

# CÓMO DISFRUTAR DE UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA EN EL MATRIMONIO

Por Emilio y Ada García-Marenko

Luis y María, una joven pareja de esposos, están preocupados porque no logran encontrar satisfacción sexual en su relación matrimonial. José y Ester, con trece años de casados, tienen igual preocupación. Y los esposos López, exitosos profesionales que llevan veintisiete años de casados, sienten que necesitan también orientación acerca de este asunto.

¿Qué debe tomar en cuenta un matrimonio a fin de disfrutar de una vida sexual satisfactoria? Vamos a enfocar nuestra respuesta en torno a cuatro consideraciones primordiales.

La primera tiene que ver con la importancia de una actitud positiva. Muchas personas tratan todo lo relacionado con el sexo como algo sucio, vergonzoso y pecaminoso. Una actitud tal produce confusión en ellos mismos, porque no logran conciliar las sensaciones agradables que su cuerpo experimenta con sus conceptos negativos.

El Génesis nos dice que "Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente" (Génesis 2: 7). De Eva se dice que de una "costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer" (Génesis 2: 22). Es notable que en ambos casos, Dios utilizó un procedimiento especial. A diferencia de los animales, que fueron llamados a la existencia al mandato de su voz, Adán y Eva fueron formados por la propia mano de Dios.

Con inmenso amor y profunda satisfacción, el Creador dio forma en cada uno de ellos a la noble frente; a los ojos llenos de chispeante inteligencia; a la nariz de perfecta simetría; a los bien contorneados labios; a las manos y a los pies, obras maestras de arquitectura anatómica; y a cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, todos admirables por su perfección.

Y esas mismas manos que dieron forma a todo lo demás, formaron también los órganos genitales. Con insondable afabilidad, el Creador diseñó y dio contorno a cada delicada parte de esa admirable anatomía. Y fue él mismo quien, con todo esmero, planeó su fisiología asombrosa y estupenda. ¡No! ¡No fueron estos órganos una invención diabólica! ¡Fueron una creación de la mano del Todopoderoso!

Una importantísima función de los órganos genitales es contribuir a la felicidad matrimonial mediante una placentera intimidad. Dios incluyó ciertos detalles de la anatomía sexual cuya única función es producir placer. Entender esto puede ayudar a ver este extraordinario aspecto de la creación de Dios con la actitud correcta.

La segunda consideración gira en torno a las diferencias entre el hombre y la mujer en lo que respecta a sus respuestas sexuales. Hay dos diferencias principales: La primera es una diferencia de tiempo. Por lo general, los hombres se excitan y tienden a llegar al desenlace con más rapidez que las mujeres. Ser consciente de esto, ayuda a desarrollar la disposición y a utilizar los procedimientos que faciliten la satisfacción de ambos. El esposo tiene una doble responsabilidad: debe hacer todo lo que esté a su alcance para estimular a su esposa inteligente y creativamente, y debe también considerar el autodomínio

como su consigna, aprendiendo a controlarse tanto como sea necesario para darle a ella el tiempo necesario para alcanzar la satisfacción.

La segunda diferencia tiene que ver con la interrelación que existe entre lo físico y lo emocional en la respuesta sexual. El hombre parte por lo general de una estimulación de naturaleza más física que emocional. Pareciera, además, que su capacidad de transmitir amor inspirador y su habilidad de ser sensitivo y tierno con su esposa son robustecidas mediante la satisfacción que le produce a él la relación sexual.

Por otro lado, la estimulación de la esposa pareciera partir de una base más emocional que física. La satisfacción que ella experimenta en la intimidad sexual gravita enfáticamente en torno a lo emotivo. Su capacidad para responder adecuadamente parece depender en gran medida de que los otros aspectos de la vida matrimonial le produzcan un sentido de satisfacción y seguridad emocional.

De esto se deriva la importancia de que el esposo se ocupa diligentemente de velar para que ella experimente esa sensación interior de seguridad emocional. La esposa, a su vez, debe reconocer que la satisfacción sexual de su esposo lo capacitará a éste para brindarle lo que ella necesita. Se establece así un ciclo saludable de actitudes y acciones altruistas. Cada uno piensa en el bienestar del otro más que en el propio. Y el resultado es benéfico para ambos y para su relación matrimonial.

