

"Y LOS DOS SERÁN UNA SOLA CARNE" LAS RELACIONES ÍNTIMAS EN EL MATRIMONIO

por Brent A. Barlow



Hace muchos años, cuando era una joven misionero y me acababan de asignar un nuevo compañero, conocimos a un ministro protestante que nos invitó a pasar a su casa para que no nos congeláramos afuera en la calle. Después de intercambiar algunas ideas sobre diferentes temas, nos hizo esta pregunta: "¿Y qué piensan los mormones en cuanto a lo sexual?"

Ante la pregunta tan inesperada, me atraganté con el chocolate caliente que estaba tomando, y no pude decir nada. "Y bien", repuso el ministro después de un rato de silencio, "¿me pueden explicar cuál es la filosofía del mormonismo con respecto a la sexualidad?" En vista de que yo no profería palabra, mi compañero se dio cuenta de que no tenía respuesta y replicó: "Creemos en ella, señor".

Han pasado ya más de veinte años desde aquel incidente. En mi carrera como consejero matrimonial y catedrático universitario, muchos estudiantes, amigos, profesionales, miembros de la Iglesia y otros me han hecho la misma pregunta, para la cual no he encontrado mejor respuesta que aquella que dio mi joven compañero de misión: "Creemos en ella".

Así es efectivamente, creemos en ella y sabemos acerca del dolor que acarrea su uso incorrecto fuera de los vínculos del matrimonio. Estamos totalmente conscientes de las advertencias que al respecto han

dado los profetas, tanto del pasado como del presente. Concerniente al asunto, el profeta Alma declaró a su hijo Coriantón: "La maldad nunca fue felicidad". (Alma 41:10.)

No obstante, conocemos también el resultado beneficioso de las relaciones apropiadas dentro del matrimonio. Estamos plenamente conscientes del gozo y sentido de unión de que disfruta una pareja casada cuando ambos nutren este aspecto de su matrimonio.

Pero a pesar de las grandes posibilidades de gozo que traen las relaciones sexuales en el matrimonio, muchas parejas consideran frustrante su relación sexual y hasta la convierten en motivo de contención. En efecto, la incapacidad de llevar una buena relación íntima es una de las principales causas del divorcio. El presidente Spencer W. Kimball señaló en uno de sus libros lo que sucede aun en nuestra Iglesia: "Si se analizan los divorcios, tal como lo hemos tenido que hacer en estos últimos años, se advierte que han existido una, dos, tres y hasta cuatro razones para consumarlos; el sexo ha sido generalmente la razón número uno. Muchas parejas han recurrido al divorcio debido a que no se han llevado bien en este aspecto. Cuando esas son las circunstancias, es probable que ni mencionen esto ante el tribunal, y que ni siquiera se lo digan a sus abogados, pero esa es la razón esencial". (*The Teachings of Spencer W. Kim-*

ball, ed. Edward L. Kimball, Salt Lake City: Bookcraft, 1982, pág. 312.)

Ideas erradas con respecto a las relaciones sexuales

¿Cómo es posible que algo tan bello pueda ser la causa de tantos problemas? Parte de la dificultad yace en las ideas erradas que prevalecen en nuestro medio. Algunas personas piensan que las relaciones sexuales son un mal necesario para poder tener hijos. Es posible que sus padres hayan sentido vergüenza de hablar con ellos sobre este tema. Es probable que hayan temido tanto que sus hijos quebrantaran la ley de castidad, que por ello solamente les enseñaron las consecuencias negativas de la sexualidad.

Algunas ideas equivocadas provienen de la mala interpretación de ciertos versículos bíblicos. Por ejemplo, en Efesios 5:22 se les dice a las esposas que estén "sujetas" a sus maridos. Algunos han interpretado erróneamente esta escritura, diciendo que significa que las mujeres deben ceder ante los deseos de sus esposos aun cuando no tengan la disposición de hacerlo. Por supuesto que en condiciones tales, las expresiones íntimas de afecto no pueden dar lugar a la unidad marital desde ningún punto de vista.

