

# Parejas de Casados · Parejas de Casados

## Cómo te Daña la Pornografía:

- Aumenta el estrés conyugal y el riesgo de separación y divorcio.
- Aumenta el apetito por tipos de pornografía más gráficos y actividad sexual asociada con prácticas abusivas, ilegales o peligrosas.  
(Impacto de la Pornografía en el Matrimonio y la Familia, 2005)

El uso de la pornografía cohibe la verdadera intimidad. El formar y mantener una relación íntima y vibrante con su esposo/a es el trabajo del amor de casados. Por el diseño de Dios, el sexo nos da la capacidad de dar a alguien en una forma humana extraordinaria y única (christianitytoday.com). Sin embargo, el uso de cualquier tipo de pornografía será perjudicial para su relación. Lo que parece ser una pequeña estimulación se puede convertir en una adicción que muy pronto reemplazará la conversación íntima y los toques cariñosos que conducen a un sexo conyugal que es duradero.

Con mucha frecuencia, nuestra relación sexual está separada de nuestra experiencia de fe; los medios informativos populares nos dicen que la relación sexual satisfactoria es todo acerca de pasión, placer físico, desempeño, deseo y técnicas de saber cómo hacerlo. Aun cuando es importante, estos elementos son secundarios. Dios puede usar la relación sexual para enseñarnos cómo servir a nuestra pareja (christianitytoday.com). No se engañen a sí mismos, si usan la pornografía, sus hijos se enterarán. Los estudios demuestran que el 70% de todos los materiales pornográficos terminan en las manos de los niños. Recuerden que no pueden enseñar lo que no practican.

## ¿Qué Puedo hacer?

- **Mantenga su matrimonio centrado** en el amor de Dios y de los demás. Pasen tiempo juntos. Tengan una “noche de cita” regular aun cuando la vida parece estar muy ocupada.
- **Haga tiempo para orar en pareja.** La oración es una grandiosa forma para proteger su matrimonio.
- **Empiece a comprender la enseñanza Católica** en la relación entre la sexualidad y la espiritualidad. Considere estudiar los escritos del Papa Juan Pablo II acerca de “La Teología del Cuerpo.”

- **Crezca en la pureza de corazón.** Identifique y trabaje en esas áreas potenciales que lo priva de experimentar una intimidad más profunda con su esposo/a.
- **Participe frecuentemente en los Sacramentos.** Nuestra cultura nos invade con tentaciones que son difíciles de resistir uno solo. Participar en la Eucaristía y la Reconciliación puede fortalecernos para resistir estas tentaciones y decir “sí” a nuestra fe católica.
- **Busque ayuda profesional** cuando la pornografía es un problema. Usted puede escoger entre varias formas de acercamiento terapéutico en su jornada hacia la curación.

## Considere esto...

Tan poco así como 6 horas de exponerse a pornografía no muy explícita (pornografía no muy explícita es algo diseñado para excitar a uno sexualmente) es suficiente para:

- destruir la satisfacción del observador con su esposo/a.
- disminuir el valor de la fidelidad.
- disminuir la satisfacción de su pareja.
- aumentar el pensamiento que las mujeres gozan del rpto.
- perder la habilidad de estar con una persona y atesorar esa persona.  
(<http://www.archkck.org/content/view/154/122>)