Nuestra tercera consideración es tocante a la importancia de que ambos se propongan estar sexualmente bien informados y ser creativos. Deben tener un espíritu dispuesto a aprender constantemente acerca de la manera de hacer de este aspecto de su vida una experiencia de creciente satisfacción. Es fundamental que conozcan los detalles de la anatomía y fisiología de los órganos sexuales. Deben saber también acerca de las fases del acto sexual: excitación, entrega, orgasmo y declinación; saber lo que sucede en cada fase, y cómo lograr que de principio a fin la satisfacción sea más plena para ambos. A la vez, debieran tomar las provisiones necesarias para contar con una atmósfera privada y libre de presiones. Deben aproximarse ambos a la relación con cuerpos descansados y limpio; prepararse ellos y preparar el ambiente de tal modo que todo contribuya a su satisfacción.

El esposo debe recordar que la introducción del pene es para su esposa una experiencia placentera y libre de molestias únicamente cuando ella ha alcanzado un grado adecuado de excitación y lubricación. Para llegar a ello, él debe tomar tiempo para estimularla mediante besos y caricias delicados y tiernos en diferentes partes del cuerpo, sin arribar desde el primer momento a zonas notorias como los senos o los genitales. No debe olvidar que las caricias en esas zonas más sensibles del cuerpo femenino son exitosas solamente cuando ella está preparada física y anímicamente para recibir las. De lo contrario, producen irritación y disminución de la intensidad de la respuesta. Sobre todo se aplica al clítoris que, cuando es acariciado en el momento apropiado y de la manera adecuada, constituye el centro de placer más importante de la mujer en el juego de amor que sirve de preparación para la unión sexual.

Se logra ser esposos bien informados y creativos no sólo mediante la adquisición de información y conocimientos teóricos, sino, sobre todo, por el esfuerzo de ambos de conocerse mutuamente. Deben descubrir qué contribuye a hacer más placentera la experiencia para el otro, cuáles son sus gustos y sus preferencias, y qué les disgusta o incomoda. Y deben buscar maneras de introducir de cuando en cuando elementos nuevos

-siempre que sean legítimos- y que contribuyan a dar un toque novedoso y romántico a la intimidad.

La cuarta y última consideración se refiere al ideal de Dios acerca del significado y las bondades de la relación sexual en la intimidad de la pareja. En la Biblia encontramos el siguiente pasaje, pletórico de hermosas enseñanzas: "Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre" (Proverbios 5:18,19).

Esta declaración se inicia pronunciando una bendición sobre las fuentes de la vida en el cuerpo del hombre: "Sea bendito tu manantial". Luego señala otras tres bendiciones que la intimidad sexual debiera traer a la pareja. En primer lugar, debe ser una fuente de alegría: "Y alégrate con la mujer de tu juventud". Debe también ser una fuente de satisfacción: "Sus caricias te satisfagan en todo tiempo". Y, por último, debe ser una fuente de recreación: "Y en su amor recreáte siempre".

Aunque el pasaje se dirige al esposo, es bien claro que el tal podrá lograr estas tres deliciosas bendiciones únicamente si se ocupa activamente en buscar que su esposa también las alcance. El altruismo es esencial para que ambos puedan disfrutar de una dulce experiencia de amor, alegría y satisfacción. La esposa, protagonista principal en el Cantar de los cantares, señala un significado sobresaliente de la intimidad sexual al describir en lenguaje poético un episodio de primorosa intimidad con su amado esposo: "Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los jóvenes; bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce a mi paladar. Me llevó a la casa del banquete, y su bandera sobre mí fue amor" (Cantares 2:3,4).

Este pasaje sugiere que la relación íntima entre los esposos es la celebración de un banquete de amor. Es la culminación del intercambio de acciones amorosas. Es la experiencia más bella y tierna del amor conyugal. Es una preciosa oportunidad de honrar a Dios mediante una experiencia realizada en armonía con sus santos ideales para la pareja humana. Y es, como sugieren otras porciones bíblicas, una bella ilustración, un símbolo de la relación amorosa que existe entre el Señor y la comunidad de formada por sus hijos terrenales.