

## ¿Cómo puedo tener una vida sexual dinámica?

Por Rusty Wright  
Usado con permiso del autor

"Una vida amorosa satisfactoria. ¿Cómo puedo conseguirla? ¿Cómo puedo obtener lo máximo del sexo?" Los estudiantes universitarios hacen estas preguntas en todo el mundo. Cuando hablo en sus universidades, trato de ofrecer algunos principios prácticos porque creo que tanto el placer como la satisfacción emocional son aspectos importantes del sexo.

El sexo está frecuentemente en nuestras mentes. Según dos psicólogos en las universidades de Vermont y South Carolina, el 95% de las personas piensan en el sexo por lo menos una vez al día. [\[1\]](#) Uno podría preguntarse, "¿Quieres decir que un 5% de las personas *no* lo hacen?"

Una manera de no tener una vida sexual dinámica es concentrarse exclusivamente en las técnicas. Ciertamente no hay nada malo con aprender técnicas sexuales - especialmente las básicas - pero las técnicas en sí mismas no son las respuestas.

Una buena relación es importante para el buen sexo. El psiquiatra y autor de 'best-sellers' Anthony Pietropinto y su coautora, Jacqueline Simenauer, escriben, "Cuando se encuentran temas emocionales que involucran la ira o una necesidad de controlar en el camino de la realización sexual, el viaje se interrumpe hasta que se resuelvan estos conflictos." [\[2\]](#)

Muchos terapeutas sexuales están de acuerdo que las buenas técnicas no garantizan el buen sexo. Ellos hacen énfasis en que las cualidades que contribuyen a una buena vida sexual son las mismas que contribuyen a una relación interpersonal exitosa. Cualidades como el amor, el compromiso y la comunicación.

Considera el amor. Como lo expresa el popular conferencista y autor Josh McDowell, esas palabras románticas, "Te amo," pueden ser interpretadas de diferentes maneras. Un significado es "Te amo *si* - si sales conmigo... si eres divertido/a... si te comprometes conmigo... si te acuestas conmigo..." Este tipo de amor es entregado basándose en lo que la otra persona *hace*. Otro significado es, "Te amo *porque* - porque eres atractivo/a... fuerte... inteligente." Este tipo de amor es entregado basándose en lo que la otra persona *es*. Ambos tipos de amor deben ser ganados.

No hay nada malo en querer ser amado por lo que eres, pero pueden surgir problemas con tener el "si" o el "porque" como la base de una relación. Los celos pueden aparecer cuando alguien que es más atractiva/o o más inteligente aparece y la atención de la pareja se desvía hacia la nueva persona. Las personas que saben que son amadas solamente por sus puntos fuertes pueden sentir temor de revelar cualquier debilidad a sus parejas. Esta deshonestidad puede afectar la relación.

**El mejor amor.** La mejor clase de amor es el amor incondicional. Este amor dice, "Te amo, y *punto*. Te amo aun si aparece alguien más atractiva/o, aun con tus fallas y aun cuando cambies. Coloco tus necesidades por encima de las mías".

Una joven pareja estaba comprometida para casarse. Su popularidad, inteligencia, buena apariencia y éxito deportivo hacían que su futuro juntos pareciera brillante. Entonces, la joven mujer tuvo un accidente de esquí que la dejó paralizada de por vida. Su novio la dejó.

Retratada en la conocida película "The Other Side of the Mountain" (El Otro Lado de la Montaña), esta historia verdadera ciertamente era compleja. Pero ¿era el amor de él 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.

Probablemente puedes ver cómo el amor incondicional puede ayudar a una relación sexual en un matrimonio. A fin de que el sexo sea más completo, debe ser experimentado en una atmósfera de cuidado y aceptación. El sexo, visto de esta manera, se convierte no en una actuación centrada en uno mismo sino en una expresión significativa del amor mutuo.

