

# Revista de la Universidad del Zulia

Fundada en 1947  
por el Dr. Jesús Enrique Lossada



**Ciencias**  

---

**Exactas,**  

---

**Naturales**  

---

**y de la Salud**  

---

**Año 9 N°24**

**Mayo-Agosto 2018**  
**Tercera Época**  
**Maracaibo-Venezuela**

## ***Menstruación, abstinencia sexual y ejercicio de la función sexual según la ley judía: una perspectiva sexológica***

Édixon Ochoa\*

Williams Pitter\*\*

---

### **RESUMEN**

En este artículo se describen y analizan las Leyes de Pureza Familiar (LPF), reguladoras del Ejercicio de la Función Sexual (EFS), que giran en torno al ciclo menstrual de la mujer judía casada. Las LPF, prescritas por los rabinos e inspiradas en la Ley Judía (Torá), no aluden a la higiene de la mujer judía, sino a los conceptos sobre pureza e impureza ritual, distinguiéndose tres momentos dentro de los cuales se proscribía o prescribía el EFS en las parejas judías casadas. Según las LPF, en los dos primeros momentos “la mujer es impura” por causa de la sangre, proscribiéndose el EFS: el período menstrual típicamente distinguido por flujos sanguíneos (3 – 7 días), seguido por siete días de purificación durante los cuales se verifica diariamente si ocurren flujos sanguíneos. De no presentarse éstos, inicia un tercer período donde se permite reanudar el EFS, previo baño ritual en una piscina (mikvé) para recobrar la pureza. La metodología consistió en la comparación de estos tres períodos con los aspectos fisiológicos y sexológicos del ciclo menstrual y reproductivo de la mujer, descritos en la literatura médica. Como resultado de este análisis, se ha encontrado una relativa articulación entre el binomio abstinencia/libertad del EFS y los fundamentos fisiológicos del ciclo reproductivo y del proceso de la función sexual en la mujer, pero no se encontró una justificación científica directa para el impedimento del EFS durante el segundo período de abstinencia sexual, salvo que ésta conlleva al lapso donde la mujer se encuentra en óptimas condiciones fisiológicas y psicológicas para su reanudación.

**PALABAS CLAVE:** Menstruación, Abstinencia Sexual, Ejercicio de la Función Sexual, Leyes de Pureza Familiar Judía.

---

\* Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia, edixon.ochoa2000@gmail.com

\*\* Rabbí. Profesor del Programa de Doctorado en Ciencias Humanas de la Universidad del Zulia.

## *Menstruation, sexual abstinence and practice of the sexual function according to Jewish law: a sexological perspective*

### **ABSTRACT**

Family Purity Laws (FPL), governing Sexual Function Practice (SFP) focused on menstrual cycle of Jewish married woman is described and analyzed within this article. The FPL prescribed by rabbis and inspired on Jewish Law (Torá), do not refer to Jewish woman hygiene, but to concepts about ritual purity and impurity, differentiating three moments, in which SFP are prescribed or proscribed between spouses. According to the FPL, in the first two moments, “woman is impure”, due to blood, so SFP is proscribed; that is to say, menstrual period typically distinguished by blood flows (3 – 7 days), followed by seven days of purification, in which blood flows are verified daily, if they occur. If these blood flows do not occur, a third period begins, in which SFP is allowed, only if the woman previously immerses in a ritual bath in a pool (mikvé) to recover the purity. Methodology dealt with comparing these three periods along with physiological and sexological menstrual and reproductive cycle of the woman, described in medical literature. As for results, a relative articulation between the abstinence/freedom binomials was found, the physiological fundamentals of the reproductive cycle of a woman and sexual function process of a woman. Nevertheless, a direct and scientific justification for impeding SFP during the second period of sexual abstinence was not found, unless it leads to a lapse time when the woman is in optimal physiological and psychological conditions for its resumption.

**KEY WORDS:** menstruation, sexual abstinence, Sexual Function Practice, Jewish Family Purity Laws.

### **Introducción**

En el ámbito sociocultural y a lo largo de la historia de la humanidad, ha prevalecido una serie de creencias acerca de la menstruación tanto por su condición de signo externo, evidente y llamativo, como por el carácter misterioso y mágico que le han adjudicado no pocas culturas a escala universal. Ello se debe a que la sangre es uno de los elementos del cuerpo humano al cual se le atribuye una importante carga simbólica, que está presente en todas las culturas antiguas y modernas de diversas maneras: es sinónimo de vida, de fuerza, de salud; en cuanto a aspectos sociales es una indicadora de nobleza, de descendencia y, simultáneamente, representa la impureza, la enfermedad, la muerte, la guerra, las enfermedades hereditarias, la condición de extranjero, el rechazo étnico altero, etc.

A la luz de los intereses de esta investigación, es pertinente mencionar que la sangre está simbólicamente asociada a la vida en las culturas semitas y, particularmente dentro de la cultura judía, al calor vital del cuerpo, siendo opuesta a la respiración, que se asocia al espíritu (Gilders, 2004: 12 – 13). Además, respecto a los flujos sanguíneos de la mujer menstruante o parturienta, la sangre se asocia a conceptos de impureza ritual, de modo tal que la mujer judía es colocada por las leyes rabínicas en estado de aislamiento, como también se conoce en otras culturas.

En el caso de la mujer menstruante, se ha notado una rica variedad cultural de cogniciones (mitos, tabúes, supersticiones, costumbres y hasta leyes formalmente escritas) que generalmente son expresadas en rituales a cumplir durante la menstruación o después de ella, y en muchas ocasiones están relacionadas con escrúpulos higiénicos y/o temores personales o sociales, o simplemente a costumbres o leyes de una cultura. Las más frecuentes han sido, por ejemplo: el aislamiento de la mujer menstruante, la restricción de ejecutar ciertas actividades o prácticas cotidianas (preparación de alimentos, ejercicio o trabajo físico), la prescripción o proscripción del aseo personal, la cualidad mágica o condición perjudicial del flujo menstrual y la proscripción del Ejercicio de la Función Sexual (EFS)<sup>1</sup>.

Dentro de la cultura judía, especialmente en las personas observantes religiosas del Judaísmo Ortodoxo, también encontramos creencias y rituales relacionados con el EFS, de las cuales nos ocuparemos en describir y analizar en esta investigación. Tal como documentaremos en este caso, los rabinos judíos, como líderes religiosos, han asumido la tarea de orientar la conducta sexual de las parejas de su comunidad, escribiendo, además, libros y guías sobre el EFS en torno al fenómeno de la mujer menstruante. Instrucciones estas que giran en torno al conocimiento empírico que el Judaísmo tiene del funcionamiento reproductivo de la mujer desde tiempos remotos.