Un bello poder

La sexualidad es en realidad un bello poder dado por Dios a la humanidad. El presidente Kimball señaló en uno de sus discursos: "La Biblia aprueba la función sexual y su uso debido, y la presenta como algo creado, ordenado y bendecido por Dios. Aclara que Dios mismo implantó la atracción física entre los sexos por dos motivos: para la propagación de la raza humana y para la expresión de esta clase de amor entre el hombre y la mujer, que constituye la verdadera unidad. Su mandamiento a la primera pareja de ser 'una sola carne' fue tan importante como su precepto de 'fructificad y multiplicaos' ". (Cita de Billy Graham [un conocido evangelista norteamericano], usada por Spencer W. Kimball en "Pautas para efectuar la obra de Dios con pureza", *Liahona*, ago. de 1974, pág. 36.)

Es interesante notar que en las Escrituras no aparecen las palabras *sexo* ni *sexualidad*. En su lugar, se

utiliza la palabra *conocer* para referirse a la relación íntima entre el hombre y la mujer. El "conocerse" o "familiarizarse" constituye un aspecto satisfactorio del amor conyugal. Un buen matrimonio *puede* sobrevivir sin la relación sexual, como en aquellos casos en los que uno de los consortes se encuentra enfermo o incapacitado físicamente. Pero este aspecto íntimo de "conocerse" el uno al otro contribuye al carácter integral de la relación matrimonial.

Un tema apropiado de conversación

El que ambos cónyuges hablen sobre las dimensiones físicas de su relación los puede ayudar a conocerse mutuamente en el aspecto físico. Aun aquellas parejas que hablan libremente sobre asuntos económicos, la disciplina de sus hijos, actividades recreativas y otros temas similares se sienten a menudo incómodos al abordar el tema de la intimidad sexual. Algunas veces suponen que sus relaciones íntimas deben marchar correctamente en forma "natural", y que el hablar acerca de ello significa que algo anda mal. Desde luego que esto no es cierto; mientras que los asuntos íntimos del matrimonio, debido a su naturaleza sagrada, no deben comentarse con amigos o parientes, es completamente apropiado el hacerlo entre cónyuges.

En cuanto a este asunto, el élder Hugh B. Brown, un apóstol del siglo veinte y miembro de la Primera Presidencia, expuso lo siguiente: "Se han destrozado muchos matrimonios en las peligrosas rocas de la ignorancia y la conducta sexual degradante, tanto antes como después del matrimonio. La gran ignorancia por parte de los recién casados en cuanto a dónde dirigirse para recibir la guía correcta es causante de mucha infelicidad y hogares destrozados.

"Miles de jóvenes llegan al matrimonio casi ignorantes por completo en lo que concierne a esta función básica y fundamental. . .

"Si aquellos que están contemplando embarcarse en la más gloriosa e íntima de todas las relaciones humanas [el matrimonio] se preocuparan de prepararse para las responsabilidades que les esperan, . . . si hablaran abiertamente sobre los aspectos delicados y santificantes de la vida sexual armoniosa que conlleva el matrimonio . . . se evitarían muchos pesares,

angustias y tragedias." *{You and Your Marriage*, Salt Lake City: Bookcraft, 1960, págs. 22-23, 73; véase también *Fundamentos para el matrimonio en el templo* (PCSS58A7SP], 1980, pág. 70.)

El dialogar sobre esta relación íntima —incluyendo los sentimientos y las emociones que la acompañan— puede obrar grandes resultados en el fortalecimiento del matrimonio.

Una expresión de amor, lealtad y unidad

•Algunos de los problemas en este aspecto del matrimonio se suscitan cuando uno de los cónyuges limita su uso de modo insensato, o lo usa en forma indebida. La sexualidad debe ser parte integral del amor y del acto de dar. Cualquier uso en el que no existan estos sentimientos es un acto inapropiado.

En los años de experiencia que llevo como consejero matrimonial, he descubierto que hay algunas parejas que piensan que la expresión sexual debe restringirse a una sola dimensión: la de la reproducción. No obstante, el presidente Kimball enseñó: "No tenemos conocimiento de que el Señor haya dado instrucciones de que la debida relación sexual entre marido y mujer deba limitarse totalmente a la procreación". ("El plan del Señor para el hombre y la mujer", *Liahona*, abr. de 1976, pág. 3.) La procreación es un aspecto integral y bello de la intimidad conyugal, pero el utilizar esta intimidad únicamente para este propósito es negar su inmenso potencial como expresión de amor, lealtad y unidad.

