

LA CONTINENCIA PERIÓDICA

EQUILIBRIO ENTRE SENSUALIDAD Y TERNURA

La expresión "abstinencia de relaciones sexuales" tiene connotaciones negativas, sobre todo por la presión de los medios de comunicación, de algunos grupos de influencia que resultan atractivos a adolescentes o adultos jóvenes o bien, sin más, debido a la superficialidad de quienes no analizan la sexualidad desde el punto de vista personalista. Esta visión negativa de la abstinencia se evidencia por la variedad de acepciones que lleva consigo: se dice que la abstinencia es "anormal, antinatural, peligrosa, imposible, utópica, mala para la salud, una fuente de frustración, que destruye la espontaneidad o que favorece la infidelidad", entre otras.

Sin embargo, la abstinencia de relaciones sexuales forma, de hecho, parte de la vida de numerosas parejas, muchas de las cuales la viven con normalidad (separaciones momentáneas por motivos del trabajo, enfermedades, cansancio, post parto, etc.). Por otra parte, la abstinencia de relaciones sexuales también es escogida libremente como un modo de vida: celibato (Guy F, 1988).

En la actualidad, y no solamente por el aumento de enfermedades de transmisión sexual que están resultando difíciles de controlar en muchos países, asistimos a un cierto resurgir de la aceptación de la abstinencia de relaciones sexuales. Aumentan declaraciones o recomendaciones como las de la Organización Mundial de la Salud respecto al SIDA o de diversos científicos en revistas médicas (Bacon, 2000; Dickinson, 1998; McIlhane, 2000; Stammers, 1999; US Preventive Task Force, 1996). Por otra parte, existen en la actualidad campañas que instan a los jóvenes a retrasar al máximo el inicio de sus relaciones sexuales (tabla 1) (New York Times 15-09-98 pág. D7).

Tabla 1. Alternativas de respuestas ofrecidas a mujeres adolescentes presionadas para iniciar precozmente sus relaciones sexuales antes de que se sientan preparadas para ello. Adaptado del New York Times 15 de septiembre de 1998 (Postponing Sexual Involvement: An educational Series for Young People and Girls Inc.):

Líneas de presión	Alternativa de respuesta
Todo el mundo lo hace.	Bueno, yo no soy "todo el mundo". Yo soy yo. Además, eso de que todo el mundo lo hace no es cierto.
Si me quieres, debes de tener una relación sexual conmigo.	Si tú me quisieras a mí, respetarías mis sentimientos y no me insistirías en hacer algo para lo cual no estoy preparada.
Yo sé que tú lo quieres hacer. Simplemente tienes miedo de lo que dirá la gente.	No puedes leer mi pensamiento. Por otra parte, si quisiera hacerlo, no estaría discutiendo contigo de ello.
Ya hemos tenido relaciones antes, entonces cuál es el problema ahora.	Tengo el derecho de cambiar de opinión. He decidido esperar hasta que tenga más años antes de tener relaciones otra vez.

Si no tienes relaciones conmigo no nos veremos más.	Es una pena, te echaré de menos.
Hagámoslo, sabes que quiero casarme contigo.	El matrimonio está lejos para mí todavía. Quiero esperar antes de tener relaciones sexuales.
¿No quieres que lo hagamos para ver cómo es?	Es una razón estúpida para tener relaciones sexuales.
Pero yo necesito tener relaciones sexuales	No lo necesitas. Si yo puedo esperar, tú también puedes esperar.
Venga, ven a tomar una copa, te voy a ayudar a ambientarte.	No gracias, no quiero emborracharme y acabar no sabiendo lo que hago.