El fundamento básico de estas orientaciones rabínicas descansa en una obra llamada Mishná<sup>2</sup> (Del Valle, 1997), escrita a finales del siglo II EC<sup>3</sup>, en la cual se compilaron varios tratados tales como: Purezas (Del Valle, 1997: 1293 – 1322), Baños Rituales (Del Valle, 1997: 1323 – 1346) y Mujer Menstruante (Del Valle, 1997: 1347 – 1372), que junto a los respectivos tratados del Talmud<sup>4</sup>, contienen las Leyes de Pureza Familiar (LPF) o Leyes de Purificación, aún empleadas cuando el Segundo Templo estaba en pie<sup>5</sup>. Hoy día existe mucha literatura rabínica que orienta a las comunidades

1 El Ejercicio de la Función Sexual (EFS) es toda acción encaminada a activar la función sexual de un individuo (Bianco, 2010: 163). Abarca actividades coitales y no coitales y se divide en tres períodos: precoital, coital y postcoital (Ferrer, 2012: 54 – 55, 59 – 64).

2 La Mishná es una obra rabínica escrita hacia finales del siglo II EC y compila la antigua tradición judía barriendo un período de tiempo entre 200 AEC y 200 EC (Rodríguez Carmona, 2002: 523 – 524).

3 EC son las siglas de Era Común, una nomenclatura judía empleada para designar modernamente los tiempos del calendario occidental posteriores al año 0, al igual que AEC (Antes de la Era Común), que designa los tiempos anteriores al año 0. Esta nomenclatura cronológica es equivalente a la forma occidental cristiana a.C. (antes de Cristo) y d.C. (después de Cristo).

4 En realidad existen dos obras denominadas Talmud, las cuales son comentarios a la Mishná: el Talmud Yerushalmi (escrito en Israel) y el Talmud Bavli (escrito en Irak). Ambas fueron escritas y compiladas entre el siglo III y V EC (Rodríguez Carmona, 2002: 530 – 533).

5 El segundo Templo judío de Jerusalén fue destruido en el año 70 de la EC.

judías sobre los tiempos específicos de abstinencia y reanudación del EFS, así como las respectivas conductas y rituales a seguir.

De la literatura rabínica moderna sobre las LPF (Aiken, 1997; Silbiger, 2008; Teherani, 2004)<sup>6</sup>, conocemos que el EFS dentro de los matrimonios judíos engloba una variedad bien específica de rituales, articuladas en tres momentos o períodos relacionados con el entendimiento rabínico del ciclo reproductivo o sexual de la mujer. Durante los dos primeros momentos, la sabiduría rabínica enseña que la mujer está en un estado de impureza o aislamiento llamado nidá<sup>7</sup>, siendo el primero la menstruación y el segundo la purificación; al término de este segundo período, los rabinos dictaminan que comienza el tercer momento, que es justamente el tiempo de la reanudación del EFS (Aiken, 1997: 248 – 254; Teherani, 2004: 28 – 61).

Estos tres períodos podemos resumirlos en dos: el binomio Abstinencia Sexual/ EFS, donde se debe tener presente que el primer factor de la abstinencia sexual engloba los períodos menstrual y de purificación, cuyos respectivos lapsos especificaremos en la primera parte de este trabajo, asimismo el tiempo y el ritual purificadorio a partir del cual se reanuda el EFS. El enfoque judío de la abstinencia sexual y reanudación del EFS tiene un claro carácter religioso<sup>8</sup>. Los aspectos fisiológicos, higiénicos o psicológicos son secundarios, aunque la literatura judía moderna ha mostrado mucho más interés en estos últimos aspectos (Silbiger, 2008: 4).

Actualmente, gracias a los avances de la ciencia moderna, tanto en el ámbito científico como en las sociedades occidentales secularizadas, el EFS es considerado un hecho claramente fisiológico. En virtud de ello, todo lo relacionado con la menstruación, la abstinencia sexual de la pareja y el EFS son objeto de estudio y orientación por parte de los médicos, los psicólogos, los orientadores y otros profesionales, particularmente los especializados en el campo de la Sexología<sup>9</sup> y la Salud Sexual<sup>10</sup>.

En el Judaísmo moderno, y particularmente el Judaísmo Ortodoxo, aun tomando en cuenta el hecho científico, prosigue el apego y la observancia a una serie de costumbres y rituales de data antigua, cuyas raíces se encuentran descritas en el libro sagrado del Judaísmo, que es la Tanak<sup>11</sup>, y están compiladas en la Mishná y otros tratados

6 Las dos primeras obras enfatizan toda la filosofía judía de las LPF y la tercera se afianza en las leyes que rigen el EFS de la mujer judía casada.

7 Esta palabra hebrea significa literalmente ‘distanciamiento’, y en este contexto se refiere al período de separación física de la pareja.

8 Las leyes que rigen la expresión sexual, expresan la inquietud de Dios porque el cuerpo y el alma forman una forma una unidad íntegra y balanceada. Por eso, cuando un cónyuge responde al deseo de intimidad de su compañero, forma con ese acto de sensibilidad la base para la santificación de la unión subsiguiente. En el Judaísmo, la sensibilidad del cónyuge es la clave de la verdadera intimidad (Aiken, 1997: 251).

9 La Sexología es la rama del conocimiento científico que estudia el Sexo, su proceso de desarrollo y alteraciones; y la Función Sexual, su proceso y alteraciones (FLASSES, AMSM y AISM, 2014: 63).

10 De acuerdo con la OMS y la OPS, la Salud Sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es la mera ausencia de enfermedad, disfunción o malestar; requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia; y amerita el respeto, protección y satisfacción de los derechos sexuales para su logro y mantenimiento (FLASSES, AMSM y AISM, 2014: 48).

11 Tanak es un acrónimo formado por la unión de las iniciales de Torá, ‘instrucción’; Nebiim, ‘profetas’; y Ketubim, ‘escritos’: los tres segmentos de la Biblia hebrea, a la cual se designa con esta palabra (Rodríguez Carmona, 2002: 709).

modernos. Como ya se ha señalado, algunas creencias y rituales judíos relacionados con el EFS contienen un trasfondo de carácter religioso, donde lo divino y lo humano se conjugan en una simbiosis particular.

En virtud de lo anterior, la presente investigación tiene el interés de analizar las creencias y rituales regidos por las leyes rabínicas del binomio Abstinencia Sexual/EFS. La metodología a seguir para el análisis de este binomio consiste en su comparación con los ya conocidos aspectos fisiológicos y sexológicos que caracterizan a cualquier mujer menstruante y en condiciones de ejercer su función sexual<sup>12</sup>.

## 1. Fundamentos rabínicos del binomio Abstinencia Sexual/EFS

El Judaísmo, en cualquiera de sus corrientes (ortodoxa, conservadora, reformista, mesiánica), rige su vida y su conducta pública y privada mediante el cumplimiento de la Ley Judía o Ley Mosaica (denominada genéricamente Torá, ‘instrucción’, o Torá escrita), como también de las normas rabínicas de cada comunidad (llamadas en plural Halajot y en singular Halajá, ‘camino’) (Rodríguez Carmona, 2002: 379, 463, 705, 709).

Dicha ley, escrita y oral, está constituida por un conjunto de halajot rabínicas y 613 normas de la Torá escrita, que orientan conductas prescriptivas (mitzvá asé) y prohibitivas (mitzvá lo taasé), llamadas también preceptos o mandamientos, y agrupadas en tres clases: mitzvot, preceptos genéricos y de sencilla comprensión<sup>13</sup>; mishpatim, preceptos civiles que regulan la conducta social de los judíos<sup>14</sup>; y jukim, preceptos racionalmente incomprensibles e inexplicados en el texto bíblico<sup>15</sup> (Cohn-Sherbok, 2003: 141, 158, 220).