El abuso de las relaciones íntimas

Por otro lado, hay parejas que consideran que la única razón por la que existe la sexualidad es para lograr gratificación física. Estas personas se obsesio-

nan tanto por saciar sus apetitos que olvidan completamente la verdadera emoción del amor. Hay otros que emplean la sexualidad como arma o instrumento de extorsión. Esto no solamente constituye un abuso del privilegio que Dios nos ha dado, sino que también

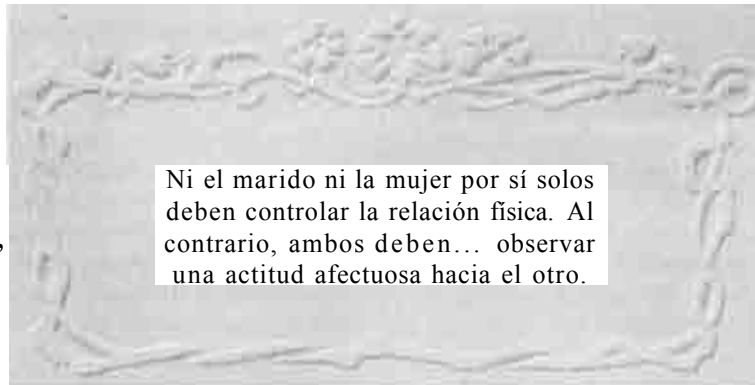
muestra gran egoísmo por parte de uno o ambos compañeros y convierte las relaciones sexuales en algo destructivo, más bien que en un elemento de unión en el matrimonio.

La falta de información sobre las expresiones sexuales y los sentimientos del

hombre y la mujer pueden causar igualmente problemas en el matrimonio.

Ideas estereotipadas al respecto

Algunas personas se aferran a viejas nociones falsas, aduciendo que la mujer no es tan sexual como el hombre. La imagen del hombre y de la mujer que se presenta en televisión, en revistas, libros y películas influye en nuestra propia percepción sobre la sexualidad de manera muy sutil e incorrecta. Raras veces los medios de comunicación representan una relación marital equilibrada, madura y afectuosa. Al hombre se le representa a menudo como a un héroe masculino y apuesto poco dispuesto a asumir responsabilidades y empeinado en un solo deseo: el del sexo. A la mujer se le pinta como a un ser irremediamente romántico, metódico y práctico, o bien absurdo, cuya única función en todo caso es la de satisfacer ese deseo mayor del hombre. Estos criterios tan estrechos niegan la individualidad del hombre y de la mujer; pasan por alto el hecho de que ambos son hijos de Dios, dotados de esperanzas, deseos, talento y emociones. Cuando ambos cónyuges olvidan esta verdad y se ven mutuamente como objetos, poco o nada es



Ni el marido ni la mujer por sí solos deben controlar la relación física. Al contrario, ambos deben... observar una actitud afectuosa hacia el otro.

lo que puede hacer la sexualidad por promover la verdadera intimidad.

Existen también, desde luego, los problemas físicos o psicológicos que pueden dañar este aspecto del matrimonio. Por ejemplo, en los casos en que uno de los dos haya sufrido de algún abuso sexual en su niñez, es muy probable que adolezca de algún problema emocional serio. En tales circunstancias, lo más adecuado es consultar a un obispo o a un consejero competente para solicitar ayuda. Un médico podría dar atención a los problemas físicos.

La necesidad del amor cristiano

Uno de los problemas más grandes tanto en éste como en otros aspectos del matrimonio es el egoísmo. Dudo que haya otro tipo de relación humana mejor que el matrimonio para enseñar la necesidad de practicar el amor cristiano—ese amor desinteresado e incondicional que nos persuade a pensar más en los demás que en nosotros mismos. Y sin embargo, pocos de nosotros, incluso los que se supone contamos con un buen matrimonio, hemos aprendido a hacer esto tan eficazmente como podríamos o deberíamos hacerlo.

