el ciclo siempre es el punto de referencia para cada decisión relacionada con la convivencia sexual (procrear un hijo o aplazar el momento); es el catalizador de las vivencias más intensas y también de los temores más agobiantes. Puede decirse que el período fértil del ciclo es la puerta energética de la vida alrededor de la cual se concentran los pensamientos, los sentimientos y las decisiones del ser humano<sup>90</sup> relacionados con la construcción de la relación entre varón y mujer.

<sup>90</sup> Cfr. W. Fijałkowski, *Rodzicielstwo zgodne z naturą* (Paternidad acorde con la naturaleza), Poznań, 1999, p. 115.

Si la fase fértil es el tiempo natural (por eso todos se dan cuenta de que el acto sexual está relacionado con la procreación), entonces los esposos, al descender de la cumbre, deberían convivir con la conciencia de que el desplazamiento de la relación sexual hacia el período infértil no es la solución final. Por razones que les son válidas, aplazan la procreación del hijo por un tiempo, aun no determinado, pero es siempre un aplazamiento de la decisión formulada positivamente: la decisión de tener un hijo. Cuando entran en esa lógica, dan cauce a una sensibilidad humana fundamental: pensar con respeto sobre todo hijo, sin excepción, tanto sobre el ya nacido como sobre el que podría nacer.

NO EXISTE UN MODELO CATÓLICO DE NATALIDAD; POR EJEMPLO, 2+2, Ó 2+3, O MÁS TODAVÍA: 2+6, ETC.



La decisión de aplazar la procreación, que de algún modo dificulta la vida sexual de los esposos, debe ser fundamentada sólidamente. Las dificultades para asumir la convivencia que aparecen durante el período infértil recuerdan de forma permanente la necesidad de reflexionar sobre si las causas para aplazar la procreación son realmente valederas o si continúan siéndolo.

## 2. Nuestra decisión y la voluntad de Dios

Los esposos, al reflexionar sobre la posibilidad de concebir un hijo, pueden tomar su decisión “atendiendo tanto a su propio bien personal como al bien de los hijos ya nacidos o todavía por venir, discerniendo las circunstancias de los tiempos y del estado de vida tanto materiales como espirituales, y

finalmente, teniendo en cuenta el bien de la comunidad familiar, de la sociedad temporal y de la propia Iglesia. Este juicio, en último término, deben formarlo los esposos personalmente ante Dios.”<sup>91</sup>

El magisterio de la Iglesia afirma que “si para espaciar los nacimientos existen serios motivos, derivados de las condiciones físicas o psicológicas de los cónyuges, o de circunstancias exteriores, la Iglesia enseña que entonces es lícito tener en cuenta los ritmos naturales inmanentes a las funciones generadoras para usar del matrimonio sólo en los periodos infecundos y así regular la natalidad”.<sup>92</sup> El concepto “serios motivos”<sup>93</sup> (el aplazamiento de la concepción) es poco preciso básicamente. Si se creara una lista de “motivos serios”, se limitaría la libertad de elección de los esposos. Esa formulación permite que los esposos mismos definan los motivos que les parecen justos, en su situación vital específica y sólo por ellos conocida.

Si, en determinado momento de la vida, los esposos no ven el bien en la procreación de un hijo, entonces tienen la obligación de convivir durante el período infértil. Al crear al hombre, Dios previó la posibilidad de aprovechar el ritmo cíclico de la fertilidad femenina para que el ser humano no tuviera que elegir entre la procreación constante de sucesivos hijos, o la completa interrupción de la actividad sexual; o por sentirse impotente, buscar los medios para deshacerse de la fertilidad. Los esposos pueden y tienen el derecho moral de aprovechar la posibilidad que les da la carnalidad creada por Dios con el fin de planificar su descendencia. La elección de la convivencia

<sup>91</sup> Concilio Vaticano II, Constitución pastoral sobre la Iglesia en el mundo actual *Gaudium et spes*, 50.

<sup>92</sup> Pablo VI, Encíclica *Humanae vitae*, 16.

<sup>93</sup> En las catequesis de los miércoles de Juan Pablo II hay también una frase sobre los abusos de los métodos naturales, que dice: “reducirlo debajo de la dimensión justa de la procreación”, Juan Pablo II, *Hombre y mujer los creó. Catequesis sobre el amor humano*, Madrid, Cristiandad, 2000.



durante el período infértil no puede ser considerada como una elección que en nada se diferencia de la anticoncepción, razonando que, al elegirla, los esposos convivirán sin concebir. Si la falta de voluntad para procrear más niños fuera moralmente objetable, entonces sólo sería buena y acorde a la voluntad de Dios la convivencia durante el período fértil; o sea, la que más probablemente originaría un hijo.

Es más fácil comprender las enseñanzas de la Iglesia cuando se advierte que la decisión de aplazar la concepción de un hijo (y todo matrimonio tiene derecho a ello) es diferente de cómo se considere el cuerpo humano. Cuando se sienten listos para recibir a un hijo, no pueden vulnerar la integridad del cuerpo destruyendo la fertilidad del marido o la esposa. En cambio, es moralmente bueno aprovechar las posibilidades que ofrece el cuerpo humano; observar el ciclo de la fertilidad y adaptar a él la convivencia sexual.

El Magisterio de la Iglesia no tiene nada que ver con el falso ideal de amor conyugal, que consistiría en la disposición constante para procrear, de acuerdo con las posibilidades reproductivas del varón y la mujer. La decisión de procrear otro hijo no puede tener que ver con una errada concepción fideísta. El fideísmo sostiene que si el hombre confía absolutamente en Dios, entonces puede incluso tirarse a un abismo y Dios lo salvará, vivirá por milagro, ni siquiera se quebrará una pierna. Sin embargo, el entendimiento dice que semejante salto necesariamente terminará en la muerte. Por lo tanto, el hombre no se arriesgará a dar ese salto, pero entonces deberá reconocer que en ese caso su fe no es verdadera ni pura. Ha triunfado el racionalismo, el temor y la falta de confianza en Dios. El ideal de entrega absoluta a Dios, en contra de la razón, no ha sido realizado.



EL MAGISTERIO DE LA IGLESIA NO TIENE NADA QUE VER CON EL FALSO IDEAL DE AMOR CONYUGAL, QUE CONSISTIRÍA EN LA DISPOSICIÓN CONSTANTE PARA PROCREAR, DE ACUERDO CON LAS POSIBILIDADES REPRODUCTIVAS DEL VARÓN Y LA MUJER.

El error del fideísmo consiste en que la elección de vivir en Dios no exija la ratificación del entendimiento humano. La consecuencia práctica de aceptar esa doctrina es, por ejemplo, el ideal de la convivencia sin ninguna planificación, la decisión radical de procrear los hijos “que Dios mande”, la entrega ciega a la casualidad que libera al hombre de servirse del entendimiento y, con su ayuda, reconocer la voluntad de Dios.

El católico debería buscar argumentos razonables para toda decisión, tanto más para una importante como la concepción de un hijo, y asumirla en libertad. Dios quiere ser el Dios de personas conscientes y libres que eligen el bien porque ven su valor y no porque están obligadas a realizarlo.

Por desgracia, con respecto a este tema, a menudo se entiende mal el pensamiento católico, como si la Iglesia apoyara una ideología de la fecundidad a ultranza, impulsando a los esposos a procrear sin ningún discernimiento y sin ningún proyecto. Pero basta una lectura atenta de los pronunciamientos del Magisterio para constatar que no es así.

En realidad, en la generación de la vida, los esposos realizan una de las dimensiones más altas de su vocación: son colaboradores de Dios. Precisamente por eso, han de tener una actitud muy responsable. Al tomar la decisión de engendrar o no engendrar, no tienen que dejarse llevar por el egoísmo o por la ligereza, sino por una generosidad prudente y consciente, que valora las posibilidades y las circunstancias y, sobre

todo, que sabe poner en primer lugar el bien del hijo que ha de nacer. Por consiguiente, cuando se tiene motivo para no procrear, esta elección es lícita e, incluso, podría llegar a ser obligatoria."<sup>94</sup>

**DIOS QUIERE SER EL DIOS DE PERSONAS  
CONSCIENTES Y LIBRES QUE ELIGEN  
EL BIEN PORQUE VEN SU VALOR,  
Y NO PORQUE ESTÁN OBLIGADAS  
A REALIZARLO.**



### 3. La educación sexual

Los esposos actuales pueden aprovechar su intelecto para conocer mejor su cuerpo y penetrar en sus recovecos más recónditos. Gracias a las tecnologías modernas ya se conoce la fertilidad masculina y se ha comprendido la fertilidad cíclica de la mujer. En la segunda mitad del siglo XX esos conocimientos sobre la fertilidad dejaron de ser un tabú y pudieron ser aprovechados en forma práctica por una élite. Unas pocas mujeres instruidas y modernas aprendieron a descubrir su fertilidad, gracias a lo cual dejaron de tener miedo. Eso las ayudó a aceptar su cuerpo y su feminidad. Aprendieron también a planificar el nacimiento de sus hijos basándose en la auto-observación.

El dominio sistemático del propio cuerpo es una acción muy racional y natural del ser humano. Junto con la conquista del conocimiento y la experiencia, el hombre recupera la sensación de que Dios lo creó con sabiduría y bondad, que ama al ser humano, que lo ama en su masculinidad y feminidad, que se preocupa por la alegría de la convivencia sexual y no es su voluntad enviar a la fuerza demasiados hijos.

<sup>94</sup> Juan Pablo II, Alocución durante el Ángelus del domingo 17 de julio de 1994.

La decisión fundamental de los esposos cristianos (sin tomar en cuenta si tienen la voluntad de recibir una descendencia numerosa o si por razones justas quieren aplazar la llegada al mundo de un hijo) debe ser conocer cabalmente el ciclo de fertilidad de la mujer. Ese conocimiento tiene que ser acorde con los logros de la ciencia actual. El mejor modelo de colaboración entre los esposos es cuando la esposa observa su fertilidad y el marido anota y analiza los resultados. Sin conocer la fertilidad de la pareja matrimonial es imposible incorporar a la vida las indicaciones de la Iglesia.



**LA DECISIÓN FUNDAMENTAL DE LOS ESPOSOS  
CRISTIANOS DEBE SER CONOCER CABALMENTE  
EL CICLO DE FERTILIDAD DE LA MUJER.**

Basándose en los últimos aportes de la ciencia, surgen también los métodos modernos de tratamiento de la infertilidad; por ejemplo, la nanotecnología. Es un método seguro, mucho más efectivo que el popular "in vitro", mucho más barato, y que, sin experimentar sobre personas vivas, cumple con las exigencias de la ciencia y es absolutamente ético. El desarrollo de nuevos métodos de tratamiento de la infertilidad les ahorra a los esposos muchas frustraciones y les permite creer que Dios está de parte de la vida, y está vivamente interesado en ayudar a las parejas infértiles, no sólo por vía del milagro o la adopción.

Pero existe un nutrido grupo de personas que carecen de una buena educación sexual. Aunque se consideran progresistas y libres de prejuicios, la fertilidad de sus cuerpos es para ellos un peligroso tabú que amenaza sus planes de vida. La tratan como una fuerza desconocida y maligna, que a veces despierta temores y que paraliza la actividad sexual. A esas personas, la modernidad les ha arrebatado la sensación de que la fertilidad

es misteriosa y fascinante, una fuerza de vida directamente divina, pero aún no les ha traído el conocimiento liberador del misterio oculto en sus cuerpos. Les ha brindado sólo la tecnología que permite dormir al peligroso dragón. Ese monstruo depredador vive latente en sus cuerpos. Están orgullosos por dominar la realidad que les resulta temible, y que son capaces de someter por la fuerza. No se dan cuenta de que no es ningún dragón, y si tuvieran la valentía de conocerlo, dejarían de temerlo y de luchar contra él.

#### 4. Frente a Dios, siempre "Sí"

Nuestra humanidad se compone de una corporeidad femenina y masculina concreta, planeada por Dios. Por eso la base de la construcción del vínculo matrimonial, una relación de pareja duradera y honesta, un amor maduro, es el respeto a la masculinidad y a la femineidad, que se concreta en el respeto por la diversidad del cuerpo del cónyuge, por su sexualidad y fertilidad.

La decisión "no estamos preparados para tener un hijo" exige que los esposos reafirmen el respeto a sí mismos, a sus cuerpos, a su sexualidad y fertilidad. El "amor" que en nombre de las necesidades sexuales afecta el cuerpo de la otra persona, que permite transformarlo, cambiarlo, adaptarse a sus expectativas, es siempre un amor aparente, egoísta, y por ello dañino para el matrimonio. El vínculo marital no puede desarrollarse cuando los esposos no respetan su corporalidad y hacen "uso de medios directamente contrarios a la fecundación".<sup>95</sup> Entonces se oponen a sí mismos, a sus cuerpos, al cónyuge y a su cuerpo, a su sexualidad y la del otro, a su fertilidad, y en última instancia, al hijo; o sea, se convierten en "anti", con la anticoncepción

<sup>95</sup> Pablo VI, Enciclica *Humanae vitae*, 16.

incluida.<sup>96</sup> Su mentalidad pasa a ser negativa, siempre "en contra de". Como tal, está enferma, perturbada, es patológica en algunos casos. El conflicto muy profundo que tiene lugar tanto dentro de la persona como entre los esposos es más peligroso cuanto más inconsciente.

La decisión de utilizar medios anticonceptivos pone al descubierto una mala predisposición, al mismo tiempo que la crea. Significa que ha sido roto el diálogo real de los esposos entre sí y con Dios. Permite prever que a un plazo más largo también puede quedar rota la unidad del matrimonio. El matrimonio puede derrumbarse o las personas se distanciarán entre sí, estarán juntas pero separadas, una al lado de la otra pero cada cual en su mundo.

Cuando las personas conviven sexualmente sin intentar modificar su cuerpo, entonces su psiquis durante todo el tiempo recibe las más profundas intuiciones, el código interior de la naturaleza humana, una señal muy importante. Cuando se lo descifra y lee, aparece como la idea de una nueva vida. Esa señal se concreta en la idea de poder tener un hijo. En esa señal está contenida una gran energía psíquica. Su acción permanente hace que el hijo que se puede concebir no desaparezca nunca del horizonte vital de los esposos. Esa información no puede ser eliminada de ninguna manera. Cada intento de hacerlo es sólo la confirmación de que se la posee. Esa conciencia, coloreada de alegría o temor, influye sobre cada decisión, cualquiera fuere.

Si los esposos no atentan contra su cuerpo, su sexualidad y fertilidad, entonces de un modo natural llevan en sus corazones la convicción humana de que aceptarán cada hijo que sea concebido. A pesar de no planear la procreación de un hijo, en su interior están listos para encontrarse con la inmortalidad, con

<sup>96</sup> Cfr. W. Fijałkowski, *Ukazać prawdę* (Mostrar la verdad), "Naturalne planowanie rodziny" N.º 3-4 (1999), p. 15.

el mundo sobrenatural, con el poder creador de Dios.<sup>97</sup> Incluso si, como consecuencia de un error de observación del ciclo, acaeciere la concepción, los esposos estarán lo suficientemente preparados psíquica y espiritualmente para recibir la vida que nace entre ellos. Los esposos pueden quebrarse, caer en una depresión pasajera, pero no avanzarán hasta negarle cruel y despiadadamente a su hijo el derecho a vivir y crecer.<sup>98</sup>

SI LOS ESPOSOS NO ATENTAN CONTRA SU CUERPO, SU SEXUALIDAD Y FERTILIDAD, DE UN MODO NATURAL LLEVAN EN SUS CORAZONES LA CONVICCIÓN HUMANA DE QUE ACEPTARÁN CADA HIJO QUE SEA CONCEBIDO.



## 5. La fe y la razón están para usarse

Las personas de buena voluntad buscan la verdad y el bien con honestidad. Es posible hablar acerca del proceso de búsqueda e investigación de la razón en pos de la verdad de la vida humana, su sentido y aquello que es bueno y honesto. Por eso no sólo las personas creyentes consideran que el bien es la vida matrimonial, la fidelidad, los hijos y su educación. El ser humano anhela el bien y busca la verdad. “El deseo de la verdad mueve, pues, a la razón a ir siempre más allá; queda incluso como abrumada al constatar que su capacidad es siempre mayor de lo que alcanza.”<sup>99</sup> Por eso, muchas personas que buscaban la verdad, para su sorpresa, han descubierto que la buena teología responde a los deseos más profundos de su corazón, que la buena interpretación de las indicaciones morales de la Iglesia es coherente con la ciencia.

<sup>97</sup> Cfr. Pablo VI, Encíclica *Humanae Vitae*, 1.

<sup>98</sup> Cfr. M. Schooyans, *El aborto. Implicaciones políticas*, Madrid, RIALP, 1991.

<sup>99</sup> Juan Pablo II, Encíclica *Fides et ratio*, 42.

Algunas personas llegan a un momento de su búsqueda en el que aceptan las premisas de la Iglesia y tratan de vivir acorde, pero no se deciden a ir más lejos y entregar su vida a Jesucristo. Otros en cambio realizan un acto de fe. Se convierten en cristianos. “En este punto, sin embargo, la razón es capaz de descubrir dónde está el final de su camino.”<sup>100</sup> Cuando el hombre se abre a la realidad de Dios, entonces logra conocer “con toda seguridad esa realidad, aunque su entendimiento no sepa penetrar ese modo de existir”.<sup>101</sup> Los esposos adquirirán la seguridad mental de la presencia de Cristo en su matrimonio, la seguridad del amor y la providencia de Dios, el bien de la moral católica. Pero no terminarán de comprender cómo sucede que su vínculo conyugal se fortalece tanto cuando día a día realizan el contenido de la promesa del sacramento del matrimonio y encomiendan a Jesucristo su matrimonio, sus alegrías y tristezas. La experiencia de entrega del hombre a Jesucristo supera la razón, pero no la contradice. La razón no se le opone; más bien se asombra ante la autenticidad de la nueva realidad, cuya acción observa, pero no es capaz de comprender de qué modo se ordena la vida humana.

El hombre que cree que Dios realmente actúa en el mundo no teme a la razón; por el contrario, “la busca y deposita en ella su confianza. Como la gracia supone la naturaleza y la perfecciona, así la fe supone y perfecciona la razón. Esta última, iluminada por la fe, es liberada de la fragilidad y de los límites que derivan de la desobediencia del pecado y encuentra la fuerza necesaria para elevarse al conocimiento del misterio de Dios Uno y Trino. (...) En efecto, la fe es de algún modo ‘ejercicio del pensamiento’; la razón del hombre no queda anulada ni se envilece dando su asentimiento a los contenidos de la fe, que en todo caso se alcanzan mediante una opción libre y consciente.”<sup>102</sup>

<sup>100</sup> Juan Pablo II, Encíclica *Fides et ratio*, 43.

<sup>101</sup> Cfr. *Fides et ratio*, 42.

<sup>102</sup> *Fides et ratio*, 43.

EL HOMBRE QUE CREE QUE DIOS  
REALMENTE ACTÚA EN EL MUNDO NO TEME A  
LA RAZÓN; POR EL CONTRARIO,  
LA BUSCA Y DEPOSITA EN ELLA  
SU CONFIANZA.



El encuentro con Dios ilumina la razón, que ve con más claridad el sentido de la vida humana y evalúa más acertadamente sus propiedades. La fe ayuda al hombre a ordenar la realidad de la vida humana y a comprenderla mejor. Los esposos ven de un modo nuevo su amor, su convivencia sexual, y también sus deberes como padres. Junto con el aumento de la sensibilidad a la presencia de Dios advierten en sus vidas el peso de su misión como padres-colaboradores de Dios en la obra de la creación. En su conciencia crece el valor irrepetible del hijo como el mayor tesoro de su matrimonio. El misterio del sacramento del matrimonio se les desvela de diferentes maneras. La fe los ayuda a planear con toda racionalidad la concepción del hijo; evalúan mejor la situación real en la que se encuentran. Por voluntad propia, estudian los métodos para reconocer la fertilidad, y ven sus beneficios. El estilo de vida que eligen es su decisión libre y consciente. Esa clase de decisiones son asumidas también por las personas no creyentes que con sinceridad buscan el bien y la verdad. Comprenden que vale la pena preocuparse por el vínculo conyugal para no debilitarlo o destruirlo; que el bien es el respeto al cuerpo humano; que el valor está en conocer cada vez mejor la fertilidad y no suprimir funciones de un cuerpo sano; que si no se puede educar a un hijo, es mejor entregarlo en adopción que matarlo por un aborto; quieren ayudar a miles de parejas estériles que esperan para adoptar a un bebé apenas nazca. Las personas a menudo no son conscientes de la acción de Dios en sus vidas. Él ilumina sus rectas conciencias.

## ¿DE QUÉ NOS SIRVE LA MORAL?



Un serio obstáculo para la aceptación de las enseñanzas de la Iglesia es la comprensión demasiado estrecha de la moral católica. Se la reduce a una pormenorizada lista de mandatos y prohibiciones: aquello que no se puede hacer o aquello que se debería hacer. Ese abordaje produce un gran daño también en la convivencia sexual de los esposos; es acorde con el Evangelio sólo en apariencia. Si queremos que los esposos católicos degusten de verdad la Buena Nueva que irá liberando del mal a su convivencia sexual y, simultáneamente, hará nacer la paz y la alegría del corazón, entonces es imprescindible ampliar la perspectiva de nuestra mirada sobre la moral católica.

Jesucristo anunció una nueva ley moral conocida como las ocho bienaventuranzas: "Felices los...". La vida según esta moral consiste en algo más que la observancia de los mandamientos. Se realiza sólo cuando el cristiano vive con la fuerza del Espíritu Santo y es capaz de vivir imitando la vida de Jesucristo. Una vida así trae felicidad y el pleno desarrollo del hombre, pero también persecuciones por parte de hombres malos.

## 1. ¿Cuál es la finalidad de nuestra vida?

Se puede explicar en qué consiste ese modo de vivir nuevo y hermoso mediante una metáfora futbolística. Si el jugador (símbolo del cristiano) quiere jugar un buen partido, debe saber para qué sale al campo. Si sale sólo para no pecar, entonces tendría que concentrarse sobre todo en un juego limpio: no cometer faltas, evitar todas las jugadas riesgosas, jugar tranquilo, dominar las emociones, no entrar en el juego directo... Pero en el campo de nuestra vida no se trata sólo de no pecar, sino de algo considerablemente más grande.

¡El cristiano debe saber para qué vive! ¿Cuál es la finalidad y el sentido de su vida? ¿Qué quiere lograr? ¿Qué bien realizará? La finalidad de la vida no es minimalista, exactamente como la finalidad del fútbol, ¡hay que ganar, hay que hacer el mayor número de goles! La pregunta moral fundamental tanto para el jugador como para el cristiano no es: ¿qué es lo que se puede y lo que no se puede hacer en el campo?, sino: ¿qué hacer para que el próximo partido sea más hermoso?, ¿qué hay que hacer para ganar? La vida del cristiano no puede estar limitada a la observancia de los principios y reglas porque debe ser algo magnífico: una aventura incesante, una acción siempre distinta cuyo final no es posible prever.

La condición para jugar un hermoso partido no es para nada el cuestionamiento de las reglas y principios del juego. Del mismo modo, la condición para una vida bella y espontánea no es el rechazo de los mandamientos de Dios. Por el contrario, éstos son la base que posibilita la creación de un hermoso espectáculo. Pero cuando salimos al campo de nuestra vida podemos crear un espectáculo lastimoso y aburrido o uno apasionante y bello. En los partidos vemos claramente las diferencias de estilo, táctica, velocidad, integración del equipo, elegancia del

juego... A pesar de que los principios son los mismos, algunas personas son capaces de jugar un partido bueno y bello; otros, uno flojo y aburrido. A pesar de las reglas estrictamente definidas que observan todos los jugadores por igual, algunos juegan magníficamente en primera división y otros sólo sirven para las inferiores.

De fútbol se puede hablar de distintas maneras. Podemos comenzar a enumerar qué es lo que está prohibido para el jugador o qué es lo que debería hacer para jugar bien: no tocar la pelota con la mano, no cometer faltas, no estar en posición adelantada, patear contra el arco contrario y no contra el propio... Al enumerar los mandatos y las prohibiciones, podemos tener la impresión de que el fútbol es uno de los juegos más represivos que el hombre haya creado. Destruye la inventiva creadora de los jugadores, les quita espontaneidad y alegría de jugar. Sin embargo, quien se interesa un poco en el fútbol sabe que no es cierto. Ha visto partidos apasionantes y hermosos. Conoce el espíritu del juego. En la Iglesia también existe el Espíritu de la Iglesia. Quien lo conoce descubre en la Iglesia una inmensa alegría de vivir, el camino a la verdadera libertad, el amor de Dios. La entrega a Dios de la vida sexual la convierte en un don rico y bello, a través del cual se puede expresar un amor profundo, espiritual y extático. Presentar las enseñanzas de la Iglesia relativas a la sexualidad como enseñanzas represivas, que limitan la libertad del hombre, y privadas de la alegría de vivir es una falsedad parecida. La verdadera moral no tiene demasiado en común con una ética que regula escrupulosamente todos los comportamientos humanos.

## 2. El entrenamiento hace al campeón

Un juego cada vez mejor depende del desarrollo del talento del jugador. El jugador joven aprende a mantener la pelota cerca

del pie para que no se le escape. Los esposos jóvenes tienen dificultades para acomodarse en sus roles. Cometan errores en cada esfera de la vida, también en la sexual. Para llegar al éxito, muchos jóvenes valores del fútbol deben invertir gran esfuerzo en su preparación: perfeccionar la técnica, aprender a trabajar en equipo, mejorar su velocidad, jugar partidos importantes, trabajar en su personalidad, alimentarse saludablemente. Del mismo modo, muchos matrimonios católicos prometedores necesitan practicar con empeño el arte de la comunicación, de la convivencia sexual, dialogar acerca de sus deseos y necesidades, rezar juntos, confesar sus pecados para, después de un tiempo, lucirse con el éxito de un matrimonio feliz.