Las Leyes de Pureza Familiar (LPF) o Leyes de Purificación (Tahará hamishpajá) tienen su origen en la Torá, y fueron completadas por las halajot rabínicas, lo cual mostraremos también más adelante. Ahora bien, bajo esta división de los preceptos, el Judaísmo ha concebido las LPF como preceptos cuya razón de ser no fue revelada en la Torá escrita, y a los cuales es muy difícil encontrarles una explicación racional. Al igual que las Leyes Dietéticas (kashrut) que prohibían, entre otras cosas, el consumo de ciertas carnes de animales (como el cerdo, bajo el criterio mosaico de tener pezuña hendida y no ser rumiante), y eran observadas rigurosamente sin objeciones, las LPF tienen el mismo estatus: son observadas sin cuestionamiento alguno porque así lo ordenan la Torá y las leyes rabínicas. En este sentido, las Leyes Dietéticas y las Leyes de Pureza Familiar son preceptos jukim. Evidentemente, se trata de una cuestión de fe<sup>16</sup>.

12 La Función Sexual se refiere a las actividades propias del sexo. El Proceso de la Función Sexual es el conjunto de fases sucesivas presentes en las actividades propias del sexo, posee una condición denominada cualidad o deseo sexual, dos fases: situación/estímulo sexual y respuesta sexual, y sucede en un tiempo variable llamado tiempo de funcionamiento sexual (FLASSEÉS, AMSM y AISM, 2014: 62, 74 – 75).

13 No matar, no cometer adulterio, no robar, etc.

14 Leyes sobre santidad y justicia, leyes sobre perjuicios, etc.

15 Leyes dietéticas (kashrut) para el consumo de carnes aptas (kosher), leyes de pureza familiar (tahará hamishpajá), etc.

16 Esto no excluye la posibilidad de buscar explicaciones racionales para dichas leyes, pero dicha búsqueda no es indispensable para el judío. Éste se satisface con saber que la observancia de estas leyes le permite

Asimismo, la existencia de la sociedad judía se cimienta sobre dos unidades esenciales: una es la familia y otra es la comunidad. La primera es el núcleo central del hogar judío, el cual proporciona el espacio físico para la vida de la familia judía (de Lange, 2000: 121, 126). Ésta cumple un papel fundamental en la transmisión de la fe, que es obligación de los padres, y en la vida de oración, al punto de existir ritos estrictamente familiares (Rodríguez Carmona, 2002: 574 – 575). Todas las parejas judías observantes de la Torá conocen y practican las LPF, y en ese sentido están familiarizadas con los conceptos de pureza (tahará, ‘purificación’) e impureza (tumá, ‘contaminación’). La comunidad suministra a las parejas judías la mikvé o piscina ritual para el baño de purificación que habilita a la mujer para reasumir el EFS sexual con su marido<sup>17</sup>.

En este punto es importante destacar que los constructos de “pureza ritual” e “impureza ritual”, no son equivalentes a tabú, malignidad o corrupción; pero tampoco se refieren propiamente a una profilaxis judía o un conjunto de reglas para prevenir ciertas enfermedades (Aiken, 1997: 242, 248 – 249). Antes bien, se trata del hecho de la unión de la pareja judía como alusión al ideal hebreo de la unión del Dios de Israel con su pueblo, para lo cual el pueblo judío requiere un proceso de purificación. Asunto que fue magistralmente resumido por el apóstol Pablo de Tarso cuando enseñó sobre las condiciones de tal unión:

Maridos, amad a vuestras mujeres, como Cristo amó a la Iglesia y se entregó así mismo por ella, para santificarla, purificándola mediante el baño del agua y la fuerza de la palabra, y presentársela resplandeciente a sí mismo, sin mancha ni arruga ni cosa parecida, sino santa e inmaculada (Efesios, 5.25 – 27).

Por esta razón, notamos que en muchos pasajes de la Tanak se presenta al pueblo judío como la novia de Dios, y a Dios mismo como un novio interesado en el amor y bienestar de su novia e, incluso, dolido y celoso cuando le es infiel (Jeremías, 2 y 3), como lo muestra ampliamente lo muestra la experiencia del profeta Oseas en su libro al tener como esposa a una mujer adúltera. De hecho, la idolatría del pueblo judío es mostrada en varios lugares de la Tanak como un acto de infidelidad con otros amantes o dioses.

Con relación a esto último, se ha mostrado que dentro del concepto de impureza o contaminación ritual judía, las LPF forman parte de las reglas sagradas que protegen a la divinidad contra la profanación, y la impureza es el peligro dicotómico que implica el contacto con la divinidad. De allí la necesaria separación entre lo sagrado y lo profano, donde el primero debe estar circundado de restricciones para la conservación de sus necesarios rasgos distintivos. Por consiguiente, la presencia de base racional higiénica en la acción ritual de separación y purificación judías constituye un beneficio lateral, y no su explicación o justificación esencial. Ésta reside en la expresión de un sistema obedecer y agradar al Ser Supremo, cuya santidad desea y debe emular (Rodríguez Carmona, 2002: 459).

17 Este es un asunto conocido por los estudiosos de la literatura rabínica, pero en los últimos años se han realizado descubrimientos arqueológicos que reportan el hallazgo de estas piscinas rituales, como es el caso de la encontrada en la ciudad de Coro, estado Falcón: segundo hallazgo de su tipo en Latinoamérica (Pitter, 2016).

simbólico donde la impureza es un elemento inapropiado, a la cual debemos acercarnos por medio del orden que conlleva la pureza, con miras a una relación estable, moral y consoladora con la divinidad (Douglas, 1973: 21 – 61).

Así es como en el Judaísmo se establece una serie de normas referidas a la pérdida y recuperación de la pureza familiar, las cuales deben comprenderse en el marco de los preceptos *jukim* antes descritos, e incluyen proscripciones sobre el EFS de la pareja judía en determinadas circunstancias. Para la cultura judía, la importancia de las LPF, al igual que otras normativas rabínicas, radica en su función de posibilitar la existencia de la civilización judía, pues contribuyen al fortalecimiento de la pareja judía, que conlleva a la conformación de familias sólidas capaces de asegurar la transmisión generacional de las leyes y costumbres judías (Aiken, 1997: 260 – 263).

## 2. Las Leyes de Pureza Familiar

En esta sección vamos a describir los tres momentos mensuales en torno a los cuales se regula el EFS en las parejas judías. Las LPF establecen un marco temporal de tres lapsos o períodos de tiempo bien delimitados, dentro de los cuales se observan o siguen un conjunto de reglas, las cuales enunciaremos más adelante: 1. La proscripción del EFS durante la fase menstrual del ciclo endometrial o menstrual<sup>18</sup>, 2. La observación de siete días adicionales de purificación, 3. La reanudación del EFS antecedida de un baño ritual. El origen de estas leyes se encuentra en el libro de Levítico (*Vayyiqrá*)<sup>19</sup>, del cual citamos los siguientes preceptos<sup>20</sup>:

La mujer que tenga la menstruación permanecerá impura por espacio de siete días. Quien la toque quedará impuro hasta la tarde (Levítico, 15.19).