**Compromiso mutuo.** Otra cualidad necesaria para una relación fuerte y para el sexo dinámico es el compromiso. Si dos personas están completamente comprometidas, la una con la otra, su relación se fortalece. Sin un compromiso mutuo, ninguno de ellos podrá tener la confianza total en que la relación sea segura. Puede existir el temor de que, si llegan a enfrentar pruebas, la otra persona pueda no estar allí para brindar apoyo. Esto puede desgastar su vínculo.

El compromiso total y permanente es importante en el sexo también. Esto le da seguridad a cada integrante de la pareja. Los libera del sentimiento de tener que esforzarse para no perder al otro y los libera para poder disfrutarse el uno al otro. Puede ser un resultado importante y una expresión del amor incondicional. El compromiso ayuda a crear satisfacción.

**Comunicación.** Una tercera cualidad esencial para una relación fuerte y para el sexo dinámico es la comunicación. Aun si los integrantes de la pareja tienen amor mutuo y compromiso, necesitan comunicarse esto entre sí por lo que dicen y por lo que hacen. Si surge algún problema, necesitan hablarlo y perdonarse, en lugar de usar el tratamiento del silencio. Como lo expresa una profesora de sociología, "El juego amoroso involucra una relación de 24 horas."

La comunicación afecta a tu vida total; tu vida total afecta al sexo. Las parejas necesitan comunicarse acerca de sus esperanzas, sus sueños, sus temores y sus heridas, así como acerca de sus necesidades diarias, para que crezca la relación.

El sexo es una forma de comunicación. Puedes estar seguro que si los integrantes de la

pareja están abrigando resentimiento o no se están comunicando en forma apropiada, esto aparecerá en su vida sexual. Los psicólogos, investigadores sexuales y autores de libros de texto, Albert Richard Allgeier y Elizabeth Rice Allgeier notan que "una cantidad sustancial de problemas sexuales podría ser resuelta si las personas se sintieran libres para comunicarse con sus parejas sexuales... acerca de sus sentimientos sexuales..." [{3}](#)

Así que, ¿cómo puedes tener una vida sexual dinámica? Desarrollando las mismas cualidades que contribuyen a una relación fuerte: amor incondicional, compromiso total y permanente y una comunicación clara y significativa. Estas cualidades se combinan para ayudar a producir un sentido de unidad máximo y para brindar el mayor placer.

Hasta aquí he estado diciendo que el sexo está diseñado para funcionar mejor dentro de un matrimonio feliz. "Pero", preguntas, "¿qué pasa con el sexo prematrimonial?" Ese es, por supuesto, un tema muy polémico. Si bien quiero transmitir respeto por los que piensan distinto, yo recomiendo que las parejas esperen hasta el matrimonio antes de tener ninguna relación sexual. ¿Por qué? Considera tres razones.

**¿Por qué esperar?** En primer lugar, hay una razón práctica para esperar. El sexo prematrimonial puede ir en desmedro de una relación fuerte y una vida sexual dinámica. Demasiado a menudo, el sexo prematrimonial concluye en una experiencia egoísta y de gratificación propia. Después de la relación, un integrante de la pareja puede estar diciendo, "Te amo", mientras que el otro está pensando "Amo esto."

Muy frecuentemente el sexo prematrimonial ocurre en un contexto de ausencia de un compromiso total y permanente. Esto puede traer inseguridad a la relación. Esto puede traer aparejado tanto problemas de corto como de largo plazo, especialmente con la destrucción de la confianza. Por ejemplo, mientras la pareja no se casa, puede estar siempre el pensamiento persistente, "Si lo está haciendo conmigo, ¿con quién más se ha acostado?" Luego que se casan, uno de ellos podría pensar, "Si esa persona estaba dispuesta a romper una norma antes de casarse, ¿cómo sé que ahora no lo hará de casados?" La duda y la sospecha van minando su relación.