MUCHOS MATRIMONIOS CATÓLICOS  
PROMETEDORES NECESITAN PRACTICAR CON  
EMPEÑO EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN,  
DE LA CONVIVENCIA SEXUAL, DIALOGAR  
ACERCA DE SUS DESEOS Y NECESIDADES,  
REZAR JUNTOS, CONFESAR SUS PECADOS  
PARA, DESPUÉS DE UN TIEMPO, LUCIRSE  
CON EL ÉXITO DE UN MATRIMONIO FELIZ.

A medida que el jugador domina más habilidades, se alegra cada vez más de ellas y se hace más creativo. El juego se relaciona con el esfuerzo físico y psicológico, pero también se convierte en una pasión por la cual vale la pena esforzarse. Así también muchos esposos sólo con el tiempo descubren que la convivencia sexual es un hermoso don de Dios que desean compartir. Juegan cada vez más como un equipo, escuchándose, comprendiendo sus intenciones mutuas, conociendo sus reacciones.

Cuanto mejor es el deportista, tanto más claramente ve que el campo en el que juega le da posibilidades desaprovechadas



hasta ese momento: cambios de estrategia y posición, y otras soluciones interesantes. La bien marcada línea del campo es sólo el marco de sus búsquedas, y no lo limita. Si las relaciones sexuales son alegres y espontáneas, como el juego de Brasil, o resistentes pero poco apasionadas, como el juego de Alemania, depende de ellos, de su cultura, espiritualidad, temperamentos, diálogo y ejercicios. En la Iglesia se puede jugar con distintos estilos; no todos saben imitar los más hermosos. Una pareja moralmente madura ve que en la Iglesia tiene suficiente libertad para sentirse feliz en su vida conyugal. Un buen entrenador les mostró las posibilidades, los condujo a la etapa en la cual todo depende ya de los deportistas, si saben aprovechar todas esas posibilidades que les brinda el campo de juego.

### 3. Las faltas del matrimonio

Si uno quiere patear al arco, tiene que arriesgar la pérdida de la pelota. Los esposos deberían tender al acto sexual completo, así como el jugador tiende al gol en el espacio del arco. Así como el ideal del juego no es sacar la pelota fuera, tampoco lo es evitar el acto sexual completo. Los futbolistas no deberían echar mano al dopaje, ni los esposos a la anticoncepción. Pero en el campo, que es el lecho conyugal, todo puede suceder. Después de una jugada fallida, el futbolista debe rehacerse rápidamente y volver al juego que sigue su curso. Los esposos que se aman no deberían deprimirse por el pecado cometido, sumiéndose en la culpa, sino asumir lo más rápidamente posible el desafío de continuar el juego amoroso, no perder el partido por una mala jugada, no perder el campeonato del mundo; perder la oportunidad del podio pero seguir luchando por el mejor puesto. Dios es Dios de vida, alegría, perdón, bien y no de muerte, tristeza y condenación.



EN EL CAMPO DE JUEGO, QUE ES EL LECHO  
CONYUGAL, TODO PUEDE SUCEDER.

Un tiro fallido nunca es pecado. Lástima que no haya llegado al arco, pero en esa situación hay que seguir luchando para por fin alcanzar el éxito. Es moral, precisamente, que, a pesar de una acción fallida, el deportista siga jugando, luche, quiera hacer el gol. En esa acción creativa crece, gana experiencia, se santifica. Si los esposos han pecado, no han jugado limpio y han cometido una falta durante el juego amoroso, no son automáticamente castigados del modo más severo. No pierden de inmediato su conexión con Dios, tal como el futbolista no abandona el césped a pesar de sus numerosos errores, pases malogrados y disparos fallidos al arco, ni siquiera por sus faltas o infracciones. La valoración moral de las conductas humanas justifica las intenciones y circunstancias del hecho. Con mucha frecuencia, la infracción es accidental, se produce en el fervor del juego; y entonces es un error y no un pecado. Por cierto que una falta, incluso accidental, puede ser sancionada con una tarjeta amarilla, pero eso significa que se puede seguir jugando, aunque el deportista debe ser más cuidadoso. En casos particularmente malévolos y peligrosos, recibe de inmediato la tarjeta roja. El castigo es gradual. Ninguna persona sensata se rebela contra los principios morales cuando entiende que no sancionan al hombre, sino que su finalidad es proteger el bien supremo, el buen nivel de juego, la seguridad y la belleza del partido.

Un buen árbitro silba enérgicamente ante algunas faltas. Pero es capaz de encontrar la medida. Un exceso de severidad hace que los futbolistas teman jugar, teman luchar, hacer pases, patear al arco. Por eso en el campo no puede reinar un rigor como para que a todas las infracciones que aparecen durante la

contienda de inmediato les corresponda la tarjeta roja, la sanción por un pecado grave. Los principios deben estar subordinados a la finalidad del juego, y no constituirse en una amenaza para el deportista. Si en la Iglesia de antemano se juzgaran todos los pecados sexuales, incluso los matrimoniales, como pecados mortales, independientemente de las circunstancias, se incurriría en excesos parecidos al castigo injusto de la tarjeta roja o a la sanción apresurada de un penal, que a menudo decide el resultado del partido. Si cada falta terminara con la expulsión del campo, entonces en el segundo tiempo ya no habría jugadores en el césped. Es importante que los futbolistas se sientan bien en el campo, tengan voluntad de luchar, no teman jugar, ni se sientan frenados en su expresión creativa. A veces los esposos son tan duramente tratados por los confesores que temiendo cometer un pecado grave renuncian a un juego más comprometido, e incluso se retiran. ¿Y qué importa si en su partido matrimonial ya no habrá ninguna infracción, si el juego amoroso ha dejado de darles alegría y los partidos han dejado de ser un espectáculo apasionante y atractivo? El error del juez consiguió que el equipo de primera haya descendido a la reserva.

El empleo del dopaje es castigado severamente, pero de todos modos los futbolistas arriesgan la salud por un momento de fama. Lo pagarán caro cuando terminen su carrera. La infidelidad y el aborto a veces sacan al hombre fuera del campo de juego por muchos meses o aun años. La convivencia sexual ya no es armónica. La contusión es tan dolorosa que no quedan ganas de jugar en ese equipo. Los esposos deben saber que hay infracciones que no nacen sólo de la debilidad humana o del desconocimiento, sino de una notoria desconsideración hacia la voluntad del entrenador, del árbitro o de los compañeros de juego. El esposo debe saber que cuando juega rudamente tratando de obtener la mayor parte para sí, sin tener en cuenta

las sensaciones de su esposa, puede cometer un pecado grave: herirá tanto a su mujer que la convivencia sexual ya no se relacionará con el amor, la alegría y el placer. También la esposa, si se niega permanentemente a entrar al campo (por motivos incomprensibles o fútiles rechaza la convivencia sexual) debe recordar que las ventajas momentáneas a la larga darán como fruto la pérdida de un buen contacto con el marido y llevarán a la destrucción del matrimonio, a la infidelidad, a la frialdad en sus relaciones mutuas. El deportista es responsable de sus actos y sufre sus consecuencias. Si exagera, su carrera está terminada.

#### 4. Ser campeón

El campeonato se consigue con los años. La madurez espiritual y moral se alcanza gradualmente, con el tiempo. Nadie se convierte en santo en un solo día, o puro en la esfera sexual. El campeón no sólo conoce las reglas del juego, no sólo domina la estrategia del partido, no sólo posee una excelente técnica. El campeón es capaz de ubicarse en un lugar que le permita hacerse de la pelota y patear al arco. El campeón es como el santo. Ama el juego y ésa es la clave de su éxito. La pelota es su vida, su alegría. En cada acto se ve su levedad para llevar la pelota, su fineza, su eficacia. También así es el ideal de la moral católica. La vida santa de los esposos que se aman, llena de Dios y amor, es como el juego del campeón; ha sido trabajada con la virtud, el talento que nace en el hombre bajo el influjo del Espíritu Santo. El campeón que se deja llevar por su fantasía e inventiva para patear al arco no se siente reprimido por las reglas ni por la táctica impuesta. Durante el partido no pregunta al entrenador si disparar al arco o pasarle la pelota a un compañero. Es libre en el mejor sentido de la palabra. Siente el juego que ama y aprovecha las posibilidades que le brinda la acción en curso. Cumple la voluntad de Dios.

¿CÓMO PONER EN ORDEN  
RELACIONES SEXUALES  
DESPROLIJAS?



**E**l hombre crece y madura gradualmente en cada área de la vida. De a poco aprendemos a caminar, escribir, leer... Esta verdad es tan evidente que no exige más aclaración. Sin embargo, olvidamos que sucede lo mismo en nuestra vida espiritual y moral. El hombre no se convierte de un solo plumazo en santo ni puro en la esfera sexual. Los esposos no maduran de golpe, sino que su acto conyugal gradualmente se convierte en un signo del amor de Dios al hombre, una comunión, la unidad de cuerpos y corazones.

Muchos matrimonios que conviven sexualmente de acuerdo con el ciclo natural de la mujer sienten que ese estilo de vida fortalece su vínculo; para ellos, la perspectiva de cualquier anticoncepción es tan lejana que ni la toman en cuenta, sin que les importe la duración de las pausas de su convivencia sexual. En el polo opuesto están los matrimonios que no aceptan ninguna limitación, ni siquiera la que resulta de su corporalidad. Y utilizan regularmente los métodos de anticoncepción modernos. Esas parejas no aceptan las enseñanzas de la Iglesia; ni siquiera

intentan comprender su postura. Sin embargo, las elecciones humanas escapan a los esquemas simplistas de blanco o negro. Entre las dos opciones también existe un gris lleno de matrimonios que quieren ser fieles a la doctrina de la Iglesia, pero no saben cumplir con sus exigencias. Sobre todo cuando en sus vidas aparecen situaciones difíciles y particulares que perturban la regularidad de su convivencia sexual, cuando la planificación familiar natural (PFN) se ve dificultada o parece imposible. Un largo período sin sexo les parece un tiempo de gran sufrimiento. No siempre saben pasar la prueba.

## 1. Situaciones difíciles

En la vida del matrimonio suelen aparecer situaciones difíciles que exigen un cierto período de abstinencia de la convivencia sexual; por ejemplo, durante la convalecencia después de una cirugía o cuando el embarazo está en peligro. Entonces los esposos tienen conciencia de que el amor les exige sacrificar su propio bien por el cónyuge o el niño nonato.

También aparecen perturbaciones en la vida sexual en los matrimonios que atraviesan una crisis por desempleo. Cuando el hombre no soporta las embestidas de las tensiones internas y las presiones de las circunstancias, las normas morales le resultan indiferentes.

Cada vez más a menudo aparecen situaciones en las cuales los esposos no se encuentran por cierto tiempo porque el marido trabaja lejos del hogar. En el momento del encuentro no saben renunciar a la convivencia y recurren a un anticonceptivo.

A veces la enfermedad del cónyuge (por ejemplo, una hepatitis infecciosa tipo C, aunque el contagio por vía sexual es muy poco probable), provoca tal temor que los esposos, por seguridad, por las dudas, se deciden a utilizar un preservativo.

Hay situaciones aún más difíciles de resolver. Algunos matrimonios temen tanto un embarazo que renuncian casi totalmente a la convivencia sexual. "Ahora, después del quinto hijo, tenemos tanto miedo al embarazo que la idea no se nos quita de la cabeza ni siquiera durante el período infértil. Sólo la conciencia de que no deberíamos tener más hijos nos mantiene firmes, aunque el deseo de tener sexo domina completamente todos nuestros pensamientos." Bajo el influjo del miedo, los

esposos se deciden a un seguro adicional, incluso durante la fase infértil.

La búsqueda de tales soluciones puede aparecer por ejemplo durante la lactancia. La mujer que amamanta no sabe interpretar los datos del flujo, que son poco claros; o se desorienta porque a ratos aparece y luego desaparece. Comienza a temer que volverá a pasar por alto su aparición. El matrimonio católico que no ha adquirido una buena habilidad para interpretar los signos y por esa causa no es capaz de aprovechar las posibilidades de la convivencia durante ese período, parece tener una sola opción: no convivir durante varios meses, un año, etc. La mujer que se ocupa intensivamente del hijo puede privarse de la convivencia, pero para su marido esa temporada es muy difícil y es él quien inicia la convivencia sexual.

Suele suceder que las mujeres que emplean los métodos naturales cometan un error; por ejemplo, han interpretado mal el gráfico, no tomaron en cuenta datos importantes, y conciben a resultas de su error o ignorancia. Para algunas mujeres, esos errores serán una lección para el futuro, para que investiguen más concienzudamente el funcionamiento de su cuerpo; en cambio otras, sobre todo las que ya tienen varios hijos o han vuelto a embarazarse durante la lactancia, pueden cobrar aversión a los métodos naturales y no querrán seguir empleándolos. Tales situaciones hacen que en determinado momento los esposos sean incapaces de superar los bloqueos psicológicos. Hace falta un tiempo, y muchas veces ayuda, para que sepan encarar su situación de otro modo. Pero antes de que revaloren su vida e interpreten de otro modo lo sucedido, se hallan sumidos en rebeldía, tristeza y depresión.

La solución de los problemas difíciles debería realizarse junto con la Iglesia, con seriedad, sopesando la sexualidad

humana, pero siempre en libertad y con responsabilidad ante Dios y ante sí mismos. Esta clase de problemas no pueden ser pasados por alto y acallados sólo porque moralmente son muy complicados. Pueden señalarse varias soluciones que darán a los esposos la sensación de que son comprendidos por la Iglesia y la misericordia de Dios, la esperanza de superar las dificultades y la oportunidad de ordenar moralmente su esfera sexual. Cuando después de un tiempo los esposos salgan de la crisis, verán que vivir acorde con la doctrina de la Iglesia no se contradice con un buen matrimonio.

## 2. Dilemas morales

Los esposos se las arreglan de diferentes maneras en las situaciones donde el temor a concebir no les permite convivir sexualmente durante un período prolongado. Los matrimonios más maduros tratan de expresarse amor de muchas otras maneras, fortaleciendo así su lazo matrimonial. Pero otros limitan rígidamente su contacto mutuo y por ello privan de calidez e intimidad a su relación marital o emplean sustitutos del acto sexual para satisfacerse; o cada tanto recurren a los anticonceptivos.

También hay matrimonios que se sienten en medio de una situación sin salida. Tienen clara conciencia de pecar, pero, al mismo tiempo, la anticoncepción les parece la única solución para sus problemas. Esos matrimonios con frecuencia se alejan por completo de la vida sacramental, enfriando su relación con Dios y la Iglesia. Otras parejas, convencidas de que es imposible observar las enseñanzas de la Iglesia, se deciden a rechazarlas y comienzan a emplear anticonceptivos en forma sistemática. Incluso si varios de esos matrimonios no explican con claridad qué significa para ellos la decisión de pecar, o incluso renuncian a guiar su conciencia por la moral católica, no obstante, nace

en ellos la convicción de no ser dignos de estar en la Iglesia, o de que en muchos casos la doctrina de la Iglesia es imposible de observar, o a lo mejor es errada. Cuanto mayores sean las dificultades que atraviesen los esposos, tanta mayor su desesperación, tanto más dramática la brecha entre sus problemas personales y el Magisterio de la Iglesia. El conflicto moral influye sobre el vínculo matrimonial, la conciencia de cada cónyuge, su relación con Dios y las enseñanzas de la Iglesia. Cuando adquiere fuerza, la ética sexual católica les parece una teoría irreal y el ideal ético resulta imposible de realizar, una exigencia que obliga a elegir alternativas no queridas; o a concebir hijos hasta los límites biológicos del cuerpo, o a una abstinencia sexual prolongada por miedo a procrear.

EL CONFLICTO MORAL INFLUYE SOBRE EL VÍNCULO MATRIMONIAL, LA CONCIENCIA DE CADA CÓNYPUGE, SU RELACIÓN CON DIOS Y LAS ENSEÑANZAS DE LA IGLESIA.



Los esposos, al ver que no saben cómo arreglárselas con la esfera sexual, deberían reflexionar qué hacer para resolver sus problemas. La imposibilidad de superar el temor, que en consecuencia desestabiliza la vida sexual y fuerza al uso de anticonceptivos, indica la necesidad de buscar ayuda.

Si los esposos quieren vivir de acuerdo con la voluntad de Dios, finalmente encontrarán la solución que de a poco les permita ordenar su vida sexual y resolver el doloroso conflicto. Si hay que abstenerse de la convivencia durante un período prolongado, Dios les dará la fuerza para cargar la cruz y los reconfortará; por ejemplo, premiará la falta de convivencia con un potente vínculo espiritual y psicológico, haciendo que el difícil período de separación los acerque mucho entre sí. Dios no

permite que alguien sea probado más allá de sus posibilidades. No sólo da sentido a la falta de convivencia sexual, sino que ante todo está vivamente interesado en la felicidad de la vida matrimonial.

### 3. El Espíritu Santo es paciente

Los esposos no se convierten en santos de repente, aunque todos sean llamados a la santidad, “y esta excelsa vocación se realiza en la medida en que la persona humana se encuentra en condiciones de responder al mandamiento divino con ánimo sereno, confiando en la gracia divina y en la propia voluntad”.<sup>103</sup> Por lo tanto, existe un proceso de maduración de la vocación por el matrimonio que transcurre en el tiempo y que no puede ser acelerado artificialmente. Los esposos que participan con conciencia en el proceso de crecimiento espiritual, lenta, dificultosamente y con algunas caídas, aprenden a integrar los movimientos instintivos del cuerpo con una emocionalidad y espiritualidad más elevadas. El Espíritu Santo modela con paciencia un nuevo estilo de vida y de a poco los capacita para vivir más cerca del Evangelio. El deseo de romper decididamente con el pecado y el esfuerzo por dominar los impulsos no significan que desaparezcan los pecados sexuales. Los esposos pueden recaer en ellos durante varios años. Con mucha frecuencia en los momentos de crisis, depresión, dudas, las tensiones sexuales se intensifican aún más.

EL DESEO DE ROMPER DECIDIDAMENTE CON EL PECADO Y EL ESFUERZO POR DOMINAR LOS IMPULSOS NO SIGNIFICAN QUE DESAPAREZCAN LOS PECADOS SEXUALES.



<sup>103</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Familiaris consortio*, 34.

La exhortación apostólica sobre los deberes de la familia cristiana *Familiaris consortio* puntualiza: “El hombre, llamado a vivir responsablemente el designio sabio y amoroso de Dios, es un ser histórico, que se construye día a día con sus opciones numerosas y libres; por esto, él conoce, ama y realiza el bien moral según diversas etapas de crecimiento. También los esposos, en el ámbito de su vida moral, están llamados a un continuo camino, sostenidos por el deseo sincero y activo de conocer cada vez mejor los valores que la ley divina tutela y promueve, y por la voluntad recta y generosa de encarnarlos en sus opciones concretas.”<sup>104</sup>

En la citada declaración del pontífice lo esencial es que el hombre es un ser histórico. Como tal no alcanza la madurez espiritual y moral de un día para otro. Lo hace gradualmente, en el tiempo, en la historia. El neófito tendrá una conciencia moral distinta de la del cristiano que ha avanzado en la vida espiritual. Junto con el crecimiento espiritual, el cristiano conoce el bien, lo ama más y lo realiza con más ganas. Lo que antes le parecía insensato o demasiado difícil, desagradable o imposible, luego se le presenta como sabio, fácil y agradable de asumir. Análogamente, cuando está en una etapa inferior, no tiene un discernimiento del bien tan claro, ama menos a Dios y no le interesa tanto realizar sus mandatos.

Saber que el hombre “conoce, ama y hace el bien moral de acuerdo con las etapas de su desarrollo”<sup>105</sup> nos protege de las expectativas de una conciencia del bien y la capacidad de hacerlo igual para todos. La diferenciación de las etapas de desarrollo de las personas individuales influye sobre la evaluación moral de sus actos. Se puede decir que cuanto menos desarrollada espiritualmente sea la persona, tanto más difícil es su situa-

104 Id.

105 Id.

ción; cuanto mayor sea el temor que lo invade, tanto menor la conciencia o voluntad del acto y menor la responsabilidad del pecador. Cuanto mayor sacrificio le exija mantenerse en el bien, tanto mayor será la santidad de tal actitud; pero al mismo tiempo la imposibilidad de asumir ese difícil desafío encuentra mayor misericordia de Dios y comprensión de la Iglesia.

#### 4. La Iglesia ayuda, no dificulta

El deber del sacerdote y de los matrimonios católicos comprometidos con la pastoral familiar es acompañar y ayudar a los esposos en el camino de la realización de su vocación. El servicio consiste también en ayudar a resolver los problemas de índole sexual. A veces la ayuda requiere el trabajo conjunto del sacerdote con el psicólogo, la consulta con el médico o con los instructores de PFN. Es cada vez más frecuente que esa ayuda resulte efectiva sólo cuando los esposos se encuentran en un medio de fe viva, en las comunidades de vida religiosa profunda, y son formados sistemáticamente por cierto tiempo en cómo vivir en la fe católica. Eso exige que la Iglesia adopte una nueva estrategia pastoral y, con ello, una reforma profunda en varias instituciones eclesíásticas que desafortunadamente hoy en día son ineficaces para guiar a la gente hacia su encuentro con Dios vivo y para resolver sus problemas de vida. Merece la pena reflexionar sobre la imperiosa necesidad de un abordaje integral, y por lo mismo el más eficaz, de los problemas humanos; ya que “es propio de la pedagogía de la Iglesia que los esposos reconozcan ante todo claramente la doctrina de la *Humanae vitae* como normativa para el ejercicio de su sexualidad y se comprometan sinceramente a poner las condiciones necesarias para observar tal norma”.<sup>106</sup>

106 Id.



Este fragmento que muestra la dirección de los esfuerzos pedagógicos de la Iglesia es clave para nuestra reflexión. En él se enumeran dos momentos esenciales de la conversión de los esposos. El primero es el claro reconocimiento del valor de la vida acorde con el ritmo natural de la fertilidad femenina y, con ello, el reconocimiento del mal moral en la anticoncepción. Los esposos llegan ante tal elección reconociendo la autoridad moral de la Iglesia en el tema. La consecuencia visible del cambio que da testimonio de la actitud positiva hacia la norma moral es el comienzo del aprendizaje sobre cómo reconocer las manifestaciones de la fertilidad, la espera para convivir durante el período infértil, la capacitación para conocer los métodos de PFN, etc.

Junto con la adopción de tal postura comienza la segunda etapa de la conversión, en la que ya no existe el problema de la tensión entre las convicciones de los esposos y la enseñanza de la Iglesia, pero aparece otra entre la incapacidad de mantener la disciplina exigida por los métodos naturales y la voluntad de ser fieles a la enseñanza de Cristo. Esas tensiones pueden surgir al comienzo del camino o más tarde, como consecuencia de crecientes dificultades, crisis de la relación matrimonial o el nacimiento de otro hijo. A menudo los esposos que las experimentan sienten remordimientos por su incapacidad de vivir según la enseñanza de la Iglesia. Hablan con sinceridad de sus problemas, cuya resolución les importa de verdad. La cruz que les presenta la vida les ocasiona tristeza, dolor, llanto. Anhelan vivir con Dios y también gozar de la proximidad mutua. No es correcto igualarlos a los esposos que se dicen católicos pero que nunca quisieron ni tuvieron intención de vivir según los mandatos de la Iglesia y cuyas conciencias no les reprochan esa contradicción. Los esposos católicos que no saben cómo vivir en castidad a veces dudan de que el camino elegido sea bueno, e incluso se rebelan contra Dios. Pero estas tensiones existenciales tienen un origen por completo diferente e incluso son

necesarias en el camino de la conversión. Hacen que el hombre sea más humilde, consciente de su debilidad, pero sabiamente conciliado con su vida y abierto al Misterio.



LOS ESPOSOS CATÓLICOS QUE NO SABEN  
CÓMO VIVIR EN CASTIDAD A VECES DUDAN  
DE QUE EL CAMINO ELEGIDO SEA BUENO,  
E INCLUSO SE REBELAN CONTRA DIOS.

El texto de *Familiaris consortio* arriba citado puede ayudar a resolver los dilemas morales en situaciones particularmente difíciles, cuando no se puede encontrar con rapidez ninguna solución genial, cuando hace falta tiempo para que el hombre rearme su vida y domine las dificultades que lo agobian. En ese texto se dice que si se reconocen y aceptan los principios morales relativos a la vida sexual, entonces hay que llevarlos de inmediato a la vida, pero hay que “tratar honestamente de crear las condiciones necesarias para observar estos principios”. Precisamente porque es un ser histórico que realiza su vida en un tiempo concreto, el hombre no siempre es capaz de llevar de inmediato a su vida todas las normas morales. Cuando las ha introducido y las ha observado durante un tiempo, pueden aparecer situaciones que destruyan el orden moral conseguido, y su restitución exigirá una paciente resolución de los problemas hasta ese momento desconocidos. La sola prédica moral, el aliento para cambiar las conductas sexuales y las exigencias severas a menudo se estrellan contra la imposibilidad de ser realizados. Un buen conocimiento de los principios de la Iglesia y el deseo sincero de observar los mandamientos de Dios no resuelven automáticamente los problemas sexuales existentes ni robustecen de modo tan directo la voluntad del hombre, capacitándolo para manejar su sexualidad.