Si uno se acuesta con ella, se contamina de la impureza de sus reglas y queda impuro siete días. Todo lecho en que él se acueste quedará impuro (Levítico, 15.24).

No te acercarás a una mujer durante su impureza menstrual, para descubrir su desnudez (Levítico, 18.19).

El que se acueste con mujer durante el período menstrual, descubriendo la desnudez de ella, ha puesto al descubierto la fuente del flujo de ella, y ella ha descubierto la fuente de su sangre. Ambos serán excluidos de su pueblo (Levítico, 20.18).

De acuerdo con estas normas, cuando acontece la menstruación la mujer judía entra en un período de aislamiento, distanciamiento o separación (*nidá*), que es seguido por un período de siete días, y no debe ejercer la función sexual con su pareja en virtud

18 El número de días de abstinencia sexual durante este período está determinado por las particularidades fisiológicas de cada mujer y, en circunstancias no patológicas, generalmente comprende un intervalo de 3 a 7 días.

19 Las citas bíblicas de la presente investigación provienen de la Biblia de Jerusalén (Ubieta López, Morla Asensio y García Rodríguez, 2009).

20 Es importante acotar que las leyes de impureza quedaron sin efecto tras la destrucción del Segundo Templo en 70 EC, y en virtud de ello, las regulaciones bíblicas expresadas en estos tres preceptos se restringen únicamente a la pareja judía, conforme a las leyes rabínicas. Es decir, sólo está prohibido que el esposo toque a su esposa durante el período de abstinencia o *nidá* (Levítico, 15.19), y en sentido estricto, la mujer no comunica entonces al esposo su impureza ritual (Aiken, 1997: 250 – 251).



de la contaminación ritual que acarrea a ambos la presencia del flujo menstrual<sup>21</sup>, reiterándose que ni la impureza equivale a suciedad o mácula, ni el aislamiento equivale a higiene o prevención, como ya hemos señalado (Aiken, 1997: 248 – 249).

Ese lapso en estado de nidá es variable porque el lapso menstrual es un dato empírico a tomar en cuenta, pero que dependerá de las condiciones fisiológicas de la mujer, estimando su duración entre 3 y 7 días, y en mujeres con un ciclo menstrual regular puede durar aproximadamente 5 días. El segundo período de tiempo de 7 días es un dato que aporta la Torá (Levítico, 15.19), sin justificación alguna. Por tanto, la abstinencia sexual puede durante un intervalo de tiempo entre 10 y 14 días, según el caso, y 12 días para la menstruante regular.

Ahora es importante describir algunas reglas que siguen las mujeres judías casadas al terminar su flujo menstrual. Cuando éste culmina, la mujer realiza un examen interno de la vagina para corroborar el cese del flujo menstrual (hefsek tahará, ‘pausa de la purificación’). Si la verificación final, efectuada con una tela blanca (moj dajuk), es exitosa, es decir, se ha detenido el flujo, comienza un segundo período de abstinencia sexual de siete días (shivá nekiim) donde la mujer emplea ropa interior blanca y ropa de cama blancas y limpias, y verifica dos veces por día la presencia o ausencia del flujo menstrual (bediká). Ambas verificaciones se efectúan con una pieza de tela blanca y pequeña (ed bediká) que, colocada en la vagina, permite visualizar si hay flujo (Silbiger, 2008: 9 – 20).

En este segundo período de purificación y abstinencia sexual, la mujer debe estar atenta a la aparición de algún tipo de flujo vaginal, debiendo usar también la tela blanca previamente citada. Si esto ocurre, la norma exige consultar al rabino de la comunidad experto en estos asuntos, a fin de determinar la naturaleza del flujo por su color, olor y viscosidad. De allí, pues, que ya existan tratados y manuales detalladísimos para el uso casero; y esto, adicionado a la experiencia de la mujer, permite determinar el carácter del eventual flujo vaginal (Teherani, 2014). Puede ocurrir, como en efecto ocurre, que la mujer vuelva a sangrar, en cuyo caso no sólo se consulta al rabino, sino que la mujer está obligada a reiniciar el conteo de los siete días tan pronto cese dicho flujo sanguíneo, conforme a las LPF.

Para finalizar esta parte, podemos añadir que las LPF imponen al marido judío cierto número de reglas que proscriben el contacto físico directo e indirecto y otras formas de intimidad que estimulen el deseo sexual<sup>22</sup> tales como: conversaciones

---

21 Las fuentes de impureza o contaminación ritual están vinculadas principalmente con el comienzo de la vida (la sexualidad) y con la muerte (el cadáver), además de las enfermedades dermatológicas (lepra y otras dermatopatías infecciosas o no infecciosas) y la idolatría (culto a otros dioses y deificación de iconos). En el primer caso, se sitúan el flujo menstrual y la sangre genital pues constituyen el asiento de la vida, que es concedida por el Ser Supremo, y su derramamiento no fructífero o empleo impropio implican el incumplimiento de su finalidad, conllevando esto a la contaminación ritual (Rodríguez Carmona, 2002: 458 – 459).

22 La Calidad o Deseo Sexual es una condición natural e innata del individuo, inherente y latente al proceso de la función sexual que permite activar, mantener, desactivar o inhibir las actividades propias del sexo, vale decir, la situación/estímulo sexual y los componentes de la respuesta sexual. Factores externos (activación de alguno de los órganos de los sentidos) o internos (hormonales, neurobiológicos, cognitivos, emocionales) influyen sobre esta condición facilitando su activación, mantenimiento o inhibición (FLASSES, AMSM y AISM, 2014: 75).

íntimas, comportamientos frívolos, toqueteos y observación al descubierto de áreas anatómicas de la esposa habitualmente cubiertas. Los practicantes del Judaísmo Ortodoxo añaden otras normas un poco más estrictas: la pareja no puede dormir en una misma cama ni en camas separadas que se toquen una con otra, y no debe el esposo sentarse o recostarse en la cama de su esposa, aunque esté ausente de la habitación (Silbiger, 2008: 42 – 43).

En definitiva, la abstinencia sexual establecida por la Ley Judía suma en promedio 12 días, los cuales podrían oscilar entre 10 y 14 días según la duración de la fase menstrual en la mujer, o en caso de surgir eventos como los ya mencionados en el párrafo anterior. Concluido el período de abstinencia sexual, la normativa rabínica exige el cumplimiento de otras reglas y rituales antes del tercer momento, tiempo en el cual se reanuda el EFS.

A tal efecto, la mujer practica un exhaustivo y minucioso aseo corporal (jafifá) para luego proceder en el anochecer a un baño ritual de inmersión (tevilá) en una piscina o pileta con escalones, una profundidad de 120 cm y una capacidad de 760 litros o 200 galones de agua proveniente de fuente natural (lluvia o manantial). Esta piscina se denomina mikvé<sup>23</sup>, y se sitúa en un espacio privado. En ella, la mujer judía recita una bendición (berajá) y se sumerge una o tres veces limpia, libre de todo elemento ajeno al cuerpo (jatzitzá) y asistida por otra mujer judía experta en leyes de inmersión (Silbiger, 2008: 21 – 30). También se dicen algunas oraciones o plegarias personales antes de la inmersión como acto de contemplación ante el ritual que ejecutarán (Aiken, 1997: 256 – 258).