No siempre es fácil hacer a un lado toda otra consideración para pensar en nuestro compañero o compañera y detenernos a analizar sus necesidades para hacer todo lo que esté de nuestra parte para satisfacerlas. Muchas veces hacemos por otros aquello que nos haría felices si alguien más lo hiciera por nosotros. Y después nos preguntamos por qué la otra persona aún no se siente feliz. Una de las claves más eficaces del éxito en el matrimonio es averiguar lo que haría feliz a nuestro cónyuge, y luego alegrarnos de proporcionarle esa felicidad.

Una custodia sexual

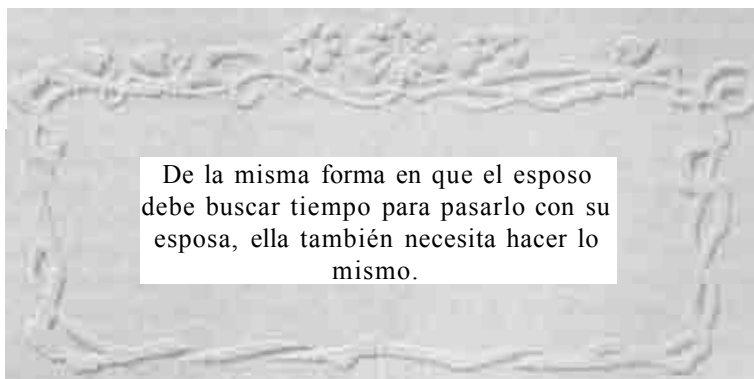
Cuando consideramos la sexualidad como una parte vital de la armonía y felicidad conyugales, ésta se convierte en algo más que lo que simplemente damos o recibimos. Para mí es algo de lo que ambos esposos son responsables, y que podemos llamar "custodia sexual".

En la parábola de los talentos, Jesús enseñó que siempre debemos mejorar o engrandecer cualquier cosa que se nos encomiende (véase Mateo 25:14-30). En el matrimonio se nos dan a menudo responsabilidades en común, tales como los hijos, la fidelidad mutua, y el cuidado diario de los miembros de la familia.

En las Escrituras encontramos varios ejemplos de custodia común dentro del matrimonio. En el libro de Moisés, capítulo cinco, se ilustra claramente la obra mancomunada que llevaron a cabo Adán y Eva y las responsabilidades que se les encomendaron a *ambos*. En el versículo 1, leemos: "Adán empezó a cultivar la tierra, y a ejercer dominio sobre las bestias del campo, ... y Eva, su esposa, también se afanaba con él". De modo que ambos compartían la responsabilidad de trabajar o laborar. En el acto de compartir otras dimensiones de la vida, también tuvieron relaciones sexuales y trajeron hijos al mundo *juntos* (vers. 2); oraron y recibieron inspiración *juntos* (vers. 4); recibieron mandamientos *juntos* (vers. 5); dieron instrucción a sus hijos *juntos* (vers. 12); y también se lamentaron *juntos* (vers. 27).

Las palabras de Pablo también llevan implícito el significado de una responsabilidad sexual en común, cuando él dice: "El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido.

"La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potes-



De la misma forma en que el esposo debe buscar tiempo para pasarlo con su esposa, ella también necesita hacer lo mismo.

tad sobre su propio cuerpo, sino la mujer." (1 Corintios 7:31.)

Para mí, esto significa que ni el marido ni la mujer por sí solos deben controlar la relación física. Al contrario, ambos deben ser diligentes en su deber mutuo; ambos deben observar una actitud afectuosa hacia el otro. Con esto en mente, analicemos algunas maneras en las que ambos cónyuges pueden cumplir con la parte que les corresponde de esa custodia y mejorar en esta dimensión de su matrimonio.

Al esposo

Un esposo necesita pasar tiempo con su esposa; ambos necesitan estar juntos para intercambiar ideas, crecer, aprender y experimentar gozo como pareja. A ninguna esposa le entusiasma que su esposo se pase todo el tiempo en el trabajo, en reuniones de la Iglesia, en pasatiempos que la excluyan, enfrente de la televisión o escondido detrás de un periódico. Un esposo que siempre busca ocupar su tiempo en actividades que excluyen a su esposa, le transmite un mensaje de que ella no es importante. Pero ella debería ser la persona más importante de su vida.

