

15 Preguntas sobre sexo

Responde: Mary Beth Bonacci

1. Quiero mucho a mi novio y estamos planteándonos empezar a tener relaciones sexuales, pero no sé cómo me afectará eso a mí y a nuestro futuro. ¿Esos actos fortalecen la relación de pareja o la dañan? ¿Por qué?
2. Si quiero a mi novia, ¿por qué no puedo acostarme con ella?
3. Quiero tener relaciones sexuales con mi novio porque es la mejor manera de demostrarle cuánto le quiero.
4. Mi novia me ha dicho que, si de verdad la quiero, se lo demuestre acostándome con ella. No sé qué decirle.
5. No soy católico ni cristiano. Tampoco quiero “tener sexo” ahora, pero necesito una buena razón para los que me están presionando para hacerlo. ¿Que les digo?
6. ¿Cómo saber si estoy preparado para el sexo o si mi chica lo está?
7. ¿Qué es eso de la castidad” o como se llame eso que estabas explicando?
8. ¿Por qué consideras la castidad tan importante? ¿Qué tiene que ver la castidad con el amor auténtico?
9. ¿Qué tiene de malo que mi novio y yo vivamos juntos?
10. ¿Tiene la relación sexual un sentido propio, independiente del motivo por el que se hace?
11. ¿Por qué se considera el sexo como algo malo, si es una de las experiencias más impresionantes de la vida?
12. ¿Porque critica tanto la Iglesia a las mujeres que deciden tener relaciones sexuales? ¿No son libres de hacerlo cuando quieran o consideren que están preparadas?
13. ¿Por qué es malo tener una "aventura" sin más?
14. ¿Afecta el sexo nuestra afectividad?
15. No entiendo por qué las relaciones sexuales son incorrectas antes del matrimonio y, en cambio, se consideran sagradas después. O son buenas o son malas. La Iglesia siempre habla de matices complicados y nunca lo entiendo.

Tomado del libro: Tus preguntas y las respuestas sobre Amor y Sexo. Mary Beth Bonacci. Ediciones Palabra. Madrid 2002

1. Quiero mucho a mi novio y estamos planteándonos empezar a tener relaciones sexuales, pero no sé cómo me afectará eso a mí y a nuestro futuro. ¿Esos actos fortalecen la relación de pareja o la dañan? ¿Por qué?

A muchas personas les gusta la idea de que se forme un vínculo afectivo fuerte con su pareja, porque piensan que es justo lo que necesitan. Están seguros de que terminarán casándose, pero primero tienen que vivir cada uno en una ciudad —por su trabajo o sus estudios—, o conseguir un trabajo estable y ganar suficiente dinero..., así que se les ocurre que ese “vínculo” vendrá muy bien para asegurar que la relación no se enfríe. Luego, cuando ya tengan cada

uno un buen coche, un buen título y un buen trabajo, se casarán y tendrán una buena casa y 1,2 hijos. Mientras tanto, haber tenido relaciones sexuales habrá asegurado el futuro.

Pues las cosas no funcionan así, aunque parezca lo contrario. Resulta que el sexo solo entiende un mensaje: “me entrego a ti completamente ahora y con esta entrega continuada renuevo el matrimonio por el que nos hemos unido”. Las relaciones prematrimoniales, por definición, no hablan ese idioma. Su “compromiso” consiste en algo así como “me comprometo a no tener relaciones con nadie más hasta que me canse”. Es decir, no es un compromiso definitivo sino temporal, y el idioma del sexo solo expresa lo permanente.

¿Qué sucede cuando la unión sexual irrumpe en una relación prematrimonial? Pues que el cuerpo dice: “me entrego a ti y a conseguir tu bienestar durante el resto de mi vida”. Y el corazón capta ese mensaje con claridad. Sin embargo, los hechos están diciendo algo distinto, del tipo de: “esperemos que esto sirva para casarnos algún día”; o simplemente: “ya veremos lo que pasa en el futuro”; o lo que a mí me hace tanta gracia:

“pero sigo siendo libre para hacerlo con otras personas, ¿verdad?”. En cualquier caso, la ausencia de matrimonio pone al corazón en una situación muy difícil.

Sí, el sexo pone mucha presión en las relaciones de pareja fuera del matrimonio, porque el corazón piensa que se ha entregado completamente, pero la realidad es que el compromiso es bastante inestable. Es difícil compaginar haberse entregado completamente a alguien con saber que el otro puede mandarte a paseo en cualquier momento. Eso lleva inevitablemente a la sensación de fragilidad, inseguridad y miedo.

