

# ¿Cómo puedo tener una vida amorosa satisfactoria?

Rusty Wright

---

## Material genial

¡Oigan, chicos! ¿Quieren leer un material realmente genial sobre el amor y el sexo que tal vez nunca escuchen de sus padres? ¡Presten atención! (Pero . . . traten de no escuchar durante los próximos segundos).

¡Oigan, padres! ¿Quieren saber cómo hablar a sus hijos sobre el sexo de una forma que entiendan y con la que se sientan identificados? Sigán leyendo.[{1}](#)

Está bien, chicos. Pueden volver a escuchar.

"Una vida amorosa satisfactoria. ¿Cómo puedo tenerla? ¿Cómo puedo sacar lo máximo del sexo?". Los estudiantes universitarios de todo el mundo hacen estas preguntas. Al hablar en sus universidades, he intentado ofrecer algunos principios prácticos, porque creo que tanto el placer como la satisfacción emocional son aspectos importantes del sexo. Estos principios tienen que ver con los adolescentes también. Adolescentes de todas las edades.

El sexo ocupa nuestras mentes frecuentemente. Según dos psicólogos de la Universidad de Vermont y la Universidad de South Carolina, el 95% de las personas piensa en el sexo al menos una vez por día.[{2}](#) Usted podría preguntarse: "¿Quiere decir que el 5% *no* lo hace?".

¿Por qué existe el sexo? Uno de los principales propósitos del sexo es el placer. Piense en lo que un sabio llamado Salomón escribió. Escribiendo a veces con terminología "para ver acompañado con los padres" (pero no "prohibida para menores de 18 años"), dijo:

Bebe el agua de tu propio pozo,  
el agua que fluye de tu propio manantial.  
¿Habrán de derramarse tus fuentes por las calles  
y tus corrientes de aguas por las plazas públicas?  
Son tuyas, solamente tuyas,  
y no para que las compartas con extraños.  
¡Bendita sea tu fuente!  
¡Goza con la esposa de tu juventud!  
Es una gacela amorosa,

es una cervatilla encantadora.  
¡Que sus pechos te satisfagan siempre!  
¡Que su amor te cautive todo el tiempo! {3}

El antiguo soneto de amor de Salomón, el "Cantar de los Cantares", es uno de los mejores manuales de sexo escritos jamás. Detalla la belleza de la relación sexual en el matrimonio y es una descripción sumamente franca de la intimidad sexual marital. Tal vez quiera leerlo usted. (¿Le sorprende saber que está en su Biblia? Puede marcar las mejores partes.)

Otro propósito del sexo es desarrollar una totalidad o unidad. Mil quinientos años antes de Cristo, Moisés, el gran liberador israelita, escribió: "Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne".{4} Cuando dos personas se unen sexualmente, se vuelven "una sola carne".

Un tercer propósito del sexo es la procreación. Por supuesto, así fue que llegamos aquí. Aprendemos esto en el primer año de biología, ¿no es cierto?

De acuerdo, así que el sexo es para el placer, la unidad y la procreación. Pero, ¿cómo pueden las personas obtener lo máximo del amor y el sexo?

## **Cómo tener la vida amorosa más satisfactoria**

Una forma de no tener una vida amorosa satisfactoria en el matrimonio es concentrarse exclusivamente en la técnica sexual. Ciertamente no hay nada de malo en aprender las técnicas sexuales - especialmente las básicas, pero las técnicas por sí solas no son la respuesta.

Las cualidades que contribuyen a una vida sexual exitosa son las mismas que contribuyen a una relación interpersonal exitosa. Cualidades como el amor, el compromiso y la comunicación.

Piense en el amor. Como señala el popular conferencista y autor Josh McDowell, esas románticas palabras, "Te amo", pueden ser interpretadas de diferentes formas. Un significado es: "Te amo *si* -si sales conmigo . . . si estás de buen humor . . . si te acuestas conmigo". Otro significado es: "Te amo *porque* -eres atractivo/a . . . fuerte . . . inteligente". Ambos tipos de amor deben ser ganados.

El mejor tipo de amor es incondicional. Dice: Te amo, *punto*. Te amo aun cuando aparezca alguien mejor parecido/a, aun cuando cambies, aun cuando tengas mal aliento por la mañana. Pongo tus necesidades por sobre mis propias necesidades".

Una joven pareja comprometida tenía la popularidad, inteligencia, buena apariencia y éxito atlético que parecían augurar un brillante futuro. Entonces la mujer sufrió un accidente esquiando que la dejó paralizada de por vida. Su prometido la dejó.