Refiriéndose al pasaje de Doctrina y Convenios 42:22 ("Amarás a tu esposa con todo tu corazón, y te allegarás a ella y a ninguna otra"), el presidente Kimball dijo: "Las palabras *ninguna otra* eliminan a cualquier otra persona o cosa. De manera que el cónyuge llega a ocupar el primer lugar en la vida del esposo o de la esposa, y ni la vida social, ni la vida laboral, ni la vida política, ni ningún otro interés, persona o cosa deben recibir mayor preferencia que el compañero o compañera correspondiente". (Eí *milagro del perdón*, Salt Lake City: Bookcraft, 1976, pág. 256.)

Si el marido pone otras cosas en primer lugar y es incapaz de encontrar el tiempo necesario para desarrollar una intimidad en otros aspectos de su relación con su mujer, es muy probable que a ella tampoco le vaya a interesar la intimidad sexual con él.

Asimismo, poco será el interés que sienta una esposa en la relación sexual si su esposo no está al tanto, o no se preocupa, de las aparentemente insignificantes luchas que ella sostiene con la vida. En cierta ocasión, una mujer me comentó lo mucho que ella deseaba que su esposo tan sólo "viniera del trabajo, me mirara a los ojos y me preguntara cómo me sien-

to, cómo me fue durante el día, y luego me diera un beso y me abrazara por unos buenos momentos". La mayoría de las esposas aprecian profundamente esos pequeños gestos que son un indicio de que el marido se da cuenta de sus necesidades. Muchas me han comentado lo agradecidas que se han sentido cuando sus esposos les ayudan con los quehaceres de la casa o les cuidan los niños al final de un agitado día. Otras esposas aprecian la colaboración que les dan sus maridos cuando están enfermas, embarazadas o sobrecargadas con las tareas de la casa. Gestos pequeños —como darles las gracias, elogiarlas, decirles que las aman— tienen mucha importancia. Cuando se agregan al matrimonio estos "pequeños" elementos, la sexualidad cobra mayor significado y se convierte en una expresión de amor profundo. Sin estos "extras", la intimidad sexual no puede convertirse en motivo de satisfacción ni para él ni para ella.

A las esposas les encanta el que sus esposos sean románticos. El problema se presenta cuando los cónyuges tienen un concepto diferente de lo que es ser romántico. Algunas esposas definen esta cualidad como el tiempo que ambos pasan juntos haciendo cosas de las cuales ambos disfrutan. Entre ellas están las expresiones verbales o escritas de amor o el recibir pequeñas muestras o presentes que tengan significado para ambos exclusivamente. Si el aspecto romántico del matrimonio se limita únicamente a la sexualidad, es probable que las esposas se sientan más bien explotadas que amadas.

Una de las quejas que he oído con frecuencia de las esposas es que su matrimonio carece de suficientes muestras de afecto. Hace algún tiempo realicé una encuesta que reveló que la mayoría de las esposas colocan la satisfacción sexual en los primeros lugares de su lista de factores deseables en el matrimonio, pero le dan un lugar aún más preeminente a las muestras de amor de tipo no sexual. Muchas esposas comentaron en dicho estudio la gran satisfacción que sienten con sólo tomarse de las manos con sus esposos, o sentarse juntos para leer o ver televisión. A una esposa también le agrada que su esposo se interese por ella durante la relación sexual misma.

A medida que el hombre aprenda a reconocer y satisfacer las diversas necesidades de su esposa, el amor en su matrimonio y todas las expresiones de afecto consiguientemente mejorarán.

A la esposa

Tal vez lo más importante que una esposa pueda hacer para mejorar las relaciones sexuales en su matrimonio sea reconocer que su esposo es también un ser humano que posee necesidades, y abriga esperanzas y aspiraciones. Lamentablemente, los medios masivos de comunicación abiertamente dan la idea de que todo lo que el hombre persigue en una relación es la satisfacción de un solo deseo. El adoptar este criterio tan estrecho en cuanto al hombre es juzgarlo injustamente. Los hombres, y aun aquellos que pudieran tener ideas erróneas sobre las relaciones maritales, todos son hijos de Dios, y el tratarlos como tales no puede sino ayudar a mejorar esa relación.

