



Los mitos de la abstinencia

Las razones por las cuales la vida erótica de una persona se ve interrumpida son diversas. La pregunta es más bien: ¿existen consecuencias físicas o psicológicas cuando alguien debe suspender sus encuentros sexuales por algún tiempo?

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya
Foto: Archivo Siglo Nuevo



A menudo las circunstancias propician que la vida sexual de una persona entre en pausa. El motivo para ello puede ser en el fin de una relación, ya sea por divorcio, separación o viudez. También podría ocurrir que alguno de los integrantes de la pareja enfrente una enfermedad que le impida o dificulte tener sexo durante un periodo prolongado. Asimismo, a veces el trabajo o los estudios de uno u otro obligan a los amantes a estar separados durante semanas o meses. Más allá de las razones, está la consecuencia: hay que suspender la intimidad, y dar inicio -voluntaria o involuntariamente- a una etapa de abstinencia.

Con frecuencia quienes atraviesan una situación así, no la reflexionan en el momento. Pero lo normal es que después empiecen a cuestionarse si serán capaces de retomar su actividad erótica sin ningún tipo de consecuencias.

Reprimirse sexualmente no es una elección única de ellos o ellas, pues ambos sufren de esta condición. Considerar que es imposible para el varón aguantarse sin sostener relaciones coitales, es una falsa idea

ÓRGANO QUE NO SE USA ¿SE ATROFIA?

En definitiva los cambios en la dinámica del erotismo pueden pasar factura, sobre todo en lo referente a la seguridad y el aplomo que cada uno tiene en la cama.

Quienes suspenden su vida erótica, por el motivo que sea, pueden experimentar una dificultad para restablecer su actividad coital. La consecuencia psicofísica más común es la percepción de incapacidad para disfrutar el acto sexual y considerar la reanudación sexual como un periodo de prueba donde hay que mostrar al compañero la capacidad de dar y recibir placer. Sus temores a no hacer un buen papel en la cama terminan por inmovili-

zarlos. Esta conducta tiene un origen emocional, por la creencia en que no darán la medida que se espera de ellos. Con este peso sobre la espalda ningún amante gozará libremente la expresión que proporciona la sexualidad.

La habilidad sexual tiende a ponerse a prueba más frecuentemente en el varón, quien mira con extrañeza su dificultad para lograr y mantener una erección, asociándose a este problema la eyaculación precoz.

Por ejemplo es común que el hombre que ha pasado más de 15 días sin consumir un acto sexual tenga sueños húmedos, donde eyacula dormido. Luego, cuando vuelve a casa y quiere sostener un lance ama-

torio la eyaculación precoz interrumpe repentinamente el evento. En otras ocasiones la dificultad para que la erección tenga la dureza suficiente para penetrar, complica que el acto se pueda consumir.

Pero ni el pene ni la vagina que tuvieron actividad coital y la pausan, sufren de algún trastorno físico por esa razón. La vagina es una cavidad virtual que cuando no está en un acto de acoplamiento se mantiene húmeda y cerrada. El pene alterna periodos de erección y flacidez diariamente, por lo tanto no se atrofia por falta de uso.

La intimidad física en ambos sexos combina carnalidad y psicología. La disminución de las hormonas sexuales por falta de práctica erótica pro-

voca un bajo apetito carnal en hombres y mujeres, lo cual les hace sentirse indiferentes o incapaces ante un posible encuentro.

No obstante, tales sustancias incrementarán su producción ante la demanda constante de contacto sexual. Es común que al principio quien dejó de tener sexo, al reanudar su intimidad tenga dificultad para realizarla satisfactoriamente, pero con la práctica constante las hormonas se elevarán y el desempeño en la cama mejorará.

Por otro lado, cabe hacer un paréntesis para desechar otro mito: es frecuente escuchar cómo se afirma que las personas que interrumpen la vida coital se llenan de espinitas como una evidencia de su abstinencia. La verdad es que esta creencia popular no tiene evidencia científica.

¿SIN SEXO = MALHUMOR?

La suspensión de la rutina coital puede deberse a una elección personal, como ocurrió con Mahatma Gandhi, quien siendo casado tomó junto a su esposa un voto de castidad; o igualmente puede ser una decisión obligada por las circunstancias que priven en una cultura, como es el caso de las viudas en el hinduismo, que son recluidas en una casa.

Más allá de las razones que den pie a la abstinencia, entre las afirmaciones más comunes en torno a quienes de pronto viven con ella, se encuentra una que señala que se vuelven sujetos malhumorados, enojones. En efecto esto sí puede pasar, pues el hecho de desear algo (en este caso el sexo) y no tenerlo llega a provocar irritación y molestia.

Sin embargo, por el contrario, esto no ocurre en individuos que aceptan la interrupción de su vida sexual por

la causa que sea, y no viven añorando el pasado.

Podemos deducir entonces que de la aceptación de la rea-

lidad depende el estado de ánimo. Quienes anhelan lo que tuvieron y ya no está ahí, se disgustan con ellos mismos y



permanecen en una constante frustración.

CREENCIA ERRÓNEA: ÉL NO AGUANTA, ELLA SÍ

Reprimirse sexualmente no es una elección única de ellos o ellas, pues ambos sufren de esta condición. Considerar que es imposible para el varón aguantarse sin sostener relaciones coitales, es una falsa idea que se tiene de la sexualidad masculina.

Tanto la mujer como el hombre pueden contenerse sexualmente; es decir, sentir deseos y no expresarlos por voluntad, prejuicios sociales, religiosos, mentales, etcétera.

Hay que subrayar: no causa daño físico o mental privarse de tener relaciones; es anhelarlas y reprimirse lo que provoca el desencanto.

EL MAYOR MITO

Durante siglos se ha mantenido vigente el mito de que para ser feliz es indispensable tener actividad sexual. Se afirma como una verdad absoluta que ningún ser humano, sea hombre o mujer, puede ser sano sin vida erótica activa; especialmente quien ya la tuvo en su momento y por circunstancias de lo más diversas dejó de disfrutarla.

Ningún ser humano muere por no sostener relaciones íntimas en pareja. La tensión sexual es como una flama que se aviva con el deseo al punto de requerir la liberación orgásmica. Puede darse bajo el sueño cuando el inconsciente toma el control absoluto del interior del ser humano; puede externarse de manera libre en una autocomplacencia como la masturbación o las fan-



tasías; su manifestación en pareja ofrece la alternativa del orgasmo compartido. Mas nadie vive ajeno a la sexualidad y a sus deseos. Todos somos sujetos sexuados con expresión erótica.

Quien se priva voluntariamente del sexo en pareja puede vivir sin sobresaltos su sexualidad, como ocurre con aque-

llas personas que asumen el celibato sacerdotal, o filósofos como Siddhartha Gautama (Buda) quien decidió separarse de su esposa y su hijo para buscar la iluminación espiritual.

La abstinencia voluntaria no impide la reacción biológica de la sexualidad; quienes eligen tal camino encauzan ésta como la energía que los im-

pulsa a la espiritualidad. Otros pueden elegir el coito como un camino espiritual como ocurre en el tantrismo.

En resumen, quienes por la razón que sea hacen una pausa en su actividad erótica y después la retoman, notarán que es perfectamente factible. § www.sexologosilvestrefaya.com