**Comunicación pobre, sexo pobre.** El sexo prematrimonial también puede inhibir la comunicación. Cada uno podrá pensar, "¿Cómo me comparo con las otras parejas de mi amante? ¿Les dice él/ella cómo soy en la cama?" O tal vez piensen, "¿Debería ser totalmente honesto/a y vulnerable y debería compartir mi corazón con esta persona cuando no sé si estará el día de mañana? ¿Puedo entregarle todo lo que soy si no la/o tengo todo/a para mí? Habrá una parte de mí que retendré emocionalmente." Cada uno se vuelve menos abierto; la comunicación disminuye. Y una comunicación pobre resulta en sexo pobre. Aparecen los malos sentimientos, la comunicación se deteriora y ocurre lo mismo con la relación. En resumen, el sexo prematrimonial puede colocar a la gente en desventaja porque puede disminuir sus probabilidades de experimentar el máximo sentido de unidad y de placer.

Una joven mujer de Arizona State University lo expresó de esta manera, "Yo entiendo lo

que tú dices acerca de la unidad o el sentido de unidad. He tenido varias experiencias sexuales prematrimoniales con diferentes hombres. Después de cada una de ellas, he sentido como si he dejado parte de mí con esa persona emocionalmente. Lo que estás diciendo es que tiene sentido que una persona se reserve para poder entregarse completamente a su cónyuge."

Quisiera ofrecer una segunda razón para esperar. Ninguno de los argumentos *a favor* del sexo prematrimonial son suficientemente fuertes. Por supuesto, siempre es posible racionalizar en el calor de la pasión y decir que está bien. Pero por eso es tan importante decidirse *de antemano* - pensar con tu mente en vez de con tus hormonas. Considera varios argumentos comunes. [{4}](#)

*El Argumento Estadístico:* "Todos los demás lo están haciendo." Oh, no, ¡no todos lo están haciendo! Algunos estudios han mostrado estadísticas altas, pero nunca encontré uno que dijera el 100%. Además, aun si "todos los demás" lo estuvieran haciendo, ésa es una pésima razón para hacer cualquier cosa.

*El Argumento Biológico:* "El sexo es una necesidad biológica, como la necesidad de alimento, aire y agua. Cuando tengo el impulso, necesita ser satisfecho." No puedes vivir sin comida, aire o agua. Pero, aunque no lo creas, se puede vivir sin sexo. (Está documentado.)

*El Argumento Anticonceptivo:* "Los anticonceptivos modernos han eliminado el temor del embarazo." No te engañes a ti mismo. ¡Siempre hay una posibilidad de tener un embarazo! Ningún anticonceptivo es 100% efectivo. Aun muchos embarazos dentro del matrimonio no son intencionales. Muchas parejas casadas tienen "pequeñas sorpresas."

Aun con todos los anticonceptivos modernos, hay un millón de adolescentes embarazadas en los Estados Unidos cada año. [{5}](#) Y si uno elige el aborto como una "solución," puede haber todavía cicatrices emocionales y, para mucha gente, una carga de culpa. Incidentalmente, se calcula que unos 55 millones de personas en los Estados Unidos - alrededor de una de cada cinco - tienen una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Cada año hay doce millones de infecciones ETS nuevas en los Estados Unidos. [{6}](#) - un promedio de 20 nuevos casos cada minuto.

El VIH, el virus mortal que causa el SIDA, he hecho que el mundo se enfoque en los riesgos sexuales. Unas 6.000 personas en todo el mundo quedan infectados con el VIH cada día. [{7}](#) En los Estados Unidos, el SIDA es el principal asesino de las personas de entre 25 y 44 años, según los Centros de Control de Enfermedades. [{8}](#) El así llamado "sexo seguro" no es seguro para nada. Los preservativos pueden deslizarse, romperse o tener pérdidas. [{9}](#) La Universidad John Hopkins informa sobre su investigación sobre la transmisión de VIH de hombres infectados a mujeres no infectadas en Brasil. El estudio se cuidó de excluir a mujeres de alto riesgo de contraer VIH de fuentes que no fueran sus propias parejas infectadas. De las mujeres que decían que sus parejas siempre usaban preservativos durante el sexo vaginal, el 23% se volvió VIH positivo. [{10}](#)