Esta historia verdadera - retratada en la popular película "Una ventana al cielo" - era ciertamente compleja. Pero, ¿era su amor por ella "amor, y punto"? ¿O era amor "si", o amor "porque"? El amor incondicional (o "menos condicional", porque ninguno de nosotros es perfecto) es un bloque constructivo esencial para una relación duradera.

El amor incondicional, con cariño y aceptación, puede ayudar a una relación sexual en un matrimonio. El sexo, visto de esta forma, se convierte, no en un desempeño centrado en uno mismo, sino en una expresión significativa del amor mutuo.

El compromiso es, también, importante para una fuerte relación y el sexo satisfactorio. Sin el compromiso mutuo, ninguno de los cónyuges podrá tener la confianza máxima de que la relación es segura.

La buena comunicación es esencial. Si surge un problema, las parejas necesitan hablarlo y perdonarse, antes que cocerse en su propia salsa. En palabras de un profesor de sociología, "la estimulación previa sexual involucra una relación de 24 horas".[\[5\]](#)

Los estudiantes suelen preguntar: "¿Y qué de la actividad sexual antes del matrimonio?". Hablaremos más sobre ese tema polémico a continuación.

### **¿Por qué esperar?**

Después que hablé en una clase de sexualidad humana en Arizona State University, un estudiante dijo: "Usted está hablando del sexo dentro del matrimonio. ¿Y el sexo prematrimonial?". Tenía razón. Yo estaba diciendo que la relación sexual había sido ideada para funcionar mejor en un matrimonio feliz, y recomendaba esperar hasta el matrimonio antes de experimentar el sexo.

Este punto de vista es, por supuesto, muy polémico. Usted tal vez esté de acuerdo conmigo. O podría pensar que soy de otro planeta, y respeto su derecho a sentir de esa forma. Esta es la razón por la que yo esperé.

Primero, es una razón moral. De acuerdo con la perspectiva que represento, el Dios bíblico claramente dice que esperemos.[\[6\]](#) Algunas personas piensan que Dios quiere hacerlas infelices. En realidad, él nos ama y quiere lo mejor para nosotros. Hay razones prácticas para esperar.

El sexo prematrimonial puede atentar contra una fuerte relación y una vida amorosa gratificante. Demasiado a menudo, es meramente una experiencia autogratificante. Luego de un encuentro sexual íntimo, un integrante de la pareja podría estar diciendo: "Te amo", mientras el otro piensa: "Lo amo".

Muy a menudo, al sexo prematrimonial le falta un compromiso total y permanente. Esto puede crear inseguridad. Por ejemplo, mientras la pareja no está casada, persiste el pensamiento recurrente: "Si él/ella ha dormido conmigo, ¿con quién más podría haberse acostado?". Luego de casarse, piensan: "Si estuvo dispuesto/a a quebrar una norma

conmigo antes de estar casados, ¿lo hará con otra persona después de casados?". La duda puede minar su relación.

El sexo prematrimonial puede inhibir la comunicación también. Cada uno podría preguntarse: "¿Cómo me comparo con los demás amantes de mi pareja? ¿Le dice a ellos/ellas cómo soy en la cama?". Cada uno puede volverse menos abierto; la comunicación puede deteriorarse, así como la relación. El sexo prematrimonial puede reducir las posibilidades de que las personas experimenten unidad y placer. No estoy afirmando que el sexo prematrimonial le impida tener buen sexo en el matrimonio. Pero digo que puede introducir factores que pueden ser difíciles de vencer.

Una joven mujer que acababa de casarse me habló de su perspectiva luego de una conferencia en Sydney University, de Australia. Dijo: "Realmente me gusta lo que usted dijo sobre esperar. Mi novio y yo teníamos que tomar la decisión y decidimos esperar" (cada uno había estado sexualmente activo en relaciones anteriores). Continuó diciendo: "Con todas las demás tensiones, las decisiones y la presión del compromiso, el sexo hubiera sido solo una preocupación más. Esperar hasta nuestro matrimonio antes de tener sexo fue la mejor decisión que tomamos jamás".

Palabras sabias. Yo esperé porque Dios lo dijo, porque había muchas ventajas prácticas y porque ninguno de los argumentos que había escuchado a favor de no esperar eran lo suficientemente fuertes. [\[7\]](#)

## **La dimensión vital**

Hasta ahora hemos considerado los temas "¿Por qué el sexo?", "Cómo tener la vida amorosa más satisfactoria" y "¿Por qué esperar?". Considere ahora la dimensión vital en cualquier relación.