Cumplido este ritual, la mujer judía recobra su pureza (tehorá) y entonces está apta para iniciar o reiniciar el EFS con su pareja, de acuerdo a la circunstancia en la cual se halle, pues las LPF se aplican tanto a la mujer en vísperas de su matrimonio, que debe establecer la fecha de su boda conforme a estos preceptos<sup>24</sup>, como a la mujer casada, que debe reanudar el EFS con su esposo según estas normas (Pitter, 2016: 9).

### **3. Análisis fisiológico del binomio halájico Abstinencia Sexual/ EFS**

En aras de una comprensión amplia sobre los preceptos de pureza familiar antes descritos, se hará una sintética revisión de los saberes sobre el ciclo menstrual o endometrial. Éste es un proceso fisiológico que conjuntamente con el ciclo ovárico, forma parte del ciclo reproductivo o sexual de la mujer o hembra<sup>25</sup>, que acontece cada 28 días  $\pm$  7, lo cual quiere decir que posee un rango de variabilidad fisiológica<sup>26</sup>

23 Literalmente, mikvé significa 'reunión de aguas'. Esta piscina ritual generalmente es de uso comunitario y se encuentra en la sinagoga de la comunidad, o puede estar en la casa si la familia tiene los recursos para construirla (Pitter, 2016).

24 La Ley Judía proscribía el EFS prematrimonial o fuera del matrimonio.

25 Con el nombre de hembra se designa a la estructura anatómica caracterizada por un par cromosómico XX, la presencia de ovarios, trompas de Falopio, útero, vagina y vulva, líneas mamarias, mamas y mecanismos ovulatorios cerebrales (FLASSES, AMSM y AISM, 2014: 61). Al hablar de mujer se alude a un ser biopsicosocial, espiritual y trascendental.

26 La Variante Fisiológica es la condición necesaria del organismo que le permite funcionar, fundamento de los procesos fisiológicos. Éstos se caracterizan por su variación dentro de un rango determinado, conocido o no. Aplicada a la Sexología, la condición de variabilidad del organismo permite el funcio-

mínimo de 21 días y máximo de 35 días. Dicho proceso posee tres fases: menstrual (3 – 7 días; promedio: 5 días), proliferativa (9 días) y secretora (13 días) (Moore y Persaud, 1999: 32).

La fase menstrual comienza cuando declina la producción hormonal ovárica al degenerarse el cuerpo lúteo, esfacelándose la capa funcional de la pared uterina, la cual se elimina con el flujo menstrual (Ross y Pawlina, 2008: 850). Cuando la fecundación no ocurre, el cuerpo lúteo degenera, las concentraciones de estrógenos y progesterona disminuyen y el endometrio secretorio pasa a la fase isquémica, último día de la fase secretora. Dicha isquemia confiere al endometrio un aspecto pálido, y ocurre debido a la constricción intermitente de las arterias espirales por efecto de la disminución de la secreción de progesterona. Además, la supresión hormonal causa la desaparición de secreción glandular, pérdida de líquido intersticial y encogimiento del endometrio (Moore y Persaud, ob. cit.).

La contracción intermitente de las arterias espirales se prolonga, derivando en estasis venosa y necrosis isquémica difusa en los tejidos superficiales. Finalmente, comienza a fluir sangre desde las paredes rotas hacia el estroma uterino, formándose pequeños depósitos sanguíneos que se rompen a través de la superficie endometrial, causando hemorragia hacia la luz uterina y la vagina (Moore y Persaud, ob. cit.).

Conforme se desprenden y eliminan los fragmentos endometriales, los extremos rotos de las arterias vierten sangre hacia la cavidad uterina, eliminándose entre 20 y 80 ml de sangre. Por último, durante la fase menstrual se eliminan toda la capa compacta y la mayor parte de la capa esponjosa del endometrio, permaneciendo solo la capa basal y el remanente de la capa esponjosa, regenerándose ambos durante la fase proliferativa (Moore y Persaud, ob. cit.). Así es como aparece el flujo menstrual, constituido por sangre, líquido uterino y células epiteliales y del estroma esfaceladas de la capa funcional del endometrio (Ross y Pawlina, 2008: 852).

Al terminar la fase menstrual, inicia la fase proliferativa. Ésta coincide con el crecimiento de los folículos ováricos, estimulado por la FSH (hormona estimulante del folículo), y es regulada por el estrógeno que éstos secretan, por lo cual también se le denomina fase estrogénica. Se trata de una fase de reparación y proliferación donde el endometrio se engrosa dos a tres veces e incrementa su contenido en agua, en su inicio se forma nuevamente el epitelio superficial y cubre el endometrio, aumenta el número y longitud de las glándulas uterinas y se alargan las arterias espirales (Moore y Persaud, ob. cit.).

Culminada la fase proliferativa, comienza la fase secretora. Ésta confluye con la formación, funcionamiento y crecimiento del cuerpo lúteo, y es regulada por la progesterona que éste secreta, razón por la cual también se le llama fase prostaglandina. Dicha hormona estimula al epitelio glandular para secretar material rico en glucógeno, las glándulas se tornan anchas tortuosas y saculares y el endometrio se engrosa gracias a la progesterona y el estrógeno producidos por el cuerpo lúteo, como también por

---

namiento de los Procesos de Desarrollo del Sexo y de la Función Sexual, es decir, de las distintas fases contenidas dentro de ambos procesos (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 64).

el aumento de líquido en el estroma. Mientras las arterias espirales crecen hacia las capas esponjosa y compacta se enrollan mucho más, la red venosa se torna compleja y muestra lagunas, formándose las anastomosis arteriovenosas directas. En caso de no ocurrir la fecundación, inicia la fase menstrual (Moore y Persaud, ob. cit.).

Descritas las fases iniciales del ciclo menstrual, se hará enseguida la correlación de éstas con los lapsos bimensuales establecidos por la Ley Judía. Al amalgamar el binomio halájico Abstinencia Sexual/EFS con el ciclo menstrual, pueden encontrarse las siguientes confluencias: a) El primer período de abstinencia sexual halájica (promediado en 5 días) coincide con la fase menstrual del ciclo (promediada en 5 días); b) El segundo período de abstinencia sexual halájica (establecido en 7 días) se inserta en la fase proliferativa del ciclo (establecida en 9 días); c) El inicio o reinicio halájico del EFS ocurre al concluir los 12 días promedio de abstinencia, vale decir en el 8° día de la fase proliferativa del ciclo, donde ocurre el pico estrogénico y acontece la ovulación, extendiéndose durante el transcurso de la fase secretora del ciclo (establecida en 13 días).

En consecuencia, una pareja judía cuenta con un lapso de 12 días de abstinencia sexual: la suma de los 5 días de la fase menstrual y los días 1° – 7° de la fase proliferativa (es decir, desde el 1° hasta el 12° día del ciclo); y un lapso de 15 días para iniciar o reiniciar, según el caso, el EFS: la suma de los días 8° y 9° de la fase proliferativa y los 13 días de la fase secretora (es decir, desde el 13° hasta el 28° día del ciclo). Esto, por supuesto, en el caso de un ciclo promedio, pues la duración del lapso de abstinencia sexual puede tener una duración de 10, 11, 12, 13 o 14 días, conforme a la extensión de la fase menstrual, que puede ser de 3, 4, 5, 6 o 7 días.