Los que hemos tratado con gente joven nos damos cuenta enseguida de cuándo una pareja ha empezado a tener relaciones sexuales. Ya no se les ve ilusionados y con ganas de soñar en el futuro, sino que se pelean y ella llora con frecuencia mientras él se enfada cada poco. No terminan de romper nunca, porque les une un vínculo que se lo impide, pero se nota que hay mucha tensión, algo que ellos no suelen entender, pero de lo que no pueden escapar. Otro síntoma evidente en esos casos es que la chica que era ya algo madura se vuelve insegura y dependiente de los demás, y él empieza a sentir celos y a

ser muy posesivo. Lo normal es que ninguno de los dos entiendan por qué les pasa eso, pero no consiguen evitarlo. Es lógico, porque se han entregado el uno al otro sin asegurar ese don mutuo, que ahora empiezan a considerar muy frágil. Ese es el sentimiento que les hace sentirse muy presionados.

Entonces es muy fácil que pierdan la objetividad, y que ya no les importe si el otro es “la persona adecuada para mí”, sino más bien “la persona que ya no puede dejarme”. El temor a ser abandonado llega a ser tan fuerte que ni siquiera quieren plantearse entonces si verdaderamente merece la pena continuar con una relación así.

En todos los años que llevo dedicada a este tema y en mi vida entera, jamás he visto que una relación mejore por el hecho de tener relaciones sexuales. Me parece un dato tan importante que, con tu permiso, voy a repetirlo: jamás he visto que una relación mejore por el hecho de tener relaciones sexuales. He visto a personas que tenían relaciones sexuales que quedan psicológicamente destrozados, he visto buenas relaciones destruirse a partir del momento en que han empezado a tenerlas, he visto a mucha gente intentar que eso les sirviera para asegurar mejor su relación, pero no he visto a nadie conseguirlo.

Ya sé que el acto sexual es una tentación muy fuerte cuando se tiene una relación intensa. Es natural que dos personas jóvenes (o de cualquier edad) que se quieren, tengan el deseo de manifestarlo también físicamente. Como también sé que otras veces lo que pasa es que se intenta salvar una relación a base de forzarla por la actividad sexual.

Pero resulta que el sexo fuera del matrimonio no funciona. No sirve para nada bueno. El sexo solo sabe transmitir un mensaje, que es este: “Tú y yo, ahora y para siempre, unidos sacramentalmente y dispuestos a lo que venga”. Es decir, solo sabe hablar de matrimonio. Fuera de él, el sexo solo sirve para complicar las cosas y conseguir que terminen mal.

 [Subir](#)

2. Si quiero a mi novia, ¿por qué no puedo acostarme con ella?

Hemos llegado a la pregunta clave. Si tener relaciones sexuales es “hacer el amor” y YO quiero a alguien, ¿por qué no VOY a demostrarlo haciendo el amor? Parece tan simple como eso.

Voy a empezar por decirte que no dudo en absoluto de que os queráis, de verdad y a fondo. Pero la pregunta que tenéis que haceros es esta: ¿es la unión sexual fuera del matrimonio la expresión adecuada de ese amor?

¿Qué es el amor? Recuerda lo que hemos dicho antes: el amor verdadero consiste en querer lo mejor para el otro, preocuparse de su bienestar. Por lo tanto, no incluye hacer que el otro corra riesgos innecesarios.

¿Y de qué hemos estado hablando en los tres últimos capítulos? Pues de los riesgos, importantes y significativos, que conlleva la unión sexual fuera del matrimonio.

Las relaciones sexuales prematrimoniales suponen un riesgo físico. Pueden abrir la puerta a enfermedades de transmisión sexual, muchas de las cuales afectan gravemente a la calidad de vida o incluso son mortales. Además, pueden suponer un embarazo, lo que no es una enfermedad, pero ya hemos hablado de los perjuicios que supone para una mujer que no está casada ni preparada para criar y educar a un hijo.

Y no entiendo por qué el amor tiene que llevar al riesgo del embarazo de una mujer que no está preparada para ello, ni tampoco el de contraer una enfermedad que le perjudicará mucho. Esto es lo que pasa cuando se tiene relaciones sexuales, por más que uno intente adoptar medidas de “protección”. Pero hay un nivel de riesgo mucho más profundo en las relaciones sexuales. El cuerpo está hablando un lenguaje, en eso consisten, en una expresión corporal, a través de la cual el cuerpo está diciendo “permanente, comprometido, exclusivo”, y eso es lo que el corazón entiende. Pero, fuera del matrimonio, no existe tal compromiso. El cuerpo está mintiendo. Está haciendo que se constituya una unión afectiva que la realidad no puede respaldar. Todo eso no puede significar que se quiera el bien de la otra persona.

Si “quieres” a tu chica, quieres lo mejor para ella, y no desearás que le pase ninguna de estas cosas. Querrás que tenga una vida rica y llena, que alcance toda su potencialidad y, para ello, querrás protegerla física y emocionalmente. Lo que llamas “hacer el amor” es precisamente todo lo contrario.

 [Subir](#)

3. Quiero tener relaciones sexuales con mi novio porque es la mejor manera de demostrarle cuánto le quiero.

R- Muchos jóvenes piensan así. Se quieren de verdad y desean lo mejor para el otro, y encuentran en la unión sexual la forma de expresarlo.