## 5. Derecho a la gradualidad

No es banal afirmar que sin una fe viva en el amor de Dios los esposos no sabrán asumir algunas decisiones que ordenen su vida sexual según los mandatos de la Iglesia. El amor de Dios derramado en el corazón del cristiano es el portador que posibilita los cambios de actitudes y conductas. Si no se ha experimentado la presencia de Dios en la propia vida y la convicción de que la Divina Providencia vela y se ocupa de nosotros, entonces no se puede dar valor y sentido a muchos acontecimientos de la vida. Por eso, la auténtica pedagogía de la Iglesia frente a los esposos, incluso respecto a los que no saben resolver los problemas sexuales de modo contundente y veloz, “revela su realismo y su sabiduría solamente desarrollando un compromiso tenaz y valiente en crear y sostener todas aquellas condiciones humanas —psicológicas, morales y espirituales— que son indispensables para comprender y vivir el valor y la norma moral. No hay duda de que entre estas condiciones se deben incluir la constancia y la paciencia, la humildad y la fortaleza de ánimo, la confianza filial en Dios y en su gracia, el recurso frecuente a la oración y a los sacramentos de la Eucaristía y de la reconciliación (...). Pero entre las condiciones necesarias está también el conocimiento de la corporeidad y de sus ritmos de fertilidad.”<sup>107</sup> Si, por ejemplo, no se cumple esta última condición, o sea, los esposos no conocen a fondo los métodos naturales, por fuerza negarán la norma moral, utilizarán anticonceptivos y no confiarán en la enseñanza de la Iglesia. Las condiciones enunciadas indican lo que hace falta para superar los miedos y para que haya paz interior durante la convivencia sexual. Muestran que la moral depende del desarrollo espiritual del hombre.

En muchos casos, la confianza en los métodos naturales aparecerá sólo cuando los esposos resuelvan sus problemas

107 *Familiaris consortio*, 33.

personales más importantes, cuando arreglen las cuentas con su pasado doloroso. Algunos esposos, antes de poner en orden su vida sexual según la enseñanza de la Iglesia, deben primero batallar contra la desintegración de su vínculo. En su relación pueden existir fuertes tensiones que influyen negativamente sobre su vida íntima; una de las partes puede tener serios conflictos espirituales (por ejemplo, no perdonar) o psicológicos que destruyen el vínculo. Los desórdenes de naturaleza espiritual o psicológica en algunas mujeres pueden incluso imposibilitarles la correcta lectura de los datos de su cuerpo. Los matrimonios conflictuados a menudo comprueban con total evidencia que no pueden seguir los métodos de la PFN, porque presienten que éstos sólo pueden adoptarse cuando se quiere y se sabe construir una verdadera relación de pareja. En las mujeres también existe una correlación entre la capacidad de observar su cuerpo y la aceptación de su feminidad y un estilo de vida saludable.



LOS MATRIMONIOS CONFLICTUADOS A MENUDO COMPRUEBAN CON TOTAL EVIDENCIA QUE NO PUEDEN SEGUIR LOS MÉTODOS DE LA PFN, PORQUE PRESIENTEN QUE ÉSTOS SÓLO PUEDEN ADOPTARSE CUANDO SE QUIERE Y SE SABE CONSTRUIR UNA VERDADERA RELACIÓN DE PAREJA.

No siempre es posible poner rápidamente en orden la esfera sexual. Ese problema se ve muy bien en los matrimonios separados porque el marido trabaja en otra ciudad y, por eso, pasan juntos unos pocos días. ¿Cómo resolver el problema de la masturbación cuando están separados, o del preservativo durante la corta temporada en el hogar justo cuando la esposa está en la fase fértil?

El derecho a la gradualidad que habla sobre la creación de las condiciones para una vida moral es pertinente. Aunque se quiera resolver algunos problemas, no siempre se lo puede hacer de inmediato. En la mayoría de los casos hay que elaborar la solución, crear las condiciones para una vida moralmente mejor. Los cónyuges están llamados a vivir juntos y sólo cuando eso sucede existe la posibilidad real de regular la convivencia sexual. Lo mismo sucede en otras áreas de la vida. Si el padre está lejos, no podrá educar a sus hijos; ninguna solución a medias es suficiente, como por ejemplo, educar a los hijos ayudándose con un chat por Internet. Es necesario que vuelva al hogar lo más rápidamente posible y junto con su esposa se ocupe de los hijos. El uso del preservativo también es una solución aparente, que parecería devolver al matrimonio la unidad, en tanto que, para que un matrimonio crezca seguro, es necesario que el marido viva con la esposa. Los intentos de "remendar el agujero" no son soluciones reales del problema, sino apenas las señales de que el matrimonio marcha en dirección equivocada.

## 6. Lo provisorio no es la norma

Cuando nos ocupamos de los matrimonios verdaderamente católicos que tienen dificultades en la esfera sexual, o sea, que honestamente quieren observar las enseñanzas de la Iglesia, vale la pena hacerlos conscientes (sin temer que de inmediato encuentren la puerta que les autorice la anticoncepción) de que a pesar de sus tropiezos morales siguen estando en el camino a Dios. Si las personas tienen voluntad de vivir de acuerdo con la enseñanza de la Iglesia, no se les debe negar su fe porque no ordenen su vida sexual, todavía no sean santos ni lleven una vida extraordinariamente pura. Por supuesto, existe el recelo de que, al mostrarles la dinámica del desarrollo espiritual, de las dependencias psicológicas y, con ellas, las objeciones morales,

en vez de recordar la prohibición de emplear anticonceptivos se vean proclives a abusos. Porque cada quien puede decir que en ese momento está inmaduro para observar el mandato, que no sabe dominar su sexualidad y hasta que sea más maduro se decide por una vida correspondiente a la etapa que está atravesando. También puede reconocer que, a raíz de la dificultad de determinada situación, deberá apartarse de los requerimientos de la Iglesia, los cuales no observará hasta que mejoren sus condiciones de vida. La exhortación recalca que "por ello la llamada 'ley de gradualidad' o camino gradual no puede identificarse con la 'gradualidad de la ley', como si hubiera varios grados o formas de precepto en la ley divina para los diversos hombres y situaciones".<sup>108</sup> Si el hombre comienza a determinar sus propias normas morales dependiendo de su madurez o del grado de dificultad, nunca crecerá; hasta el fin de sus días se verá impedido de encontrar en la tierra las condiciones ideales que le posibiliten observar la moral evangélica. La experiencia indica que la falta de esfuerzo para derrotar el pecado en la esfera sexual (algo muy maleable, y por lo tanto que se puede modelar) consolida los malos hábitos (o lleva a la adicción), antes que ayudar al proceso de enmienda gradual. Una vez que "de momento" se comienzan a emplear anticonceptivos, es difícil que luego se renuncie a la costumbre. Siempre se puede prolongar el estado de provisoriedad y siempre se encontrará algún motivo válido para hacerlo.



SI LAS PERSONAS TIENEN VOLUNTAD DE VIVIR DE ACUERDO CON LA ENSEÑANZA DE LA IGLESIA, NO SE LES DEBE NEGAR SU FE PORQUE NO ORDENEN SU VIDA SEXUAL, TODAVÍA NO SEAN SANTOS NI LLEVEN UNA VIDA EXTRAORDINARIAMENTE PURA.

<sup>108</sup> *Familiaris consortio*, 34.

El error del sacerdote puede consistir en que ingenuamente cuente con que la conciencia del hombre, sin la difusión de la enseñanza de Cristo, madure por sí sola hasta deshacerse de las convicciones equivocadas. También por compasión puede excluir a los esposos de la observancia del derecho moral, dándoles una especie de “licencia” para usar anticonceptivos en situaciones difíciles. Por eso los sacerdotes deberían distinguir claramente entre eximir al hombre de la obligación de ordenar su vida y el acompañamiento activo del hombre que está creciendo, y que en algún momento será capaz de elegir o realizar el bien. El pastoral “derecho a la gradualidad” se concreta no sólo en la paciencia y comprensión hacia la maduración moral del hombre, sino también en la exigencia de enmienda; a veces “implica una decisiva ruptura con el pecado y un camino progresivo hacia la total unión con la voluntad de Dios y con sus amables exigencias.”<sup>109</sup> En las situaciones donde hay que tranquilizar la conciencia, atormentada por un fuerte sentimiento de culpa, no sirve el permiso para la anticoncepción, sino la formulación de cuidadosos y sensatos juicios acerca de la responsabilidad del hombre.<sup>110</sup>

El rasero de la Iglesia está suspendido a la misma altura para todos. Algunas parejas lo saltarán sin dificultad, e incluso querrán saltar más alto todavía. Otras saltan bastante bien, pero a pesar de eso a menudo derriban el obstáculo durante el período de abstinencia. También hay parejas que son capaces de elevarse bastante cerca, pero no pueden superarlo. Si entrenan con tenacidad, dominarán el difícil arte. También hay matrimonios que no tienen la condición adecuada. Al observarlos, somos conscientes de que sólo acercarse al rasero les llevará varios años de entrenamiento. En ese momento se puede sentir alegría si simplemente logran despegar un poquito del suelo.

109 Pontificio Consejo para la Familia, *Vademecum para los confesores sobre algunos temas de moral conyugal* 3, 9.

110 Cfr. Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana* 10.

## 7. La maduración

Los autores de la *Familiaris consortio*, y luego del *Vademecum para confesores*, a pesar de posibles interpretaciones erróneas, no temen involucrar a la Iglesia en el estudio de problemas de naturaleza sexual y en la reflexión acerca del hombre que va madurando gradualmente en el cumplimiento de los mandamientos de Dios; o sea, acerca del hombre que, habiendo alcanzado cierta etapa de crecimiento, todavía no sabe manejar su sexualidad y por eso cae en el pecado. La verdad sobre la maduración humana, entendida en el espíritu del Evangelio, es que realmente protege de las dudas acerca de su acierto a los esposos católicos que con sinceridad quieren observar la doctrina de la Iglesia, sobre todo cuando en la práctica de su vida cotidiana no pueden arreglárselas con su sexualidad. Siempre será bien comprendida si los esposos, al aceptar su imposibilidad de convivir sexualmente de acuerdo con el ciclo femenino, no abandonan los esfuerzos por superar la situación y por ello tratan de regresar lo más rápidamente posible al derecho moral. “No pueden mirar la ley como un mero ideal que se puede alcanzar en el futuro, sino que deben considerarla como un mandato de Cristo Señor a superar con valentía las dificultades.” (*Familiaris consortio* 34).

Cuando en la vida del matrimonio católico aparezca una situación en la cual, por temor o por dificultades de la vida, cedan a la tentación y echen mano a la anticoncepción, entonces se encontrarán siempre e invariablemente con la siguiente elección: volver a la vida según el ciclo natural de fertilidad e infertilidad.<sup>111</sup>

111 K. Knotz, *Zusady spowiedzi małżonków w edlug Vademecum dla spowiedników* (Principios de la confesión de los cónyuges según el Vademecum para los confesores), en: *Sztuka spowiedania się. Poradnik dla księży* (El arte de la confesión. Guía para sacerdotes), red. H. Machoń, B. Ciastoń, WAM 2006, p. 291-305.

LA PIRÁMIDE  
DE LOS PECADOS  
MATRIMONIALES



**L**a decisión de los esposos de rechazar decididamente los anticonceptivos y vivir de acuerdo con la naturaleza humana debe ser especialmente respetada y valorada. Cuando caminan con perseverancia por “la estrecha senda de la salvación”, y en ese sendero no logran dominar su propio cuerpo y se excitan en exceso, es necesario que se sientan comprendidos.

Cuando se reflexiona sobre los problemas de naturaleza sexual relacionados con el temor ante la propia fertilidad, no se puede echar todo en el mismo saco. La falta de sutileza da como resultado tensiones en la convivencia sexual, precisamente en quienes con sinceridad quieren, pero no siempre pueden, observar las enseñanzas de la Iglesia. Hay que saber matizar en la compleja realidad de la vida marital.

Cuando los escaladores conquistan una cumbre del Himalaya, no juzgan con severidad sus caídas y fracasos; éstos quedan incluidos en el largo y difícil ascenso a la cumbre. Las personas también merecen respeto por su valentía y firmeza. En el mundo actual,

los esposos católicos son esa clase de héroes que tratan de guardar la abstinencia periódica con esfuerzo.

La aparición de problemas sexuales durante ese período no puede ser automáticamente evaluada como pecado mortal. Ayudar a los esposos en la maduración de un amor cada vez más bello no consiste sólo en la formulación de juicios morales severos, sino ante todo en el esfuerzo por comprender al ser humano dentro de la complejidad de la vida moral y acompañarlo en la senda de maduración hacia la santidad. La falta de delicadeza en el área de la vida sexual imprime a la enseñanza de la Iglesia una severidad innecesaria, justo donde hay que ser comprensivo ante la debilidad de los que, contra todas las presiones del mundo, tratan de construir una cultura católica y, a pesar de sus debilidades, permanecen fieles a Dios. Los eclesiásticos deben darse cuenta de que la vida según el ciclo femenino de fertilidad deja de dar alegría cuando la elección moral de la abstinencia, a veces muy prolongada, está signada por un sentimiento de culpa creciente a causa de la imposibilidad de sostenerla. Los períodos de abstinencia sexual signados por la culpa (a veces muy fuerte) exponen a los esposos al pecado de la masturbación, de caricias demasiado intensas o del *coitus interruptus*; y estas faltas socavan el valor de la vida según el ciclo de la mujer. En nombre de la doctrina de la Iglesia se tira al niño junto con el agua

de la bañera. La elección de los métodos naturales para regular la concepción no puede originar la sensación de caer en pecado grave. Ese sendero debería hacer brotar la paz de la conciencia y la alegría de vivir, la sensación de dignidad que nace de la conciencia del respeto por el derecho natural, a pesar de las imperfecciones durante el ascenso a la cima. Si la Iglesia quiere defender la PFN, entonces debe comprender los problemas de los esposos que se originan aparentemente “dentro” de esos métodos; que aparecen cuando se los aplica fielmente, y a veces cuando la perseverancia en una larga abstinencia es casi heroica.

## 1. Conductas y medios anticonceptivos

Hoy en día, cuando las presiones de la cultura no cristiana están dirigidas a la utilización masiva de anticonceptivos hormonales, e incluso del aborto, es muy importante que los matrimonios católicos que no saben manejar su sexualidad durante el período de abstinencia se den cuenta de que las conductas anticonceptivas se diferencian de los medios anticonceptivos; y éstos se diferencian de las acciones abortivas tempranas y del aborto. Aunque el denominador común de estos métodos sea la no concepción de un niño, el aborto, el dispositivo intrauterino, la anticoncepción hormonal, el preservativo, el *coitus interruptus* o las caricias que conducen al orgasmo fuera del acto sexual se diferencian notablemente entre sí por las consecuencias en la vida conyugal; tanto por la velocidad con la que destruyen los lazos matrimoniales (el *coitus interruptus* en unos años o en una decena puede provocar dolores nerviosos en el bajo vientre de la mujer; el aborto puede producir una frigidez inmediata), como por las consecuencias irreversibles (preservativo; esterilización) y la mayor o menor facilidad para reconstruir en la relación lo que se ha perdido (las dramáticas crisis ocasionadas por la infidelidad conyugal). Por eso, aunque sean tratados como un mal, ameritan abordajes distintos.

Las conductas anticonceptivas (consistentes en alcanzar la satisfacción sexual fuera de un acto sexual completo utilizando las posibilidades que brinda el cuerpo) debilitan la relación del matrimonio, introduciendo cierta superficialidad. Los medios anticonceptivos (el preservativo, los fármacos hormonales) falsean aún más esa relación mediante la aceptación del bloqueo o la modificación del funcionamiento del cuerpo humano. Los primeros introducen en la cultura cristiana una mayor o menor confusión; los segundos sacan a los esposos fuera de la cultura católica, llevándolos a un estilo de vida por completo diferente.



Aquéllos son prácticas “blandas” de la PFN; es decir que todavía están dentro del marco del estilo de vida basado en el respeto al ciclo de fertilidad de la mujer; éstos son el abandono total del sendero que conduce al amor maduro.

LAS CONDUCTAS ANTICONCEPTIVAS  
DEBILITAN LA RELACIÓN DEL MATRIMONIO,  
INTRODUCIENDO CIERTA SUPERFICIALIDAD.



## 2. Despiertos para... la frustración

Los esposos que se aman comparten su amor demostrándose ternura, abrazándose, acariciándose. Son modos imprescindibles, normales y espontáneos de expresarse el amor que, en sí mismos, no tienen el propósito de hacer el mal. La experiencia demuestra que durante el período de abstinencia los esposos a menudo no pueden limitarse a las expresiones de amor moderadas. Las demostraciones de ternura e intimidad creciente producen una fácil trasgresión de los tenues límites, fuera de los cuales ya es imposible detener la intensidad de la excitación. En cierto momento las caricias se transforman en deseo y en la decisión de trasponer los límites establecidos. A veces, la esposa, que querría que las caricias del marido no fueran demasiado lejos, siente que en un momento ya no sabrá interrumpirlas si el marido no se detiene. Otras veces, el marido se siente alentado por la esposa a una proximidad mayor, y el deseo de culminar es tan fuerte que no sabe cómo dejar de aproximarse. Los abrazos, en definitiva inocentes, se transforman espontáneamente en caricias en extremo estimulantes, que terminan en un orgasmo sin un acto sexual completo.

Dichas conductas a menudo son consecuencia de demostraciones de amor sinceras, que espontáneamente se han convertido

en una excitación difícil de controlar. Por lo tanto, no siempre se emprenden con motivaciones anticonceptivas, lo que influye en su evaluación moral. Por lo general, son el deseo natural y la debilidad de los esposos, que siguen siendo fieles a la cuestión básica, que es no utilizar ningún medio anticonceptivo. Su empleo no destruye la fertilidad de la mujer, no produce un aborto temprano. Surgen de la debilidad del ser humano y de la gran fuerza del impulso sexual.

Parecería que los varones son quienes sienten menos remordimientos de conciencia y no ven nada malo en este tipo de caricias. Hay mujeres que lo viven con gran satisfacción, pero a otras les resultan psicológicamente insoportables; a veces hasta físicamente. El modo de vivirlas depende en gran medida de la sensibilidad personal, la educación, la conciencia, el vínculo con el cónyuge, la comprensión mutua, la frecuencia de los encuentros, el tiempo que duran tales prácticas...

La necesidad de caricias y las reacciones que provocan, el modo de percibir los estímulos sexuales, es un asunto muy individual. No se puede decir concretamente qué caricias deben evitar los esposos y cuáles prodigarse. No es posible crear un “catálogo de caricias permitidas”.<sup>112</sup> En cambio, se puede investigar la propia conciencia y conversar sobre las vivencias. Lo esencial es que los propios esposos, mediante el diálogo, descubran sus límites entre las formas de proximidad que apuntalarán su amor, que no serán demasiado estimulantes, y el modo de distanciarse, que los ayudará a no excitarse, pero que no matará la ternura y la sensación de proximidad física y emocional. El amor conyugal puede crecer con toda tranquilidad si los esposos saben que todos los pensamientos eróticos referidos al cónyuge que aparecen durante el cortejo y la ternura no son

<sup>112</sup> Cfr. K. Jankowiak, “O okazywaniu miłości w małżeństwie” (Acercas de las muestras de amor en el matrimonio), *Wiadomości* 74(32), 1996, p. 1.

pecado, sino señales de los sentimientos vivos con los cuales se obsequian. Tampoco son pecado la ternura y las caricias mutuas que dan placer, si han nacido de la necesidad de expresarse amor. Si por su causa hubiera un orgasmo, cosa imposible de prever con seguridad, no corresponde tratar este hecho como una acción *ex profeso*. Significa que, aunque es difícil mensurar el área de responsabilidad de los esposos, al evaluar moralmente es necesario tener en cuenta las circunstancias que atenúan el juicio y disminuyen la responsabilidad.

NO ES POSIBLE CREAR UN "CATÁLOGO DE CARICIAS PERMITIDAS".



En esa dimensión de la vida, los esposos necesitan honestidad mutua antes que precisiones del derecho y la norma. Sin honestidad no habrá progreso en el sendero de la pureza conyugal. Las caricias intensamente excitantes son inevitables en el matrimonio, que no es una comunidad de seres ideales. Sólo la continua y sistemática transgresión de los límites, que tiene los signos de una elección de estilo de vida (evitar regularmente el acto sexual completo), se califica como pecado. Los problemas para controlar la sensualidad que aparecen cada tanto son problemas conyugales universales. Esa clase de dificultades las experimentan aun los matrimonios más religiosos y formados en la espiritualidad.

Este punto de vista brinda a los esposos que utilizan los métodos de planificación familiar natural (PFN) una sensación de seguridad y hace que el amor conyugal, durante el difícil período de abstinencia, pueda crecer creativamente sin la constante sensación de peligro inminente de pecado. El sendero a la pureza inicia un largo proceso de integración de la sexualidad

con la espiritualidad y la superación gradual de las dificultades relacionadas con la proximidad corporal y las caricias. Las dificultades y fracasos en el camino del crecimiento pueden ser aceptados con calma sólo cuando se vive con alegría la proximidad íntima, con la conciencia de estar construyendo el vínculo matrimonial. Los esposos que se aman son capaces de evaluar adecuadamente si su intimidad es un obsequio recíproco o una expresión de egoísmo. De acuerdo con esta evaluación, sabrán si pueden recibir la Comunión, tratándola como el fortalecimiento de los hombres débiles que transitan la senda de la pureza.

LAS DIFICULTADES Y FRACASOS EN EL CAMINO DEL CRECIMIENTO PUEDEN SER ACEPTADOS CON CALMA SÓLO CUANDO SE VIVE CON ALEGRÍA LA PROXIMIDAD ÍNTIMA, CON LA CONCIENCIA DE ESTAR CONSTRUYENDO EL VÍNCULO MATRIMONIAL.



### 3. El *coitus interruptus*

A diferencia de las caricias demasiado excitantes, asumir un *coitus interruptus* implica una decisión consciente, sobre todo por parte del marido, ya que él tiene la responsabilidad de llevarlo a cabo. El *coitus interruptus* no permite vivir la misma experiencia de unidad que el acto sexual completo. El importante momento de construcción de la unidad matrimonial es perturbado, interrumpido en el momento más trascendental, en el umbral de la plenitud y cuando los esposos están a punto de perderse el uno en el otro. El amor no puede resonar hasta el final y unir a los cónyuges. Cuando los esposos lo practican, entra cierta falsedad a su relación. Al asumir la convivencia sexual,

se comunican no verbalmente que se aman tanto que no son capaces de seguir esperando y no estar juntos, pero durante la convivencia ambos piensan cuándo interrumpir la unidad que forman. El *coitus interruptus* es un problema de una relación falsa, es mandarse mensajes contradictorios: “quiero crear contigo una relación profunda, estar lo más cerca posible de ti”, y al mismo tiempo: “quiero dejar de construir la unidad, no quiero entregarme a ti hasta el final”. Esa contradicción entre los mensajes no siempre es consciente, pero es percibida como algo mentiroso. Se refleja en la relación conyugal cotidiana, tal como cuando los esposos se juran amor y al mismo tiempo son hostiles entre sí. El envío de mensajes contradictorios destruye la confianza, produce fatiga psicológica.

Con frecuencia, los varones no advierten la relación entre el desgano de su esposa para convivir sexualmente y la práctica de la relación sexual. El varón tiene la sensación subjetiva de no hacerle nada malo a su mujer, de no dañarla. También siente que realiza su masculinidad, puesto que esa clase de relación es acción suya y él es el responsable de retirarse en el momento oportuno. A las dos partes les parece que el *coitus interruptus* es el método más sencillo para evitar la concepción sin una injerencia directa en el funcionamiento del cuerpo femenino. Pero para las mujeres es un problema mayor. Muy a menudo, su práctica les ocasiona desinterés por la convivencia sexual, porque no les permite establecer y profundizar la relación interpersonal. Además, es el método menos efectivo para evitar la concepción. Las mujeres que son conscientes de eso se sienten inseguras después de una relación así, temen haber quedado embarazadas. Esperando la regla, confirmación de que no hay embarazo, muchas mujeres se estresan tanto que dejan de sentir alegría en los momentos de intimidad.

El *coitus interruptus*, como conducta que perturba la creación del vínculo y, al mismo tiempo, método poco efectivo para prevenir embarazos no planeados, en algunas personas puede provocar ansiedad neurótica,<sup>113</sup> impotencia, frigidez, anorgasmia, eyaculación precoz.<sup>114</sup> Hay una relación inconsciente entre la práctica del *coitus interruptus* y la irascibilidad, la actitud hostil de los esposos entre sí.



HAY UNA RELACIÓN INCONSCIENTE ENTRE LA PRÁCTICA DEL *COITUS INTERRUPTUS* Y LA IRASCIBILIDAD, LA ACTITUD HOSTIL DE LOS ESPOSOS ENTRE SÍ.

Cuando las caricias (buenas y necesarias para los esposos) llegan cada vez más lejos en contra de la voluntad de uno de los cónyuges y finalizan con un *coitus interruptus*, lo importante es que la esposa hable en el momento oportuno con su marido, que intente apartarlo de tales prácticas y establezca límites seguros en la proximidad. No tiene que manifestar su oposición directamente antes de la relación o negarse a la convivencia sexual.<sup>115</sup> Su oposición interior a tal conducta no debería transformarse en pasividad, rigidez en la conducta sexual (lo que resultaría anormal entre personas que se aman); no debería privarse del placer sexual. El acto moral (la oposición interior) no tiene ninguna relación con el desgano hacia el sexo como tal.

El sexo anal, entendido como la penetración del miembro en el ano, no es un acto sexual normal. Es una conducta que no construye el vínculo marital y es perjudicial para la salud (por ejemplo, puede causar daños que favorezcan las infecciones). La conformación del ano no está adaptada a la convivencia

113 Cfr. Freud, *Introducción al psicoanálisis*, Madrid, Alianza Editorial, 2002.

114 Cfr. G. Giusta, *Dizionario del sesso* (Diccionario del sexo), Roma, 1997, p. 47.

115 Cfr. A. Dziuba, *Spowiedź małżeńska* (La confesión conyugal), Wydawnictwo M, Cracovia, 2002, p. 92.

sexual. Los esposos no tienen derecho a pedirle a sus esposas este tipo de relaciones.

#### 4. Transgredir los límites

Los esposos pueden tener una comunicación muy profunda durante el acto sexual si respetan sus cuerpos, si buscan y disfrutan el placer, aprovechando las posibilidades naturales del cuerpo humano: "lo que puedo ofrecer a mi esposo a través de mi cuerpo, y que él con su cuerpo puede ofrecerme a mí."