Debe insistirse en que la descripción del anterior párrafo corresponde a lo que debe acontecer en circunstancias fisiológicas, dada la existencia de enfermedades o alteraciones que pueden causar Sangrado Intermenstrual (SIM), Sangrado Anómalo del Tracto Reproductivo o Sangrado Uterino Anómalo (SUA)<sup>27</sup>, pudiendo este último ser agudo o crónico<sup>28</sup> y deberse a múltiples causas según la moderna nomenclatura ginecológica y obstétrica<sup>29</sup>. Esto explicaría el motivo por el cual la Ley Judía estipula un segundo período de 7 días de abstinencia sexual, lo cual, a su vez se sustentaría en el pasaje bíblico que enuncia:

Cuando una mujer tenga flujo de sangre durante muchos días, fuera del tiempo de

27 El Sangrado Intermenstrual (SIM) es un episodio irregular de sangrado, habitualmente de breve duración y escasa cantidad, que acontece entre menstruaciones claramente definidas como cíclicas y predecibles. El Sangrado Anómalo del Tracto Reproductivo es aquel que ocurre debido a enfermedades del tracto genital inferior, representado por el cérvix, la vagina y la vulva. El Sangrado Uterino Anómalo (SUA) o Hemorragia Uterina Anómala (HUA) es cualquier alteración de patrón fisiológico del ciclo menstrual, excepto el sangrado intermenstrual, cuyo origen sea el tracto genital superior, representado por el cuerpo uterino (Aedo y col., 2014: 27 – 38).

28 El SUA agudo es un episodio de sangrado abundante que ocurre en una mujer en edad reproductiva, no gestante, que es de suficiente cantidad para requerir una intervención inmediata que evite una futura pérdida sanguínea. El SUA crónico es un sangrado patológico en volumen, duración o frecuencia, que ha estado presente en los últimos seis meses (Aedo y col., ob. cit.).

29 La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) estableció en 2011 el acrónimo PALM-COEIN como nomenclatura para las causas de SUA. Éstas son: pólipos, adenomiosis, leiomiomas, enfermedades malignas y premalignas, coagulopatías, trastornos ovulatorios, trastornos endometriales, causas iatrogénicas y no clasificadas (Aedo y col., ob. cit.).

sus reglas o cuando sus reglas se prolonguen, quedará impura mientras dure su flujo, como en los días del flujo menstrual (Levítico, 15.25).

Una vez que ella sane de su flujo, contará siete días, y quedará después pura (Levítico, 15.28).

#### **4. Análisis sexológico del binomio halájico Abstinencia Sexual/ EFS.**

El EFS durante la menstruación es una conducta fisiológica practicada por el 3 – 30% de las mujeres sexualmente activas. Por una parte, puede contribuir a la transmisión de alguna infección de transmisión sexual (ITS) por la obstaculización de la respuesta inmunitaria, pero por otra no está asociado con un mayor riesgo de enfermedad pélvica inflamatoria (EPI)<sup>30</sup>. Ante ello, la literatura médica recomienda asesorar a las parejas acerca del EFS durante la menstruación, balanceando sus potenciales ventajas y posibles inconvenientes (Belén, 2016: 329). Por supuesto que el riesgo de transmisión de una ITS solo es posible si uno de los integrantes de la pareja sexual está infectado, lo cual es una situación inimaginable en una pareja judía estrictamente observante de la Ley Judía.

Tenemos, pues, que la reanudación halájica del EFS coincide con la fase proliferativa, durante la cual hay una producción creciente de estrógenos que, como se señaló anteriormente, alcanza su pico en el 8° día de esta fase (el 13° día del ciclo menstrual y el día después del fin de la abstinencia sexual halájica), manteniéndose en meseta durante la fase secretora. En este día o en el 9° (14° de todo el ciclo menstrual), recuérdese, acontece la ovulación.

Precisemos, antes que nada, los efectos de los estrógenos en la mujer durante este lapso fisiológico. En el ámbito sexual, los estrógenos actúan sobre las neuronas y favorecen la liberación de dopamina, neurotransmisor responsable del sistema de recompensa apetitiva, fundamental para la activación de la cualidad o deseo sexual. Asimismo, las mujeres durante la ovulación tienen una mayor frecuencia sexual, miran más pornografía, son menos discriminativas ante la belleza de sus parejas, consumen menos calorías, suelen emplear ropa más sensual y experimentan más fantasías extrapareja (Cabello Santamaría, 2016: 52).

Paradójicamente, en la etapa ovulatoria no se facilita la respuesta sexual ante estímulos visuales, un mecanismo evolutivo para minimizar los riesgos del EFS con relación al control de la descendencia (La Calle Marcos, 2016: 68). A este respecto, se añade que en los hombres la testosterona se eleva en presencia de una mujer en ovulación, provocando conductas de acercamiento a la pareja, permanencia de mayor tiempo con ella, manifestación de mayor celo y expresión mayor de sentimientos de amor y compromiso (Cabello Santamaría, ob. cit.).

---

<sup>30</sup> La Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI) es un proceso infeccioso polimicrobiano del tracto genital superior de la hembra, incluyendo el útero, las trompas uterinas y estructuras pélvicas adyacentes. Dicha infección generalmente es consecuencia de una ITS bacteriana y puede causar un absceso tubo-ovárico, diseminarse al abdomen, agravarse con peritonitis y perihepatitis, provocar secuelas a largo plazo (dolor pélvico crónico, disfunciones sexuales e infertilidad tubárica) o la muerte (Belén, 2016: 339 – 340).

Cabe considerar, por otra parte, la afirmación de la baja mortalidad por cáncer de cuello uterino en mujeres judías y su relación directa con la abstinencia sexual durante la fase menstrual, por lo cual ésta sería profiláctica (Pitter, 2017: 3). Lo cierto es que dicha estadística epidemiológica nada tiene que ver con esta práctica halájica, y sí con la evitación de conductas de riesgo (promiscuidad e iniciación sexual temprana) predisponentes a la adquisición de papilomatosis o condilomatosis genital, cuyo agente causal, el virus del papiloma humano (VPH), sí es causante de cáncer cervicouterino en las mujeres (Belén, 2016: 330).

Es evidente que, al ser totalmente fisiológicos los elementos presentes en la fase menstrual, no es posible aseverar desde la Medicina y, especialmente desde la Fisiología y la Sexología, un motivo biológico que impida el EFS en presencia del flujo menstrual distinto a la aversión o incomodidad que éste provoca en uno o ambos miembros de la pareja. Por lo tanto, desde la perspectiva del Enfoque A (interacción entre el modelo fisiológico y el modelo sociocultural)<sup>31</sup>, ejercer la función sexual durante la menstruación constituiría una conducta fisiológica, por cuanto los procesos fisiológicos está preservados; pero sería una conducta socialmente rechazada al no hallarse dentro de los límites fijados por la norma sociocultural judía (Bianco, 2010: 162 – 163).