No dudo de su amor, que puede ser real y sincero. Sin embargo, si intentan expresarlo así fuera del matrimonio, lo que pasa es que no se dan cuenta de lo que hacen. ¿Qué demuestra el acto sexual? ¿Significa que de verdad le importa a cada uno el otro? ¿Que será capaz de sacrificarse por él o por ella? No. Lo único que demuestra es que están usando sus cuerpos para engañarse, para correr ciertos riesgos, para conseguir cierto placer momentáneo, pero no añade nada a su amor.

Si realmente quieres demostrar que le quieres, haz algo que de verdad le beneficie, algo que sea totalmente generoso por tu parte. Cómprale unos pasteles, vete a su casa y lávale su coche. Haz algo que te suponga esfuerzo, que te cueste dinero o tiempo o esfuerzo.

Conocí a un hombre que me contó que, cuando estaba empezando a salir con la que luego sería su mujer, apareció en su casa una noche mientras ella dormía y, con el permiso de los padres, fue metiendo en su habitación desde fuera ochenta globos con una nota pegada en cada uno en la que había escrito otras tantas razones por las que la quería.

Eso es una demostración de auténtico amor.

 [Subir](#)

4. Mi novia me ha dicho que, si de verdad la quiero, se lo demuestre acostándome con ella. No sé qué decirle.

R-¿Le verdad puede quererte una persona que te presiona para hacer el acto sexual? ¿Puede de verdad estar buscando lo que más te conviene? Lo que en realidad te está pidiendo es que corráis un riesgo, que te dejes “utilizar” como ocasión de placer durante un rato.

No hay que ceder a esa presión, por la sencilla razón de que eso no es amor verdadero. Y si no acepta tu negativa, solo queda una salida: “adiós”. Lo digo muy en serio. No tontees con una relación en la que están intentando que hagas lo que no quieres, porque eso solo lo hace quien no tiene verdadero amor ni, por tanto, quiere lo mejor para ti.

Compara esta situación con la de alguien que te dijera:

“me atraes mucho, pero sé que el acto sexual no es, por ahora, lo mejor para ti ni para nuestro futuro, así que —aunque tendría muchas ganas— no quiero que lo hagamos”. Esa persona sí que te querría y estaría dispuesta a poner tu bienestar por encima de su interés egoísta.

No pierdas el tiempo con quien quiera “utilizarte”. Dedícate a buscar el amor verdadero, tardes lo que tardes en encontrarlo. De verdad que habrá valido la pena el esfuerzo.

 [Subir](#)

5. No soy católico ni cristiano. Tampoco quiero "tener sexo" ahora, pero necesito una buena razón para los que me están presionando para hacerlo.

¿Qué les digo?

R-El sexo antes del matrimonio es un error pura y simplemente, porque no es un acto de amor. Supone correr muchos riesgos y tiene una serie de consecuencias negativas, tanto si crees en Dios como si no.

 [Subir](#)

6. ¿Cómo saber si estoy preparado para el sexo o si mi chica lo está?

Si hubiera pedido una moneda a cada uno de los que me han hecho esta pregunta, ahora sería millonaria.

Es lógico que esto se pregunte tanto. El concepto de “estar preparado” se ha extendido mucho. En los programas de educación sexual se insiste mucho en esperar a “estar preparado” y en toda serie de televisión donde hay una adolescente alguien le hace planteárselo, para responder habitualmente que “todavía no está preparada”.

Me pregunto cómo se puede saber eso. ¿Qué determina el grado de preparación? ¿Hay algún termómetro que lo mida? ¿Es quizá el reloj biológico? ¿Significa “estar preparado” alguna diferencia real? ¿Más amor? ¿Menos riesgos?

Asistí una vez a un debate en televisión con una sexóloga (de verdad que tenía ese título, aunque no sé cómo lo consiguió). No se le ocurrió más que decir que el sexo era algo muy positivo en los jóvenes cuando se “sentían preparados”, lo que para ella significaba “lo que se siente cuando sabes que te puedes tirar de un trampolín y no te echarás atrás cuando estés ahí arriba”.

¡Menudo argumento!

El problema de sus explicaciones y, en realidad, de toda esta historia de “estar preparado”, es que solo tiene en cuenta los sentimientos, que son algo muy cambiante (en mi caso, cambian cada 4,5 segundos aproximadamente). Los sentimientos son algo muy subjetivo, al contrario que sus consecuencias, que son bien objetivas, bien reales e inevitables. Las consecuencias no dependen del sentimiento con el que hemos hecho algo, cuando existe la causa se da su efecto. Por eso los sentimientos solos no sirven para tomar decisiones importantes.

Por ejemplo, si te vas a tirar de un trampolín, lo importante no es lo que sientas. Quizá en ese momento tengas la sensación de que estás preparado. Quizá imaginas un salto perfecto. Quizá estés incluso en buena forma física para hacerlo y estés “luciendo” un bañador de última moda. Quizá te “sientas preparado”.