El límite es transgredido en perjuicio del vínculo matrimonial cuando los esposos comienzan a adoptar distintos tipos de estimulantes: anillos que prolongan la erección, bolitas vaginales, sustancias químicas que aumentan la excitación, etc. La finalidad de esos artilugios es suscitar y potenciar artificialmente el placer, posibilitar que se lo experimente más allá de lo que brindan los cuerpos de dos personas que se aman; es como "exprimirlo" de los cuerpos por la fuerza.

EL LÍMITE ES TRANSGREDIDO EN PERJUICIO DEL VÍNCULO MATRIMONIAL CUANDO LOS ESPOSOS COMIENZAN A ADOPTAR DISTINTOS TIPOS DE ESTIMULANTES.



El mismo problema (ir más allá de la propia corporeidad) aparece cuando los esposos emplean medios anticonceptivos; es decir, conviven sexualmente cuestionando la sensatez del ciclo de fertilidad y entrometiéndose en la fertilidad de la pareja, o sea, negando de otro modo los condicionamientos del cuerpo humano.

El respeto por la fisiología humana significa también el reconocimiento de la funcionalidad y finalidad de las distintas

partes del cuerpo. Todo el espacio del cuerpo es lugar apropiado para la caricia, el beso y la estimulación, pero el verdadero acto sexual, justificado por la fisiología, se realiza sólo a través de la penetración del miembro viril en los órganos reproductivos de la mujer y la eyaculación dentro de la vagina.

Tal definición del acto conyugal es necesaria hoy en día porque el "mercado sexual" propone muy distintas maneras de satisfacción sexual. Puesto que los órganos reproductivos de la mujer son el lugar natural y acorde con la fisiología para depositar el semen, todas las caricias que terminan con su eyaculación en la boca (de forma consciente o por un error de comunicación durante las caricias) o en el ano de la mujer son tratadas como conductas no naturales y, por ello, perjudiciales para la construcción del vínculo matrimonial.

Cuando los esposos toman ese camino (no respetar sus cuerpos), comienzan a deslizarse cada vez más abajo. Siempre insatisfechos, instrumentalizarán y banalizarán peligrosamente el acto conyugal al costo de la desaparición del vínculo profundo y verdadero. La preocupación por el placer ya no será el obsequio de una persona a otra, sino una técnica de estimulación recíproca con la ayuda del cuerpo de la otra persona. El verdadero vínculo humano se construye cuando se brinda placer a la otra persona, pero dentro de los límites establecidos por la naturaleza, por la corporalidad humana, acorde con la fisiología y anatomía humanas. En ese "marco corporal" natural, el vínculo conyugal madura en un amor más bello, en la entrega de uno mismo. Ese marco crea al mismo tiempo una protección natural ante la puesta en marcha de mecanismos peligrosos para el amor entre humanos y para la dignidad del hombre. La reflexión sobre la fisiología del cuerpo humano es también el punto de partida para comprender el problema de la inseminación artificial o el método *in vitro*.

## 5. Unas palabras acerca del preservativo

El acuerdo para usar el preservativo es ya una transgresión del límite del cuerpo humano. Constituye el inicio de una mentalidad particular, cuya fuente está lejos del Evangelio. La decisión de usar el preservativo no nace bajo el influjo del momento, del impulso, sino que es asumida con toda conciencia, con reflexión; se elige y es una opción de vida. Por tal motivo, la responsabilidad del hombre por su decisión es mayor. Los esposos se deciden a construir entre sí una barrera exterior, artificial. Esta barrera debilita el vínculo entre ellos, crea cierta distancia, imposibilita el pleno encuentro de las personas y la real comunión de sus cuerpos. Ponerse el preservativo bastante antes, controlar el transcurso del acto sexual, necesitar un rápido final de la convivencia para sacarlo con seguridad; todo eso es una injerencia en la dinámica que se crea en una relación íntima. El preservativo molesta, priva de una intimidad plena, impide permanecer más tiempo juntos en un abrazo de amor.

Hablando de la creación de una relación (“estar juntos hasta el final”, “en la plena entrega del dar”, “en la experiencia de la unidad”), merece la pena notar que “la entrega en el dar” se refiere también al cuerpo y sus reacciones fisiológicas. Hoy sabemos que en el esperma hay hormonas que estabilizan la psiquis de la mujer, su acción es antidepresiva, influyen sobre la sensación de felicidad y aumentan la energía y el optimismo de la esposa. El semen también protege del cáncer de mama, embellece el cutis femenino, prepara el cuerpo de la madre para tolerar las diferencias tisulares del feto.<sup>116</sup> El marido que ama a su esposa se le entrega por entero, de acuerdo con los procesos que se producen en su cuerpo masculino, en tanto que la esposa recibe al varón cuando le permite penetrar totalmente en su cuerpo.

<sup>116</sup> Cfr. J. Matyjek, “Znaczenie nasienia mężczyzny dla zdrowia kobiety” (La importancia del semen para la salud de la mujer), *Zycie i płodność*, 2-3/2008, p. 95-102.

Cuando el marido quiere usar preservativo y la esposa no está de acuerdo, entonces tiene el deber moral de marcar claramente su desacuerdo a tal forma de convivencia. Es importante que el marido oiga un mensaje negativo preciso de que la otra parte no sólo no quiere asumir ese tipo de convivencia, sino que se opone. No se trata de manifestar ira o una negativa radical a la convivencia, sino del uso del derecho de todo ser humano, también del católico, a expresar sus sentimientos y puntos de vista, incluso si no le gustan a la otra parte o de algún modo la hieren. El católico tiene derecho a estar rotundamente en contra de algo que le molesta, a tener sus preferencias y exigencias relativas a la convivencia sexual. Hablar de asuntos difíciles es más honesto que evitar el tema sensible y barrer la basura bajo la alfombra. Si, después de una negativa tan palmaria, el marido sigue queriendo usar el preservativo, ya tenemos que vérnoslas con una situación en la que se ignora la voluntad de la otra parte, se la presiona, e incluso se la fuerza. Es sabido que ya no se trata de amor, ya que éste exige respetar las expectativas de la otra parte y tener en cuenta su voluntad y preferencias. Si alguien se opone y no es respetado, entonces se crea una situación moral completamente nueva. La persona que convive sexualmente bajo presión o forzada, incluso si acepta tal convivencia, ya no es una persona libre, totalmente responsable de la situación creada.



EL CATÓLICO TIENE DERECHO A ESTAR ROTUNDAMENTE EN CONTRA DE ALGO QUE LE MOLESTA, A TENER SUS PREFERENCIAS Y EXIGENCIAS RELATIVAS A LA CONVIVENCIA SEXUAL.

Las dos situaciones, practicar el *coitus interruptus* y usar preservativo, pueden ser comparadas con un escenario conocido en cada casa. Durante el transcurso del día los habitantes dejan sus cosas fuera de lugar, lo que ocasiona un desorden cada vez

mayor. Una persona amante del orden sufre ese desorden creciente, y no lo acepta en su interior. Sin embargo, todos pueden tolerar cierto grado de desorden. Cuando recuerda la necesidad de limpiar la casa, no lo hace categóricamente. Tolerar no significa permitir, aceptar o estar de acuerdo. Ese concepto no tiene un sentido positivo (impuesto por la cultura actual, que hace de la tolerancia la virtud moral fundamental), sino reconocer un estado temporal que en el futuro querrá cambiarse, buscando con calma los métodos apropiados para llegar al cónyuge. Pero si el desorden traspasa ciertos límites, la persona sensible no quiere seguir viviendo así y tiene derecho a reclamar, con firmeza y sin tapujos, una limpieza. Por eso muestra cada vez con más empeño su voluntad de vivir en una casa ordenada. Tolerar tanto desorden ya no tiene sentido. Es imprescindible limpiar la casa lo más rápidamente posible y devolverle un cierto orden.

## 6. La píldora de la muerte

La píldora anticonceptiva encuadra más efectivamente aún en la cultura no cristiana; aunque lo hace de una manera más oculta, invisible desde fuera, vulnera la integridad del cuerpo humano. La decisión de usarla origina la necesidad de hacerlo regularmente, cambia la comprensión del cuerpo humano; es un permiso para modificar la naturaleza humana creada por Dios, y así cuestiona la sabiduría y el amor del Creador. Para algunas mujeres es un peligro para su salud. La gragea anticonceptiva eficaz tiene injerencia en todo el medio en el cual nace la vida. Su acción, según sus creadores, es tanto anticonceptiva como abortiva.

En el libro *Contracepción*, que goza del reconocimiento de los medios médicos, los autores L. Speroff y P. D. Darney describen la acción de la píldora: “los preparados complejos impiden

la ovulación, frenando la producción de gonadotropina en el mecanismo que actúa tanto en la hipófisis como en el centro cerebral. Los prostágenos ante todo suprimen la producción de lutropina (LH), por lo que impiden la ovulación; mientras que el estrógeno frena la secreción de folitropina (FSH) y evita el desarrollo del folículo dominante. (...) La progesterona compuesta presente en los anticonceptivos orales produce alteraciones temporales en el endometrio y la desaparición de sus glándulas, y en relación con esto, es imposible la anidación del óvulo en una mucosa endometrial tan alterada. El moco cervical se hace espeso e impermeable para los espermatozoides. También es posible que la acción de los prostágenos sobre la secreción de las glándulas del endometrio y la peristáltica que conduce el óvulo hacia las trompas constituya un mecanismo adicional para evitar la concepción. Incluso si a pesar del empleo de los compuestos el cuerpo de la mujer conserva una actividad residual de los folículos ováricos (sobre todo en los compuestos con menor dosis de hormonas), los mecanismos arriba descritos aseguran una efectiva acción anticonceptiva.”<sup>117</sup>

La Iglesia establece los límites que desde ningún punto de vista se pueden transgredir. No se puede aceptar el desorden moral en la convivencia sexual si la parte que quiere infertilizar el acto sexual utiliza medios que pueden provocar un aborto temprano. “Además, se deberá evaluar cuidadosamente la cooperación al mal cuando se recurre al uso de medios que pueden tener efectos abortivos.”<sup>118</sup> Esta observación se refiere a la píldora anticonceptiva, el dispositivo intrauterino y la “píldora del día después”.

<sup>117</sup> Darney, Philip D. y Speroff, Leon; *Contracepción*, Madrid, Marban Libros, 1998.

<sup>118</sup> Pontificio Consejo para la Familia, *Vademecum para los confesores* 14.

NO SE PUEDE ACEPTAR EL DESORDEN MORAL  
EN LA CONVIVENCIA SEXUAL SI LA PARTE  
QUE QUIERE INFERTILIZAR EL ACTO SEXUAL  
UTILIZA MEDIOS QUE PUEDEN PROVOCAR UN  
ABORTO TEMPRANO.



La información sobre la acción abortiva de los anticonceptivos hormonales no significa que el aborto se produzca siempre, pero existe esa posibilidad y es prevista por los productores de los fármacos para que el artículo ofrecido tenga efectividad. El aumento de la posibilidad de producir el aborto (unos pocas investigaciones hablan del 10-20 %) <sup>119</sup> no autoriza a afirmar que, en el caso de una pareja concreta, con seguridad haya habido un aborto, y en base a tal especulación, dictaminar que lo han provocado. Nadie puede definir si en determinada pareja se ha producido un aborto a causa del uso de anticonceptivos porque en la práctica es muy difícil establecer qué sucede en el sistema reproductivo de la esposa. En gran medida depende de la dosis ingerida (cuanto menor, tanto menos perjudicial para la salud, pero también menos segura para bloquear la ovulación), de las propiedades individuales del cuerpo (masa corporal, estado general de la salud, fertilidad...), el tiempo de utilización del anticonceptivo (cuanto más prolongado, tanto mayores son las probabilidades de provocar un aborto).

La verdad sobre las consecuencias sigue siendo un misterio conocido sólo por Dios. Los matrimonios que no sabían sobre esta acción de las populares píldoras no deberían sentirse culpables porque se haya podido producir un aborto precoz, pero, habiéndose dado cuenta de tal peligro, deberían desechar esos

119 Cfr. R. Ehmann, "Problemy związane z regulacją urodzeń" (Problemas relacionados con la regulación de los nacimientos), en: *Międzynarodowy kongres o godności macierzyństwa* (Congreso Internacional sobre la dignidad de la maternidad), Varsovia, 6-7 VI 1998, p. 121.

medios de inmediato para no volver a arriesgar un final tan triste para su amor.

## 7. La espiral de los problemas

La colocación de una espiral intrauterina excluye rotundamente la posibilidad de la convivencia sexual durante el período fértil, ya que puede terminar en un aborto precoz. Incluso si las hormonas que segrega no permitan la concepción, se la coloca con esa finalidad para que, en caso de concebir, el embrión no pueda anidar en el endometrio.

Es muy frecuente que en algún lugar de la conciencia de la mujer que se la ha colocado, subsista la idea de que la espiral destruye la vida de una persona humana. Por lo general, no es un pensamiento lo suficientemente lúcido como para provocar la decisión de quitarla. Pero ese pensamiento horada la psiquis produciendo nerviosismo, intranquilidad, irascibilidad, e incluso falta de deseo sexual. No es posible huir de la conciencia, aun si está sofocada. La negativa a absolver a una mujer que tiene colocada la espiral es el modo de que admita la verdad que se le hace tan difícil. Se encuentra en una situación que exige decisiones inequívocas. Debería ir al ginecólogo lo más rápidamente posible y deshacerse del objeto letal. Muchas mujeres con ese problema posponen la decisión durante meses, porque el miedo al embarazo es más fuerte y más real que la conciencia de que en su cuerpo se produce un aborto.

Los matrimonios que se deciden por tal anticonceptivo no conocen y a menudo no quieren conocer los métodos naturales de planificación familiar. Están en una situación moral muy difícil. Hay que afirmar objetivamente que, en comparación con los métodos abortivos, el uso del preservativo es un mal físico menor. Sin embargo, no significa que entonces desaparezca el

problema moral y que no haya que tender a evitar también, el mal moral relacionado con el uso del preservativo. Por eso, en esas situaciones, el preservativo puede ser tolerado como una solución temporal, condicional y excepcional. Esa solución es posible para los esposos que, conscientes del mal de los métodos abortivos, están dispuestos a renunciar a ellos, pero no saben o todavía no quieren renunciar a la anticoncepción. Esta situación moral difícil fue aclarada por el papa Pablo VI en la encíclica *Humanae vitae*: “En verdad, si es lícito alguna vez tolerar un mal moral menor a fin de evitar un mal mayor o de promover un bien más grande, no es lícito, ni aun por razones gravísimas, hacer el mal para conseguir el bien.”<sup>120</sup> El Papa establece un límite importante entre tolerar el mal menor (a veces puede hacerse, si se evalúa que la falta de tal tolerancia provocará un perjuicio mayor, o que sin ella no se alcanzará un bien mayor) y hacer el mal con la convicción de que ese mal dará buenos frutos. Por lo tanto, se puede tolerar el uso de un medio estrictamente anticonceptivo, si resulta imposible arreglar esa situación y su prohibición haría que los esposos siguieran utilizando medios abortivos. Tolerar una mala elección, como es la anticoncepción, y al mismo tiempo una elección mejor que los medios abortivos da la oportunidad de continuar el diálogo con los esposos.

La conciencia de la gradación del mal protege de un calificación uniforme de cada manifestación de impureza en la convivencia conyugal. Pero, al advertir las importantes diferencias, hay que recordar que “queda siempre firme el principio de que la distinción esencial y decisiva está entre el pecado que destruye la caridad y el pecado que no mata la vida sobrenatural; entre la vida y la muerte no existe una vía intermedia”.<sup>121</sup> Esta observación es muy importante, porque la conciencia de la

<sup>120</sup> Pablo VI, Encíclica *Humanae vitae*, 14.

<sup>121</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et poenitentia*, 17.

gradación de los pecados sexuales no siempre ayuda a mejorar la relación entre los esposos, puesto que suscita la tentación de elegir los pecados menos perjudiciales. Esa forma de pensar es algo perversa y debilita el camino de los esposos hacia la castidad plena y la santidad. Caminando con Dios no tienen que pensar en las posibilidades de elegir el mal menor, sino en la elección de un bien mayor aún. El amor no reflexiona sobre qué mal es preferible, sino sobre cómo crecer en el bien. No se puede ceder al pensamiento minimalista. Hay que darse cuenta de que cada pecado, incluso el más leve, es una elección del camino contrario a la voluntad de Dios, es apartarse de Él. En cambio, cada elección del bien es acercarse a Dios y por eso vale la pena preocuparse por ese tipo de elecciones. Cada uno de nosotros debería preguntarse como el joven del Evangelio: “Maestro, ¿qué obras buenas debo hacer para alcanzar vida eterna?” (Mt 19, 16).



LA CONCIENCIA DE LA GRADACIÓN DEL MAL  
PROTEGE DE UNA CALIFICACIÓN UNIFORME  
DE CADA MANIFESTACIÓN DE IMPUREZA EN LA  
CONVIVENCIA CONYUGAL.

## 8. La participación del cónyuge en el pecado

Muchas personas ansían ordenar su convivencia sexual de acuerdo con su conciencia, pero su situación se ve complicada por el hecho de que el cónyuge no quiere o no sabe adaptar su vida a los mandatos de la Iglesia. El motivo suele ser una cosmovisión distinta, diferencias de educación, madurez espiritual, moral, psicosexual, y también las situaciones difíciles con las cuales no sabe cómo lidiar.

Sería magnífico que los esposos maduraran espiritual y moralmente al unísono y vivieran las mismas convicciones e



igual sensibilidad. Pero es apenas un postulado idealista. El papa Juan Pablo II afirma de manera realista: "Conviene también tener presente que en la intimidad conyugal están implicadas las voluntades de dos personas, llamadas sin embargo a una armonía de mentalidad y de comportamiento. Esto exige no poca paciencia, simpatía y tiempo."<sup>122</sup> Si la compatibilidad de pensamiento no puede ser alcanzada de inmediato, tanto menos se puede lograr rápidamente una acción acorde con la conciencia cristiana. El período de sanación de la vida conyugal puede durar mucho tiempo si el cónyuge no quiere renunciar a sus puntos de vista y no tiene una cultura que lo capacite para la vida moral.

SI LA COMPATIBILIDAD DE PENSAMIENTO  
NO PUEDE SER ALCANZADA DE INMEDIATO,  
TANTO MENOS SE PUEDE LOGRAR  
RÁPIDAMENTE UNA ACCIÓN ACORDE CON  
LA CONCIENCIA CRISTIANA.



Esta delicada situación moral es aclarada por el papa Pío XI: "Sabe muy bien la santa Iglesia que no raras veces uno de los cónyuges, más que cometer el pecado, lo soporta, al permitir, por una causa muy grave, el trastorno del recto orden que aquél rechaza, y que carece, por lo tanto, de culpa, siempre que tenga en cuenta la ley de la caridad y no se descuide en disuadir y apartar del pecado al otro cónyuge."<sup>123</sup>

El punto de partida de nuestra reflexión es la verdad evidente de que asumir una convivencia sexual acorde con la conciencia formada por la doctrina de la Iglesia depende de que las dos personas, marido y mujer, colaboren con la gracia de Dios. Si uno de los cónyuges no quiere abstenerse de los hechos que no favorecen la construcción del vínculo a través de la sexualidad,

122 Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Familiaris consortio*, 34.

123 Pío XI, Encíclica *Casti connubii*, 22.

entonces el otro, aceptando una convivencia desordenada, se siente moralmente culpable. En la sensación de la parte que distingue el mal a conciencia (la que quiere una convivencia más bella), aceptar los hechos moralmente desordenados es no sólo el asentimiento al pecado del cónyuge, sino también la participación en ese pecado, lo que pesa en su conciencia. Por eso a menudo vive un dilema moral. Por un lado, no quiere participar en el pecado, y por otro, se da cuenta de que negar permanentemente la proximidad carnal priva a ambos de un bien propio del matrimonio. La situación sería insostenible si la persistencia en el pecado de uno de los cónyuges y su indiferencia frente a los imperativos éticos pesara durante años sobre la conciencia del otro, o le imposibilitara la alegría de la intimidad, la proximidad corporal, las caricias y la convivencia sexual. Un conflicto así podría alcanzar dimensiones dramáticas si una de las partes aumentara la presión para continuar con una convivencia sexual desordenada y, en la otra parte, creciera la resistencia para asumirla y su negativa se hiciera cada vez más rotunda.

No siempre se puede adoptar una alternativa: una convivencia sexual plenamente ordenada o la abstinencia hasta que esto suceda. Una solución así sólo tiene la apariencia de la ortodoxia católica. No es segura para el matrimonio, que con el esfuerzo mutuo y con la ayuda de la gracia de Dios, crece a una convivencia sexual más pura y santa.

## 9. Convivencia condicional

La Iglesia permite que una persona asuma una convivencia sexual moralmente desordenada si esta persona es consciente del mal de esa convivencia. Define su acción como la "cooperación al pecado del cónyuge que voluntariamente hace infecundo

el acto unitivo”.<sup>124</sup> Asumir una convivencia sexual desordenada no significa aceptar cualquier forma de infertilización (lo que ya fue aclarado). Además, hay que cumplir algunas otras condiciones, estrictamente definidas. Entonces, a pesar del acuerdo para una convivencia sexual desordenada, no hay pecado. No hay obligación de confesarlo y se puede comulgar sin la menor duda.

LA IGLESIA PERMITE QUE UNA PERSONA  
ASUMA UNA CONVIVENCIA SEXUAL  
MORALMENTE DESORDENADA  
SI ESTA PERSONA ES CONSCIENTE  
DEL MAL DE ESA CONVIVENCIA.



“Tal cooperación puede ser lícita cuando se dan conjuntamente estas tres condiciones:

1. la acción del cónyuge cooperante no es en sí misma ilícita;
2. existen motivos proporcionalmente graves para cooperar al pecado del cónyuge;
3. se procura ayudar al cónyuge (pacientemente, con la oración, con la caridad, con el diálogo: no necesariamente en aquel momento ni en cada ocasión) a desistir de tal conducta.”<sup>125</sup>

Estos principios no son obligatorios si el cónyuge emplea medios abortivos. En esos casos, la participación esta excluida.

En esta instrucción no se trata de aceptar situaciones ambiguas, de permitir el pecado en algunas situaciones. El mal nunca puede ser aceptado porque las consecuencias de tal convivencia en algún momento pueden amenazar el crecimiento del amor conyugal, dar malos frutos.

<sup>124</sup> *Vademecum para los confesores*, 13.

<sup>125</sup> *Id.*

Hay matrimonios que viven benignamente las diferencias de puntos de vista sobre la vida sexual. Esto por lo general sucede cuando las dos partes se sienten amadas y satisfechas. Pero también ocurre que en algún momento una de las partes descubre que es utilizada, deja de creer en los juramentos de amor, comienza a distinguir más claramente el egoísmo de su cónyuge. A menudo, algún hecho conflictivo se convierte en el catalizador de las dudas y pesares acumulados y de pronto echa una nueva luz sobre la interpretación de la historia de amor. La persona se siente estafada, ve patentemente que se ha sacrificado por amor al cónyuge que no era tan digno de ese sacrificio. En otros casos las conductas que para uno de los cónyuges son buenas y deseables, en el otro pueden dar lugar a humillaciones y dolores, o ser vividas subjetivamente como coercitivas. La convivencia inapropiada a veces deja tristeza, pena, distanciamiento, frialdad sexual, nerviosismo; a menudo provoca llanto. Por lo general, son vivencias de las mujeres heridas por sus maridos; éstos además no ven el problema y no entienden los motivos en las reacciones de sus esposas. En esos casos no se puede exigir que la mujer acepte una convivencia que no la hace feliz y que para ella es señal del egoísmo del varón. Tampoco es fácil justificar los errores del varón que, en muchos casos, debería preocuparse más por el bienestar de su esposa. Pero aquí estamos comentando la situación en la cual el cónyuge que priva de fertilidad al acto sexual no usa la fuerza ni la violencia; es un ser humano normal que ama, se preocupa por su matrimonio, cuida la satisfacción sexual de su cónyuge. Quizá hasta haga lo que considera que es justo y bueno para su matrimonio.

Suele suceder que la conciencia de una vida casi permanente de pecado y alejamiento de Dios (por ejemplo, a causa de un marido sexualmente demasiado activo) aumenta la agresión y la ira contra él, provocando una agravación del conflicto.

Quitarle responsabilidad moral a la esposa que accede a una vida sexual desordenada permite que ella considere con más calma el problema con el que de momento no puede lidiar. En muchos casos se demuestra que esa liberación de la culpa moral le permite advertir lo bueno en el marido, hacer un balance más objetivo de las tristezas y las alegrías de la vida en común. Permite amar a un varón inmaduro, pero también que la esposa se alegre con el placer que experimenta durante la convivencia sexual desordenada, deseándola y buscándola. La mujer recobra sus fuerzas para, sintiendo el amor de Dios, dirigirse con calma, realizar sus deseos sexuales y vivir con la esperanza de encontrar, con la ayuda de Dios, una buena solución.

Vale la pena distinguir la diferencia entre la falta de deseo para mantener, por ejemplo, un *coitus interruptus* y no querer amor, intimidad, placer, convivencia sexual. Es posible no querer el mal moral en la convivencia sexual, pero al mismo tiempo amar al cónyuge y desear convivir sexualmente con él. Precisamente ésa es la situación que nos ocupa. El documento que hemos mencionado no por casualidad establece la diferencia entre la participación en el pecado y la violencia o la coacción por parte de uno de los cónyuges, a lo cual el otro no sabe o no tiene fuerzas para oponerse. En el caso de la coacción que sufre uno de los cónyuges, la situación moral es clara. La falta de libertad de la víctima de agresión hace imposible que peque; como, por ejemplo, si un marido borracho obliga a su esposa a tener sexo. En ese caso es difícil hablar de amor o alegría en la convivencia sexual. En cambio, hay participación cuando la parte cuya conciencia es sensible, a pesar del desorden moral en la esfera sexual, ama a su cónyuge, quiere tener relaciones sexuales con él y de esa convivencia obtiene mucho amor y satisfacción.