Dentro de este orden de ideas, la proscripción halájica del EFS durante la fase menstrual del ciclo menstrual o endometrial conlleva a una conducta fundamentada en la variable religiosa del criterio de normalidad, conforme al Enfoque B<sup>32</sup>. Esto por cuanto la normalidad de dicha conducta ha sido establecida según los dogmas, creencias, preceptos y sentimientos que el judaísmo concibe en torno a la divinidad (Bianco, 1996: 48 – 49).

Por ende, la proscripción del EFS en esta circunstancia fisiológica, conforme a la Ley Judía, lejos de tener un sólido sustento fisiológico, correspondería antes bien a un concepto cognitivo – conductual según el cual la abstinencia sexual durante la fase menstrual protege emocionalmente a la pareja judía y fortalece su unidad, pues la sana expectativa y la emoción por el reinicio mensual del EFS les permite la conservación del afecto – amor y contribuye a superar el hastío, el cansancio y estrés derivado de la

31 El Enfoque A consiste en el análisis objetivo y científico de la conducta humana mediante su identificación, clasificación y estudio de sus interrelaciones, según los criterios de los modelos fisiológico y sociocultural. Tiene por objeto analizar y diagnosticar una conducta enmarcada en lo fisiológico y lo sociocultural para luego estudiar sus contingencias, así como también asistir el proceso de toma de decisiones. Según este enfoque, existen conductas fisiológicas (sanas), conductas patológicas (enfermas), conductas socialmente aceptadas (permitidas, prescritas o normales) y conductas socialmente rechazadas (prohibidas, proscritas o anormales), las cuales se combinan en cuatro contingencias: conducta fisiológica socialmente aceptada, conducta fisiológica socialmente rechazada, conducta patológica socialmente aceptada y conducta patológica socialmente rechazada (Bianco, 2010: 162 – 163).

32 El Enfoque B consiste en el discernimiento sociocultural alusivo a la posición que debe asumir el sujeto (o los sujetos) para convivir en un sistema social. Posee una limitante geográfica (local, regional o nacional), una limitante temporal (acorde con la época) y una limitante individual (dependiente de la posición ideológica). Su objetivo es asistir al individuo en el conocimiento de las normas rectoras de su entorno sociocultural, permitiéndole seleccionar el criterio de normalidad que fundamentará su desempeño individual (variable estadística, tradicional, filosófica, legal, ética, religiosa o moral), y ayudarlo a definir su normalidad o anormalidad, manteniéndose o no dentro de la normativa vigente, asumiendo la aceptación o rechazo del entorno y responsabilizándose plenamente por su conducta (Bianco, 1996: 48 – 49).

rutina familiar y las preocupaciones propias del hogar (Aiken, 1997: 260).

Al análisis precedente se incorpora una formulación talmúdica, la cual prescribe la abstinencia sexual durante la menstruación “para seguir siendo tan amada [la mujer] por su esposo como la primera noche de bodas”, dado que éste “podría hartarse de ella” si ambos ejercen continuamente la función sexual. Además, el lapso halájico de abstinencia sexual permite a la pareja ventilar sus diferencias y analizar objetivamente su dinámica, favoreciendo así la comunicación, el análisis introspectivo para su mejoramiento permanente y el desarrollo de los aspectos espirituales para el enriquecimiento y durabilidad de la relación, al tiempo que alimenta una tensión sexual positivamente reperkusiva en los encuentros sexuales posteriores a su cesación (Aiken, 1997: 260 – 262).

Esto quiere decir que al practicar la abstinencia sexual, la pareja judía evitaría el deterioro de los factores de su mantenimiento: disminución de la admiración, cuestionamiento del sentido de pertenencia, imprudencia, situaciones de tensión por desacuerdo en toma de decisiones y comunicación no operativa. Con ello prevendría el trastorno relacional o discordia de pareja<sup>33</sup> (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 265 – 266). También evitaría la falta de repertorio motivante y el estrés asociado a condiciones económicas y sociales, previniendo en consecuencia la monotonía sexual en pareja<sup>34</sup> (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 278 – 279). Ambas son alteraciones en el proceso de la función sexual caracterizadas modernamente en la clasificación de las alteraciones o diagnósticos en Sexología<sup>35</sup>.

## Consideraciones finales

El análisis fisiológico y sexológico de los momentos trimensuales dictaminados por la Ley Judía para la regulación del EFS en la pareja judía demuestra una articulación armónica entre el binomio halájico Abstinencia Sexual/EFS y los fundamentos fisiológicos, tanto del ciclo reproductivo de la mujer como del proceso de la función sexual (Cuadro 1).

Según esta perspectiva, puede resultar altamente razonable la comprensión del precepto halájico de abstinencia sexual durante la fase menstrual del ciclo reproductivo de la mujer (3 – 7 días; promedio: 5 días), pero resulta particularmente llamativo el segundo período de abstinencia sexual halájica (estipulado en 7 días) para el cual la Ley Judía no tiene justificación o explicación alguna, como tampoco la exégesis rabínica ha avanzado hasta el presente en una razón coherente. Si lo ha hecho es porque,

33 El Trastorno Relacional o Discordia de Pareja se refiere a parejas con ausencia o déficit de hábitos cognitivo-conductuales efectivos para afrontar sus conflictos de interacción y sus disconformidades. Conocida también como discordia marital (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 265).

34 La Monotonía Sexual en Pareja es la actividad sexual donde la repetición de la metodología para la misma se torna rutinaria, lo cual perturba la relación de pareja. Ello constituye la especificidad fundamental (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 278).

35 De acuerdo con el Manual Diagnóstico en Sexología (MDS III), el Trastorno Relacional o Discordia de Pareja se sitúa en la subcategoría de repertorios conductuales deficientes que transcurren con alteración de la función sexual, mientras que la Monotonía Sexual en Pareja forma parte de la subcategoría de cuadros clínicos singulares que se presenta en la pareja y que transcurren con alguna alteración de la función sexual. Ambas forman parte de la categoría B, correspondiente a otros diagnósticos o condiciones en Sexología (FLASSESE, AMSM y AISM, 2014: 109 – 115).

empíricamente, ha determinado que durante ese período de purificación la mujer puede emanar flujos sanguinolentos.

Esto último solo es sustentable desde la Fisiología o, aún más, la Fisiopatología, en virtud de los flujos menstruales o sangrados prolongados o extemporáneos que pueden aparecer debido a trastornos del ciclo reproductivo. Allende esta circunstancia, para la ciencia médica no existe un impedimento fisiológico para el EFS en ambos lapsos de abstinencia sexual halájica.

Ahora bien, la reanudación halájica del EFS también puede racionalmente comprendida dada su confluencia con la producción creciente de estrógenos, la cual logra su máxima concentración en el 8° día de la fase proliferativa (13° día del ciclo menstrual y 1er día tras el fin de la abstinencia sexual halájica) y se conserva elevada durante la fase secretora, siguiente a la fase proliferativa. Por tanto, el EFS en la pareja judía se ve favorecido por los cambios fisiológicos que los estrógenos inducen en la mujer e, indirectamente, en el hombre al propiciar la elevación de la testosterona, influyendo positivamente en los fines afectivos, recreativos y/o reproductivos del EFS.