Pero, ¿y si la piscina no tiene agua?

¿Te servirá de algo todo lo anterior? No. Te vas a dar un buen golpe, por mucho que “estés preparado”. Los sentimientos son algo solo tuyo, pero la piscina está ahí, realmente vacía, y no actuará según tus sentimientos.

Algo así pasa con el sexo. Cuando alguien va al médico porque ha contraído una enfermedad por transmisión sexual, el doctor no le dice que por qué ha tenido relaciones sexuales sin estar preparado o preparada, y menos aún que esa haya sido la causa.

La unión sexual tiene consecuencias objetivas, reales, que se van a producir por más que uno se “sienta preparado”.

Estar de verdad preparado es, en cambio, conocer esas consecuencias físicas, psicológicas y espirituales, y esperar hasta que se eliminen todas las negativas.

Es decir, a tener una única pareja permanente que no te dejará ni te contagiará. Así no le tendrás miedo al embarazo y vivirás tu sexualidad de la forma que Dios, que ha sido quien la ha inventado, ha previsto.

Es decir, esperarás al matrimonio.

 [Subir](#)

7. ¿Qué es eso de la castidad” o como se llame eso que estabas explicando?

Hablaba de castidad.

Cuando se habla de esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, se utilizan estos dos términos: “abstinencia” y “castidad”.

A mí no me gusta mucho la palabra “abstinencia” utilizada en este contexto, porque tiene una connotación negativa y, además, puede referirse a otros muchos temas. Los católicos sabemos, por ejemplo, que los viernes de cuaresma son días de abstinencia, lo cual no tiene nada que ver con que esté prohibido entonces el acto sexual: se refiere a que no comamos carne.

“Abstinencia” es un concepto negativo, significa no hacer algo, y así es muy difícil que alguien se ilusione con ella. No ocurre lo mismo, sin embargo, con la “castidad”.

En primer lugar, esa palabra se refiere directamente a la sexualidad, al reconocimiento y respeto al hecho de que Dios ha creado el sexo para hacer posible el amor permanente y comprometido de los esposos. La castidad supone el reconocimiento de que esa es la mejor forma de vivir el amor. Además, la castidad, se refiere a todo tipo de personas, mientras que la abstinencia es solo para quienes no están casados. E insisto, a nadie le gusta que le digan que no puede hacer lo que a otros les está permitido.

La castidad tienen que vivirla todos, no solo los solteros. Es el respeto a ese lenguaje de la sexualidad querido por Dios, algo que afecta a todos. Por eso, no tiene sentido lo que he oído alguna vez: “Como yo ya estoy casado, no tengo que vivir la castidad”. Falso, porque el matrimonio no es una especie de autorización para abusar del sexo. El acto sexual es la donación de uno mismo a otra persona hecho por amor, es lo que corresponde a las personas casadas. Si en un matrimonio el sexo degenera en un “aquí te tengo para hacer contigo lo que quiera y no me importa lo que tú pienses”, el amor ha desaparecido y, con él, la castidad.

Sencillamente, castidad es amor, supone entender el papel que el sexo tiene en el amor, reconocer que el acto sexual se integra en el amor de los esposos, saber que no es la respuesta a una necesidad de disfrutar de la ocasión o de ayudar a alguien que se encuentra sólo o deprimido en un momento dado, tener la fortaleza necesaria para respetar la naturaleza de las cosas y huir de las tentaciones. En resumen, amar de la forma adecuada.

8. ¿Por qué consideras la castidad tan importante? ¿Qué tiene que ver la castidad con el amor auténtico?

La castidad es importante por muchos motivos. Asegura nuestra relación con Dios y con los demás; nos ayuda a encontrar y a vivir el amor verdadero. Sinceramente, pienso que es el único modo de encontrar amor en este mundo egoísta en el que vivimos.

La atracción sexual, en su nivel más primario, es un instinto humano, como el hambre o la ira. Y los instintos no saben descubrir dónde hay amor auténtico, solo nos dicen “quiero esto y ahora”. Si tienes mucha hambre y ves un buen filete, el instinto te dice que lo consigas y te lo comas (es lo que explicaba al principio sobre el gusto por las pizzas); pero entonces tu cabeza te recuerda que estás en un restaurante y que el filete está en otra mesa y que se lo está comiendo un niño, por lo que concluye que no puedes hacerlo.

Robarle el filete al niño no sería precisamente un acto de generosidad, pero tus instintos no entienden eso. Tiene que intervenir la mente para aclarar las cosas. Y si no eres capaz de hacer caso a tu mente, entonces estás perdido. Así que la fuerza de voluntad ayudada por la inteligencia tiene que ser capaz de oponerse a veces a los instintos.

