

# Sexualidad al servicio del Amor

**L**a sexualidad, más allá de ser una invitación a la procreación que está latente en las criaturas, a diferencia de los animales, muestra un camino de amor y comunión que involucra a toda la persona. Mientras en el animal el sexo está sólo orientado a la reproducción, en el ser humano participa de las cualidades de la persona y está subordinado a la razón y ordenado a la plenitud del amor. La vocación al amor conyugal le da pleno sentido a la sexualidad humana a través del amor, que abarca las dimensiones sexual, erótica, espiritual y sobrenatural del ser humano.

El amor total que se da en la persona constituida por cuerpo y alma, abarca también la procreación, que es el fruto natural de un amor que se expresa físicamente en la intimidad conyugal. El amor conyugal se hace íntimo y pleno en la relación sexual de los esposos. La relación sexual no es, en primer lugar, para descargar la tensión hormonal

o para obtener placer. El placer no es la finalidad del acto sexual, sino su consecuencia; vale decir, es la consecuencia de una experiencia íntima de amor personal.

“El hombre está llamado al amor y al don de sí en su unidad corpóreo-espiritual. Femenidad y masculinidad son dones complementarios, en cuya virtud la sexualidad humana es parte integrante de la concreta capacidad de amar que Dios ha inscrito en el hombre y en la mujer. «La sexualidad es un elemento básico de la personalidad; un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los otros, de sentir, expresar y vivir el amor humano». Esta capacidad de amar como don de sí tiene, por tanto, su «encarnación» en el carácter esponsal del cuerpo, en el cual



está inscrita la masculinidad y la feminidad de la persona. «El cuerpo humano, con su sexo, y con su masculinidad y feminidad, visto en el misterio mismo de la creación, es no sólo fuente de fecundidad y de procreación, como en todo el orden natural, sino que incluye desde el «principio» el atributo «esponsalicio», es decir, la capacidad de expresar el amor: ese amor precisamente en el que el hombre - persona se convierte en don y —mediante este don— realiza el sentido mismo de su ser y existir».

(Pontificio Consejo para la Familia: “Sexualidad humana: Verdad y significado”)

# Intimidad

Cuando compartimos nuestra **intimidad**, estamos regalando nuestro interior, nos estamos dando, entregando todo lo que somos y esto se completa cuando el otro se queda con lo que damos, alguien que acoge nuestra intimidad. Así surge otra dimensión de la identidad, que es la identidad de pareja, que consiste en complementar nuestras interioridades, en compartir lo más profundo de cada uno, en una intimidad común.

La forma de mostrar nuestra intimidad se realiza a través del cuerpo, de la mirada, los gestos, las manos, la comunicación, las caricias. En la vida sexual o en la expresión física de la sexualidad, cada matrimonio debe desarrollar su propia identidad, su propio estilo, lenguaje, frecuencia. Forma parte de nuestra complicidad tener códigos comunes que sólo nosotros conocemos y compartimos. No es sano invadirnos de la publicidad, los cuentos de los demás, las películas idílicas, que pueden contaminarnos y producimos inseguridades y deformaciones. Tenemos que crear nuestra propia armonía, respetando siempre los límites, el espacio propio, los ritmos.

*La castidad es la virtud del amor verdadero y, por lo tanto, la norma que orienta la educación de la sexualidad. Ella integra la sexualidad en el amor y para el amor. La castidad no es renunciar a la sexualidad, sino vivirla ordenada y armónicamente. Cuando entregamos el cuerpo, estamos entregando la totalidad de nuestra persona, ya que cuerpo y alma son inseparables.*

## Diferencias en la sexualidad masculina y femenina

En el encuentro sexual se requiere la complementación del hombre y la mujer, porque tenemos distintas naturalezas, sensibilidades, ritmos y tiempos. El hombre se excita con mayor rapidez y la mujer, en cambio, requiere de estímulos, de palabras y cariños, requiere procesos. El

hombre es más "visual" y la mujer es más

"auditiva". La naturaleza femenina necesita la palabra amorosa, sentirse acogida, querida, respetada para tener un encuentro íntimo. A veces una pelea, una discusión, una palabra hiriente no le permiten entregarse y disfrutar de una relación sexual, situación muy diferente para el hombre que por su naturaleza es capaz de separar un hecho del otro. Muchas veces, el no conocer o no reconocer esta realidad, produce desencuentros y si no conversamos y buscamos una forma para adaptarnos vamos produciendo un vacío interior. Esto exige un aprendizaje