En la perspectiva que aquí adoptamos, la inconveniencia del EFS durante el lapso halájico de abstinencia sexual, llamado aislamiento, distanciamiento o separación por la Ley Judía, no podría afirmarse totalmente desde la óptica fisiológica, pero sí desde la óptica sexológica en el plano cognitivo – conductual que, partiendo de las formulaciones talmúdicas, esgrime tanto la protección afectiva y emocional de la pareja como la profilaxis de repertorios conductuales deficientes y cuadros clínicos singulares que se presentan en la pareja y que acontecen con alguna alteración de la función sexual. Lo contrario a esto, es decir, el EFS durante dicho período, constituiría en el ámbito judío una conducta fisiológica socialmente rechazada según el Enfoque A, en tanto dicha proscripción se ajusta al criterio de normalidad religiosa según el Enfoque B.

Finalmente, se recomienda la profundización y difusión del estudio de esta temática tanto en la comunidad judía, con extensión al ámbito sociocultural no judío. Esto con la finalidad de acercar al individuo judío en el conocimiento y comprensión de la sexualidad humana, y favorecer una apertura que permita a la colectividad no judía la aproximación a este aspecto casi críptico del judaísmo. Todo ello desde una perspectiva interdisciplinaria y transdisciplinaria que incluya la esfera teológica, fisiológica y sexológica.



Crterios	Período Menstrual (3 a 7 días: promedio 5 días) Dato empírico	Período de Purificación (7 días) Dato bíblico	Baño higiénico y Baño ritual (Tarde del 12º día)	Reanudación del EFS (13º día aproximadamente)
Ley Judía	Proscripción del EFS. Reglas para la conducta de la pareja.	Proscripción del EFS. Reglas para la conducta de la pareja. Chequeo de los flujos vaginales.	Aseo corporal minucioso. Inmersión en una piscina o pileta con agua de fuente natural.	Regulaciones rabínicas para el EFS.
Análisis Fisiológico	Degeneración del cuerpo lúteo. Disminución de las concentraciones de estrógenos y progesterona. Desprendimiento del endometrio y aparición del flujo menstrual.	Crecimiento de los folículos ováricos. Secreción de estrógenos. Reparación y proliferación de la capa endometrial.		Pico estrogénico. Ovulación. Comienzo de la fase secretora: formación, funcionamiento y crecimiento del cuerpo lúteo; secreción de progesterona; secreción epitelial de glucógeno; engrosamiento endotelial.
Análisis Sexológico	Prevención del deterioro de los factores de mantenimiento de la pareja (discordia de pareja). Evitación de la falta de repertorio motivante y el estrés asociado a condiciones económicas y sociales (monotonía sexual en pareja).	Prevención del deterioro de los factores de mantenimiento de la pareja (discordia de pareja). Evitación de la falta de repertorio motivante y el estrés asociado a condiciones económicas y sociales (monotonía sexual en pareja).		Acción de los estrógenos sobre las neuronas (aumento de la frecuencia sexual y predisposición a la conducta erótica). Liberación de dopamina (memorias de placer y sistema de recompensa apetitiva con activación de la cualidad o deseo sexual).

**Cuadro 1.** Articulación de la Ley Judía con los fundamentos fisiológicos y sexológicos del ciclo reproductivo y el EFS en la mujer judía.

## Agradecimientos

Los autores desean expresar su agradecimiento a la Dra. Nelly García, eximia antropóloga, profesora de la Universidad del Zulia (LUZ) y coordinadora de la línea de investigación “Lo sagrado y la diversidad religiosa: creencias y prácticas”, adscrita al Doctorado en Ciencias Humanas, por sus esenciales contribuciones en el desarrollo y culminación del presente artículo.

## Referencias

- Aedo, Sócrates; Arab, Clemente; Aedo, Gabriel; Lira, Paulina; Campodónico, Ítalo (2014). Alteración del flujo vaginal rojo durante los años reproductivos, en *Revista Obstetricia y Ginecología. Hospital Santiago Oriente "Dr. Luis Tisné Brousse"*. Santiago, Chile: 9(1): 27-38.
- Aiken, Lisa (1997). *Ser una mujer judía*. Jerusalén, Israel: Mesilot Hatorá.
- Belén, Raúl A. (2016). *Función sexual e infecciones de transmisión sexual*, en *Avances en Sexología Médica*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Bianco, Fernando (1996). La prestación de ayuda en Sexología: Tres enfoques, en: *Sexología. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela*. Caracas, Venezuela, 1(1): 47 - 54.
- Bianco, Fernando (2010). *Manual de técnicas sexuales. Técnicas aplicables en el tratamiento de las enfermedades en Sexología Médica*. Caracas, Venezuela: Editorial CIPV.
- Cabello Santamaría, Francisco (2016). *Deseo Sexual. Fisiología de la cualidad del proceso de la función sexual*, en *Avances en Sexología Médica*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Cohn-Sherbok, Dan (2003). *Breve enciclopedia del judaísmo*. Madrid, España: Ediciones Istmo.
- De Lange, Nicholas (2000). *El judaísmo*. Madrid, España: Cambridge University Press.
- Douglas, Mary (1973). *Pureza y peligro*. Madrid, España: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Ferrer, Elvin (2012). *La dimensión sexual del varón*. Maracaibo, Venezuela: Editorial de la Universidad del Zulia.
- Flasses; Amsm; Aism (2014). *MDS III. Manual Diagnóstico en Sexología (3ª edición)*. Caracas, Venezuela: Editorial CIPV.
- Gilders, William K. (2004). *Blood ritual in the Hebrew Bible: meaning and power*. Baltimore, USA: The John Hopkins University Press.
- La Calle Marcos, Pedro (2016). *Fisiología de la respuesta sexual en la mujer*, en *Avances en Sexología Médica*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Moore, Keith; Persaud, T.V.N. (1999). *Embriología Clínica (6a edición)*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Pitter, Williams (2016). *Importancia y uso en la cultura judía de la mikvé encontrada en la ciudad de Coro*. Punto Fijo, Venezuela: XI Jornadas de Investigación y Postgrado, III Encuentro Internacional de Investigadores, Universidad del Zulia. *Revista Multiciencias de la Universidad del Zulia*, Vol. 17, No. 3, Número Extraordinario de 2016.
- Pitter, Williams (2017). *Sexo kosher. Una guía para orientar la intimidad de la pareja desde la perspectiva judía*. Maracaibo, Venezuela: Hoja suelta.
- Rodríguez Carmona, Antonio (2002). *La Religión Judía (2ª edición)*. Madrid, España:

ña: Biblioteca de Autores Cristianos.

Ross, Michael; Pawlina, Wojciech (2008). *Histología. Texto y atlas color con Biología Celular* (5ª edición). Buenos Aires, Argentina: Editorial Panamericana.

Silbiger, Auriel (2008). *Agua, fuego y pan. Los preceptos de la mujer*. Jerusalén, Israel: Editorial Feldheim.

Teherani, David (2004). *Vida conyugal. Leyes de Nidá y Tevilá*. Jerusalén, Israel: Editorial Simchat Yitzchak.

Ubieta López, José A.; Morla Asensio, Víctor; García Rodríguez, Santiago (2009). *Biblia de Jerusalén* (4ª edición). Bilbao, España: Editorial Desclée De Brouwer S.A.