Esto se aplica a muchas situaciones distintas. Si te enfadas, tu instinto de autodefensa puede pedirte que pegues a alguien, pero tu cabeza te dirá que no es lo mejor en ese momento, que debes saber respetar a otros, a pesar de que te enfaden. Igual debe suceder cuando tu instinto sexual te sugiere que acostarse con alguien sería estupendo ahora; entonces la mente debe saber cuándo significa amor y cuándo egoísmo. La cabeza y la voluntad saben amar, a los instintos les supera.

Por eso, la castidad exige un mínimo de autocontrol. Significa que la inteligencia controle a los instintos, que sea capaz de decir que no aunque el instinto nos lo esté pidiendo a gritos.

Además, la castidad nos ayuda a mantener la “cabeza clara” para saber escoger a la persona adecuada y rechazar a los demás.

Ser capaz de mantener una relación o noviazgo y vivir la castidad significa emplear el tiempo con otras personas en cosas positivas, distintas de la unión sexual. Significa conocer cada vez mejor a esa persona, dialogar y pasárselo

bien en mutua compañía, ver cómo reacciona ante diferentes situaciones y poder calibrar bien hasta qué punto es compatible el uno con el otro. La castidad, al retrasar la creación de un vínculo afectivo sólido, permite juzgar con claridad, con realismo. Eso no significa que no haya atracción sexual, por supuesto, sino que se domina esa atracción para no dejarse dominar por ella y “perder la cabeza”.

Si se consigue esto, hay dos opciones: una es que se pueda decir mirando a la cara y con lealtad “no eres lo que necesito, adiós”; y la otra, si la relación resulta adecuada, es que algo muy sutil empiece a desarrollarse. Hablo de un sentimiento, casi imperceptible al principio, pero que irá creciendo hasta que puedas decirle mientras le miras a los ojos: “te quiero, ahora ya lo sé de verdad, no porque el sexo se haya entrometido y me distorsione las cosas, sino porque mantengo la claridad de ideas y he descubierto que mi amor es auténtico”. Créeme si te digo que ese momento te dará más felicidad que todo el sexo que hubieras podido disfrutar hasta entonces y, encima, hará que el que tengas en el futuro también esté lleno de alegría.

Walter Trobisch dijo una vez que, para afinar una orquesta, no se empieza por los tambores y las trompetas, sino por las flautas y los violines, porque si no los primeros ahogarían el sonido de estos. Lo mismo sucede con el sexo y el amor. El amor es algo muy delicado que necesita tiempo para crecer, y la relación sexual prematura ahoga el amor en la intensidad de la pasión instintiva.

Ya sé que es fácil dejarse llevar por los instintos sexuales, sobre todo cuando estamos junto a alguien que nos atrae mucho. Pero hay que saber una verdad: el amor exige tiempo para crecer. Si nos dejamos llevar por los instintos destrozamos el amor. Merece la pena tener paciencia.

 [Subir](#)

9. ¿Qué tiene de malo que mi novio y yo vivamos juntos?

Doy por supuesto que quieres decir que vivís juntos y dormís juntos. Es malo por varias razones.

La primera y más evidente es que no estáis casados. No habéis formalizado un compromiso mutuo, definitivo y público. Dios no os ha unido con el vínculo sacramental. Vuestra unión sexual no es la renovación de ese sacramento, porque no hay sacramento que renovar. Esa unión intenta decir “me entrego a

ti para siempre” y no “vamos a ver qué pasa”, por lo que estáis mintiándoos mutuamente con vuestro cuerpo por no estar casados.

La segunda y consecuencia de la anterior es que vuestras relaciones no van a mejorar por eso. La tasa de divorcio entre las parejas que viven juntas antes de casarse es mucho mayor que la de las que han esperado al matrimonio.

Esto es lógico. Os habéis unido a través de un lenguaje que habla de permanencia, estáis actuando como si estuvierais casados, compartiendo dirección postal, teléfono, objetos personales, limpieza y diversiones. En todos os ámbitos sociales, estáis “fingiendo” un matrimonio.

Pero no estáis casados. No hay compromiso a largo plazo. La puerta trasera está siempre abierta, porque así la habéis querido dejar. Cualquiera de los dos puede irse en cualquier momento, y lo sabéis perfectamente. Ahí está el origen de vuestros problemas.

¿Cuáles? Ante todo, la tensión de procurar tener siempre al otro contento, porque si le da un “pronto” se puede largar, así que preferirás no provocar conflictos y, por tanto, no decir lo que de verdad piensas, haciendo que la tensión siga aumentando.

La psicóloga Laura Schlessinger, en su conocidísimo libro sobre las diez cosas con las que las mujeres se complican la vida por no pensarlas antes, dice que el hombre y la mujer tienen motivos bien distintos para querer vivir juntos. Para ella, suele ser la de comprobar si es capaz de ser una buena ama de casa, como un primer paso para convencer a su novio de que le sabe cuidar y, por tanto, de que pueden casarse. Una “estrategia” equivocada, porque lo que en realidad le están diciendo es que no necesita comprometerse mucho para conseguir tenerla “atada” a la casa. Y si el novio es “alérgico” a los compromisos, todavía más, porque ahora ya sabe que no le ha hecho falta el compromiso matrimonial. Desde ese punto de vista, ha conseguido todas las “ventajas” sin ningún “inconveniente”.