y esfuerzo común, la espontaneidad no es suficiente. Los gestos de ternura, las caricias son actos por los cuales dos personas van manifestando sus sentimientos y hablando en el silencio de sus sensaciones. Están comandados y encendidos no sólo por la pasión descontrolada, sino por el respeto del que entra en un recinto sagrado. Siempre que se toca el cuerpo se toca el alma. Si se está convencido de que Cristo está en la otra persona y más aun, que su cuerpo es la “casa de su alma” entonces, jamás se podrá llegar a faltar el respeto en ninguna de sus formas. Muy por el contrario, me inspirará el más profundo respeto en el trato y además en luchar para que llegue a su felicidad y máxima perfección. En la maduración del amor, se logra la entrega plena de la intimidad de la persona, en la fusión de los cuerpos, que es gesto de plena acogida. Ambos se responsabilizan en un compromiso mutuo por el que llegan a ser los dos un solo cuerpo y un solo espíritu, en el afán de perpetuar su amor y sus vidas para darle acogida a otros seres, con la ayuda de Dios, a través del Sacramento del Matrimonio.

## Fines de la sexualidad matrimonial

La sexualidad matrimonial **tiene dos fines: unitivo y procreativo.**

Estos dos significados tienen una inseparable conexión. Efectivamente, la relación sexual en el matrimonio, por su íntima estructura, mientras une profundamente a los esposos, los hace aptos para la generación de nuevas vidas, según las leyes

“No hay mayor poder en el mundo que el de engendrar personas humanas. Dios no confió este poder a ningún poder humano, ni político, ni religioso. Dios se lo confió al varón y a la mujer.” (S.S. Papa Benedicto XVI, V Encuentro Mundial de las Familias)

inscritas en el ser mismo del hombre y la mujer (fertilidad). La responsabilidad esencial de los cónyuges consiste en que asumen el amor mutuo con todas sus consecuencias de unión y procreación, porque es un don que viene de Dios.

## ¿Qué nos plantea la Iglesia, en relación al número de hijos?

“En relación con las condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales, la paternidad responsable se pone en práctica ya sea con la deliberación ponderada y generosa de tener una familia numerosa, ya



sea con la decisión, tomada por graves motivos y en el respeto a la ley moral, de evitar un nuevo nacimiento durante algún tiempo o por tiempo indefinido” (Humanae Vitae, 10) Esto orienta a que la paternidad responsable no determina un número de hijos, entiende que el amor auténtico es siempre generoso. La Iglesia como madre, entiende las dificultades de algunos esposos para criar y educar un número elevado de hijos. En estos casos comprende una regulación de la natalidad, que sea conforme con la vocación de toda persona al amor y respete lo indicado sobre la inseparabilidad entre la dimensión unitiva y pro-creativa del acto conyugal, quedando la decisión de limitar el número de hijos a la

conciencia de los esposos, sin egoísmos que la condicionen, y debiendo replantearse los esposos la validez de su decisión, de acuerdo a las circunstancias, las que pueden ir variando en el tiempo. En cuanto a los medios a emplear, la doctrina de la Iglesia es clara

y están definidos por la moral católica, quedando “excluida toda acción que, o en previsión del acto conyugal, o en su realización, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga, como fin o como medio, hacer imposible la procreación” (HV, 14).



## Paternidad responsable

### La paternidad responsable

implica un especial servicio a la vida humana, con la consecuente responsabilidad de generar las mejores condiciones para la acogida de una persona humana y su óptimo desarrollo.

Para ello el hombre y la mujer que han madurado su amor se preparan, comprometiendo su amor de por vida, base para la procreación de un hijo que, dado su valor y dignidad, merece nacer en un contexto de compromiso y estabilidad de sus padres unidos en matrimonio, que

*Utilizando la libertad y un honesto discernimiento, se asume la paternidad responsablemente.*

por amor, le aseguran, al menos en intencionalidad, que contará con el aporte del padre y de la madre, no sólo para su gestación, sino también para su sano desarrollo.

- **Dios, creando a cada persona**

con vida racional y libertad, le da la posibilidad de plantear su maternidad o paternidad y de decidir engendrar o no nuevas vidas (decisión recta basada en la generosidad de la respuesta al plan de Dios), con los medios acordes para llevar

a cabo la decisión. Dios llama a estar abiertos a la vida con un sentido de generosidad frente a la posibilidad de ser co-creadores con Él y valorar la vida humana sobre otros bienes, invitando a ser administradores y no árbitros de la vida.