En cualquier caso, lo que nos ocupa más específicamente en este capítulo es la abstinencia periódica de relaciones sexuales libremente escogida por el matrimonio. En este caso concreto se prefiere el término de "continencia periódica" por ser menos negativo que la palabra "abstinencia"; porque la vivencia adecuada de este aspecto de la sexualidad es más una cuestión de acuerdo en la pareja que consiste, como lo veremos más adelante, en posponer y transformar un impulso sexual, y no en reprimirlo sin más. En este contexto, la continencia periódica de relaciones sexuales no es un fin en sí mismo y se concibe como un modo específico y personalista de vivir la sexualidad matrimonial. La continencia periódica se promulga en muchas culturas y religiones; la propia Iglesia Católica anima a los matrimonios a que adopten este "modo de vida", como lo podemos observar en la cita del que es hoy Juan Pablo II: "Por otra parte, aun los esposos cuya actitud ante la procreación es perfectamente correcta, están asimismo obligados a abstenerse periódicamente de la relaciones conyugales" (Wojtyla, 1996). En otras palabras, la continencia periódica no es solamente un modo de evitar nacimientos, sino que debe percibirse más bien como un modo de vivir la sexualidad independientemente del número de hijos que el matrimonio decida acoger con generosidad. Se trata, en definitiva, de que los esposos decidan, de mutuo acuerdo, vivir su sexualidad de manera alternante, donde los días de expresión sexual de su amor se alternen con otros donde el deseo sexual se contiene; de la misma manera que un río queda contenido en un embalse, es decir, sin perder su fuerza ni su capacidad creativa.

La alternancia es, por otra parte, un fenómeno universal en nuestras vidas (entre el día y la noche, entre las estaciones climatológicas, la salud y la enfermedad, entre la alegría y las penas e incluso en el ciclo de la mujer con la alternancia de los periodos infértiles y fértiles, etc.) (Guy F, 1988).

El concepto de continencia es más adecuado que el de abstinencia, porque refuerza la idea de que nunca debe haber un "periodo de abstinencia" para el amor. Si los esposos dejan de manifestar su amor a través del encuentro sexual, no significa que ambos se tienen que recluir ni separar hasta que vuelva el día en que reanuden dicha sexualidad, sino que, por el contrario, deben hacer un esfuerzo especial durante esos días para reconducir, sublimar esa sensualidad contenida hacia otras manifestaciones del amor como puede ser la ternura. Dado que la continencia periódica es escogida por ambos, se convierte en una vivencia creativa y productiva para los esposos, una ayuda a la maduración del amor mutuo. Del mismo modo que tantas facetas de nuestras vidas precisan de un

cierto aprendizaje que incluyen, casi siempre, el ejercicio de la voluntad, para que las realicemos adecuadamente (entrenamiento para el deporte, hábito de estudio para el estudiante, crecer en la amistad para amar mejor, mantener una dieta equilibrada para adquirir un peso óptimo, estudiar con perseverancia para aprender una lengua, etc.), el autodomínio es imprescindible en nuestras vidas conyugales.

La continencia periódica tiene un efecto pedagógico sobre la pareja y evita que la sensualidad eclipse a la ternura, mantiene vivo el sentido de la relación sexual evitando que se convierta en un mero "pasatiempo". El autodomínio que se adquiere durante la continencia periódica acaba siendo el pilar sobre el cual se sustenta el equilibrio necesario entre la sensualidad y la ternura. No en vano, se dice que la continencia periódica es necesaria para el amor como el silencio lo es para una conversación entre dos personas. Incluso en diferentes religiones los esposos aprovechan estos días para intensificar su espiritualidad. La experiencia adquirida durante años en la orientación familiar nos demuestra que este control de los instintos no va en contra de la espontaneidad a condición de que los esposos lo acepten como un medio para fortalecer su amor, un medio para luchar contra la rutina, una oportunidad de utilizar ese "silencio sexual" para fortalecer los lazos de ternura entre ellos.

Este autodomínio ejerce además un papel muy importante para conseguir el entendimiento sexual tan anhelado por las parejas, ya que el autocontrol del hombre se revela frecuentemente como un factor imprescindible para que consiga adaptar su sexualidad a la de la mujer de modo que ella pueda también alcanzar el goce de las relaciones sexuales.

Siguiendo con la idea de que la necesidad del encuentro sexual es una manifestación normal del amor entre esposos, no debe sorprendernos que el hecho de renunciar a ello conlleva cierta resistencia por parte de las personas; nos encontramos a veces con obstáculos para vivir de este modo nuestra sexualidad porque estamos hablando de la renuncia de un valor. Por esta razón se habla de la necesidad de una "pedagogía de la continencia", en la gradualidad si fuera necesario, para ayudar a los esposos a incorporar dicha vivencia en su relación de pareja (Wojtyla, 1996). Esta pedagogía por parte del orientador familiar o del educador de sexualidad y afectividad debe ayudar a discernir las dificultades normales descritas anteriormente de aquellas que son más bien la manifestación de una falta de comunicación en la pareja (imposibilidad de establecer una verdadera comunicación psicológica, espiritual, etc.) o, por el contrario, una continencia demasiado fácil que estaría enmascarando un rechazo anormal de la sexualidad por una falta de la adecuada reflexión sobre su significado real, un rechazo absoluto de la procreación o incluso una utilización de la abstinencia para "castigar" al otro. En definitiva, manifestaciones que merecen una mayor atención por parte del orientador familiar porque pueden ser los primeros signos de problemas conyugales importantes (Guy F, 1988).