Los motivos para la participación moral desordenada deberían ser proporcionalmente graves. Esta afirmación significa que

no toda situación permite aceptar un acto sexual que impide la fertilización. Sin ese criterio estaría justificado todo pedido insistente para mantener una relación moralmente desordenada.

La elaboración de una lista de “motivos importantes”, suficientes para aceptar hechos moralmente desordenados, sería perjudicial. Algunos querrían tener a mano un instructivo para todos los matrimonios sin excepción, ya que sería una indicación moral de máxima objetividad. La Iglesia dice que los esposos deberían tender a que el acto sexual no se realice al costo de eliminar la fertilidad, y su regulación debería realizarse aprovechando los días infértiles del ciclo femenino para convivir. Los cónyuges deberían tender a un acto sexual completo y ambos deberían tratar de que así fuere. El acto conyugal debería ser un acto de amor. En cambio, el camino de crecimiento hacia ese desafío para los esposos es tan diverso como distintas son las personas. El concepto “motivos proporcionalmente graves” permite justificar la complejidad de los problemas de cada matrimonio. En uno, una larga ausencia de convivencia sexual será soportada con paciencia; en otro, será la brasa que enciende permanentes riñas y quejas difíciles de soportar. En un matrimonio, la perspectiva del tercer hijo será recibida con alegría; en otro, ocasionará un temor que paralizará la realización del acto conyugal completo. La pérdida de trabajo para un marido puede ser motivo de lucha pero no se reflejará sobre su vida sexual; en otro, producirá un estrés tan fuerte que anulará su sexualidad. En un matrimonio, la falta de deseo de la esposa será recibida comprensivamente por el marido; en otro, el marido sospechará que la esposa lo engaña. Muy a menudo, los esposos que se reencuentran después de una prolongada separación (por ejemplo, por trabajar en el extranjero) desearán de inmediato un acercamiento sexual que no saben ni quieren aplazar. Por eso, la formulación “motivos proporcionalmente

graves” sugiere que se trata de motivos que no son igualmente graves para todos, sino importantes para determinada pareja.

La verificación de las intenciones es un deber permanente del cónyuge que quiere poner orden en la esfera sexual de su matrimonio. Puede reconocer que el estilo de vida pecadora le resulta cómodo. Por eso, es imprescindible un tercer criterio, cuya observación marca la dirección de los anhelos humanos, purifica la intención con la que se acepta la convivencia, testimonia la sinceridad aplicada a los otros criterios. El tercer criterio impone la búsqueda de soluciones para abandonar la convivencia moralmente desordenada. Sólo en el diálogo los esposos pueden abrirse, presentar sus razones, comprender a la otra parte, expresar sus necesidades, convencerse mutuamente. El tercer criterio supone que la sanidad de la convivencia conyugal no aparece de inmediato. Hace falta tiempo, paciencia, crecimiento. Las diferencias en el desarrollo espiritual, moral y psicosexual de los esposos a veces son muy notables e imposibles de resolver en poco tiempo. No siempre los esposos saben hablar sobre sus vivencias íntimas; a veces se ofenden, les falta lenguaje para una conversación sincera y creativa; sin hablar de la voluntad de escucharse. Cuando parece que es muy difícil mantener un diálogo, es necesario rezar por el cónyuge y aprender a amarlo. Sin amor y preocupación mutua por una convivencia sexual gozosa, las conversaciones sobre el tema pueden ocasionar mucho mal.

SIN AMOR Y PREOCUPACIÓN MUTUA POR  
UNA CONVIVENCIA SEXUAL GOZOSA, LAS  
CONVERSACIONES SOBRE EL TEMA PUEDEN  
OCASIONAR MUCHO MAL.



Este criterio merece una digresión importante. El tiempo de la convivencia sexual no es bueno para enseñar, manifestar descontento, contrariedad, resistencia. Tampoco se trata de que siempre, por la paz de la conciencia, se puntualice la propia posición y se recuerden las razones justo antes de comenzar el acercamiento. Si la convivencia les da alegría y placer a los esposos, si les da la percepción del vínculo (a pesar del desorden moral introducido por la mala conducta de uno de los cónyuges), entonces hay que alegrarse por este hecho, buscar el placer, comprometerse normalmente en la relación amorosa, sin desistir de los intentos para mejorar la vida sexual. La elección del tiempo y lugar de la conversación depende de la percepción de la situación, de la actitud de la otra parte.

ANTICONCEPCIÓN,  
UN ANTI-PROYECTO  
DE VIDA



**E**l hombre actual no está educado para esforzarse, para controlarse. Sin experiencia en las luchas de la vida, no sabe apañárselas con el dolor, teme sufrir, no está acostumbrado a la realidad de la muerte. Educado sobre modelos de masculinidad y feminidad artificialmente creados, no se acepta a sí mismo. A veces anhela cambiar a cualquier precio, quiere trasponer los límites de sus posibilidades humanas, hacer que su vida sea más placentera, más perfecta, cumplir con las exigencias... Le ayuda el inmenso saber sobre la biología humana, sobre el funcionamiento de su cuerpo. La farmacología, la cirugía plástica, la neurología, la psiquiatría, la biotecnología, la genética están lo suficientemente desarrolladas como para prestarle un nuevo servicio: brindarle al cliente un rápido cumplimiento de su expectativa de cambio de personalidad; liberarlo del dolor, del sufrimiento, del miedo, de la tristeza; recuperar la alegría de vivir y el deseo de hacer; eliminar el sentimiento de no aceptación de sí mismo y de su cuerpo.<sup>126</sup>

<sup>126</sup> Z. Wojtasiński, "Tabletki Pana Boga" (Las tabletas de Dios), *Wprost* 41/2006 (1243).

Las propuestas de perfeccionar la naturaleza humana brillan con muchos colores. Hoy son tan frecuentes que ya se puede hablar de un nuevo fenómeno cultural. Conducido por la esperanza de una vida mejor, el hombre cree que mediante “la píldora de la felicidad”, el poder del bisturí o la terapia genética rápidamente se transformará en un hombre nuevo, creará su ideal. El objetivo de esos esfuerzos “será no tanto mantener, como enriquecer la vida, la posibilidad de alcanzar esos estados y disposiciones de ánimo con los que ni siquiera habíamos soñado”.<sup>127</sup>

<sup>127</sup> A. Töller, *El shock del futuro*, Barcelona, Plaza & Janés, 1993.

## 1. Se ha cruzado el Rubicón

Gracias a su creatividad, el hombre, desde hace siglos, ha creado magníficas herramientas que lo ayudan a vivir. Cuando vio que no podía llegar más allá de su brazo, no estiró sus huesos sino que inventó la caña de pescar, una prolongación artificial de su brazo. Cuando quiso transportar objetos pesados, creó la rueda y luego construyó el carro. Cuando quiso llegar mas aprisa a un lugar, creó la bicicleta, luego el automóvil y finalmente el avión. Cuando quiso ver más allá del alcance de su vista, inventó los prismáticos y luego el telescopio.

De ese modo se produce el verdadero progreso que contribuye al desarrollo de nuestro mundo. De modo racional se realizan las palabras del Evangelio dirigidas a los primeros humanos: “Someted la tierra”.

Cuando el hombre construye una mesa de madera (corta las tablas, las cepilla, encola), aprovecha la naturaleza para su propio bien. Si trata del mismo modo a su cuerpo o al cuerpo de otro ser humano, entonces se trata a sí mismo o a la otra persona como un objeto. Al cuerpo humano se le devuelve la aparente falta de funcionalidad o belleza, pero en rigor es degradado al nivel de las cosas materiales que pueden usarse a voluntad. El cuerpo humano pierde valor, se transforma en un bien de consumo.

Alcanza con mirar al icono de la cultura pop, Michael Jackson, para comprender que el sendero a la felicidad del hombre no transita por sucesivas cirugías plásticas. No se puede tratar el propio cuerpo como a un material de trabajo (cortarlo, redondearlo, agrandarlo, oscurecerlo, aclararlo, etc.) y modelar una nueva realidad, un cuerpo idealmente ajustado a las exigencias del dueño.

El hombre actual, sin darse cuenta, ha cruzado el Rubicón, el límite que separa su humanidad del mundo exterior, de la naturaleza. En cuanto aparecieron las posibilidades tecnológicas, echó mano a su cuerpo sintiendo que con esa materia crearía la herramienta que le permitiría una vida mejor, más cómoda, más placentera, más segura. Fascinado por las posibilidades de dominar el mundo, comenzó a pensar en serio que también podría modelarse a sí mismo, su cuerpo, del mismo modo en que modelaba el mundo circundante. En el transcurso de unas pocas décadas, el cuerpo dejó de ser entendido como algo permanente que nos es "dado" una vez y para siempre.<sup>128</sup>

Cuanto más perfecta la tecnología, tanto más fuerte la convicción de que es posible cambiar para mejor, intervenir en la propia corporalidad según criterios subjetivos de bien y belleza. Con esto se desecha el sendero a la felicidad tradicional: la educación, el trabajo sobre uno mismo y la colaboración con la gracia de Dios; todo en beneficio de una rápida transformación del cuerpo humano. En los Estados Unidos, algunos maestros, en vez de educar, les administran fármacos calmantes a los niños molestos para atemperar sus conductas. Más de 5 millones de niños estadounidenses, sobre todo varones, día a día reciben ritalina porque son impulsivos, demasiado movidos, conflictivos; porque su autoestima es baja y tienen dificultades de aprendizaje. Es cada vez mayor el número de madres que, en vez de hacer más atractivo un viaje largo, duermen a los niños con barbitúricos. Más de 6 millones de niños toman medicamentos psicotrópicos, incluidos aquellos que deberían ser administrados sólo en casos de psicosis graves. En 2002 varias decenas de miles de recetas de *prozac* fueron para bebés.<sup>129</sup> En Estados Unidos, los antidepresivos son los medicamentos prescritos con más frecuencia y su uso sigue creciendo a ritmo

128 *Id.*, p. 197.

129 Z. Wojtasiński, "Na psychotropach dzieci" (Sobre las psico-huellas de los niños), *Wprost*, 34/2003 (1082).

acelerado, sobre todo por parte de las mujeres. Informes de distintas organizaciones cuestionan, sin éxito, las justificaciones médicas de varias terapias que utilizan esos remedios.<sup>130</sup> Si el peligro es desestimado por los médicos, qué decir de "la gente común", quienes cada vez más echan mano a los comprimidos psicotrópicos en las situaciones que les resultan difíciles y molestas.<sup>131</sup> La gente quiere alcanzar rápidamente la felicidad soñada a través de cambios en su cuerpo. Intervienen cada vez en más áreas de la vida humana. Varios miles de mujeres chinas aprovecharon la posibilidad de alargarse las piernas. La cirugía moderna permite un corte muy preciso del fémur y con el auxilio de una tecnología especial alargarlo gradualmente durante la cicatrización. Después de algunos meses en el hospital, una mujer china moderna es 10 cm más alta y sale con unas hermosas piernas largas. Por fin se siente feliz, se ve muy atractiva y también tiene la oportunidad de conseguir un trabajo mejor, en la diplomacia, en empresas extranjeras o en las fuerzas armadas.<sup>132</sup>



LA GENTE QUIERE ALCANZAR RÁPIDAMENTE  
LA FELICIDAD SOÑADA A TRAVÉS DE CAMBIOS  
EN SU CUERPO.

En muchos canales de televisión del mundo se pudo ver el reality show "Quiero ser bella". Mujeres envejecidas y descuidadas cambian su aspecto después de pasar por cirugías

130 En Canadá, el número de recetas anuales de antidepresivos creció en los últimos cuatro años de 9 a 15 millones (1999-2003), *Report Canadian Women's Health Network*, Windspread use of SSRI antidepressants driver sarin. Health care costs in Canada, 24 nov 2005; Shankar Vedantam, Washington Post Staff Writer, Friday, December 3, 2004, p. A 15; Elizabeth Cohen, CNN Medical News, CDC: Antidepressants most prescribed drugs in U.S.A. [www.cnn.com/2007/HEALTH/07/09/antidepressants/index.html?eref=rss\\_topstories](http://www.cnn.com/2007/HEALTH/07/09/antidepressants/index.html?eref=rss_topstories).

131 Beck, Patten, Williams, Li Wang, Currie Shawn, Maxwell Colleen, El-Guebaly, *Antidepressant utilization in Canada*, Soc. Psychiatr Epidemiol, 2005, oct.; 40(10); 799-807.

132 Cfr. Z. Wojtasiński, "Co uważamy za piękne?" (¿Qué vemos como bello?), *Wprost*, 6/2005 (1161).



dolorosas. Los patitos feos se transforman en cisnes. Tenemos la impresión de que, dentro de poco, cualquiera que lo desee en un santiamén podrá cambiar su imagen. Creemos que tarde o temprano se encontrará el modo de mejorar nuestra vida con la ayuda de tecnologías seguras: ser más joven, más elegante, inteligente, descansado, alegre, enérgico, tranquilo, valiente... Alcanzará con hacer algunas modificaciones en el trabajo del cerebro, en la economía hormonal, en el aspecto exterior, para que el sueño se haga realidad, para renacer a "una nueva vida" y convertirse en un hombre nuevo.<sup>133</sup>

Una de las intervenciones más atractivas que alienta la esperanza de un veloz regreso a una hermosa silueta es la liposucción, técnica que aspira el tejido adiposo. Aunque no lo parezca, es una cirugía muy peligrosa. Someterse a ella incluso puede comprometer la vida. También parecen inocentes las inyecciones de bótox para alisar las arrugas. El bótox es una toxina botulínica, un poderoso veneno que puede provocar una parálisis muscular irreversible. La consecuencia de su uso puede ser un rostro deforme y similar a una máscara. Esta moda ha tenido éxito entre varias celebridades de Hollywood. Quedaron estropeados. Peor aún, perdieron su capacidad de actuación. La mímica ya nos los ayuda a expresar emociones más complejas.<sup>134</sup>

En el sentido tradicional, preocuparse por el cuerpo consiste en cuidar su aspecto: una dieta saludable, ropas de moda, un maquillaje de buen gusto, un lindo peinado, accesorios decorativos... Todos ellos son la expresión de un cuidado inteligente de la belleza del cuerpo. La moral católica permite las intervenciones quirúrgicas que sirvan para corregir partes del cuerpo

133 Cfr. M. Zaczynski, A. Koziński, "Lepsze ciało = lepsze życie" (Mejor cuerpo = mejor vida), *Wprost* 5/2006 (1208).

134 Cfr. K. Bartman, "Polki konserwują się botoksem" (Las polacas se mantienen con bótox), *Dziennik* 3 de marzo 2008, [www.dziennik.pl/kobieta/zdrowie/article132707/Polki\\_konserwuja\\_sie\\_botoksem.html](http://www.dziennik.pl/kobieta/zdrowie/article132707/Polki_konserwuja_sie_botoksem.html).

patológicas o deformes, tanto más si las deformidades pueden tener una influencia negativa sobre el desarrollo de la persona u ocasionar problemas en la vida social. La evaluación sobre qué deformidades realmente necesitan cirugía depende de la sensibilidad de esa persona, y a menudo de la opinión del entorno. Por eso, en esa área no es posible formular indicaciones morales objetivas. Se consideran abusivas las cirugías motivadas por la frivolidad, un exagerado culto del cuerpo, el deseo de aumentar la seducción, el capricho de la moda; estas intervenciones desregulan el trabajo de órganos sanos, son riesgosas y peligrosas para la salud.



LA MORAL CATÓLICA PERMITE LAS INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS QUE SIRVAN PARA CORREGIR PARTES DEL CUERPO PATOLÓGICAS O DEFORMES.

La preocupación por la belleza del cuerpo es algo bueno, pero la utilización de medios extravagantes puede ser una manifestación de problemas psicológicos y espirituales profundos que ninguna cirugía plástica soluciona: muy baja autoestima, una visión superficial de la vida, trastornos de personalidad... Cuando el principal valor del hombre es gustarle a los demás y, para conseguirlo, es capaz de arriesgar su salud y aun su vida, estamos ante una patología. Es una manifestación de vacío espiritual y narcisismo, una desviación del crecimiento.<sup>135</sup>

Los estándares nuevos comienzan a determinar la norma. La gente que acepta el proceso natural de envejecimiento parece retrógrada. Del mismo modo se etiqueta a los esposos que planean su descendencia basándose en el ciclo de fertilidad de la pareja. La vida humana normal, en acuerdo consigo misma,

135 E. Woydyłło, A. Sadiń, "Silikonowy biust nie daje szczęścia", (El busto siliconado no trae la felicidad) K. Klinger, *Dziennik* 5 de marzo de 2008, [www.dziennik.pl/kobieta/uroda/article133985/Silikonowy\\_biust\\_nie\\_daje\\_szczescia.htm](http://www.dziennik.pl/kobieta/uroda/article133985/Silikonowy_biust_nie_daje_szczescia.htm)

aceptando su cuerpo, su sexualidad y fertilidad, se convierte en anormal. Ser "lo más" exige someterse a cirugías plásticas o tomar píldoras: psicotrópicas, anticonceptivas, estupefacientes...<sup>136</sup> Es el lanzamiento de una nueva norma cultural.

## 2. Modificación de la sexualidad

El abordaje que criticamos es patentemente visible en la esfera sexual. El canon cultural de belleza hace que mujeres sanas se aumenten el busto y, gracias a los implantes, se sientan más femeninas. En las clínicas sudafricanas son muy solicitados los alargamientos del pene, atributo masculino; también se popularizan en Europa. En África del Norte a las mujeres jóvenes se les extirpa el clítoris y los labios vaginales en nombre del ideal de feminidad allí imperante.

En los laboratorios europeos y estadounidenses se testean medicamentos que actúan sobre determinadas zonas del cerebro para provocar o prolongar el orgasmo. Se lo hace no sólo pensando en curar trastornos, sino también como respuesta a una creciente demanda de mercado que busca experiencias sexuales más intensas.<sup>137</sup>

Muchas personas quieren relaciones sexuales no condicionadas por la posibilidad de procrear. El mercado les ha preparado una oferta muy variada. Las mujeres pueden alterar su ciclo menstrual o directamente eliminar la regla. A los varones, que reaccionan a las hormonas mucho peor que las mujeres, se les propone con frecuencia cada vez mayor la vasectomía. Esta tendencia se relaciona con el respeto a los postulados de los movimientos ecologistas (contaminación ambiental por el

136 A. Morawska, M. Szwed, "Narkotyk na zdrowie" (La droga para la salud), *Wprost* 50/2001 (1994).

137 J. Stradowski, "Orgazm na żądanie" (El orgasmo a pedido), *Wprost* 7/2005 (1159); A. Przychodzeń, "Żądza w pigułce" (El deseo en píldora), *Wprost* 45/1999 (884).

exceso de producción de estrógenos) y feministas (los varones humillan a las mujeres aceptando que sólo ellas se deshagan de su fertilidad).

El método *in vitro* permite la concepción de un niño fuera del cuerpo humano, convirtiendo el misterio de la vida en un simple proceso de producción. Las mujeres pueden comprar embriones congelados, llevarlos al médico y éste los colocará en el útero. La selección de los embriones, también por manipulación genética, permite que el comprador encargue niños con determinadas características; por ejemplo, con un coeficiente de inteligencia alto, con su color de ojos preferido (desde luego que a un precio adecuadamente alto), o al revés, con los mismos defectos que tienen los padres; por ejemplo, enanismo, sordera. Los padres-clientes exigen que los embriones tengan dañados los genes correspondientes a la estatura o a la audición.<sup>138</sup> A la "tecnología del nacimiento" todavía le falta un útero artificial para que el proceso de gestación se realice totalmente fuera del cuerpo de la mujer.

Los éxitos del mejoramiento de seres humanos se transforman gradualmente en una esclavitud moderna. En Gran Bretaña se pueden crear híbridos entre animales y humanos para que produzcan partes de recambio. En este momento, el embrión humano ya ha comenzado a ser un producto de laboratorio con fines indicados por el productor; con los embriones se elaboran medicamentos, cosméticos... Los científicos sueñan con clonar seres humanos y más todavía con dar vida a la materia inerte; o sea, arrebatarse a Dios el poder creador.

Es difícil prever hasta dónde llegará el hombre en su carrera por la felicidad. Qué precio está dispuesto a pagar. Los pronós-

138 Cfr. Alicja Babkiewicz, "Nie bawić się w Pana Boga" (No jugar a ser Dios), *Głos dla życia* 5/2007, p. 19.

ticos no son optimistas. Después de trasponer ciertos límites señalados por su corporalidad, el hombre, por lo general, no sabe detenerse. Avanza cada vez más lejos en dirección al mal, a la autodestrucción, a la perversión...

El hombre responsable debería reflexionar acerca de la proyección de sus ideas e inventos sobre la esfera social, cultural y psicológica. Alvin Toffler, uno de los más notables visionarios y al mismo tiempo analistas del mundo en cambio, escribe sobre el tema. Admite que la píldora anticonceptiva (junto con otros inventos, entre ellos la computadora) fue el anuncio de importantes cambios sociales. Considera que, en la actualidad, no nos podemos permitir que nos sorprendan por los efectos secundarios, sociales y culturales de los descubrimientos que se hagan. Antes de introducir en la vida social algún descubrimiento, hay que prever los cambios que provocará. En caso de que sea peligroso, es necesario frenar su difusión.<sup>139</sup>

El problema de la anticoncepción, que inquieta no sólo a los católicos sino también a notables hombres de ciencia no cristianos, puede ser comprendido sólo en el contexto del proceso de cambios culturales.

EL HOMBRE RESPONSABLE DEBERÍA  
REFLEXIONAR ACERCA DE LA PROYECCIÓN  
DE SUS IDEAS E INVENTOS SOBRE LA ESFERA  
SOCIAL, CULTURAL Y PSICOLÓGICA.



### 3. Las píldoras de una vida mejor

En Estados Unidos tiene mucho éxito la ya mencionada ritalina, utilizada en primera instancia en los tratamientos de

139 Cfr. A. Toffler, *Szok przyszłości* (El shock del futuro), p. 429.

TDAAH (ADHD, en inglés), o sea del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Alguna vez fue la anfetamina; ahora este fármaco se ha convertido entre los estudiantes estadounidenses en uno de los recursos más populares para vencer el cansancio (con ese fin lo utilizan 2 millones de alumnos) porque aumenta el poder de concentración y facilita la memorización. Cuando las empresas farmacéuticas advirtieron que la *ritalina* era consumida masivamente por personas capaces e inteligentes, decidieron aprovechar esta tendencia. También el antidepresivo *prozac* se ha convertido en un medicamento para gente sana que quiere vibrar de energía y optimismo; y el *viagra*, usado para problemas de impotencia, ha sido el fármaco que más utilizan los varones que quieren mejorar más aún sus habilidades sexuales. Se ha demostrado que personas sanas están dispuestas a utilizar fármacos potentes y peligrosos (incluso los psicotrópicos, hasta ahora sólo usados en enfermedades graves), si calculan que, en dosis pequeñas (o un consumo temporal), no les resultarían perjudiciales.<sup>140</sup>

En respuesta a estas demandas, entra al mercado una nueva generación de preparados neurológicos y psiquiátricos destinados a gente sana. Algunos, cuyas dosis son pequeñas, ya se venden sin receta. Los clientes de estos preparados quieren mejorar a toda prisa el funcionamiento de su cuerpo, mejorar su calidad de vida, tranquilizarse, motivarse para el trabajo, sentirse felices... Los derivados de los psicotrópicos lograrán los cambios de personalidad deseados. Una dosis de droga resuelve rápidamente los problemas existenciales del hombre. ¿Para qué buscar las causas de la congoja y el desgano ante el trabajo en largas sesiones de psicoterapia si alcanza con tomar un medicamento antidepresivo o psicotrópico que sin esfuerzo hace desaparecer la tristeza y el dolor? ¿Para qué racionalizar el estilo de vida si se

140 R. Krawat, "Czy viagra podbije Polskę" (¿El viagra conquistará Polonia?), *Wprost* 39/1998 (826).

puede tomar *modafinil* y en unos minutos deshacerse artificialmente de la somnolencias y el cansancio? Para eliminar el estrés se puede recurrir al *xanax* que, a toda velocidad, elimina la ansiedad y permite relajarse (en Estados Unidos el medicamento se vende sin receta, a pesar de que es muy adictivo y puede llevar al suicidio). Si alguien desea tener un cuerpo más musculoso, no tiene que ir durante años al gimnasio: alcanza con que tome determinados esteroides. Si quiere ser estéril, toma anticonceptivos orales. Las empresas farmacéuticas anuncian la producción de medicamentos que aumentarán la memoria y la inteligencia.

Se pronostica que en un futuro cercano las drogas que estimulan el cerebro serán mejores aún. Tomar una píldora por la mañana que elimine rápidamente el cansancio y la somnolencia dentro de poco será tan habitual como tomar café. Con claridad creciente resuena la pregunta sobre dónde está el límite entre la supresión de las enfermedades y defectos que empeoran la calidad de vida (y que exigen una cura) y el perfeccionamiento artificial de las reacciones de un cuerpo sano en pos de una calidad de vida soñada. ¿Qué consecuencias acarreará al hombre la utilización de un refinado dopaje a escala cada vez mayor?<sup>141</sup>

#### 4. Entre la modificación y la cura

La modificación del cuerpo no puede ser confundida con su curación. La modificación está dirigida a remodelar un cuerpo sano, en tanto que la curación está dirigida a devolver la salud perdida por alguna causa. Por eso, admiramos y apoyamos las cirugías plásticas que hoy ya son posibles, tales como construir una lengua mediante un trozo de muslo, una mandíbula a partir del peroné, una tráquea del tejido de la mano... La

<sup>141</sup> Z. Wojcisiński, "Tabletki Pana Boga" (Las tabletas de Dios), *Wprost* 41/2006 (1243).

colocación de un marcapasos en un corazón enfermo es para el católico una señal de progreso, pero no lo es la decisión de perturbar el trabajo de un corazón sano o de una hipófisis sana (para eliminar la fertilidad). Hacer un pecho de silicona para una mujer que lo ha perdido es importante para su bienestar. Pero el aumento del tamaño de los pechos en una mujer sana es una modificación que nada tiene que ver con su salud. La pérdida de la fertilidad durante la cura de la leucemia es una consecuencia secundaria al salvar una vida. Pero la acción directa contra la fertilidad es contraria a la salud.