Hay poderosos factores emocionales que pueden hacer que les resulte difícil a los adolescentes esperar hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales o dejar de tenerlas. El anhelo de estar cerca de alguien o el ansia de expresar amor pueden generar intensos deseos de intimidad física. Muchos solteros hoy quieren esperar, pero carecen de la fuerza interior o de autoestima. Tal vez teman perder el amor si postergan el sexo.

A menudo, el sexo trae vacío antes que la totalidad que la gente busca en él. Como me dijo una productora de televisión: "Francamente, creo que la revolución sexual ha tenido un efecto contrario al buscado. Es degradante ser tratado como un pedazo de carne". La noche anterior su amante había justificado la decisión de él de dormir con otras personas diciéndole a ella: "Hay suficiente de mí para todos". Lo que sospecho que quiso decir es: "Hay suficiente de todos para mí". Se sentía engañada y sola.

Le expliqué a ella y a su audiencia televisiva que la sexualidad involucra también lo espiritual. Un sabio maestro espiritual entendió nuestra soledad y anhelos de amor. Reconoció las necesidades emocionales humanas de estima, aceptación y totalidad, y ofreció un plan para suplirlas. Su plan ha ayudado a las personas a ser personas

"flamantes" por dentro.[{8}](#) Prometió amor incondicional a todos los que lo pidieran.[{9}](#) Una vez que sabemos que somos amados y aceptados, podemos tener una mayor seguridad para ser vulnerables en las relaciones y una nueva fuerza interior para hacer elecciones sabias para una vida segura.[{10}](#)

El Maestro dijo: "Conocerán la verdad, y la verdad los hará libres".[{11}](#) Millones de personas dan fe de la seguridad que él puede brindar en las relaciones. Su nombre, por supuesto, es Jesús de Nazaret. Si bien yo había sido un escéptico, puse mi fe en él personalmente durante mi primer año en la universidad. Mediante una simple actitud del corazón, dije: "Jesús, creo que moriste y resucitaste por mí. Te pido que entres en mi vida, me perdones y me des la nueva vida que prometiste". Me perdonó todas mis defectos - y tenía (y tengo) muchos. Dijo que su propia muerte y resurrección - una vez que aceptaba su perdón - borró mi culpa.[{12}](#) ¡Esas eran buenas noticias!

El matrimonio en el cual participa Jesús puede ser como un triángulo, con Dios en el vértice superior y los dos cónyuges en los vértices inferiores. Al acercarse cada cónyuge más a Dios, también se acercan entre sí. La vida no se vuelve perfecta, pero la amistad de Dios puede aportar una dimensión vital a toda relación.

## **Padres e hijos**

Una encuesta en todo el país preguntaba: "Cuando se trata de tus decisiones respecto al sexo, ¿quién tiene más influencia?". El cuarenta y nueve por ciento de los adolescentes que contestaron dijeron que eran sus padres. La respuesta que más se acercaba era "los amigos" (16 por ciento). El once por ciento dijo que los medios de comunicación eran los que más influían en sus decisiones acerca del sexo. Solo el 5 por ciento dijo que era su pareja romántica.[{13}](#) Chicos, muchos de sus pares creen que es importante tener en cuenta cómo se sienten sus padres con relación al sexo.

Y los adolescentes sienten que hablar con sus padres acerca del sexo puede facilitar importantes decisiones sexuales. En una encuesta nacional posterior, los adolescentes expresaron abrumadoramente que ellos podrían posponer la actividad sexual más fácilmente y evitar quedar embarazadas si solo pudieran hablar de estos temas más abiertamente con sus padres.[{14}](#)

Pero existe un problema. Demasiados padres no son conscientes de la importancia que tiene lo que ellos piensan acerca del sexo para sus adolescentes. Los padres suelen pensar que los amigos de sus hijos son la influencia más fuerte en las decisiones sobre el sexo. Sin embargo, los adolescentes no consideran que sus amigos sean remotamente tan influyentes como piensan que lo son sus padres.[{15}](#)

Y, mamá, ¡usted es muy, muy importante!