La mujer se va con el hombre para sentirse acogida y protegida. Pero no lo consigue en realidad, porque sin compromiso eso no pasa de ser una ficción. Tanto el hombre como la seguridad que brinda pueden desaparecer en cualquier momento, y esa inseguridad provoca complejo de inferioridad e irritabilidad.

Muchas parejas viven juntas como una especie de “matrimonio a prueba” para comprobar si serán capaces de convivir el resto de sus vidas. Sin embargo, esa es la manera de estar en peores condiciones para juzgarlo. Una decisión importante necesita ser ecuánime (capaz de juzgar viendo las cosas desde fuera), y la ecuanimidad es lo primero que se pierde cuando se convive con alguien. Ya no puedes verlo desinteresadamente, estás diciendo con el cuerpo “para siempre” y estás haciendo que la imagen de tu mente sea cada vez más borrosa. Todavía más: has creado un hogar con él. Tus deseos de tener un lugar propio se han hecho realidad ahí, junto a una persona a la que te has entregado completamente. ¿Cómo va a ser fácil dejar todo eso?

Cuando hay tanto que depende de que “esto funcione”, se pierde la perspectiva. En realidad, uno tiende a intentar que “esto funcione sea como sea”. Deja de ser una posibilidad futura para convertirse en una necesidad presente y cada vez más agobiante.

Las parejas que optan por vivir juntos en esas circunstancias suelen ser más inmaduras que las que esperan al matrimonio para convivir, porque se han impuesto la necesidad de ir satisfaciendo objetivos a muy corto plazo —no sea que el otro se canse y se vaya— en lugar de ir dando los pasos necesarios para, poco a poco, conseguir una relación sólida que no dependa de los vaivenes de la convivencia diaria.

Si estás preparado o preparada para dar el paso del compromiso de formar un hogar y una vida con tu pareja, hazlo. Pero no intentes quedarte a mitad de camino o hacer experimentos, porque no suelen funcionar.

 [Subir](#)

10. ¿Tiene la relación sexual un sentido propio, independiente del motivo por el que se hace?

La relación sexual tiene su significado propio, su idioma. Si nos fijamos un poco en todo lo que se relaciona con ella traer nuevas vidas al mundo, crear un fuerte vínculo afectivo, la donación de uno mismo que supone entregar el propio cuerpo, nos damos cuenta de que Dios creó el sexo con una finalidad, con una lógica, con un lenguaje propio. Y ese lenguaje es permanente, no cambia. No significa solo “te cojo prestado durante un rato” o “me gusta tu cuerpo”. No. En realidad, dice “me entrego a ti para siempre, me uno a ti,

quiero participar contigo en la divina tarea de crear, ayudar a crecer y educar a los hijos”.

En la relación sexual, el cuerpo habla un idioma de entrega permanente. Habla de matrimonio.

 [Subir](#)

11. ¿Por qué se considera el sexo como algo malo, si es una de las experiencias más impresionantes de la vida?

Hay muchas experiencias impresionantes en la vida: lograr un objetivo, experimentar auténtico amor, ayudar a alguien a cambiar su vida, encontrarse con Dios, ser madre... Todo eso es impresionante.

El acto sexual, en sí mismo considerado, no va a ser lo más impresionante que hagas en tu vida. Te lo prometo. Será impresionante verdaderamente impresionante en todo el sentido de la palabra si de verdad expresa lo que significa. Si tu mente, tu corazón y toda tu vida dicen al unísono: “te quiero, me he unido sacramentalmente a ti, me he entregado a ti para siempre, quiero compartir contigo mis hijos”.

Ser capaz de decir eso es lo verdaderamente impresionante.

 [Subir](#)

12. ¿Porque critica tanto la Iglesia a las mujeres que deciden tener relaciones sexuales? ¿No son libres de hacerlo cuando quieran o consideren que están preparadas?

Nunca he oído a la Iglesia “criticar” a las mujeres o a nadie más por tener relaciones sexuales. En breve, lo que la Iglesia dice es que Dios ha creado el sexo para utilizarlo en un contexto, y hacerlo fuera de él te puede hacer mucho daño. La Iglesia te quiere tanto que no desea que te perjudiques así.

El mensaje de Cristo es un mensaje de amor y atención, no de crítica y condena.

 [Subir](#)

13. ¿Por qué es malo tener una aventura” sin más?

Por todo. Una noche de “aventura” es decirle con tu cuerpo a alguien a quien apenas conoces que te entregas a él para siempre y del todo. Es una auténtica burla en ese idioma, además de una mentira muy grande y supone correr el

riesgo de tener que pagar el altísimo precio de un embarazo o el contagio de una enfermedad y de destrozarse tu capacidad de vincularte afectivamente a tu futuro marido. No lo olvides: has cometido un pecado grave y has sido cómplice en el de otro.

