



American College of Pediatricians

www.BestforChildren.org

Folleto de Información al Paciente

¿Qué tan lejos es demasiado lejos?

Por Patricia Lee June, MD

¿Esperas casarte algún día?

¿Esperas tener hijos?

Ustedes han oído razones para no tener relaciones sexuales hasta el matrimonio: evitar las infecciones de transmisión sexual como el VIH / SIDA, el herpes, el virus de papiloma que causa cáncer, la gonorrea y la clamidia, y también para evitar el embarazo. Puedes haber oído otras razones, como evitar corazones rotos o el divorcio. Tener hijos fuera del matrimonio puede llevar a que los niños crezcan en la pobreza, que fracasen en sus estudios escolares e incluso terminar en la cárcel.¹

Si quieres lo mejor para tí, tu futuro esposo/a, y tus hijos, entonces debes esperar hasta después del matrimonio para tener relaciones sexuales. ¿Pero que son relaciones sexuales?¹

¿Qué esperas de una relación con un miembro del sexo opuesto?

- Amigos por una temporada
- Amigos para siempre
- Cónyuge potencial (tal vez nos casamos)
- Futuro cónyuge o novio/a (definitivamente nos casamos)
- Conocidos para divertirnos sin compromiso emocional
- No estoy seguro/a

El idioma griego tiene cuatro palabras para el amor:²



- *sturge*, el amor a lo familiar, personas u objetos con los que convivimos, amor que crece con el tiempo
- *fileo*, el amor de amigos con intereses comunes compartidos
- *ágape*, el amor que da sin esperar recibir nada a cambio
- *eros*, el amor sensual

La mejor base para un futuro matrimonio sólido es el amor de amigos y el deseo de sacrificarse por los demás. El matrimonio más feliz y duradero incluye todos los tipos de amor en progresión. Si tu relación salta a la estimulación sexual sin la base firme del amor de amigos, tu cerebro y tu corazón no podrán dar marcha atrás. Esto es como tratar de construir una casa sin haber hecho los cimientos primero.

La intimidad con otra persona progresa por etapas,³ comienza con una mirada, sigue el *contacto visual*, *hablar el uno con el otro* y, hasta un *apretón* de manos. Esta es la fase de conocerse y conversar de actividades comunes. Buenas amistades continúan en este nivel de intimidad durante mucho tiempo. El afecto puede ser demostrado al cogerse de manos, o *poner una mano sobre el hombro de la otra persona*. La *mano en la cintura* es el nivel máximo de contacto físico, más que éste resulta en excitación sexual. El contacto físico en las amistades sanas no tiene que ir más lejos, a pesar de lo que ustedes vean en la televisión o el cine.

Es mejor guardar las actividades que resultan en excitación sexual para el matrimonio. La relación sexual tiene por objeto unir a un hombre y una mujer en el matrimonio. Cuando se inicia la excitación sexual, el cerebro produce hormonas que hacen que la persona desee repetir la experiencia y que unen a la mujer emocionalmente con el hombre (incluso aún si la chica/mujer sabe que el chico/hombre no le conviene).

Si te separas de tu pareja y coges una nueva, existe la tentación de saltar los pasos de amistad que son el fundamento de la relación y de ir inmediatamente a la fase de estimulación sexual a que se llegó con la persona anterior⁴. ¿Puede ser resistida esta tentación? Sí, pero es más difícil cuando ha ocurrido estimulación sexual previa. Por esta razón, actividades

sexualmente estimulantes, como *besar con la boca abierta y tocar las partes privadas de la otra persona (esto incluye cualquier parte del cuerpo anterior entre los hombros y las rodillas, y las nalgas)*, debe ser estrictamente reservado para el matrimonio.



Gestos de amistad

- Mirar a la persona
- Mirar a los ojos
- Hablar
- Tomar de la mano
- La mano en el hombro
- La mano en la cintura
- Beso en la mejilla



Actos que son sexualmente estimulantes

- El beso en la boca con la boca cerrada
- Dormir la siesta juntos, acostarse juntos
- Darse un masaje en la espalda



¡Peligro: demasiado lejos!

- Besos profundos con la boca abierta
- Tocar el cuerpo anterior (entre los hombros y las rodillas) y las nalgas
- Tocar las zonas privadas (senos o los genitales)
- Quitarse la ropa
- Relaciones sexuales (coito en cualquier forma)

Respeto a sí mismo y a los demás

Para las chicas:

1. Evita ver la televisión, videos o películas con contenido sexual. Evita escuchar música o programas de radio con contenido sexual.
2. No leas libros, revistas ni vayas al Internet a ver descripciones sexuales o escenas sexualmente sugestivas.
3. Respétate a ti misma. No le des el mensaje "estoy disponible" a los chicos. No solo lo que dices, sino como te vistes, y el lenguaje corporal. Los chicos se estimulan por la vista. Cubre tus senos y las nalgas y el ombligo completamente. No uses ropa demasiado apretada o reveladora.

Para los chicos:

1. Mira a las chicas en los ojos, no por debajo de los hombros. Esto demuestra que las respetas.
2. Evita ver la televisión, videos, películas, revistas o anuncios con fotografías de mujeres ligeras de ropa (o desvestidas) y los sitios del Internet donde se encuentran. Si ves una de estas imágenes por accidente, mira hacia otra parte y piensa en algo diferente.
3. No escuches música o radio con expresiones sexualmente sugestivas.
4. Cuando te encuentres pensando en el sexo, trata de pensar en otra cosa. Haz ejercicio o toma una ducha fría.

Para ambos:

1. Se deben encontrar en lugares públicos.
2. Evita viviendas vacías y dormitorios.
3. Evita hablar de que eres "sexy" o que estas "caliente".
4. Evita quedarte fuera hasta tarde en la noche.

¹ Las parejas que viven juntas tienen un 80% de riesgo de separación o divorcio y las que tienen relaciones sexuales antes del matrimonio aunque no vivan juntas, también tienen una tasa de divorcio más alta que aquellas que esperan hasta el matrimonio. De cualquier manera, sus hijos crecen sin padres en el hogar, y los niños tienen una tasa más elevada de ser pobres, la deserción escolar, y de ir a la cárcel.

² CS Lewis, quien escribió las *Crónicas de Narnia*, describió sobre esto en su libro *The Four Loves* (Los Cuatro Amores).

³ La información de las etapas de la intimidad provino de *The Medical Institute* (El Instituto Médico).

⁴ De *Hooked on Sex*, Joe S. McIlhane y Freda McKissic Bush, 2008, Northfield Publishing, Chicago, IL 60610.