

EL MATRIMONIO ES UN MINISTERIO
EL REGALO DE LA SEXUALIDAD
LIBRO DE TRABAJO

VOLUMEN 4

Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén. (Mateo 28:19-20)



Craig Caster

Physical Fulfillment in Spanish
Marriage Is a Ministry series, Volume 4 of 5

“El regalo de la sexualidad” es el volumen 4

En la serie “El Matrimonio es un Ministerio”

Otros títulos de la serie “El Matrimonio es un ministerio” son

Fundamento fuerte Volumen 1

Qué es el amor Volumen 2

Necesidades Únicas Volumen 3

Liderazgo espiritual Volumen 5

Guía del líder

Otros libros de FDM.world

Fundamentos cristianos, por Craig Caster

Ministerio de padres, por Craig Caster

Entendiendo a los adolescentes, por Craig Caster

Todos los libros de FDM.world están recomendados para su estudio individual, para grupos pequeños, como herramientas de discipulado y para consejería.

El regalo de la sexualidad

Serie “El matrimonio es un ministerio”

Volumen 4

Craig Caster

Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén.

Mateo 28:19-20

FAMILY DISCIPLESHIP MINISTRIES

Teléfono: (619) 590-1901

Correo electrónico: info@FDM.world

Sitios web: www.FDM.world

Fundamento fuerte, El matrimonio es un libro de trabajo ministerial, Volumen 1, por Craig Caster

ISBN 978-1-7331045-0-0

Versión impresa y electrónica Copyright © 2020 por Craig Caster. Todos los derechos reservados.

09012020 revisión

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas se toman de la New King James Version®. Derechos de autor © 1982 por Thomas Nelson. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas marcadas como AMP se toman de la Biblia Amplificada. Copyright © 2015 por The Lockman Fundación, La Habra, CA 90631. Todos los derechos reservados. Para obtener información sobre el permiso para cotizar, visite <http://www.lockman.org/>.

Las citas bíblicas marcadas como KJV se tomaron de la versión King James, impresión de 1987. Dominio publico.

Las citas bíblicas marcadas NLT se tomaron de la Santa Biblia, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2015 por la Fundación Tyndale House. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados.

Sin limitar los derechos de autor reservados anteriormente, ninguna parte de esta publicación, ya sea en forma impresa o formato de libro electrónico, o cualquier otra derivación publicada, puede reproducirse, almacenarse o introducirse en un sistema de recuperación, o transmitido, en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de otro modo), sin permiso previo por escrito.

Contenido

Prefacio		
Introducción		
Lección 1	El regalo de la sexualidad	1
Lección 2	Percepciones No bíblicas sobre el sexo	5
Lección 3	Un regalo, No un arma	12
Lección 4	Disfrutándose uno al otro	18
Lección 5	Una maravillosa vida sexual	23
Apéndices		28
Acerca del autor		72
Acerca del ministerio de Familias		73

Prefacio

La institución a la que le llamamos matrimonio fue creada por Dios. Y si encuentra bajo serios ataques. Esto sonara extraño, pero el efecto negativo más grande se origina dentro de las relaciones. Después de que una pareja se casa, cada uno de ellos comienza a jalar y estirar de acuerdo a sus propias necesidades y deseos. Con el paso del tiempo, algunos problemas no se solucionan y decepción, frustración y enojo traen consigo dolor, resultando en resentimiento, y venganza. Las personas al casarse tienen grandes esperanzas y buenas intenciones, ¿entonces por qué tantos matrimonios fracasan? O, porque hay muchas parejas se conforman con una relación en la que no se sienten satisfechos.

Este manual está dedicado a Dios, y a Su deseo para que cada pareja experimente las bendiciones que son posibles con el matrimonio. Cuando dos personas se unen como esposo y esposa sin un entrenamiento en los principios de Dios, y probablemente sin ningún tipo de ejemplo impío de su pasado, ellos realmente son ignorantes en cómo atenderse el uno al otro. Ellos también traerán consigo heridos del pasado y vacíos emocionales para aumentar a este reto. Mientras usted trabaja en este material, Dios le revelara verdades que no son negociables que deben de ser seguidas o el resultado será desaliento o desencanto. En pocas palabras, mucho dolor.

Las estadísticas muestran que muchos matrimonios entre cristianos terminan en divorcio. Como hijos y herederos de todas Sus promesas, ¿porque están los fracasando los creyentes? El problema es la falta de información, falta de discipulado en principios Bíblicos. Tristemente, la iglesia no está poniendo mucho esfuerzo en esta área para cambiar el rumbo que está barriendo tantos por el camino de la destrucción.