¿Todo eso merece la pena por unos pocos minutos de placer? No le des más vueltas, una “aventura” no compensa nunca.

 [Subir](#)

14. ¿Afecta el sexo nuestra afectividad?

Toda esta idea del sexo como algo estupendo que lleva a crear una familia maravillosa en la que todos se quieren es muy bonita, pero todos sabemos que las familias no son perfectas. Los seres humanos, después del pecado original, no actúan siempre de forma amorosa, incluso aunque sepan que deberían hacerlo. Y eso supone un peligro para el matrimonio y la familia.

Piensa por un momento en el matrimonio. Existe el compromiso de pasar el resto de la vida con la otra persona, y eso es mucho tiempo. Mis abuelos, por ejemplo, estuvieron juntos durante sesenta y ocho años, un tiempo tan largo que seguro que tuvieron muchas oportunidades de hartarse el uno del otro. Pero Dios ayuda a las parejas a permanecer unidas. Tiene muchos motivos para hacerlo. Se trata de una familia, de unos hijos a los que hay que cuidar, de mantener una promesa. Sin su ayuda, la mayoría de los matrimonios durarían solo hasta el primer enfado provocado por la ropa sucia que no está en su sitio o el primer golpe que se da al coche.

Por eso Dios ha previsto una forma de ayuda muy eficaz: el mismo acto por el que se crea la familia el acto sexual da origen también a una fuerte unión entre marido y mujer, que les ayuda a cumplir con su compromiso. Los psicólogos saben desde hace años que la atracción sexual tiene un componente emocional. La relación sexual no es algo meramente corporal que pueda hacerse al margen del cerebro, sino que tiene profundas connotaciones psicológicas.

La relación sexual da origen a un vínculo afectivo, del que todos tenemos experiencia propia o ajena: las madres están afectivamente vinculadas a sus hijos, como los hombres se vinculan afectivamente, aunque de otro modo, a sus compañeros de equipo de fútbol o a los amigos con los que se reúnen para

tomar café y contarse sus problemas. Incluso hasta los perros se sienten vinculados a sus amos y les siguen a todas partes.

Ese vínculo es una unión afectiva fortísima que no tiene una explicación racional. Los niños pequeños no razonan y, sin embargo, quieren a su madre con todas sus fuerzas. Y tampoco parece demasiado racional que una madre quiera con locura a una pequeña criatura que va a consumir todo su tiempo, todo su dinero y todos sus esfuerzos durante los siguientes veinte años. Pero ese vínculo es tan fuerte que resulta prácticamente imposible romperlo.

Recientemente he sabido que ese vínculo tiene un fundamento biológico: una hormona llamada oxitócica. Esa hormona se produce en el cerebro de forma abundante al completarse el desarrollo del aparato sexual. En el caso de las mujeres, también al dar a luz y criar a un bebé. Esa hormona es la causante de que el cerebro consolide un vínculo afectivo fuerte y duradero, tanto con ocasión de la relación sexual de los esposos como de la crianza del bebé.

La oxitócica es la hormona del vínculo afectivo.

¿Para qué la ha creado Dios? ¿Por qué da origen a un vínculo afectivo tan fuerte en la relación sexual? Sencillamente porque Dios sabía que haría falta cierta ayuda adicional para que los matrimonios durasen. El acto sexual y el vínculo afectivo que se crea “nublan su visión” un poco, de forma que los roces habituales en cualquier convivencia no les afecten demasiado. Ese vínculo es como un “cemento” que une los dos corazones, de forma que puedan hacer frente unidos a los problemas pequeños y grandes; cuanto más se entregan el uno al otro en el acto sexual, más unidos permanecen.

Así, los dos se convierten realmente en uno. Es maravilloso.

 [Subir](#)

15. No entiendo por qué las relaciones sexuales son incorrectas antes del matrimonio y, en cambio, se consideran sagradas después. O son buenas o son malas. La Iglesia siempre habla de matices complicados y nunca lo entiendo.

Estoy segura de que muchos se han planteado esta pregunta, de una forma u otra. Más aún, es difícil que alguien pueda sobrevivir hoy en día en nuestra sociedad sin responderla. ¿Por qué considera la Iglesia Católica que las relaciones sexuales prematrimoniales no deben admitirse? Hay muchas voces

que actualmente las recomiendan, y a veces con argumentos convincentes.

¿Por qué conviene hacer caso a la Iglesia?

Cuando estudiaba en el instituto, yo pensaba en Dios como una especie de “dictador aguafiestas” que estaba empeñado en fastidiarnos. El paso del tiempo me ha hecho ver lo que ha pasado con mis compañeros de entonces y algunas de las consecuencias de la “revolución sexual” de aquella época. Así he comprendido la voluntad de Dios desde una perspectiva totalmente distinta.