Un informe importante basado en dos estudios de la Universidad de Minnesota que involucran datos nacionales encontró que los adolescentes que tienen relaciones estrechas con sus madres tienen una mayor probabilidad que los adolescentes que

carecen de estas relaciones de demorar su primera relación sexual. Los autores del informe notan que "estudios anteriores han mostrado que las madres tienden a tener una mayor influencia que los padres sobre las tomas de decisiones sexuales de los adolescentes".[\[16\]](#)

¿Qué puede hacer un padre o una madre para ayudar a que sus hijos adolescentes desarrollen actitudes y comportamientos sexuales saludables? Estas son algunas ideas:

- Desarrolle relaciones estrechas y cariñosas con sus hijos desde que sean pequeños.
- Sea modelo de los tipos de comportamiento y las actitudes que usted quiere que imiten.
- Escúchelos y trátelos con respeto.
- Hable del sexo, de sus propios valores y por qué los sostiene.
- Ayude a su hijo adolescente a pensar en sus metas para la vida, incluyendo la educación, y cómo la actividad sexual podría afectar sus sueños.
- Discuta qué tipos de medios de comunicación son adecuados para el consumo de su hijo o hija.

Tomar decisiones sexuales puede ser duro para los adolescentes hoy. Los padres y los adolescentes pueden ayudarse mutuamente siendo buenos amigos y comunicándose. No siempre es fácil, pero las recompensas pueden ser significativas.

#### Notas

1. Partes de este artículo están adaptadas de Rusty Wright, "Dynamic Sex: Unlocking the Secret to Love," *Every Student's Choice*, 1996, [www.probe.org/docs/dynamicsex.html](http://www.probe.org/docs/dynamicsex.html); y Rusty Wright, "Safe Sex?", *Cross & Crescent* LXXXI:4, Winter 1994-95, pp. 19-21, [www.probe.org/rusty/docs/safesex.html](http://www.probe.org/rusty/docs/safesex.html). [Volver](#)
2. Kathleen Kelleher, "Entertaining Fantasies? Don't Worry, Everyone's Doing It," *Los Angeles Times*, August 15, 1995, E1. Ella cita a Harold Leitenberg de la Universidad de Vermont y Kris Henning, "ahora en la Escuela Médica de la Universidad de Carolina del Sur". [Volver](#)
3. Proverbios 5:15-19. [Volver](#)
4. Génesis 2:24. [Volver](#)
5. Emily Dale, Ph.D., Department of Sociology and Anthropology, Illinois Wesleyan University, Bloomington, Illinois, 1975. [Volver](#)
6. 1 Corintios 6:18; 1 Tesalonicenses 4:3. [Volver](#)
7. Para un resumen de los argumentos a favor de sexo prematrimonial, con respuestas, ver Wright, "Dynamic Sex: Unlocking the Secret to Love," op. cit. [Volver](#)
8. 2 Corintios 5:17. [Volver](#)
9. Juan 3:16; 13:34, 35; 17:20, 23, 26; 1 Juan 4:7-21, 5:14, 15. [Volver](#)
10. Hechos 1:8; Efesios 5:18; Gálatas 5:16-24; 1 Corintios 6:18-20. [Volver](#)
11. Juan 8:32. [Volver](#)
12. Lucas 24:44-47; Colosenses 2:12-14. [Volver](#)
13. "Faithful Nation: What American Adults and Teens Think About Faith, Morals, Religion, and Teen Pregnancy," The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, September 2001, p. 5; [www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/keeping.pdf](http://www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/keeping.pdf). [Volver](#)
14. "With One Voice 2002: America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy," The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, December 2002, pp. 2, 26, 27; [http://www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/WOV2002\\_fulltext.pdf](http://www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/WOV2002_fulltext.pdf). [Volver](#)
15. *Ibid.*, pp. 2, 22-23. [Volver](#)

16. "Teens' Closeness With Their Mothers Linked to Delay in Initiation of Sexual Activity, Study Says," Kaiser Daily Reproductive Health Report, September 5, 2002, [http://www.kaisernetwork.org/daily\\_reports/print\\_report.cfm?DR\\_ID=13275&dr\\_cat=2](http://www.kaisernetwork.org/daily_reports/print_report.cfm?DR_ID=13275&dr_cat=2). Las palabras citadas son las del resumen del Kaiser Report de lo que comunicaron los autores de la investigación de la Universidad de Minnesota. [Volver](#)

© 2004 Probe Ministries. Todos los derechos reservados.

**Traducción:** [Alejandro Field](#)

---

### **Acerca del Autor**

**Rusty Wright**, un escritor y orador, es un conferencista internacional y galardonado autor, periodista y columnista especializado que ha dado conferencias en seis continentes. Es licenciado en Psicología de Duke University y tiene una Maestría en Teología de Oxford University. Se lo puede contactar en [RustyWright@aol.com](mailto:RustyWright@aol.com). **Por favor indique a qué artículo se está refiriendo.**

[www.rustywhite.com](http://www.rustywhite.com)

***ObreroFiel.com – Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.***