- **Los padres en la generación de una nueva vida** colocamos las condiciones, haciendo posible un acto creador de Dios, sin embargo, si se excluye de modo intencional y artificial la fertilidad cuando está naturalmente presente, se distancia la relación con Dios, afirmándose el hombre como Señor y autor de la vida.

## Inseparabilidad de la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal

Al querer de verdad, un hombre y una mujer, en su totalidad, no dejan ninguna dimensión o aspecto de la persona fuera, y manifiestan su amor salvaguardando la dimensión unitiva

y procreativa del acto conyugal.

- **El hombre y la mujer**, en primera instancia no se unen “para” tener un hijo, dado que en tal caso, se utilizarían

como “medios” para dicho fin, contradiciendo el valor de toda persona humana, de ser un fin o bien “en sí misma”. Esto no se contrapone con la conciencia

de ellos, de que el acto sexual, en período fértil de la mujer, conlleva la posibilidad de un hijo, el cual puede ser muy buscado y querido, pero como fruto del don y recepción mutua, siendo el hijo, “don de don”.

- **La dimensión unitiva y procreativa** del acto conyugal,

*Un amor que no se abre a la vida, se cierra y enferma*

es expresión de la realidad personal y sexuada de la persona humana y por ende inseparables en el “gesto” de entrega y unión. Cuando marido y mujer se unen en período infértil de la mujer, evitando concebir un hijo, no se rechaza la fertilidad de ella, dado que naturalmente no está presente, y no se niega arbitrariamente al posible hijo, dado que no hay posibilidad de su gestación, y el

don y la acogida total de ellos se realiza plenamente.

- **La contracepción** priva intencionalmente al acto conyugal de su apertura a la fecundidad, así la procreación queda privada de su perfección cuando no es querida como el fruto del gesto específico de la unión de los esposos. La fertilidad es una dimensión de la sexualidad de la persona que en los períodos fértiles no se puede excluir, sin que conlleve el rechazo a la totalidad de la persona.

## Los métodos naturales de regulación de la fecundidad: consideraciones y beneficios

Los métodos naturales de regulación de la natalidad son aquellos que permiten administrar la fecundidad respetando las leyes naturales de transmisión de la vida, la naturaleza del matrimonio y del acto sexual. No se les llama naturales por no utilizar artificio, sino por conservar la naturaleza del amor conyugal.

Existen muchos prejuicios respecto a los métodos naturales de regulación de la fecundidad que propone la Iglesia, por desconocimiento del avance científico y por no comprender de fondo la verdad del amor conyugal.

Los métodos naturales más conocidos son “Método de la Ovulación de Billings” o “Sintotérmico”, que si son bien utilizados pueden tener una eficacia aproximada de 98% a 99%, según

la OMS, y poseen las siguientes **ventajas:**

- “El principal aporte de los Métodos Naturales consiste en considerar a la persona como un organismo, como un todo:
- En primer lugar, responden a una ley biológica. Lo básico es que la mujer sepa cómo funciona su organismo, cómo es su fertilidad y que ambos, como pareja, conozcan los mecanismos de generación de la vida humana.
- En segundo lugar, responden a una ley psicológica. En la pareja, ambos son co-actores con el mismo grado

de participación en un campo central y decisivo para nuestra felicidad: saber cuándo y cómo expresarse el amor. Además, podemos ser co-autores al compartir la responsabilidad de co-crear una nueva vida: cuándo y por qué tener un hijo. Para lograr esta armonía, es necesario incorporar a nuestra expresión de amor lo más humano que tenemos: la razón y la voluntad. Lo que nos distingue de los

animales es la capacidad de “usar la razón”, para decidir sobre nuestras vidas, y la capacidad de “actuar de acuerdo a lo decidido”, a través del ejercicio de nuestra voluntad libre y responsable.