HACER UN PECHO DE SILICONA PARA UNA MUJER QUE LO HA PERDIDO ES IMPORTANTE PARA SU BIENESTAR. PERO EL AUMENTO DEL TAMAÑO DE LOS PECHOS EN UNA MUJER SANA ES UNA MODIFICACIÓN QUE NADA TIENE QUE VER CON SU SALUD.

La fertilidad es un síntoma de la salud del sistema reproductivo; la infertilidad es señal de enfermedad. En la mujer fértil, o sea, sana, la hipófisis trabaja bien (produciendo una cantidad adecuada de hormonas), trabajan los centros cerebrales, sucede la ovulación, los conductos ováricos están abiertos, el endometrio es suficientemente grueso para que el óvulo fecundado pueda anidar... (el anticonceptivo oral perturba la acción de todos esos órganos). Cuando los estudios descubren una enfermedad, es decir, una disfunción del organismo, se asume una cura con el fin de devolver la salud, o sea, la recuperación de la fertilidad. Ese modo de pensar es totalmente racional, normal, médicamente correcto. Son cada vez más las personas que tratan su infertilidad con la esperanza de que su deseo de procrear se haga realidad. No es necesario justificar la necesidad de curar a una persona estéril. Pero la honestidad exige que se justifique la razón médica de las acciones tendientes a desregular

las funciones de un cuerpo sano y crear un estado prolongado de enfermedad, como lo es la infertilidad. Del mismo modo habría que justificar la necesidad médica de provocar hipertensión, úlceras gástricas, e inclusive la pertinencia de extraer una muela sana. Desde el punto de vista de la medicina, cualquiera de estas acciones es irracional e injustificada.

El acuerdo para la transformación de un cuerpo sano no proviene del campo científico, sino de la cultura. Es la cultura la que acepta las conductas que no tienen justificativos médicos. El médico que prolonga las piernas de una persona o bloquea los procesos reproductivos no lo hace por razones científicas, porque en ninguno de estos casos podría justificar que lo hace en nombre de la salud, que la desregulación de las funciones de un cuerpo sano es acorde con los objetivos de la medicina. Lo hace porque la cultura se lo permite, tiene los medios para hacerlo y a menudo también obtiene buenos ingresos económicos.

Las posibilidades tecnológicas de las que hoy disponemos en absoluto significan que cada uso que se haga de ellas sea necesario, justo, prudente y bueno para el hombre. Por el contrario: en las manos de muchas personas primitivas e inmorales, esas posibilidades se convierten en una gran amenaza. Su aprovechamiento no hace que alguien sea moderno.

## 5. La programación de la naturaleza

Según Fukuyama, el desarrollo de la biotecnología será nuestra entrada a la etapa histórica pos-humana. Cada persona, sin trabajo sobre sí mismo, sin esfuerzo psíquico y espiritual, tendrá la posibilidad de alcanzar el estado de felicidad subjetiva, podrá provocarse distintos estados psicológicos a voluntad. El tema está en que la felicidad del hombre provendrá

cada vez menos de su vida interior, de la fuerza natural de su personalidad. No será una característica del espíritu humano. Dependerá primariamente de una tecnología de avanzada que guiará la vida y felicidad humanas, dependerá del consumo de preparados que las produzcan. Sin el consumo de determinadas píldoras, el hombre "autocreador", "recreador permanente de sí mismo, no será capaz de vivir, trabajar y alegrarse de su vida normalmente. Se convertirá en esclavo de los estimulantes, feliz con su felicidad de esclavo."<sup>142</sup> Así será transformada la naturaleza humana.

A causa de la utilización a escala masiva de los descubrimientos mencionados, se producirá un verdadero viraje antropológico. La perfección, el pleno desarrollo, la armonía interior ya no se alcanzarán a través del contacto con Dios, sino por vía de la estimulación química de determinados puntos del cerebro.<sup>143</sup> El hombre comenzará a comprenderse, a vivir su vida, su cuerpo, su espiritualidad de una forma radicalmente distinta. Cuando el hombre aborde de ese modo su vida y sus problemas, será algo diferente, ya no un ser humano.

El anuncio de este nuevo mundo fue la píldora anticonceptiva. Este invento del siglo XX revolucionó el abordaje de la corporalidad, la sexualidad, la fertilidad y la procreación. La píldora cuestionó el sentido y la necesidad de controlar el impulso sexual, permitió la convivencia sexual fuera de una relación estable con seguridad de que no procrear, y por ello produjo cambios de conducta en todo el mundo. La anticoncepción abrió el camino al consumo de impresiones y a la satisfacción de las más diversas y siempre nuevas necesidades perversas. El empleo masivo de la píldora anticonceptiva provocó que el cuerpo humano sano, la genitalidad y sexualidad comenzaran

142 F. Fukuyama, "Koniec człowieka. Konsekwencje rewolucji biotechnologicznej" (El final del hombre. Las consecuencias de la revolución biotecnológica), *Znak*, 2005, p. 18.

143 Z. Wojtasiński, "Tabletki Pana Boga" (Las tabletas de Dios), *Wprost* 41/2006 (1243).

a ser tratadas *ab initio* como biológicamente defectuosas, que exigían imperiosamente ser arregladas o corregidas. A partir de ese momento, la sexualidad dejó de ser una esfera privada e íntima. La fertilidad, y con ella la procreación, se definió negativamente, como un peligro, y se constituyó en un problema social e incluso político. Los burócratas en busca de trabajo, los políticos que pierden las elecciones, los hombres de negocios deshonestos, los ideólogos fanáticos, cualquiera que tenga ganas puede ahora presentar su proyecto de cómo mejorar “la salud reproductiva de la humanidad”.

LA SEXUALIDAD DEJÓ DE SER  
UNA ESFERA PRIVADA E ÍNTIMA.



## 6. La anticoncepción al servicio del maniqueísmo moderno

El problema de la presunta enfermedad, aunque se concentra sobre el cuerpo, está relacionado con el espíritu humano. La mayoría de las personas cede a la ilusión de una vida irreal, a menudo promovida como un ideal. Si el hombre trata de acercarse a ese falso ideal a cualquier precio, debe ingerir fármacos. Se alegra de que por su poder podrá tocar y gustar de una vida sin sufrimientos, problemas ni cruces. Por un momento, se sentirá como recién creado. La píldora lo hará sentir fuerte y se alegrará por su rápido efecto, como si lo hubiera conseguido gracias al trabajo sobre su propio crecimiento. En realidad, su felicidad ilusoria depende por completo de la ingesta regular de drogas que producen cambios temporales (y quizá irreversibles) en el cerebro o en otros órganos del cuerpo. Gracias a este dopaje, las personas de carácter y psiquis débiles realizan sus fantasiosas aspiraciones de vida. Ganan en la “carrera de ratas”, proclamando sus éxitos como el triunfo de la razón (los

inventores de la píldora o del bisturí) sobre la biología. El hombre débil, en vez de aceptar los límites de sus posibilidades, los traspone peligrosamente, aprovechando el conocimiento científico sobre los procesos del cuerpo.



GRACIAS A ESTE DOPAJE, LAS PERSONAS DE CARÁCTER Y PSIQUIS DÉBILES REALIZAN SUS FANTASIOSAS ASPIRACIONES DE VIDA.

Tomando una píldora, el hombre tiene la ilusión (que dura hasta que deje el fármaco) de que se libera de los determinismos de la biología, corrige el primitivismo, la tosquedad de su naturaleza, y con ello libera el espíritu humano de las cadenas de la materia primitiva. Al cuestionar su corporalidad, paradójicamente, se considera un humano maduro. Este “humanismo”, visto más de cerca, en realidad es un maniqueísmo oculto que renace sin cesar y siembra destrucción.

El maniqueísmo clásico decía que el hombre estaba compuesto por un espíritu divino y un cuerpo diabólico. En la senda hacia la perfección había que rechazar el cuerpo para liberar el espíritu. El neomaniqueísmo sostiene una tesis parecida (sólo que sin motivaciones religiosas); si se quiere realizar las aspiraciones espirituales, entendidas hoy en día como la necesidad de autorrealización sin limitaciones, se puede, e incluso se debe, echar a un lado los condicionamientos biológicos del cuerpo humano.

Según los maniqueos contemporáneos, la corporalidad nos fue dada (y hasta impuesta) por la naturaleza, los padres y Dios (ya no se habla de Satanás...) No la poseemos como resultado de nuestra elección libre y racional. Si el hombre no ha elegido su corporalidad, entonces no tendría que ser muy significativa para él. Lo único valioso es lo que elegimos por nuestra cuenta.

Por eso, si alguien llega a la convicción de que su cuerpo le impide o limita la realización de su estilo de vida (no impuesto por nadie), entonces tiene derecho a cambiar el funcionamiento de su cuerpo para que se subordine al estilo de vida que quiere llevar. De allí también se desprende el postulado de los maniqueos de que si se realiza una finalidad "superior", elegida por la razón y en libertad, hay derecho de intervenir en la parte "inferior", o sea, en la biología. Hay derecho de modificarla y modelarla. Las esferas superiores del hombre, más valiosas y racionales (cuyas aspiraciones deben ser respetadas y realizadas), tienen derecho de imponer a las esferas inferiores, peores y más primitivas (corporales y biológicas), su voluntad a través de cualquier medio. El cuerpo es peor que el espíritu, por definición, por principio, y por eso no es digno de respeto, como tampoco lo es su fisiología. Es tan malo que, inclusive sano, necesita "curarse", alcanzar un estado que sea aceptable por su dueño.

Otrora, la gente no cuidaba su cuerpo por la convicción de que lo único importante era el alma invisible. Se despreciaba el cuerpo perezoso y sus viles necesidades: se lo hambreada, mortificaba, hería, para que el alma pudiera crecer. Hoy en día, la no aceptación del cuerpo se expresa de un modo más perverso. Se lo humilla en nombre de los valores espirituales laicos: se lo rellena de esteroides, hormonas; se lo somete a cirugías plásticas por completo innecesarias, se lo embellece artificialmente para, de ese modo, transformado y por fin digno del hombre, elevarlo a las cumbres, más cerca del espíritu humano.

Nunca antes en la historia del mundo la gente sana había optado voluntariamente por tanto sufrimiento para cambiar el aspecto de su cuerpo. Se critica y ridiculiza el atraso de los medievales que herían sus cuerpos buscando a Dios en determinados estados del espíritu. No se repara en que los contemporáneos

mortifican sus cuerpos mucho más, lo pinchan con sustancias peligrosas para la salud, lo hieren con intervenciones quirúrgicas. Por móviles mucho más baladíes que los de los ascetas medievales, en nombre de un amor a sí mismo narcisista, se someten a cirugías durante las cuales la sangre fluye cual torrente (por fortuna, estéticamente absorbida) y el dolor de las heridas que se infligen sería insoportable sin anestésicos. Las prácticas medievales de flagelación parecen un inocente masaje para estimular el sistema circulatorio si se las compara con los métodos modernos de lesionar el cuerpo.



**NUNCA ANTES EN LA HISTORIA DEL MUNDO LA GENTE SANA HABÍA OPTADO VOLUNTARIAMENTE POR TANTO SUFRIMIENTO PARA CAMBIAR EL ASPECTO DE SU CUERPO.**

El maniqueísmo de hace siglos combatía con el cuerpo a través de la mortificación; el actual lo combate mediante su mejoramiento. Las dos herejías no aceptan el cuerpo como es; las dos quieren liberar el espíritu humano del dominio del cuerpo. Ninguna de las dos respeta la corporalidad; una, en forma abierta, la otra, de manera oculta. Son prueba de la falsa "espiritualización" de la vida.

La píldora anticonceptiva se ha convertido hoy en el símbolo del triunfo y, al mismo tiempo, en bastión de defensa de los "valores espirituales" amenazados por la "materia primitiva". Es una señal de camino maniqueísta para los hombres pequeños: les muestra el camino a la oscuridad, cómo apartarse del mundo de la naturaleza (que se rige por leyes diferentes de las humanas) y mediante el costo de modificar el propio cuerpo, realizar tareas consideradas más humanas, libres y racionales.

## 7. La utopía que seduce a multitudes

En la herejía maniqueísta contemporánea está oculto el espejismo de la grandeza del ser humano, la promesa de liberarlo del miedo, llegar al dominio ideal sobre el propio cuerpo, la felicidad de una vida nueva, incluso la inmortalidad. El maniqueo, al “mutar” de cuerpo (es decir, al mutar él mismo), se ilusiona de que, recién creado (o al menos corregido), ingresará al tan deseado paraíso terrenal. Tiene la impresión falaz de que así se libera de los determinismos de la biología, del yugo de la materia. Desde el punto de vista maniqueo, agrandar los pechos, extirpar el clítoris, alargar el pene o desregular el sistema reproductivo con anticonceptivos son caminos hacia la realización de un ideal de vida magnífico, bello y sabio. Si se reconoce el derecho de liberar el espíritu de la esclavitud del cuerpo en nombre de algo sabio, elevado y bello, entonces resulta evidente que un objetivo tan excelente puede ser realizado en contra de las leyes biológicas del cuerpo humano. La superioridad de una vida así es tan evidente para los maniqueos que, al elegirla, no ven el sentido de meditar sobre el peso del respeto de las leyes de la naturaleza (que también rigen para el hombre), plantear preguntas sobre la moral, reflexionar acerca del cumplimiento de la voluntad de Dios...

Las grandes utopías invocan siempre ideas sublimes que arrastran multitudes. En el comunismo, privar a la gente de la propiedad debía conducir al paraíso en la tierra, pero fructificó en la bancarrota económica y en la degradación del hombre; del mismo modo, alzarse contra el propio cuerpo en nombre de su ennoblecimiento (incluida la infertilidad en nombre de una convivencia sexual segura y feliz) en definitiva es perjudicial. El mal de las ideologías populares es un hecho, a pesar de que mucha gente no es consciente de los daños que han ocasionado. Siempre habrá quienes no vean jamás el mal, el menoscabo, la

perversión, sin tomar en cuenta los hechos, con tal de fortalecer su convicción de que son la vanguardia del progreso.

## 8. El reino del hombre

El realismo cristiano, en contra de los utopistas, se defiende ante distintas maneras del desarrollo humano “fuera” de los límites señalados por las posibilidades del propio cuerpo. Cuando el hombre piensa en sí en forma dual (no acepta su unidad cuerpo-espíritu) siempre comete un grave error antropológico; es decir, un error fundamental en la comprensión de su humanidad. El postulado de la Iglesia de respeto a nuestros condicionamientos biológicos (planear la procreación aprovechando las posibilidades del cuerpo de la mujer y del varón) es comprensible sólo cuando se ve claramente que el cuerpo no es únicamente biología, sino ante todo, es hombre; que nuestro abordaje de la corporalidad modela la comprensión de uno mismo, de la propia humanidad.



**CUANDO EL HOMBRE PIENSA EN SÍ EN FORMA DUAL (NO ACEPTA SU UNIDAD CUERPO-ESPÍRITU) SIEMPRE COMETE UN GRAVE ERROR ANTROPOLÓGICO; ES DECIR, UN ERROR FUNDAMENTAL EN LA COMPRESIÓN DE SU HUMANIDAD.**

Durante siglos, la Iglesia defendió la verdad de la existencia del alma humana (y, con ello, el componente divino en el hombre). En la actualidad, está obligada a defender la verdad de la integralidad e inviolabilidad del cuerpo humano. A un hombre sano no hay por qué operarlo: sustituirle los órganos, agrandar o disminuir algunas partes del cuerpo. El sistema digestivo, el hormonal, el reproductivo están muy bien conformados... La defensa de la fertilidad humana es el elemento neurálgico de este frente de defensa del hombre.



Incluso cuando la medicina alcance tal perfección que la próxima generación de anticonceptivos orales no sea en absoluto nociva para la salud (nos enteramos sobre sus efectos perjudiciales después de que el fármaco ha sido retirado del mercado y se ha introducido uno nuevo, mejor y más seguro) y además tengamos la tranquilidad de que no provocan abortos (mandamiento: ¡no matarás!), seguirá quedando el problema de la acción del hombre contra el primer mandamiento: “No tendrás dioses ajenos delante de mí”, no vivirás con ídolos, creyendo que te darán la felicidad ansiada fuera de la elección de vida dada por Dios.

La decisión de contrariar las características constitutivas del propio cuerpo es un acto de no aceptación de Dios Creador. Al cuestionar su sabiduría y su amor, el hombre se convierte en “Dios”, autocreador que en su sabiduría afirma que su cuerpo tiene algunos defectos no advertidos por Dios, errores primitivos, fallas críticas; graves descuidos de su parte divina (si Dios fue consciente de sus errores, ellos son el testimonio de su falta de amor al hombre; si no lo fue, entonces significa que en este momento el hombre es más sabio que Dios). Dada la situación, si el hombre quiere ser feliz, debería introducir modificaciones e importantes mejoras en su cuerpo. Esta vez, siguiendo su propia receta.

## 9. La lucha cristiana por el progreso

El postulado de una vida acorde con el cuerpo biológico (en este sentido, con la naturaleza) a menudo es interpretado como un llamado de la Iglesia a abandonar la cultura moderna, a renunciar a los logros de la civilización. Esta imputación aparece cuando detrás de la verdadera conquista de la civilización, el bienestar de estos tiempos, se acepta acríticamente la anticoncepción, el aborto, el *in vitro*, etc.; o sea, todas las formas

de intervención en el cuerpo humano que han aparecido últimamente en el mercado.

La Iglesia nunca postuló el “naturalismo” (la idea utópica del regreso a un estilo de vida primitivo e indeterminado, ajeno a los beneficios de la cultura y la civilización). Por el contrario, los cristianos transformaron fervorosamente el mundo, organizaron los primeros hospitales, hogares infantiles, universidades, construyeron catedrales, fueron mecenas del arte... Durante siglos, la teología se inspiró en la idea de construir en la tierra el reino celestial. Todos los valiosos inventos del genio humano: la arquitectura, la pintura, la técnica, la medicina... son emanaciones del amor de Dios, de la belleza y sabiduría del mundo. En esta creatividad humana diversa la Iglesia ve el elemento divino, “la imagen de Dios”. Por eso es sencillamente imposible que los creyentes no se alegren de los frutos de la mente humana: los medicamentos, la ropa, las casas, los automóviles, las computadoras y todos los otros beneficios de la técnica. Aprovechar estas cosas es algo natural para al hombre (al contrario de los animales, que se lucen con tales habilidades sólo en el circo).

Pero sólo la gente extraordinariamente ingenua opina que todo lo que crea el hombre es bueno y progresista. La excepcionalidad del hombre puede elevarse a las cimas de su desarrollo humano y convertirse en santo, o denigrarse en forma total. No hay que olvidar que gracias al genio humano la energía atómica brinda electricidad a millones de personas, pero a cada momento puede ser utilizada para el exterminio masivo; un avión puede transportar pasajeros, pero en manos terroristas se convierte en un arma peligrosa y destructiva. El médico puede salvar una vida, pero también matar a niños nonatos. Algo parecido sucede con los medicamentos; gracias a una dosis adecuada de hormonas es posible ayudar a que un enfermo complemente su

falta hasta el nivel que necesite, o se puede aumentar la dosis hasta perturbar el funcionamiento de un cuerpo sano. A pesar de las diferencias de evaluación, lo que es bueno y justo, y lo que es malo y nocivo, son pocos los que afirman que cada decisión humana es igualmente buena.

## 10. Una elección fundamental

El verdadero encuentro entre los esposos, el que construye su vínculo, puede tener lugar sólo dentro de los límites definidos por sus cuerpos. Cuestionarle a la mujer o al varón cualquiera de sus características biológicas, constitutivas de la especie, hace imposible al mismo tiempo la construcción del vínculo conyugal basado en el respeto mutuo, en el respeto a la masculinidad o feminidad del cónyuge. El postulado de construcción del amor en el marco del cuerpo, en la práctica, significa que los esposos deciden estimularse sexualmente y regular la procreación aprovechando todas las posibilidades que les brindan sus cuerpos. En cambio, excluyen de su convivencia todas las técnicas que interfieren en una relación carnal normal.

EL VERDADERO ENCUENTRO ENTRE LOS  
ESPOSOS, EL QUE CONSTRUYE SU VÍNCULO,  
PUEDE TENER LUGAR SÓLO DENTRO DE LOS  
LÍMITES DEFINIDOS POR SUS CUERPOS.



En un mundo donde las tecnologías modernas permiten intervenir profundamente en el cuerpo humano, se plantea ante cada uno de nosotros una elección fundamental:

- o aceptamos nuestra humanidad y aprovechamos la ciencia médica para curar enfermedades; o intentamos trans-

formar nuestra biología según nuestro propio parecer y utilizamos la medicina para corregir un cuerpo sano.

- o tratamos de descubrir los designios de Dios inscriptos en el ritmo de nuestra vida: el ritmo de nuestra corporalidad, el ritmo de la fertilidad, el ritmo de la convivencia sexual, el ritmo de la abstinencia; o realizamos nuestro autoproyecto de vida ideal, cada vez más tendiente a transformar nuestra corporalidad.
- o a través del trabajo sobre nosotros mismos, la educación, la plegaria, el conocimiento mutuo y el apoyo en las dificultades crecemos y resolvemos los problemas que aparezcan; o tomamos atajos y, a través de la manipulación de los procesos fisiológicos, alcanzamos los estados psicológicos que deseamos y creamos las conductas que queremos.

Esta disputa en el mundo actual es evidente, es muy grave y se intensifica. La elección condiciona nuestra comprensión de qué es ser humano; la comprensión del amor, la espiritualidad, la corporalidad, la sexualidad, la fertilidad, la genitalidad, el matrimonio, la salud, el sentido de la vida, la comprensión de los derechos humanos, la libertad y la dignidad, los límites del poder del hombre, el *ethos* de las profesiones de confianza pública, la educación, la moral de la vida cotidiana... Hasta tal punto es fundamental que jamás será moralmente neutra; siempre estará preñada de consecuencias para cada humano. Hay que verlo con mucha claridad. Pero la cuestión que permanece abierta es el problema de los límites claramente definidos: el sólido saber científico, alejado de cualquier ideología, irá señalándolos con precisión cada vez mayor.

## ¿CUÁNTO PESAN LOS PECADOS SEXUALES?



La esfera sexual es un área muy delicada, particularmente permeable a las influencias del entorno, plástica y maleable. Con ella el hombre es capaz de vivenciar la felicidad, la profunda alegría de estar vivo; y también sufrir mucho por su causa, vivir con culpa, dolor psicológico y heridas emocionales. Cuanto más rica y dinámica es una esfera, tanto más fácil cae en el desorden; por eso, tanto más debería rodeársela de cuidados prudentes, protección especial y amor. “Según la tradición cristiana y la doctrina de la Iglesia, y como también lo reconoce la recta razón, el orden moral de la sexualidad comporta para la vida humana valores tan elevados que toda violación directa de este orden es objetivamente grave” (Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración Persona humana sobre algunas cuestiones de ética sexual, 10).

La severa calificación del desorden en el área sexual no surge, como algunos suponen, de una postura que niega el valor de la sexualidad, sino, por el contrario, de una postura de afirmación. El arrobo ante el don de la convivencia conyugal es tan grande que la Iglesia advierte en ella a Dios. Tesis

tan bellas deben tener su influencia sobre la interpretación de los pecados matrimoniales. La finalidad del camino propuesto por la Iglesia a los esposos es el descubrimiento del gran valor del acto sexual. Su proximidad mutua deberá ayudarlos a construir su vínculo, colaborar en el crecimiento de su amor, acercarlos a Dios. Pero cuando, a pesar de los cuidados por el orden sexual, no observamos en los esposos creyentes tales frutos y, en vez de una vivencia gozosa de la cercanía de Dios y del hombre, se intensifica la sensación de culpa a causa de las caídas en el camino hacia Dios, cuando los esposos tienen miedo de abrazarse, cuando aparecen frenos en la expresión de su sexualidad (incluso durante la convivencia sexual), cuando a causa de dificultades sexuales casi nunca confiesan ni comulgan, entonces podemos estar seguros de que los esposos malinterpretaron la enseñanza de la Iglesia. El fruto del cuidado de una vida cristiana no puede ser el temor, la frialdad y la constante sensación de pecado o la sensación de cometer pecados graves en lugar de la alegría por el encuentro con Dios y el fortalecimiento del amor conyugal. Si la formación católica se desarrollara en esa dirección, entonces en algún momento habría que formular la conclusión de que el matrimonio sacramental es la elección de vida más peligrosa para la salvación, porque sólo en él las personas viven tan próximas que están permanentemente expuestas al pecado mortal. Informar que el contacto con

la persona amada, el cónyuge, está constantemente amenazado por el pecado mortal es un absurdo teológico y moral. Es una de las tergiversaciones más graves y nocivas para el matrimonio.

## 1. Pecado venial y pecado mortal

La evaluación de la gravedad del pecado es un tema que continúa siendo actual. “Es una cuestión inevitable, a la que la conciencia cristiana nunca ha renunciado a dar una respuesta: ¿por qué y en qué medida el pecado es grave en la ofensa que hace a Dios y en su repercusión sobre el hombre?”<sup>144</sup> La Iglesia sienta posición sobre el tema de la gravedad de los pecados, no sólo sexuales, pero en las situaciones concretas no es fácil delimitar la gravedad de cada pecado.<sup>145</sup> Vale la pena profundizar en el tema para no dar respuestas demasiado simples a las preguntas difíciles y, cada tanto, a los grandes dilemas de conciencia.



INFORMAR QUE EL CONTACTO CON LA PERSONA AMADA, EL CÓNYUGE, ESTÁ CONSTANTEMENTE AMENAZADO POR EL PECADO MORTAL ES UN ABSURDO TEOLÓGICO Y MORAL.