Dios creó el sexo y lo incluyó entre lo que vio que era “bueno”. Si no fuera así, estaría ahora desconcertado y diciéndose a Sí mismo: “Pero, ¿qué he hecho? Esto no funciona bien, habrá que cambiarlo”. Pero Dios no hace las cosas así.

Desde el principio sabía lo que hacía y tenía motivo para crear las cosas así:

“Dios vio todo lo que había hecho y lo consideró bueno” (Génesis 1, 31), incluido el sexo.

Y todavía hay más: el sexo no solo es bueno, es impresionante, por muchos más motivos de los que probablemente imaginas. Basta recordar que Dios creó el mundo para que se llenará de personas individuales, irrepetibles, a las que Él ama con locura y con las que quiere compartir toda una eternidad. Cuando dijo “creced, multiplicaos y llenad la tierra”, no estaba hablando a los geranios, sino a los hombres. Quería que hubiera mucha, mucha gente, porque ama con locura a cada uno de los seres humanos que ha creado.

¿Cómo podemos crecer y multiplicarnos? ¿Cómo pueden llegar a existir todas esas personas a las que Dios ya ama de antemano? Este es el motivo por el que el sexo existe, la razón por la que Él lo concibió, para que llegáramos a existir. Y lo digo sin perder de vista que Dios empezó desde cero, es decir, que podía haber inventado cualquier otro sistema para hacer que las nuevas vidas aparecieran en el mundo. Podían haber sido las cigüeñas, o una empresa de mensajería, o incluso a través del correo electrónico. Si Él lo hubiera querido así...

Pero Dios pensó de otro modo. Diseñó un sistema que llamamos “familia”, en el que un hombre y una mujer se quieren tanto que se comprometen a estar juntos el resto de sus vidas. Piénsalo por un momento: ¿te das cuenta de lo que eso supone? Convivir sólo durante una semana, incluso con un buen amigo, basta para darse cuenta de que no es tan sencillo. ¿Te imaginas lo que

supone pasar el resto de la vida con alguien, viviendo en la misma casa, durmiendo en la misma cama, yendo juntos de vacaciones? Hay que sentir una atracción muy fuerte para poder hacer algo así.

Cuando dos personas se casan, se comprometen a eso, a un amor verdadero, no a disfrutar de la pizza que pueda llevar uno de ellos una noche o varias. Se prometen mutuamente no “utilizarse”, sino procurar el bien del otro durante toda su vida. Se entregan completamente el uno al otro, entregan toda su vida. Al hacer este compromiso delante de Dios, les pasa algo sorprendente. Dios no se limita a confirmar su inscripción en el registro de matrimonios que se conserva en el Cielo. No, el matrimonio es un sacramento y, a través de él, Dios transforma a esas personas. Las une también espiritualmente, de forma que los dos realmente sean uno.

Después de la boda, lo normal es que ambos hagan un viaje caro a un lugar tropical, lo que se suele llamar “luna de miel”. En ese tiempo hacen algo muy importante: “hacen el amor”, entregan sus cuerpos el uno al otro, expresando con su cuerpo lo que ya han afirmado con sus palabras ante el altar. Allí prometieron entregarse el uno al otro, en la unión sexual hacen esa entrega real y tangible entregando sus propios cuerpos y, con ellos, todo su ser y toda su vida.

El sexo tiene su propio idioma, el idioma de entrega a otra persona. Juan Pablo II dice que el sexo habla el idioma de la entrega personal. Es el idioma que Dios ha puesto en el sexo, el idioma que el corazón entiende. Es un idioma de amor auténtico, no de amor “de ocasión”, de amor permanente y comprometido, dispuesto a afrontar lo que venga después.

Y las nuevas vidas surgen de ese acto de amor. Cuando marido y mujer se unen en una relación sexual, Dios se hace presente de forma real para llevar a cabo su acción favorita, la más creativa: dar origen a un ser humano totalmente nuevo, hecho a su imagen y semejanza. La nueva criatura surge a través del sexo, de la expresión del amor y del compromiso. ¡Todos procedemos del amor!

El resultado final de todo esto es una nueva familia. Dios nos hace nacer en una familia, y eso también tiene su motivo: la familia es el lugar en el que cada

uno encontramos inicialmente la forma de conseguir aquello para lo que hemos sido creados, aquello a lo que se refería el Concilio Vaticano II.

Nos encontramos en la sincera entrega de nosotros mismos, y en la familia todos tienen que entregarse, nadie puede preocuparse solo de sus cosas, sino que tiene que tener en cuenta las necesidades de los demás, sabiendo que los demás también se preocupan de las nuestras. Los padres ganan dinero, educan a sus hijos y apoyan el equipo de fútbol en el que juegan no por su propio bien, sino por el de ellos. Los hijos, ayudando en casa y echándose una mano unos a otros, aprenden a estar pendientes de los demás y a contribuir al bienestar de la familia.

Hablar de familia es hablar de auténtico amor, y la familia tiene su origen en las relaciones sexuales. Así que, por supuesto, afirmo que las relaciones sexuales son algo muy bueno.