*En la naturaleza humana, Dios estableció períodos fértiles e infértiles en la mujer.*



- En tercer lugar, los métodos naturales responden a una ley sobrenatural. Lo que está en juego es desarrollar en nosotros la capacidad de descubrir la naturaleza y de “respetarla” como realidad querida por Dios, hecha por Él como un mensaje y un camino para nuestra felicidad...” (Dr. Luis Jensen: “Sexualidad y transmisión de la vida”)
- Son acordes a la naturaleza del amor conyugal. No separan la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal, por lo que protegen el amor. Esto es, no contradicen la verdad de la entrega y recepción total que expresa el gesto de la unión sexual matrimonial.
- Son acordes a “la conyugalidad” (método de a dos) y a ser “uno” en cuanto esposos, entendiendo que la fertilidad es un bien de ambos, y su administración es por tanto conjunta. Lo que exige y a la vez expresa la colaboración, comunión y comunicación necesaria y propia entre marido y mujer.
- No hacen infértil de modo artificial lo fecundo, anulando de modo arbitrario la dimensión de fecundidad y de trascendencia del amor.
- Se basan en el ejercicio de la libertad humana, y el reconocimiento de la dimensión espiritual y/o racional del hombre capaz de asumir sus actos, con la conciencia y responsabilidad ante ellos, y por tanto de integrar su sexualidad y vivirla personalmente en orden al amor que se nos ha dado como don. Entrega total.
- Consideran y ejercitan la virtud de la continencia y de la templanza, en cuanto a la capacidad y hábito de “contener el acto” para darlo, como expresión de dominio de sí, y de regulación de los deseos, en orden a afirmar a la persona amada y su bien, por sobre la satisfacción egoísta de la sola tendencia. Promueven y exigen además otras formas de expresar el amor conyugal.
- Favorecen la castidad matrimonial, en cuanto no separan del acto sexual la dimensión unitiva y procreativa, y posibilitan la integración del impulso sexual en la voluntad de amar, desarrollando en los cónyuges una “pedagogía del amor” que les permite saber y poder esperar, en orden al bien mayor, como ejercicio además de fidelidad, que los fortalece para aquellos períodos difíciles de la vida matrimonial y familiar.
- Afirman el bien de la transmisión de la vida humana (procreación) y el bien de la donación recíproca de los cónyuges (unión).
- No lesiona el verdadero amor conyugal, cultivan la generosidad y no niegan el papel soberano de Dios en la transmisión de la vida, considerándose administradores y no árbitros de la vida.

## Los métodos naturales

- **Lactancia exclusiva y a libre demanda**, genera una inhibición de la ovulación, o infertilidad natural.
- **Temperatura**, indica con seguridad el período infértil post-ovulatorio, por el aumento de la temperatura basal en la mujer.
- **Ritmo o calendario**, permite hacer sólo un pronóstico de cuáles podrían ser los días fértiles, a través de cálculos basados en la duración de los ciclos.
- **Ovulación, Billings**, precisa la fertilidad o infertilidad de cada día, mediante la observación de la mucosidad del cuello del útero, la cual varía según un patrón característico de la ovulación.
- **Sintotérmico**, combina varios de los elementos ya mencionados: mucosidad, temperatura y calendario, para diagnosticar la fertilidad.

# La anticoncepción

Se considera “anticoncepción toda acción que, en la realización del acto conyugal, se proponga, como fin o como medio, impedir la concepción”. Se aplica en el hombre o en la mujer, y puede ser de dos tipos:

- **Anticoncepción mecánica:** “impide que los espermatozoides lleguen a entrar en contacto con el óvulo”.
- **Anticoncepción hormonal:** “modifica el cuerpo del hombre o de la mujer con sustancias químicas”, evitando la fecundación o implantación.

## Métodos de control de la natalidad en contra de la concepción:

- **Métodos anticonceptivos:** toda acción que antes, durante o después del acto conyugal, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga como fin o como medio, hacer imposible la procreación.
- **Preservativo, profiláctico o condón:** lo usa el hombre para impedir que los espermatozoides sean depositados en la vagina.
- **Diafragma:** lo usa la mujer; es un disco de goma que se coloca en la vagina impidiendo el paso de los espermatozoides.
- **Esponja:** lo usa la mujer; es poliuretano empapado de espermicida que evita el paso y actúa contra los espermatozoides.

- **Espermicidas:** lo usa la mujer; son sustancias químicas que debilitan o impiden la acción de los espermatozoides, se aplica antes de la relación sexual en forma de óvulos o gel.
- **Coito interrumpido:** interrumpiendo la relación sexual, evitando depositar el semen en la vagina.

## Anticonceptivos eventualmente abortivos:

- **Píldora anticonceptiva:** la usa la mujer; está compuesta por estrógeno y un progestínico, que afecta los mecanismos hormonales causando bloqueo de la ovulación, alteración de la mucosidad y alteraciones de las trompas y del útero.