El pecado mortal es un pecado que priva al hombre de la gracia santificante, de la amistad de Dios, del amor; por lo tanto, de la felicidad eterna. La consecuencia de un pecado mortal introduce tal desorden en el alma que el hombre vuelve la espalda al objetivo último, o sea, a Dios. Deja de amarlo. Abandona el camino que lleva a Dios. Interrumpe su peregrinaje hacia Él. Si no es perdonado, lo condena al castigo eterno.



EL PECADO MORTAL ES UN PECADO QUE PRIVA AL HOMBRE DE LA GRACIA SANTIFICANTE, DE LA AMISTAD DE DIOS, DEL AMOR; POR LO TANTO, DE LA FELICIDAD ETERNA.

<sup>144</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et poenitentia* 17.

<sup>145</sup> Cfr. id.

El pecado venial hace que el hombre se detenga por un momento en su camino hacia Dios o que su paso sea más lento, “pero sin abandonar el sendero de Dios”.<sup>146</sup> Es merecedor de un castigo temporal simple; es decir, un castigo que puede ser cumplido en la tierra o después de la muerte.<sup>147</sup> No obstante, el pecado venial no debería ser soslayado “como si automáticamente se convirtiera en algo secundario o en un ‘pecado de poca importancia’. Pero el hombre sabe también, por una experiencia dolorosa, que, mediante un acto consciente y libre de su voluntad, puede volverse atrás, caminar en el sentido opuesto al que Dios quiere y alejarse así de Él (*aversio a Deo*), rechazando la comunión de amor con Él, separándose del principio de vida que es Él, y eligiendo, por lo tanto, la muerte.”<sup>148</sup> Los pecados veniales, que en verdad son abandonar a Dios, pueden alejar al hombre, anestesiar la conciencia y preparar la decisión de cometer un pecado mortal. Esto se ve con claridad en la esfera sexual, donde los pecados veniales debilitan la vida de oración, conducen a su abandono, apagan la sensación de proximidad de Dios, lo que resulta en indiferencia hacia Él. También amenguan la voluntad de seguir en el bien y facilitan la asunción de una cantidad de decisiones que sistemáticamente alejan de Dios. Más de una vez los esposos dicen que, si aceptaran el condón, les resultaría muy difícil volver a observar la abstinencia periódica y encontrarían varios motivos para justificarse y permanecer en pecado. Con toda conciencia prefieren no entrar en el camino del mal. Las claudicaciones en temas pequeños a veces pueden llevar aprisa a la aceptación de un mal mayor. En algunas situaciones sucede que la elección del mal en la esfera sexual permite la influencia de Satanás sobre la vida entera del hombre.

146 Cfr. id

147 Cfr. id

148 Cfr. id



EL PECADO VENIAL HACE QUE EL HOMBRE SE DETENGA POR UN MOMENTO EN SU CAMINO HACIA DIOS O QUE SU PASO SEA MÁS LENTO.

## 2. Cómo se realiza la evaluación moral de un acto

La evaluación moral de los actos humanos no se relaciona con hechos que podamos observar de un modo no comprometido, mirándolos como de costado. Antes de analizar los ejemplos de la vida sexual, aclaremos la complejidad de la evaluación moral con un ejemplo más simple. El conocimiento de un hecho como “clavar un cuchillo en el abdomen” (un hecho puramente físico) no es suficiente para decir algo sobre la responsabilidad moral del hombre. Si el que clava un cuchillo en el abdomen es un cirujano para salvar una vida, es un hecho moral por completo diferente de otro, donde el cuchillo es clavado por un maleante. Podemos evaluar moralmente un acto humano sólo cuando entendamos cuál era el fin que perseguía ese hombre: si salvaba la vida como cirujano o si mataba como maleante. En teología se habla de conocer “el objeto moral del acto”. El objeto moral del hecho (la finalidad de la acción) puede ser definido sólo cuando conozcamos la intención interior del actor: ¿por qué lo hace?, ¿su fin es ayudar o perjudicar? Y también analizando el acto humano dentro de un contexto estrictamente definido (la sala de cirugía o la calle). Cuando sabemos todo esto, vemos la diferencia moral entre los dos hechos.

Lo mismo sucede en el campo de la vida sexual. Los hechos por sí solos (el acto sexual, el uso del preservativo, la ingesta de la píldora hormonal, el aborto), sacados del contexto en el que tienen lugar, no nos dicen nada esencial para ser

evaluados moralmente. Será evaluado de modo muy distinto un acto sexual con el cónyuge o una relación sexual que es una traición matrimonial. No es que el hecho en sí, en este caso la relación sexual, sea bueno o malo, sino que se realice dentro o fuera del matrimonio. Los esposos poseen una conciencia de su vínculo completamente diferente que los participantes de un encuentro casual. Tienen una identidad por completo diferente: son marido y mujer. Por eso, el acto conyugal no es la misma relación sexual con una persona frente a la cual no se ha asumido ninguna responsabilidad ni deber. En el nivel de las percepciones físicas, puede desarrollarse del mismo modo, pero en sentido espiritual y moral no es el mismo acto.



LOS HECHOS POR SÍ SOLOS (EL ACTO SEXUAL, EL USO DEL PRESERVATIVO, LA INGESTA DE LA PÍLDORA HORMONAL, EL ABORTO), SACADOS DEL CONTEXTO EN EL QUE TIENEN LUGAR, NO NOS DICEN NADA ESENCIAL PARA SER EVALUADOS MORALMENTE.

En el caso del preservativo, los esposos pueden utilizarlo por razones anticonceptivas (lo que es considerado por la Iglesia como “un hecho malo en sí”; o sea, imposible de convertirse en bueno a causa de una intención buena) o, por ejemplo, para realizar un estudio de semen; o sea, con el fin de obtener un diagnóstico de infertilidad.<sup>149</sup> En ese caso, la acción tiene un objetivo absolutamente distinto y el objeto moral de la acción es otro. El problema moral no es el uso de un preservativo especial, que en este caso servirá de recipiente, sino el modo en

149 Por eso, la conciencia “no necesariamente rechaza el empleo de ciertos métodos artificiales que sirven sólo como facilitadores del acto natural, o para alcanzar un fin propio del acto natural, realizado en forma natural”. Pío XII, *Discurso a los participantes del IV Congreso Internacional de Médicos Católicos* (29.09.1949), AAS 41 (1949) 560: “Si el medio técnico facilita el acto conyugal o ayuda a alcanzar su finalidad natural, puede ser moralmente digno. Por el contrario, si la intervención suplira el acto conyugal, debe ser considerado como moralmente inadmisibles”. DV II, 6.

que se recolecta el espermatozoide: si se lo hace durante el acto sexual o mediante la masturbación.<sup>150</sup> En otras situaciones, el uso del preservativo es más problemático, pero no en razón del “objeto del acto” malo, sino por el carácter del objetivo al que sirve. Además, hay que tener en cuenta la posible ineficacia de su uso. Esta clase de dilemas se nos presentan cuando se lo emplea con el fin de proteger al cónyuge de la eventual infección de una enfermedad de transmisión sexual.

La medicina actual puede curar a personas contagiadas, por ejemplo, de blenorragia, virus HIV, o disminuir la presencia del virus del HIV al grado de que deja de ser detectable y, por ello, casi no tiene riesgo de contagio.<sup>151</sup> Cuando estamos en presencia del virus, debemos darnos cuenta de que el uso del preservativo no da garantías suficientes para que la persona amada evite el contagio. Cuanto más contagiosa es la enfermedad de transmisión sexual, tanta mayor será la frecuencia con la que el cónyuge contagiado quiera convivir, y cuanto más tiempo utilice como seguro el preservativo, tanto mayor será el riesgo de contagio de la otra persona. Al usar el preservativo, comienza el autoengaño de que se evita el mal en forma efectiva y ya no se expone a una enfermedad grave a la persona amada. Sobre todo porque la eficacia práctica del preservativo es bastante menor que la teórica (sobre la que se informa).<sup>152</sup>

150 DV II 6. Id. 6, cfr. Pío XII, *Discurso a los participantes del XXVI Congreso Italiano de la Asociación de Urología* (8.10.1953), AAS 45 (1953) 677-678.

151 D. Finzi, M. Hermankova, Th. Pierson, “Reports, Identification of a Reservoir for HIV-1 in Patients on Highly Active Antiretroviral Therapy”, *Science* 14, November 1997, Vol. 278, Nr. 5341, pp. 1295-1300.

152 N. Hearst, “Ograniczenia profilaktyki AIDS i innych chorób przenoszonych drogą płciową opartej na promocji prezerwatyw. Aktualny stan badań na świecie i w Polsce”, Materiały z konferencji: *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży zorganizowanej przez Komisję Rodziny i Polityki Społecznej Senatu RP* (Limitaciones de la profilaxis del SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual basadas en la promoción del preservativo. Estado actual de las investigaciones en el mundo y en Polonia”, Materiales de la conferencia: “Profilaxis de las conductas sexuales de riesgo de los jóvenes”, organizada por las Comisiones de Familia y Políticas Sociales del Senado de la República); 24 de abril de 2006.



Frente a una enfermedad contagiosa, los esposos, en primera instancia, deberían tomar en cuenta la abstinencia temporal (hasta la remisión) para minimizar el peligro de contagio. Si no pueden perseverar, el modo más seguro son las caricias sexuales sin acto sexual, así el cónyuge no estará expuesto a la infección. Pero hay que ser realista y darse cuenta de que la sexualidad no es una isla de eterna felicidad y placer en un mundo agobiado por distintas enfermedades. Y esta esfera también está afectada por enfermedades graves que impiden la actividad sexual a muchas personas si es que no quieren dañar a otros. Esas personas no tienen otra salida que aprender a vivir en abstinencia, tal como otros aprenden a vivir con una dieta restringida o en una silla de ruedas. La decisión que tomen los cónyuges depende, en última instancia, de su madurez espiritual, sensibilidad moral, personalidad, amor, relación... La decisión es de los esposos: ambos asumen plena responsabilidad ante Dios por la elección que efectúan al guiarse por su conciencia cristiana. La Iglesia no tiene el deber de suplantar en esta decisión a los esposos. Sólo puede darles las indicaciones necesarias para la formación de su conciencia.<sup>153</sup> La responsabilidad por las consecuencias de sus elecciones es asumida por el hombre libre guiado por su razón.

LA IGLESIA NO TIENE EL DEBER DE SUPPLANTAR  
EN ESTA DECISIÓN A LOS ESPOSOS.  
SÓLO PUEDE DARLES LAS INDICACIONES  
NECESARIAS PARA LA FORMACIÓN  
DE SU CONCIENCIA.



Del mismo modo, la sola ingesta de la píldora hormonal no es un problema moral, sino las razones que motivan esa ingesta. Si se la toma con el fin de curar una endometriosis o

<sup>153</sup> Juan Pablo II, Encíclica *Veritatis splendor*, 64.

quistes ováricos, cuya consecuencia colateral es la infertilidad, en ese caso la hormona es un medicamento.<sup>154</sup> La ingesta de la misma píldora se convierte en anticoncepción y “un hecho malo en sí mismo” cuando su finalidad directa es eliminar la fertilidad. Entonces las buenas intenciones (por ejemplo, que la mayor frecuencia de las relaciones sexuales haya renovado y fortalecido el amor) tampoco justifican la elección del mal. Tal forma de pensar es autoengañososa.

Asimismo, el solo hecho de abortar no es evaluado moralmente, pero sí lo es si el aborto ha sido espontáneo o si ha sido provocado por el hombre. En el primer caso estamos ante una experiencia traumática y triste (sobre todo para las parejas que esperaban al niño); en el segundo, ante un aborto y violación del derecho a la vida de un ser humano. Hoy sabemos que el 10-15 % de los embarazos terminan en abortos espontáneos. La causa de la mayoría de ellos (40-68 %) son anomalías genéticas. En otros casos, la causa puede ser una mala implantación o irregularidades inmunológicas o infecciosas.<sup>155</sup> Hay que distinguir muy claramente los procesos que ocurren en el cuerpo de la mujer, por los que no tiene ninguna responsabilidad (o sólo le parece que la tiene), y las decisiones tendientes a matar a un ser humano, por las que el hombre asume una responsabilidad moral.

El médico que prescribe un medicamento (aun peligroso) considerando que, a pesar de los efectos colaterales, es una oportunidad para ayudar al paciente (aunque el efecto secundario sea la infertilidad u otra enfermedad) y no dispone de otro medio más seguro, no actúa moralmente mal sino bien. Como ejemplo se pueden citar las cirugías que extirpan los testículos,

<sup>154</sup> M. Gabryś, “Wybrane zagadnienia ginekologiczno-poloźnicze w praktyce lekarskiej” (Temas escogidos de tocoginecología en la práctica médica), *Życie i płodność* 1/2008.

<sup>155</sup> B. Kowalczyk, “Poronienie” (Aborto espontáneo), [www.mediweb.pl/womens/wyswietl\\_vad.php?id=644](http://www.mediweb.pl/womens/wyswietl_vad.php?id=644).

la matriz o los ovarios, las cuales no despiertan controversias morales a pesar de que la persona ha sido privada para siempre de su fertilidad. La Iglesia no formula una prohibición tajante de vulnerar la fertilidad, siguiendo el mismo principio por el cual admite la amputación de una pierna o un brazo; pero siempre pregunta con qué fin el hombre realiza las acciones. Por eso, en el caso del médico, éste actúa según su mejor saber, con los medios de que dispone, y hace un bien moral tratando de ayudar al enfermo. En otro caso, si no se guía por razones médicamente justificadas y prescribe un medicamento peligroso, lo daña, lo priva de funciones vitales importantes, pone en riesgo su salud o su vida; es decir, realiza un acto moralmente malo. Ninguna de estas situaciones puede ser evaluada moralmente sin conocer los argumentos del médico; por qué ha prescrito determinado tratamiento, y también las circunstancias en las cuales ha debido tomar la decisión.<sup>156</sup>

En cada uno de los casos, la última “palabra en la definición del sujeto moral es de la razón del actor. Por lo tanto no es extraño que diferentes personas interpreten los mismos hechos de distinto modo, puesto que en la sensibilidad cognoscitiva de su razón pueden aparecer matices que otros no advierten. (...) No es posible analizar los hechos morales sólo en forma mecánica como sucesos que simplemente ocurren y ocasionan consecuencias previstas y mensurables. La ética se diferencia de la física o la química y por eso no puede permitirse una mirada fría. La ética del deber, que predominaba en los viejos manuales, no guardaba este carácter estrictamente personalizado de la acción moral.”<sup>157</sup> Por eso ha perdido la capacidad de enseñar

<sup>156</sup> Juan Pablo II, Encíclica *Humanae vitae*, 15: “La Iglesia, en cambio, no retiene de ningún modo ilícito el uso de los medios terapéuticos verdaderamente necesarios para curar enfermedades del organismo, a pesar de que se siguiere un impedimento, aun previsto, para la procreación, con tal de que ese impedimento no sea, por cualquier motivo, directamente querido”.

<sup>157</sup> W. Giertych, *Jak żyć łaską* (Cómo vivir con la gracia), Wydawnictwo M, 2006, p. 119.

a los católicos un modo de vida creativo y responsable en el mundo y la Iglesia actuales.

### 3. La perspectiva del actor

La evaluación moral de una acción humana puede ser formulada sólo cuando se defina cómo fue esta acción desde la perspectiva de la persona actuante. Cuando vemos que dos personas utilizan píldoras hormonales, al observarlo desde fuera puede parecernos que recurren a la anticoncepción, pero sólo después de conocer sus motivaciones nos enteramos de que una emplea las hormonas para tratar una endometriosis, la segunda las usa como anticonceptivo. Sólo el conocimiento de la conciencia de cada una de estas personas y las circunstancias en las que decidieron ingerir píldoras hormonales nos permite establecer la calidad de su decisión moral. “La moralidad del acto humano depende sobre todo y fundamentalmente del objeto elegido racionalmente por la voluntad deliberada (...) Para poder aprehender el objeto de un acto, que lo especifica moralmente, hay que situarse en la perspectiva de la persona que actúa.”<sup>158</sup>



LA EVALUACIÓN MORAL DE UNA ACCIÓN HUMANA PUEDE SER FORMULADA SÓLO CUANDO SE DEFINA CÓMO FUE ESTA ACCIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PERSONA ACTUANTE.

La perspectiva del actor se ve en la diferencia entre error, mal moral y pecado. Un cónyuge puede utilizar anticonceptivos considerando que hace bien (no se da cuenta del mal causado, es un juicio de una conciencia moral equivocada). Entonces hablamos de error y no de pecado, porque tenía la convicción

<sup>158</sup> Juan Pablo II, Encíclica *Veritatis splendor*, 78.

de hacer el bien. No lo asaltaba ninguna duda en cuanto al bien realizado, ni aparecían pensamientos sobre el mal moral de esa conducta.

A menudo cometemos errores. No es fácil entenderse a uno mismo, a otra persona, al mundo circundante y los cambios que en él suceden. Con frecuencia cedemos ante nuestras percepciones subjetivas; honestamente creemos en los otros, que al tiempo se muestran indignos de confianza; con frecuencia somos manipulados por los medios de comunicación. El hombre puede juzgar erróneamente la realidad, confundir el mal con el bien. Si en su conciencia el hombre considera que actúa bien, entonces tiene el deber de guiarse por su conciencia, pero estar abierto a la búsqueda del bien y la verdad. Si en algún momento se hace consciente de que hacía el mal convencido de que hacía el bien, tratará de reparar su error, abandonará las acciones que se evidenciaron como malas.

A veces los errores se pagan muy caros. Sin tomar en cuenta nuestras intenciones, el mal que no advertíamos nos daña, origina sufrimiento; por ejemplo, las personas que creyeron haber encontrado el amor de su vida y sin meditarlo decidieron tener relaciones sexuales, contagiándose una enfermedad de transmisión sexual o dejando de creer en el amor... Por eso, las decisiones equivocadas, incluso si en nuestra percepción subjetiva no son una elección del mal, pueden ocasionarnos desdicha y sufrimiento.

**LAS DECISIONES EQUIVOCADAS, INCLUSO SI EN NUESTRA PERCEPCIÓN SUBJETIVA NO SON UNA ELECCIÓN DEL MAL, PUEDEN OCASIONARNOS DESDICHA Y SUFRIMIENTO.**



El hombre que sigue el camino del bien jamás puede elegir algo que considera malo o sospecha que lo sea. Cuando un cónyuge comienza a usar anticonceptivos con conciencia de su mal moral (antes de decidir usarlos o en el momento), entonces es moralmente culpable puesto que ha procedido en contra de su razón, que ha evaluado el acto como malo. Esta sensación de culpa moral en la conciencia del cristiano toma la forma de una acción contra el amor de Dios, un alejamiento de Él; o sea, un pecado, que también hiere a la comunidad conyugal y la comunidad de la Iglesia.

Al conocer la sabiduría de la enseñanza de la Iglesia, aprendemos el enfoque personalizado y arbitrario hacia el hombre. No podemos evaluar del mismo modo el valor moral del acto de un hombre concreto tal como lo hacen los tests, en los que se aplica un modelo y ya se sabe si la respuesta es correcta o no. Antes de evaluar moralmente la conducta de otra persona hay que comprender sus motivos y las circunstancias en las que ha tomado la decisión. Hay que preguntar, escuchar, tratar de comprender. Las consecuencias de tal enfoque se ven con claridad en el caso de un juicio penal donde se juzga la participación de algunas personas en un asesinato. Si estamos frente a un homicidio con premeditación, el causante puede ser sentenciado a muerte o a cadena perpetua. Un homicidio en estado de emoción violenta merece prisión de varios años; causar la muerte por negligencia, por ejemplo en un accidente automovilístico, puede ser sancionado con una pena en suspenso, o directamente ser absuelto. Si se comprueba la inimputabilidad, se manda al reo a un hospital psiquiátrico y no a la prisión. En cada uno de estos casos se produjo una tragedia: la muerte de un ser humano, pero la responsabilidad moral ha sido diferente. ¿Por qué? Porque en cada uno de estos casos no se ha juzgado el hecho en sí mismo (un mal físico objetivo: la muerte), sino al hombre que lo ha realizado. Un juicio moral

justo traspone la evaluación de las consecuencias exteriores del acto humano. Exige que se averigüe algo sobre el interior del hombre: cuáles fueron los motivos de su decisión, en qué circunstancias la asumió y si en realidad decidió hacer un mal o si, a pesar suyo, participó en una tragedia que no pudo evitar. La capacidad de matizar las evaluaciones morales de los actos humanos también es exigida en el caso de los problemas y dificultades de la esfera sexual.

Cuando las personas hablan de sus pecados sexuales, suelen recordar que al cometerlos se guiaron por la opinión del entorno, que les pareció justa o creyeron en las autoridades que consideraban bueno el acto pecador; durante mucho tiempo no se dieron cuenta de que esos hechos eran pecaminosos; quizá tuvieron alguna sensación del mal, pero no con toda conciencia. En otros casos, tienen conciencia de una libertad limitada; recuerdan que las presiones del entorno eran tan fuertes que no sabían cómo oponerseles; a veces directamente fueron educados así y hasta el momento no se habían cuestionado los valores recibidos... Todas esas personas dicen una gran verdad sobre su conciencia y su voluntad de asumir una decisión preñada de consecuencias. Al no reconocer en sus elecciones la comisión de pecados graves tienen más razón de la que ellos mismos presumen. No porque la materia de su pecado no sea grave, sino porque no se dan cuenta, no han sido conscientes del mal de sus actos o no han tenido plena conciencia y libertad en su proceder.<sup>159</sup> Pero también están quienes aun sabiendo que estaban aprovechándose de una persona que no amaban, de todos modos se decidieron a tener relaciones sexuales; quienes usaron anticonceptivos sabiendo que es una expresión de egoísmo; quienes sabían que podían entregar en adopción a un hijo

<sup>159</sup> Cfr. A. Chapelle, "Va et ne pêche plus. Douleur et contrition pour les pénitents récidivistes" (Vé y no peques más. Dolor y contrición en los penitentes reincidentes) en: *Moral conjugale et sacrament de penitence* (Moral conyugal y sacramento de la penitencia), Pierre Téqui éditeur, 2001, 59 (51-66).

recién nacido y sabían que era una buena solución, pero igualmente eligieron el aborto. Se daban cuenta del mal que hacían, e incluso tenían propuestas de ayuda y, sin embargo, en contra de su razón, eligieron el mal.

Muchos esposos, que a diario tratan de vivir con Dios, guardan fielmente sus mandamientos, están convencidos de que su deseo de unirse sexualmente de buenas a primeras no puede resultar en pecado mortal. Viven en paz. A pesar de las caídas a causa de sus debilidades o ignorancia, se sienten cerca de Dios. Dios los protege del pecado mortal. No toman a la ligera sus problemas sexuales, tratan de remediarlos (a veces lo logran mejor, a veces peor). Tienen razón al tratarlos como pecados veniales y en la confesión reconocen que durante la "confesión general" se encomiendan a Dios y comulgan. La experiencia demuestra que en el cristiano hay "una fuerza que lo preserva de la caída del pecado; Dios lo custodia, 'el Maligno no lo toca'. Porque si peca por debilidad o ignorancia, existe en él la esperanza de la remisión, gracias también a la ayuda que le proviene de la oración común de los hermanos".<sup>160</sup>

Hay personas que tienen problemas en la esfera sexual, pero, a pesar de estas dificultades, son muy buenos esposos que se preocupan por su familia y son apreciados como personas buenas y nobles. Tratan de vivir honestamente, se esfuerzan por poner orden en su vida sexual, intentan corregirse. Se ve que la castidad les importa. Si el hombre trata de evitar las ocasiones de pecado y lucha contra él, es una señal muy importante de que aspira al bien, a Dios, la gracia de Dios actúa en él y lo ayuda en el esfuerzo por trabajar sobre sí mismo. Es una señal de que esa persona no vive en pecado mortal. "En el ministerio pastoral deberá tomarse en cuenta, en orden a formar un

<sup>160</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et paenitentia*, 17.

juicio adecuado en los casos concretos, el comportamiento de las personas en su totalidad; no sólo en cuanto a la práctica de la caridad y de la justicia, sino también en cuanto al cuidado en observar el precepto particular de la castidad.<sup>161</sup> En tales situaciones es necesario ayudar a esa persona investigando si aprovecha todos los medios disponibles que lo ayuden en el camino hacia la libertad. “Se deberá considerar en concreto si se emplean los medios necesarios, naturales y sobrenaturales que la ascética cristiana recomienda en su experiencia constante para dominar las pasiones y para hacer progresar la virtud.”<sup>162</sup>

SI EL HOMBRE TRATA DE EVITAR LAS OCASIONES DE PECADO, LUCHA CONTRA ÉL, ES UNA SEÑAL MUY IMPORTANTE DE QUE ASPIRA AL BIEN, A DIOS, LA GRACIA DE DIOS ACTÚA EN ÉL Y LO AYUDA EN EL ESFUERZO POR TRABAJAR SOBRE SÍ MISMO.



#### 4. El pecado, la conciencia y el deliberado consentimiento

En la actualidad es cada vez más frecuente que las personas nieguen la posibilidad de cometer pecados mortales relacionados con la sexualidad, y con ello aceptan un espectro de conductas sexuales cada vez más amplio, conductas que, durante siglos, la Iglesia juzgó como malas. En estos momentos, la cultura occidental acepta, e incluso preferencia, todas las conductas sexuales, excepto la pedofilia y el incesto. Los cánones éticos de la cultura contemporánea juzgan severamente sólo esos dos casos, pero aun en esas áreas hay pasos cautelosos para reblandecer la sensibilidad moral. La reducción de las posibilidades

161 Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana*, 9.