*El Argumento Hedonista:* "¡Pero se siente tan bien cuando lo hago, y después también!" Mi pregunta es: "¿Cuánto *tiempo* después?" Lo que te hace sentir bien por unos pocos segundos puede dejarte sintiéndote miserable por años. La auto-realización es muy difícil de obtener sin el auto-respeto. También, no te olvides de la otra persona. A veces el placer de un integrante de la pareja es la amargura del otro integrante. ¿Te gustaría ser usado como nada más que una máquina para el placer de otra persona?

La superestrella del básquetbol, Magic Johnson, conmocionó a gran parte del mundo cuando anunció que era VIH positivo. Ahora, como hombre casado y defensor de la abstinencia prematrimonial, Johnson recuerda que sus aventuras sexuales anteriores - una seguidilla de noches de parranda - lo dejaron vacío. "Era el tipo más solitario del mundo... No tenía a nadie con quien compartir que me amara. Por ser Earvin (su nombre de pila, es decir su verdadero yo) y no por Magic (la leyenda deportiva)." [\[11\]](#)

*El Argumento Experimental:* "La práctica logra la perfección y quiero complacer a mi pareja cuando me case." Como se mencionó previamente, la comunicación y el compromiso - no solo la técnica - son claves en el sexo dinámico. ¿Por qué no aprender con tu propio cónyuge, juntos, en lugar de aprender con la esposa, o hermana, o hermano de otra persona?

*El Argumento de la Compatibilidad:* "Necesitamos experimentar para ver si somos sexualmente compatibles, especialmente porque el matrimonio es un gran paso." Algunos lo expresan de esta forma: "¡Tú te pruebas un par de zapatos antes de comprarlos! La idea de "probar antes de comprar" se viene abajo porque la maquinaria humana es muy flexible y casi siempre funciona. De nuevo, el sexo prematrimonial puede erosionar la confianza y la comunicación. Es más sabio probar su compatibilidad como personas. Hasta las parejas felizmente casadas necesitan varios años para lograr el ajuste sexual.

Además, el sexo puede enturbiar el asunto. El sexo no es la clave para el amor. El amor es la clave para el sexo. Las parejas que llegan al matrimonio pensando: "Estamos enamorados, así que está bien tener sexo" o "Usaremos el sexo para saber si estamos enamorados" podrían llegar a desilusionarse muchísimo. Podrían descubrir que lo que pensaron que era amor está formado solamente por sensaciones sexuales exaltadas. El esperar hasta el matrimonio no garantiza que serás emocionalmente compatible, pero sí ayuda a crear un ambiente de menor confusión en donde poder averiguarlo antes que tomes el paso del compromiso matrimonial.

*El Argumento Matrimonial:* "Si estamos realmente enamorados y planeamos casarnos, ¿por qué todo el alboroto sobre la licencia y la fecha?" Los planes no siempre se convierten en realidad. (Es muy probable que conozcas a alguien - tal vez tú - que ha sufrido por un compromiso roto.) La declaración pública en una boda puede ser una evidencia fuerte de compromiso. ¿Por qué? Se requiere cierto nivel de convicción para poder afirmar un compromiso en forma pública. Afirmar los votos matrimoniales en público ayuda a darle a cada integrante de la pareja una mayor seguridad de que cada uno lo dice en serio. También puede ser un freno para una partida futura. El deseo de que

uno no sea percibido como un rompedor de promesas puede ayudar a disuadir a los integrantes de la pareja a buscar el "pasto más verde." Por supuesto, un casamiento no es una garantía de que uno no se irá en el futuro, pero puede ser un preventivo.