Quizás podemos concluir con una experiencia bien conocida por educadores como los del CLER (CLER, ver bibliografía): en el curso de una sesión de orientación familiar un hombre explicaba extensamente a la orientadora las razones por las cuales "la continencia le resultaba imposible". Posteriormente, al salir de la consulta donde le esperaba su hijo pequeño, el mismo hombre le negaba que se comiera un caramelo de los que había disponibles en la sala de espera diciéndole que "tenía que aprender a privarse de cosas si quería convertirse en un hombre"... (Guy F, 1988).

En la Planificación Familiar Natural se utiliza esta continencia periódica, que es buena en sí como un modo diferente de vivir la sexualidad, para evitar o espaciar un embarazo haciendo coincidir los periodos de abstinencia con el periodo fértil de la mujer.

Sensualidad y Ternura

El impulso sexual es un elemento constructivo del amor cuando se transforma en la vida interior de las personas. Se convierte, en cierto modo, en una "necesidad", porque es una manifestación normal del amor entre esposos tanto en el sentido de su unión física como en el de la unión de dos personas. El hombre y la mujer se pertenecen mutuamente en el matrimonio de una manera particular, son "una sola carne", y la necesidad que uno tiene del otro se expresa también en el hecho de desear las relaciones sexuales (Wojtyla, 1996). Como la sensualidad está más orientada al cuerpo, objeto de un posible placer sexual, exige evidentemente cierto autodomínio, ya que es un instinto cuyo resultado es el placer sexual, que, a pesar de su necesaria función unitiva, puede también tener consecuencias negativas cuando no es adecuadamente dirigido por la persona. Por otra parte, tanto el exceso como el defecto de sexualidad en el matrimonio pueden ser la manifestación de problemas subyacentes. La ternura por su parte, que se puede manifestar a la persona amada pero también a enfermos, hijos, amigos, etc., está más orientada a la persona, proviene de la afectividad y se habla de ella como la garantía del "amor a la persona". El resultado de la ternura es el "sentirse cerca" de la persona amada. A través de la ternura tomamos conciencia de los lazos (de una comunidad de existencia, en la actividad o en el sufrimiento) que nos unen con la otra persona, comprendemos el estado interior de un ser, nos ponemos en su lugar y es una manera de manifestarle estos sentimientos al otro. Es tan personalista la ternura que no tiene sentido, o es falso manifestarlo fuera del "amor a la persona". Por ejemplo, la ternura del seductor solamente tiene apariencia de amor.

La manifestación de ternura entre esposos es importante porque permite sentir al otro en su totalidad, en cada uno de los movimientos de su alma, por escondidos que estén, y siempre pensando en su verdadero bien. Es la convicción de que no están solos y de que sus vidas están compartidas (Wojtyla, 1996). Las manifestaciones de ternura en el matrimonio son manifestaciones no genitales de amor, son múltiples y casi se podría decir que hay tantas variedades de dichas manifestaciones como de parejas. Puede tratarse de miradas, contactos físicos como un apretón de manos, un detalle como sonreír en momentos difíciles o simplemente un ramo de flores sin motivo especial. Muchas de estas manifestaciones se caracterizan por la renuncia de las apetencias egoístas de uno mismo. El exceso (sensiblería) o defecto (frialdad) de la ternura también puede significar la existencia de problemas subyacentes. La ternura exige moderación y también, al igual que la sensualidad, un cierto autodomínio para no caer en los excesos.

Es importante resaltar que no es sencillo ni automático llegar al equilibrio entre la sensualidad y la ternura. La libertad, la autodeterminación, que proporciona la superioridad de la razón sobre lo puramente material o instintivo son específicamente humanos. Por ello, la sensualidad y la ternura tampoco escapan a la necesidad del ser humano de ejercer, a través del autodomínio y de la voluntad, la superioridad de la razón sobre lo puramente instintivo.