162 Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana*, 9.

de cometer pecados mortales (sinónimos de faltas graves, según la tradición y la doctrina de la Iglesia) a sólo las mayores perturbaciones de la personalidad, provoca que los cristianos poco fervorosos se abran a cualquier propuesta que les haga el mundo. Son privados al mismo tiempo de modelos de castidad y de las barreras que los detienen ante el mal. Aceptar como permitidas la mayoría de las conductas sexuales que hasta ahora eran tratadas como “materia grave de pecado”, debilita en esas personas la observancia de los mandatos morales.<sup>163</sup> La tendencia a aceptar casi todas las conductas sexuales como moralmente permitidas se manifestó también en el terreno de la Iglesia, en forma convenientemente mutada. Algunos teólogos consideraron que pecado mortal puede ser sólo el rechazo de Dios directo, libre y consciente. Según ellos, las personas que creen en Dios no pueden cometer pecados mortales, aunque rechacen los mandatos y puntos de vista de la Iglesia; por ejemplo, apoyen el aborto, no observen la fidelidad matrimonial o utilicen anticonceptivos. Por eso, los últimos documentos de la Iglesia insisten sin cesar en que pueden ser pecados mortales los actos humanos que vulneran gravemente el mandamiento de amar al prójimo. El causante puede no tener la mínima intención de rechazar a Dios, puede ni pensar en Dios; sin embargo, consciente y libremente elige algo que es un grave desorden moral y con ello destruye su contacto con Dios.<sup>164</sup>

De acuerdo con la enseñanza de la Iglesia: “es pecado mortal lo que tiene como objeto una materia grave y que, además, es cometido con pleno conocimiento y deliberado consentimiento.”<sup>165</sup> Esta definición llama la atención sobre la necesidad de que exista “una materia grave” en la comisión del pecado (el robo de un caramelo o de un automóvil; un coqueteo o la traición en el matrimonio). También recuerda que la “materia

163 Cfr. Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana*, 10.

164 Cfr. Juan Pablo II, Encíclica *Veritatis splendor*, 70.

165 Juan Pablo II, Encíclica *Veritatis splendor*, 70.

grave” no es la única condición. Además de esta condición necesaria, para cometer un pecado grave hace falta el máximo compromiso personal (“pleno conocimiento y deliberado consentimiento”). “Por lo demás, tanto en la teología moral como en la práctica pastoral, son bien conocidos los casos en los que un acto grave, por su materia, no constituye un pecado mortal por razón del conocimiento no pleno o del consentimiento no deliberado de quien lo comete.”<sup>166</sup> En la reflexión sobre los pecados sexuales a menudo se olvida que la evaluación moral de esa clase de pecados se realiza no en base a uno de los criterios, sino tomando en cuenta los tres: la gravedad de la materia del pecado, la conciencia de la persona y su deliberado consentimiento.

Es muy frecuente, y precisamente en el caso de los pecados sexuales, que intentemos evaluar un pecado de manera selectiva, basándonos en uno de los tres criterios arriba expuestos. Parecería que en la Iglesia polaca esta clase de sensibilidad está tan arraigada que reacciona sobre todo ante la materia objetiva del pecado, y es por eso que identifica la materia grave de los pecados sexuales con los pecados mortales. Esto conduce a una inadecuada evaluación moral de los pecadores sexuales. Así se comete un error consistente en la falta de un juicio justo del acto humano. No se toman suficientemente en cuenta los dos importantes factores expresados por la enseñanza de la Iglesia: conciencia y libre consentimiento. Incluso si en la enseñanza y práctica pastoral se supone que el desorden en la materia grave es identificado con el pecado mortal, es sólo una suposición que puede no verificarse en un caso concreto.<sup>167</sup>

Si se desea formar una conciencia madura, hay que tener en cuenta también la madurez humana del cristiano; o sea, su

<sup>166</sup> Idem.

<sup>167</sup> Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et poenitentia*, 17.

compromiso libre y consciente. La falta de preocupación por conocer la conciencia del hombre que comete un mal y la falta de comprensión de los condicionamientos de sus conductas imposibilitan una ayuda pastoral eficaz. Esto se ve con claridad en el caso del pecado de la masturbación. Cuando hay masturbaciones ocasionales, se debe ayudar a que la persona encuentre sus motivos extrasexuales y así redirigir su trabajo sobre sí misma. En el caso de que el autoerotismo sea una adicción, es necesario prepararlo para un difícil lucha, una lucha como contra cualquier adicción. El adicto debería darse cuenta de que su libertad tiene límites. Esos límites influyen sobre la evaluación moral de sus conductas. No obstante, es importante que perseverar para vencer la adicción y ganar en libertad. En el caso de la masturbación compulsiva, hace falta una psicoterapia para descubrir las causas ocultas. La masturbación compulsiva no conlleva la responsabilidad moral de la persona. Se la evalúa dentro de las categorías de la enfermedad y no del pecado.<sup>168</sup> Identificar el pecado mortal con cualquier pecado sexual es falaz y muy perjudicial para la salud psíquica y espiritual.



**IDENTIFICAR EL PECADO MORTAL  
CON CUALQUIER PECADO SEXUAL ES FALAZ  
Y MUY PERJUDICIAL PARA LA SALUD PSÍQUICA  
Y ESPIRITUAL.**

La comprensión de la complejidad de las elecciones humanas, y con ello la evaluación de la responsabilidad, es auxiliada por la psicología, que “ofrece diversos datos válidos y útiles en el tema de masturbación para formular un juicio equitativo sobre la responsabilidad moral y para orientar la acción pastoral.”<sup>169</sup> La psicología puede ayudar a comprender, por ejemplo,

<sup>168</sup> M. Gajda, “Psychoterapeuta radzi. Masturbacja w małżeństwie” (El psicoterapeuta aconseja. La masturbación en el matrimonio), *Różaniec* 05/671 2008, p. 9.

<sup>169</sup> Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana*, 9.

qué influencia ejercen sobre las conductas sexuales la inmadurez emocional o los hábitos adquiridos, “atenuando el carácter deliberado del acto, y hacer que no haya siempre falta subjetivamente grave.”<sup>170</sup> Hoy en día sabemos que en el hombre existen niveles del inconsciente que influyen sobre las decisiones humanas. Esas decisiones no son plenamente humanas (libres y conscientes) y por eso son pecados veniales.

La comisión de pecados sexuales está influida por la inmadurez emocional, los hábitos adquiridos, los estados de temor, las depresiones... A menudo, las conductas sexuales son expresión de rencor, traumas o sentimiento de inferioridad. En algunas situaciones la decisión de cometer el pecado se origina en difíciles, o directamente dramáticas, experiencias de profundo sufrimiento y soledad. A veces el hombre cae en la desesperación por la absoluta falta de horizontes económicos; más de una vez está expuesto a fuertes presiones del entorno inmediato. Los factores sociales y culturales, como por ejemplo la intensiva publicidad de conductas inmorales, desempeñan un papel importante. Todas las circunstancias que influyen sobre la decisión de cometer un mal, como también la intención con la que se hace algo, pueden disminuir la responsabilidad moral e incluso reducir al mínimo la culpa moral del pecador.

Muchos católicos viven muy dolorosamente sus dificultades en la esfera sexual y las evalúan con mucha severidad. Necesitan desdramatizar esos problemas. La finalidad de la desdramatización no es debilitar la sensibilidad de la conciencia frente al mal, pero es un método importante para la cura que lleva a vivir lo más importante: el amor de Dios dirigido en forma personal al pecador. Sirve para que el hombre mortificado, fijado en su sexualidad, a pesar de sus problemas pueda gozar la vida, descubrir el amor de Dios y el perdón. La ayuda depende

<sup>170</sup> Idem.

de un buen discernimiento espiritual, que está condicionado por la capacidad de escuchar al otro.



MUCHOS CATÓLICOS VIVEN MUY DOLOROSAMENTE SUS DIFICULTADES EN LA ESFERA SEXUAL Y LAS EVALÚAN CON MUCHA SEVERIDAD.

El Magisterio de la Iglesia advierte que, al emitir una evaluación moral de los pecados sexuales, hay que tomar en cuenta la especificidad de la sexualidad misma. “Es verdad que, en las faltas de orden sexual, vista su condición especial y sus causas, sucede más fácilmente que no se les dé un consentimiento plenamente libre; y eso invita a proceder con cautela en todo juicio sobre el grado de responsabilidad subjetiva de las mismas.”<sup>171</sup>

Los juicios de la gente o son demasiado severos o demasiado benevolentes, y en este sentido pueden ser injustos o dañinos. Por eso la Iglesia recuerda que el juez definitivo de las conciencias humanas es Dios mismo. Esto significa que la Iglesia, al sostener una enseñanza muy difícil (en todas las áreas, no sólo en la sexual), no condena a nadie. Porque no conoce la historia de vida de la persona, los planes de Dios para él, las circunstancias que han influido sobre su decisión, no conoce las intenciones de sus elecciones, su capacidad para discriminar el bien del mal, etc. Todos estos criterios, y también los hechos que pesan sobre el hombre o lo justifican, son conocidos totalmente sólo por Dios, quien conoce la conciencia humana a la perfección. Por eso podría suceder que las personas que consideramos buenas y honestas resulten severamente juzgadas y castigadas por Dios; y los que son vistos como grandes pecadores sean recompensados, puesto que sus ofensas se ven como justificables a los ojos

<sup>171</sup> Congregación para la Doctrina de la Fe, Declaración *Persona humana*, 10.

de Dios. "Es el caso de recordar en particular aquellas palabras de la Sagrada Escritura: 'El hombre mira las apariencias, pero Dios mira el corazón' (1 Sm 16, 7)."<sup>172</sup>

PODRÍA SUCCEDER QUE LAS PERSONAS QUE  
CONSIDERAMOS BUENAS Y HONESTAS  
RESULTEN SEVERAMENTE JUZGADAS Y  
CASTIGADAS POR DIOS; Y LOS QUE SON  
VISTOS COMO GRANDES PECADORES SEAN  
RECOMPENSADOS, PUESTO QUE SUS OFENSAS  
SE VEN COMO JUSTIFICABLES A LOS OJOS  
DE DIOS.



<sup>172</sup> Idem.

## "NOS CRUZÁBAMOS PARA FINALMENTE ENCONTRARNOS"

### Testimonio de un pareja de esposos

Eva: Quisiéramos compartir nuestra experiencia de cómo vivimos el amor y la sexualidad en el matrimonio. Estamos casados desde hace más de diez años. El fruto de nuestro amor son tres niños maravillosos. Nuestra historia está signada, como cualquier vida humana, por dificultades, contrariedades y sufrimiento.

Mario: Provenimos de familias católicas. De jóvenes vivíamos cerca de la Iglesia. No convivimos antes del casamiento, creyendo que sólo en el matrimonio bendecido por Dios podríamos entregarnos el uno al otro por entero, seríamos un solo cuerpo (cfr. Cap. 2). Al principio del matrimonio estábamos convencidos de que la esfera sexual se abría delante de nosotros como un portal y que seguramente estaba relacionada sólo con el placer y la realización. De a poco comenzamos a conocer los días comunes y grises de la vida matrimonial. Nos dábamos cuenta de que el trabajo, las obligaciones y las diversas tareas de una de las partes, y la salud y las fases del ciclo femenino de la otra parte, nos imposibilitaban la convivencia cuando nos diera la gana. Como varón, comencé a comprender que la esfera sexual, aunque muy importante, no es la única ni la más importante de las áreas de la vida conyugal. Después de unos años deseamos tener un hijo. La posibilidad de tener relaciones durante el período fértil, lo que deseábamos, y la conciencia de que cada uno de nuestros encuentros podía ser el inicio de una nueva vida, nos llenaba de alegría y felicidad. Nos sentíamos realizados. Dábamos gracias a Dios por haber creado tan maravillosamente a la mujer y al varón, y por poder aprovechar



lo bueno que hizo (cfr. Cap. 1). Nos ayudó mucho conocer los métodos naturales de planificación familiar para mantener relaciones en el momento adecuado. Nos admirábamos por poder colaborar tan fácilmente con la naturaleza y así traer niños al mundo. La llegada de nuestro primer niño se produjo de acuerdo con nuestros planes. Nos ufanábamos de esto. Estábamos orgullosos de tener un hijo que era nuestro, sólo nuestro. Esa soberbia nos veló a Dios como verdadero dador de vida, como el Único Padre. Luego comenzaron las primeras dificultades...

Eva: La prueba más difícil en la esfera sexual comenzó precisamente después del parto. Durante el día, el cuidado del niño imposibilitaba la proximidad, mientras que las noches las pasaba intentando que mi hijito se durmiera. Las hormonas y la presencia del bebé hicieron que las relaciones sexuales cayeran notablemente en comparación con el lugar que ocupaban antes del parto. Sentía remordimientos porque mi marido deseaba convivir, mientras que yo dormía o no tenía ganas. Además, mi marido comenzó a demandar una frecuencia adecuada (para él) y a introducir "nuevas prácticas" durante nuestras relaciones. Nuestros deseos se cruzaban sin encontrarse. Crecía la sensación de incompreensión recíproca y no aceptación. Me sentía cada vez más un objeto de uso y no un sujeto de amor. Traté mucho de superarlo y sacar el resto de mis fuerzas para que nuestros encuentros tuvieran lugar. Intenté demostrarle ternura a mi marido, queriendo responder positivamente a sus deseos. En algún rincón del corazón sentía una gran tristeza de que los actos conyugales no daban la plenitud, el placer y la alegría con los que soñaba antes de casarme. Buscando ayuda, consuelo para mi tristeza interior y mi necesidad de amor, comencé a buscar a Dios. Al poco tiempo vendría una gracia muy concreta a la vivencia de nuestra relación sexual.

Mario: En efecto, el período posterior al primer parto fue difícil, muy difícil. Me parecía que nuestras relaciones sexuales serían como antes. Me ponía nervioso que no fuera como yo pensaba, que mi esposa no advirtiera mis necesidades. Me sentía abandonado y herido en mi masculinidad. Consideraba que el problema estaba en mi esposa y trataba de demostrárselo. Recuerdo que buscaba en Internet foros de mujeres para convencer a mi esposa de que había mujeres que después del parto mantenían relaciones con ganas y a menudo. Desde mi punto de vista, nos habíamos alejado de la "norma". Cuanto más intentaba persuadirla, tanto menos nos comprendíamos. Pero seguía convencido de tener razón. Como la estadística y los argumentos racionales no surtían efecto, introduje otro modo de "luchar" contra la persona a quien le había jurado amor. A la frialdad de mi esposa respondía con mi propia frialdad, artificial y calculada. En los momentos durante los cuales mi esposa intentaba demostrarme ternura, la rechazaba, diciendo que no tenía ganas. La rechazaba y, al mismo tiempo, sufría mucho, porque mi orgullo masculino herido no sabía recibir a quien tanto añoraba, a quien tanto deseaba. Necesité tiempo para notar mi egocentrismo y para valorar a mi esposa, a mi hijito, a mi familia; el tesoro que tenía tan cerca de mí. Después de un tiempo comprendí que si quería cambiar algo... debía cambiarme a mí mismo.

Eva: Comenzamos a intentar tener otro hijo. Y aquí nos esperaba la purificación siguiente. De algún modo nos sentíamos los dueños de nuestros cuerpos, deseos y decisiones. Seguía pareciéndonos que los esposos deciden en qué momento procrearán un hijo y lo recibirán dentro de su matrimonio.

Mario: El niño que deseábamos fue concebido dentro del término que nos habíamos establecido. Tal como nos sucedió con el primero, nos parecía que controlábamos todo. Nuestra

alegría no duró mucho tiempo. El segundo embarazo resulto ectópico, pero no fue diagnosticado a tiempo por el médico. El tubo ovárico se fisuró y provocó una hemorragia interna. Mi esposa perdió más de dos litros de sangre. Rozamos la muerte. Dios vino en nuestra ayuda. Llegamos al hospital en el momento crítico. Mi esposa sobrevivió; el niño no tuvo esa oportunidad.

Eva: Estos sucesos nos mostraron que no éramos los dueños de la vida. Un hijo es un obsequio y de verdad no tenemos gran influencia sobre si aparecerá en nuestra familia y cuándo lo hará. Dejamos de mirar la fertilidad y la sexualidad a través de un cristal color de rosa; la vida nos fue confirmando esta lección. Después de perder al niño, deseábamos intensamente tener otro. Se concretó. El bebé se desarrollaba correctamente en la matriz, pero resultó que el embarazo estaba en peligro. Debí guardar cama para no provocar contracciones del útero. Fue una humillación más. Durante mucho tiempo dependí de otras personas que cuidaron de mí y de mi primer hijito. Por fin llegó el día del parto. Fue largo y agotador. Con el resto de mis fuerzas, parí un niño sano.

Mario: Las experiencias de esta decena de meses para nosotros fueron una verdadera cruz. Dijimos que no queríamos volver a vivir algo semejante. Teníamos dos hijos que crecían bien. Nos decidimos a clausurar definitivamente la posibilidad de otra vida más. En el fondo de esa decisión, subconscientemente, estaba la rebeldía contra lo que nos había ocurrido.

Eva: El tiempo después del segundo parto de nuevo fue un tiempo de deseo sexual notablemente disminuido, como también de dificultades relacionadas con la observación de la fertilidad que volvía después del parto y del cansancio a causa del cuidado de los niños. Volvieron mis dificultades para tener

relaciones sexuales. El cuerpo hacía oídos sordos a los estímulos y al deseo sexual. Mi voluntad deseaba el encuentro, quería demostrarle mi amor a mi esposo también en esa dimensión. Durante esos días andaba con la plegaria en mi corazón, pidiéndole a Dios que hiciera posible lo que humanamente parecía no serlo. "¡Dios, haz que lo desee tanto como ahora no lo deseo!" Sabía que a la noche quería demostrarle a mi marido sinceramente un amor tierno. Quería con mi voluntad, lo anhelaba, pero el cuerpo estaba seco y cerrado. Repetía mi plegaria sin cesar, como un mantra. Llegaba la noche. Y en el momento en que mi cuerpo seco se encontraba entre los brazos de mi marido, sucedía el milagro. Dios respondía a mi ruego y me daba el deseo, la entrega a las tiernas caricias de mi esposo. La gracia vivificante hacía que mi cuerpo comenzara a vivir, a sentir la belleza de la unión. Esa plegaria era mi secreto, mi oculta invitación a Dios para que participara en nuestra carnalidad; era mi salvavidas.

Mario: Después del segundo parto, a pesar de las dificultades en el sexo, las cosas fueron diferentes. Yo seguí poniendo mis deseos en el primer plano y hacía todo para llegar a la convivencia. Animaba a mi esposa de distintas maneras, pero con más delicadeza y suavidad. Si no me daba resultado, solía enfadarme. Pero si el encuentro se producía, a pesar de la satisfacción física, a menudo sentía un vacío espiritual. Cuanto más forzada era la convivencia, tanto mayor era el vacío. Hubo actos en los que me encontraba con mis deseos, pero no con los de mi esposa. A pesar de la unión de los cuerpos, esos actos no nos hacían sentir la unidad, no construían nuestro vínculo, no conducían al encuentro con el otro y no daban la tan esperada realización en el amor. Esas experiencias me permitieron advertir que no era la cantidad, sino la calidad lo que traía la verdadera alegría y felicidad. De a poco, la esfera espiritual comenzaba a ser más importante que la esfera puramente corporal. Con

mayor o menor éxito trataba de amar a mi esposa y estar junto a ella, fuere cual fuese su estado de ánimo. Intenté no concentrarme sobre mis expectativas. Aprendía a ser paciente esperando el encuentro. Pedía a Dios el don de la mansedumbre y de la perseverancia. La aceptación de mi realidad que, al mismo tiempo, era la nuestra no venía de mí. Sabía que la fuente de las transformaciones que comenzaron a sucederse en mí y en nuestra relación era Dios. No era mérito mío.

Eva: Ahora veo que esa clausura que le declaramos a la procreación también era un obstáculo para mi libre aceptación de la convivencia. Quería huir lo más lejos posible del sufrimiento que podía estar relacionado con un nuevo embarazo, el parto, la lactancia y la larga ausencia de fertilidad.

Mario: Era una reacción muy humana. Pero Dios no dio por terminada nuestra catequesis sobre el don de la fertilidad y la vida. Después de algunos años, Dios vino a nuestros corazones rogando que recibiéramos un niño más. Un niño al que nosotros no queríamos ni planeábamos... Durante algún tiempo guardamos ese pedido en nuestro interior. Finalmente decidimos confiar en Dios. Dijimos "Sí". Aceptar la voluntad de Dios fue tan liberador que después de un tiempo de verdad comenzamos a desear otro hijo. La gracia comenzó a actuar en la naturaleza. Bajo el corazón de mi esposa comenzó a latir el corazoncito de nuestro bebé. Confiábamos en que Dios velaba por él de un modo especial. Llegamos con felicidad al último día del embarazo. El parto se prolongaba. En la última fase la placenta se desprendió y se produjo una hemorragia. El niño nació muy pálido, había perdido un gran cantidad de sangre. De inmediato comenzaron a socorrerlo. Los médicos lucharon por su vida durante varias horas. Lo que fue desusado para nosotros, era la calma que sentimos durante todas esas horas. No nos dominaba la ira, ni la desesperación o el temor. Estábamos

llenos de aceptación, puesto que si Dios nos había dado ese hijo, también tenía derecho a quitárnoslo. Comprendimos que sólo Dios es el Señor de la vida y de la muerte. Fue un momento en el que nos sentíamos impotentes y entregados por completo a la merced de Dios, Dios nos pasó por la cruz, para guiarnos a la resurrección. Fuimos sanados de la rebeldía, de la no aceptación de nuestra historia y del deseo de ser señores de nuestras vidas y las de nuestros hijos. Y nuestro hijito sobrevivió. Hoy es para nosotros un verdadero regalo del amor de Dios Padre.

Eva: Llegó un tiempo de bendición. Fuimos con la familia a un retiro espiritual dirigido por el hermano Ksawery Knotz, dedicado al acto conyugal. El título era muy prometedor: "El acto conyugal, una oportunidad de encuentro con Dios y el cónyuge". Las palabras del hermano Ksawery iban conformando un todo lógico. Es más, confirmaban una convicción interior de que Dios, que nos había creado y había bendecido nuestra unión matrimonial, debía estar presente en las distintas áreas de nuestra vida, también en la sexual. Fue un tiempo de feliz confirmación de que la esfera sexual del matrimonio es un área donde Dios está presente, es un lugar donde Él actúa y vierte su gracia, es un espacio para las vivencias espirituales y el encuentro con Dios Vivo.

Mario: Después del retiro comenzó el tiempo de invitar a Dios a esa relación matrimonial peculiar, encomendarle durante la oración todos los deseos, alegrías, dificultades y fertilidades. Con la simplicidad de un niño, abríamos nuestros corazones ante Dios, hablando sobre nuestros anhelos ardientes e incumplidos, la incapacidad de amar a mi esposa tal cual ella es, el deseo de amarla sin condicionamientos, la añoranza de los cuerpos durante el período fértil, la congoja cuando comenzaba el período infértil...

Eva: ... y junto con él las dificultades y sequedad de mi cuerpo. Le confiaba a Dios el anhelo de amar a mi esposo más que a mí misma, la miseria e impotencia para cumplir ese afán. Las palabras del hermano Ksawery, que resonaban en algún rincón de la memoria, eran la seguridad de que en la sexualidad de los esposos no hay nada malo, que Dios está presente en ella. Qué liberadora resultaba esa conciencia. Las semanas y meses siguientes aumentaban esa convicción.

Al experimentar el amor y la ternura de mi marido sabía que Dios mismo me demostraba su amor y cuidado a través de mi marido. Yo también podía convertirme en instrumento de Dios para dar a mi esposo un amor así. Entrando en la situación previa al encuentro, no sentimos temor de pedir ayuda a Dios, para superar la sequedad del cuerpo femenino, para que nos convirtiera en uno solo. Cuando experimentamos la alegría que proviene de la unión, en los corazones y en las palabras, lo glorificamos y adoramos como el Creador que ha puesto dones magníficos en el cuerpo de la mujer y del varón. El acto conyugal se convierte no sólo en una alegría humana, sino también en una vivencia espiritual, un lugar de encuentro con el Dios Vivo, una experiencia de su Amor y Belleza. El sacramento es el signo sensible de la gracia invisible, y precisamente así podemos vivir la unión. Gracias a que hemos invitado a Dios (consciente y abiertamente) a nuestra sexualidad humana, hemos recibido una nueva dimensión donde vivenciar la convivencia marital, una nueva dimensión de la plegaria y de la experiencia de la presencia de Dios.

El período fértil es un tiempo en el que vivimos el crecimiento del deseo de proximidad y ternura. Los cuerpos se atraen solos... pero la voluntad dice "No". Convivir en ese momento podría ser la procreación de otro hijo y para nosotros no es el momento adecuado. Por eso nos permitimos los encuentros

sólo durante el período infértil, en el momento en que nuestros cuerpos ya no reaccionan tan vivamente como unos días antes. Cada acercamiento es expresión y decisión de la voluntad, y no necesariamente fruto del intenso impulso físico. Durante largo tiempo, esa verdad era aceptada con un profundo suspiro, con una sensación de pérdida y no de aceptación. Ahora comenzamos a descubrir la otra cara de la moneda. Si mantuviéramos relaciones sexuales más que nada como respuesta a nuestros deseos carnales, no sabríamos que somos capaces y queremos trascendernos a nosotros mismos por amor al cónyuge, deseando más el bien de la otra persona que el propio. Es bello que precisamente ese amor exigente traiga la sensación de unidad profunda.

Mario: Como personas contaminadas por el pecado, a menudo no somos capaces de amar, nos herimos mutuamente concentrándonos en el propio "yo", tratando de satisfacer en primer lugar nuestros deseos. Pero incluso entonces podemos recurrir al Dios de Misericordia. Nos presentamos ante Él con toda nuestra miseria e impotencia. Y Él se compadece de nosotros, nos muestra su omnipotencia, vertiendo su Amor en nuestros pobres corazones y débiles cuerpos.

Eva: Las veces que intentamos imitar a Jesús en su humildad, mansedumbre y amor, Él nos da su fuerza para vencer el pecado con el amor. Las veces que nos apoyamos en nosotros mismos y en nuestras propias fuerzas son las veces que caemos.