

Abstinencia y Castidad

Los términos abstinencia y castidad se usan corrientemente como sinónimos. Si bien tienen una base común, la abstinencia es una manera de vivir la castidad que normalmente sólo se aplica al soltero. Pero existe también la castidad del casado en que salvo excepciones, no se debe vivir la abstinencia sexual.

Revisaremos los dos términos y lo que significan.

Abstinencia.

El concepto es el de control de si mismo en la esfera sexual. Esto incluye abstención no solo de contacto físico sexual sino de todo comportamiento que estimule y conduzca a placer sexual.

A primera vista aparece como algo negativo, no hacer algo, privarse de algo. Pero el análisis más serio muestra que la abstinencia es un sistema de vida que se refleja en el lenguaje, vestimenta, acciones.

El elemento básico es la **modestia o pureza**, que comienza en el pensamiento y se expresa en la conducta. Por eso es no tanto no hacer algo, sino un sistema de vida. La modestia es el reconocimiento del valor de la privacidad y se manifiesta en el respeto por la intimidad propia y ajena. Por esto es muy importante no violar la modestia que normalmente las personas exhiben desde la niñez. En el modo de vestir se trata no sólo de ropa más o ropa menos, sino también de como se usa. La falta de modestia en el vestir, que normalmente se acompaña en falta de modestia en la conducta transmiten el mensaje de disponibilidad sexual al portador. Una persona inmodesta atenta contra su dignidad de ser humano y se convierte en objeto, y público, sin valor. Una pregunta que las muchachas se deben hacer siempre es: me visto para verme bien o para verme “sexy”? Deben darse cuenta que al vestirse “sexy” tanto ellas como ellos desvaloran su dignidad de persona humana, convirtiéndose en objeto sexual.

La abstinencia extramatrimonial entiende que el uso de las facultades sexuales debe reservarse exclusivamente para el matrimonio para respetar su naturaleza y fin: la unión marital es unitiva y procreativa. Sólo el matrimonio procura la permanencia necesaria para que la unión sea firme y duradera, auténtica, que es la condición necesaria no sólo para la felicidad de la pareja sino también para la crianza de los hijos que resulten de tal unión.

Las ventajas de la abstinencia como sistema de vida, algo positivo, son múltiples. Trae consigo salud física y mental. Es el único modo seguro de evitar contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazo extramatrimonial, con todas sus consecuencias. Da la oportunidad de tomar control de su vida, seguir y alcanzar metas, estar libre de preocupaciones. Da la oportunidad de conocerse y comunicarse, prepararse para un amor permanente, guardando el sexo para algo especial. La abstinencia en estas condiciones denota auténtica madurez sexual. Para jóvenes que tienen experiencia sexual es una oportunidad de cambiar de rumbo.

Si bien muchas personas no creen posible que se pueda vivir la abstinencia como sistema de vida extramatrimonial, nadie aprueba de la infidelidad matrimonial. Una gran ventaja es que la abstinencia prepara para vivir la fidelidad dentro del matrimonio.

También prepara para vivir períodos de abstinencia dentro del matrimonio, que a veces son necesarios por separación o enfermedad.

Errores conceptuales sobre abstinencia como sistema de vida.

- 1) No entenderla como sistema de vida sino como actos –omisiones- aislados.

Por este motivo muchos definen la abstinencia con el criterio estrecho de abstinencia estrictamente genital para evitar un embarazo, pero aceptando y aun recomendando el buscar cualquier placer sexual cuidando que no conduzca al embarazo. Esta es la sexología del modelo Kinsey cuya filosofía es que cualquier variedad de placer sexual es bueno y normal, incluyendo el incesto y la pedofilia.

- 2) Incluir la abstinencia en la lista de técnicas contraceptivas y poniendo en duda su eficacia de 100% cuando “se usa”. Hay que tener en claro que la abstinencia no es un objeto como la píldora o el condón, sino una conducta. La abstinencia por definición no puede fallar, lo que falla es las personas que no se abstienen.

El verdadero problema con el término abstinencia es que es limitado: no se aplica al casado. El mejor término es

Castidad.

La castidad es un término no sólo positivo sino que se aplica a todo ser humano, fuera y dentro del matrimonio. En la situación extra matrimonial, lo que se entiende por abstinencia se aplica también a la castidad, siendo el sistema de vida de afirmación de la sexualidad, no usando esta facultad ya que su uso sería desordenado, fuera de contexto.

La castidad del casado:

- Comparte con la del soltero la modestia. El cuerpo en este caso pertenece exclusivamente al cónyuge.
- Vive la fidelidad matrimonial.
- Consiste en el uso de la sexualidad para su función procreativa a través de la unión conyugal. El placer que acompaña a esta unión procura un motivo pero no es el fin, no distingue entre su buen y mal uso. La unión entre los esposos necesita de la complementariedad de los dos sexos, siendo la dimensión de la procreación. Esta unión debe ser entrega mutua libre, total, fiel y permanente y es necesaria para engendrar y educar a los hijos. Se desprende que la unión sexual que no es procreativa y unitiva es una violación de la naturaleza y fin de la sexualidad.

Por último, la castidad es una virtud necesaria para la dignidad de la persona humana y se debe vivir en cualquier estado de vida. Es indispensable para encontrar la felicidad que todos, sépanlo o no, andan buscando.

Apéndice.

A continuación se detalla una lista recomendada en el sitio de "Sex Respect", de educación en Abstinencia.

Blusas

- El escote no debe ir a más de 4 dedos bajo la clavícula.
- No se use género muy delgado o transparente.
- No puede estar muy ajustada en el busto.
- No debiera permitir que se note el sostén en la espalda (si se ve, es que la blusa está demasiado ajustada).
- No puede ser de spandex ni muy ajustada.
- La espalda tiene que ser modesta, es decir, no tenga tiritas ni blusa sin espalda.

Pantalones

- No deben ser muy apretados, especialmente en el asiento y los muslos.
- Debiera quedar bien, pero no pegado a la piel, que uno pueda separarlo de la pierna.

Shorts

- Que no sean muy cortos o muy apretados. Al dejar caer los brazos, el short no debe estar por encima del dedo más largo. Esos shorts son demasiado cortos.

Faldas y vestidos

- Que no sean muy ajustados (siga las indicaciones para blusas).
- El material no debiera ser demasiado delgado, y si es necesario hay que usar enagua.
- No debe llegar más arriba de 4 dedos sobre la parte alta de la rodilla.

Vestidos, solamente:

- Debe tener un escote modesto (4 dedos bajo la clavícula, o menos).
- No tenga tirantes muy delgados (tales como los "spaghetti").

Si fuera necesario, tirantes de dos dedos de ancho podrían usarse, siempre que el vestido sea modesto y que no se vean los tirantes del sostén.

Liliana Alessandri, M.D.
Agosto, 2004