En tercer lugar, hay una razón moral para esperar. Desde la perspectiva desde donde estoy escribiendo, Dios claramente dice que esperemos. {12} Tal vez pienses, "Ves, yo te dije que Dios no quería que tuviera ninguna diversión." Yo también me puse a pensar sobre eso hasta que me di cuenta que la razón por la que Dios, como un padre amante, da mandamientos negativos es por nuestro propio bien. ¡Él quiere que experimentemos algo mejor!

El esperar hasta el matrimonio puede ayudarlos a ambos a tener la confianza, la seguridad, y el auto-respeto que requiere una relación sólida. "A mí me gusta realmente lo que dijiste acerca de esperar," dijo recientemente una joven mujer casada después de una conferencia en la Universidad de Sydney, en Australia. "Mi novio y yo tuvimos que tomar la decisión y decidimos esperar." (Cada uno de ellos había sido sexualmente activo en otras relaciones previas.) "Con todas las otras tensiones y la presión del compromiso, el sexo sólo habría sido una preocupación más. El esperar hasta el matrimonio antes de tener sexo fue la mejor decisión que hayamos tomado jamás."

**La más grande ayuda.** Un concepto final que es quizás la más grande ayuda para realizar las preocupaciones sexuales en relación con la persona total. Los seres humanos tienen tres dimensiones: física, mental y espiritual. Si la comunicación en alguno de estos tres niveles falta en un matrimonio, la relación es incompleta.

Algunos se sorprenden al aprender que el sexo y la espiritualidad pueden mezclarse bien. Un estudio muy respetado de la Universidad de Chicago sobre el sexo en Estados Unidos encontró que entre las mujeres, las cristianas conservadoras eran las que más frecuentemente reportaban que siempre tenían un orgasmo durante la relación sexual. Si bien ese hallazgo no demuestra una relación de causalidad, la alta correlación entre el compromiso espiritual y el placer sexual impulsó a los investigadores a señalar que la imagen de los cristianos como reprimidos sexuales puede ser un mito. {13}

Por cierto, los escritores bíblicos apoyan una perspectiva saludable de la sexualidad. Por ejemplo, el *Cantar de los Cantares* hebreo, una historia de amor hermosa y apasionada, ha sido llamado uno de los mejores manuales sexuales que se hayan escrito jamás.

Considera esta perspectiva: el relacionarse en el nivel espiritual se centra alrededor de la persona más única de la historia, Jesús de Nazaret. La evidencia respalda Su afirmación de ser Dios, {14} y como Dios lo que Él ofrece puede afectar a cada uno en una forma personal, incluyendo el área del sexo.

Un seguidor de Jesús del primer siglo describió la calidad de amor que Él ofrece: "Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad. Tener amor es sufrirlo todo, creerlo todo, esperarlo todo,

soportarlo todo. El amor jamás dejará de existir..." {15} ¿Que hombre o mujer no quisiera amar o ser amado así?

**La fuente de poder:** Durante su tiempo sobre la tierra, Cristo explicó que todos nacen físicamente vivos pero espiritualmente muertos. A fin de relacionarnos apropiadamente en un nivel espiritual, dijo, uno debe volver a nacer espiritualmente. {16} El resucitó después físicamente de la muerte para hacer posible esta nueva vida. Cristo ofrece una vida que tiene poder. Poder para vivir, poder para amar a otros en forma menos condicional, poder para tener auto-control en la vida sexual propia. Aun después de haber experimentado el sexo prematrimonial, uno puede encontrar en Dios la fuerza para detenerse, para resistir la tentación futura y para esperar por su pareja para toda la vida.

Jesús también ofrece el perdón para todo hecho malo - no importa lo que hayamos hecho - porque Él murió en la cruz en nuestro lugar, recibiendo el castigo que merecíamos nosotros. Cualquier persona puede ser perdonada por completo si viene a Cristo. Dios puede limpiar la mente de una persona de la culpa pasada. Él puede restaurar la libertad del amor mutuo y la confianza en la relación.