Es aquella acción que prescinde deliberadamente de la dimensión procreativa de la sexualidad humana.

- **Suministración “depot”:** lo usa la mujer; es un parche o inyecciones o cápsulas implantadas bajo la piel, que liberan gradualmente los estroprogestínicos, bloqueando parcialmente la ovulación, y alterando la mucosidad y el útero, impidiendo a los espermatozoides subir o al embrión implantarse siendo este un efecto abortivo.

## Anticonceptivos abortivos: interrupción directa del proceso generador: Aborto.

- **Dispositivos Intrauterinos (DIU):** objeto de plástico o metal, de forma de T u otras y con sustancias químicas que impide física y químicamente la implantación del embrión en el útero.

- **Píldora del día después (NorLevo):** comprimidos que se toman en las 72 horas después de la relación sexual, que contienen la hormona Levonorgestrel, modificando químicamente la pared del útero e impidiendo la implantación.
- **Píldora abortiva (RU-486):** pastillas que contienen Mifepriston que inhibe la progesterona, ataca las paredes del útero y provoca la separación del embrión, tomándose aunque el embarazo esté avanzado hasta el 50º día.
- **Prostaglandina:** sustancias farmacológicas que impide el desarrollo del embrión en el útero, usadas incluso después de la quinta semana.
- **Vacuna abortiva:** administración de sustancias gonadotrópicas que detienen el desarrollo del embarazo creando anticuerpos contra la hormona que señala la presencia del embrión.
- **Aborto:** muerte y expulsión del embrión fuera del útero, matando al embrión con métodos quirúrgicos o farmacológicos.
- **Esterilización directa:** perpetua o temporal, tanto del hombre como de la mujer.
  - **Vasectomía:** corte, ligadura u oclusión de los conductos deferentes del esperma a través de una intervención quirúrgica, impidiendo la salida de los espermatozoides en el semen masculino.
  - **Ligadura de trompas:** corte, ligadura u oclusión de las Trompas de Falopio mediante una intervención quirúrgica, impidiendo al óvulo descender de los ovarios hacia el útero.

## La fecundación artificial

*Es el conjunto de técnicas orientadas a conseguir la fecundación humana de forma artificial y no dentro de la unión natural entre un hombre y una mujer.*



- Extracorpórea, la fecundación ocurre fuera del cuerpo femenino, en una probeta.

(Basado en “Bioética para todos”, Ramón Lucas L., Editorial Trillas)

El juicio ético negativo sobre la fecundación artificial se sustenta en:

### Técnicas de fecundación artificial:

- **Fecundación artificial homóloga**, cuando los gametos son del marido y de la mujer.
- **Fecundación artificial heteróloga**, cuando uno o ambos gametos provienen de un donante externo a los padres.

#### Ambas pueden realizarse de dos maneras:

- Intracorpórea, la fecundación se da dentro de las vías genitales femeninas.

- El respeto del embrión humano, puesto que “el hijo es siempre un don, no un derecho ni un producto. La vida del embrión no puede ser el precio que se paga para satisfacer el deseo de los padres... El hijo es concebido, no producido, es una persona que se acoge, no un objeto que se encarga”.
- La naturaleza de la sexualidad humana y del acto conyugal, ya que la fecundación artificial “divide en el acto sexual conyugal la dimensión unitiva y la procreativa”, despersonalizando el acto procreativo, alejándolo de una vivencia humana.



Las parejas de pololos  
conversan a solas las  
siguientes preguntas

# Dinámica

## Taller de sexualidad matrimonial

1 ¿Se han proyectado como familia?, ¿Cuántos hijos querrían tener?

---

---

2 Una vez casados, ¿Qué método de control de la natalidad elegirían utilizar en las distintas etapas del matrimonio ( recién casados, post guagua, entre guaguas, cuando no quieran o puedan tener más hijos).

---

---

3 ¿Qué límites en cuanto al mismo acto sexual se pondrían si estuvieran casados?

---

---

4 ¿Cómo trabajarían la generosidad y delicadeza en relación a la entrega sexual, una vez casados?

---

---

5 ¿Han hablado sobre qué pasaría si existiese la posibilidad de que no puedan tener hijos naturalmente?

---

---

6 ¿Qué es para ustedes la paternidad responsable?

---

---

7 ¿Qué distractores dificultan en su opinión, una buena relación sexual en el matrimonio?  
¿Cómo se podrían solucionar?

---

---