Muchas de las ideas que se aplican al marido, también se refieren a la mujer. De la misma forma en que él debe buscar tiempo para pasarlo con su esposa, ella también necesita hacer lo mismo. Muchas esposas pasan mucho tiempo en el trabajo, ocupadas con el cuidado de sus hijos o con los quehaceres de la casa. Cuando por fin los hijos se han acostado por la noche, y los padres disponen de unos momentos solos, muchas esposas prefieren ocuparse en algo que las "relaje" —como ver televisión, tejer, leer un libro, hablar por teléfono—en lugar de pasar tiempo con sus esposos. Si ellos quieren estar con ellas, a menudo se muestran cansadas o emocionalmente indispuestas. Por supuesto que a los hombres no les agradan tales actitudes. Si las actividades del día llegan a ser realmente tan agotadoras como para que a ella no le quede tiempo o energía suficientes para desarrollar su relación con su esposo, le convendría, a ella o a la pareja, examinar su vida cuidadosamente, para decidir qué cosas pueden ser relegadas a segundo plano para el beneficio de la relación más importante de su vida.

Los hombres también aprecian las muestras de afecto. En algunos aspectos, cuando se trata de expresar su cariño, el hombre puede ser tan romántico como la mujer. Al marido le gusta abrazar y besar a su esposa antes de salir de casa en la mañana. Estos actos no son necesariamente de tipo sexual, sino son una expresión romántica del amor que siente hacia ella. Si ante estas demostraciones de afecto él escucha constantemente una negación como "ahora no" o "después", es probable que sienta que a ella le es indiferente el amor que ambos comparten. Estas ex-

presiones tienen para el hombre la misma importancia que las palabras de aprecio y los actos de bondad tienen para la mujer. Una esposa que rechaza esas demostraciones de su marido, le está diciendo indirectamente que él no es muy importante para ella. Por otro lado, el detenerse para darle un ligero abrazo —o más aún, dar el primer paso para demostrarle afecto— tiene un gran efecto en el fortalecimiento del amor entre ambos.

Cuando se trata de las relaciones sexuales, muchas esposas se ensimisman en sus "derechos", utilizando esta palabra siempre para ceder o negarse. Sin embargo, el matrimonio es también una relación de responsabilidad y oportunidad. En él, ambos socios tienen la oportunidad de dar. Considero que son muy pocas las esposas que se dan cuenta del poder que tienen para conservar a sus esposos a su lado física, emocional y aun espiritualmente. Por otro lado, me parece que muy pocas son las mujeres que perciben el grado de frustración y frialdad que sienten sus maridos cuando ellas se muestran indiferentes a sus necesidades e intereses. Creo firmemente que un Padre Celestial sabio y amoroso le ha dado a la mujer la capacidad de lograr unidad con su marido (véase Génesis 2:24). La clave de todo es la caridad, esa ausencia de egoísmo. A medida que ella se proponga satisfacer las necesidades de su esposo, su matrimonio mejorará indiscutiblemente.

El élder Parley P. Pratt dijo en una ocasión: "Nuestros afectos naturales fueron puestos dentro de nosotros por el Espíritu de Dios para un propósito sabio; y son las fuerzas que motivan nuestra vida y felicidad—son ese vínculo que une a toda la sociedad virtuosa y celestial.

"El hecho es que Dios hizo al hombre, varón y hembra los creó; luego plantó en su corazón esos sentimientos afectuosos cuyo objeto es el de cimentar su felicidad y unión." (Parker Pratt Robison, ed., *Writings of Parley Parker Pratt*, Salt Lake City: Deseret News Press, 1952, págs. 52-53; véase también *Fundamentos para el matrimonio en el templo*, 1980, pág. 38.) Conforme los cónyuges aprendan a dar de sí mismos bondadosamente y a comprender las verdaderas necesidades y deseos mutuos, crecerá este afecto natural hasta que en verdad logren "cimentar su felicidad y unión".