Todo lo que necesitas hacer para comenzar este viaje espiritual es simplemente creer que Cristo murió por ti, aceptar el perdón que Él ofrece e invitar al Cristo viviente a tu vida. Es decir en fe: "Jesucristo, te necesito. Gracias por morir por mí. Te abro la puerta de mi vida y te recibo como mi Salvador. Dame la vida abundante que Tú prometiste."

La entrada de Cristo en tu vida te permitirá comenzar a vivir en una dimensión espiritual adicional y tener la vida eterna. {17} Mientras creces en tu nueva relación con Él, encontrarás que tus actitudes y acciones van cambiando y se vuelven más satisfactorias. Por cierto, la vida no se volverá perfecta. Seguirá habiendo luchas y momentos desalentadores, pero tendrás un nuevo Amigo para ayudarte. El cristiano que va madurando experimenta la vida más desafiante y gratificante posible.

Dos integrantes de una pareja matrimonial que tienen relaciones crecientes con Dios se acercarán entre sí: espíritu a espíritu, mente a mente, cuerpo a cuerpo. Su amor, compromiso y comunicación se volverán cada vez más dinámicos, así como su sexo.

#### Notas

{1} 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 a Kris Henning, "ahora en la Universidad de South Carolina Medical School."

{2} Antonio Pietropinto, M.D. and Jacqueline Simenauer, Not Tonight, Dear, New York: Doubleday, 1990, p. 79.

{3} Albert Richard Allgeier, Ph.D. and Elizabeth Rice Allgeier, Ph.D., Sexual Interactions, Fourth Edition, Lexington (MA): D. C. Health and Company, 1995, p. 236.

{4} La mayoría de las categorías y nombres para estos argumentos están tomados de Jon Buell, "Why Wait Till Marriage?" (bosquejo de exposición) y Jim Williams, "The Case for Premarital Chastity" (audiocassette), ambos producidos por Probe Ministries International, Dallas, TX.

{5} Barbara Dafoe Whitehead, "The Failure of Sex Education," The Atlantic Monthly 274:4, October 194, p. 73.

{6} Sandy Rover, "United We Stand: The U.S. Isn't Alone in Its Ignorance About Sexually Transmitted Diseases," Los Angeles Times, October 10, 1995, E3. Rover cita como una fuente a Peggy Clarke, presidente del American Social Health Association.

{7} "Speaking Of: World Health," Los Angeles Times, May 2, 1995, H2; citando "The World Health Report, 1995 Bridging the Gaps."

{8} Bettijane Levine, "The Changing Face of AIDS," Los Angeles Times, June 16, 1995, E1.

{9} Para documentación sobre los riesgos de los preservativos, ver las referencias en Rusty Wright, "Safe Sex?", Connecticut Magazine 59:5, May 1995, pp. 295-298; reimpresso de Lambda Chi Alpha Fraternity's Cross and Crescent 81:4, Winter 1994-95, pp. 19-21.

{10} Mark D. C. Guimaraes, et al., "HIV Infection among Female Partners of Seropositive Men in Brazil," American Journal of Epidemiology 142:5, 1995, pp. 538-547.

{11} Bruce Newman, "The Business of Being Magic Johnson," Los Angeles Times Magazine, September 10, 1995, p. 35.

{12} 1 Corintios 6:18, 1 Tesalonicenses 4:3.

{13} Robert T. Michael, et al., Sex in America: A Definitive Survey, Boston: Little, Brown and Company, 1994, pp. 127-130.

{14} Josh McDowell and Bill Wilson (ed.), A Ready Defense, San Bernardino (CA): Here's Life Publishers, 1990, pp. 187-267.

{15} 1 Corintios 13:4-8, Dios Habla Hoy.

{16} Juan 3:1-16.

{17} 1 Juan 5:11-13.

Copyright © 1999, Rusty Wright. 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.obrerofiel.com](http://www.obrerofiel.com). Se permite reproducir este material siempre y cuando no se venda.