Parejas casadas tienen una necesidad muy alta de enseñanza Bíblica, ser discipulados por otros en la verdad de Dios. Cuando los creyentes aprendan lo que Dios desea, y su voluntad para seguirlo a Él como discípulos de Cristo, ellos pueden estar seguros de recibir la gracia y el poder de superar cualquier problema.

Dios quiere mostrarse fuerte en nuestro nombre, quiere ser glorificado en nuestros matrimonios. Pero nosotros también, debemos de quererlo. Sabemos que el matrimonio es muy importante para Dios, y aun así la mayoría de los cristianos después de 10 años de estar casados todavía no se sienten capaces de discipular a otros. Si usted le pregunta a un hombre que ha realizado el mismo trabajo por 10 años si él pudiera entrenar a alguien más, la respuesta probablemente sería un muy confiado “sí”. Y Dios esta mucho más preocupado acerca de cómo atendemos a nuestros cónyuges que nuestras vocaciones.

Mientras usted en oración completa este manual, sé que Dios le revelara Sus propósitos para usted como esposo y esposa. Toda la información está basada en la verdad bíblica; lo guiara con escritura bíblica y le dará ilustraciones prácticas para ayudarlos a implementar los principios que usted ha aprendido. También, puede ser usado como una herramienta en el futuro para discipular a otros. Cuando sus ojos hayan sido abiertos por las maravillosas maneras que Dios está cambiando su vida, usted vera que muchos otros también necesitan ayuda.

“Señor Dios, gracias por revelarnos Tu corazón y voluntad a través de Tu Palabra. Por favor, bendice a aquellos que estudiaran este manual; has los principios claros. Dales corazones humildes para perdonar a aquellos que los han lastimado, y el deseo para pedirle perdón a aquellos que han lastimado. Dios, se glorificado en y a través de los matrimonios de aquellos que están dispuestos a seguirte”. Amén.

Introducción

Este manual de trabajo ha sido diseñado para traerlo al camino del discipulado, lo cual significa caminar en los principios de Dios. Y cuando usamos palabras como “caminar”, esperamos que entienda que vivir en estos principios es igual de fundamental que aprender a caminar. Las metas de nuestro manual son: 1) demostrarle que Dios ha provisto principios para el matrimonio, 2) equiparle con las herramientas y aplicaciones para estos principios, y 3) guiar su matrimonio y a su familia hacia el perdón, sanidad y la unidad que viene a través de la obediencia a Dios. “Family Discipleship Ministries” existe para ayudar a edificar el cuerpo de Cristo en áreas vitales. Creemos que el fracaso en ser discipulado está directamente relacionado con el fracaso en la relación matrimonial. ¿Y cómo sabemos esto? Por lo que hemos visto, experimentado y es lo que comprueban las estadísticas de hoy en día.

El Proceso

Este estudio está dividido en semanas, y cuenta con cinco lecciones por semana. Es importante proponerse completar una lección cada día por cinco días. El tener un estudio diario con constancia es la clave para el éxito espiritual. Lo animamos a comenzar con la Semana Uno, y continúe con la Semana Dos y Tres, etc.; es tentador brincarse a una sección que le llama la atención, pero esto no es eficiente ya que una semana se edifica sobre la otra. Por ejemplo, si usted verdaderamente tiene el deseo de ser un experto en las necesidades de compañerismo del hombre o la mujer y decide adelantarse a ese estudio, se perderá de ciertos principios bíblicos que deben de ser aprendidos antes de que usted pueda correctamente suplir las necesidades de su cónyuge en una manera que sea agradable para Dios.

Los principios presentados han sido probados y se ha comprobado su éxito. Los he experimentado en mi propio matrimonio, y en las vidas de muchísimas personas dentro de mi servicio de consejería familiar y en conferencias matrimoniales. Por favor entienda que este NO es un manual de “Cinco Pasos Sencillos para el Matrimonio”. El Discipulado Bíblico es un trabajo desafiante y requerirá que usted cambie algunas de sus actitudes y comportamientos. El proceso requerirá su compromiso y sacrificio para implementar los principios mientras usted los va aprendiendo.

Recuerde:

- Este trabajo es una nueva prioridad y requerirá que le dedique tiempo. Las lecciones están divididas entre cinco días, y deben de realizarse diariamente. Si no completa la lección del día, NO se la brinque, pero trabaje para completar todos los días a lo largo de la semana. Si no realiza las lecciones frecuentemente, ore sobre sus prioridades y sobre aquello a lo que usted le está dando prioridad sobre este compromiso.
- Hay veces en que comenzamos proyectos que no terminamos. Considere la importancia de su responsabilidad en el área de su matrimonio y tome la decisión de completar este estudio fielmente. Si es necesario pida la ayuda de un compañero fiel para que lo ayude en oración y en el estudio si es necesario.

- Si están casados, su cónyuge es vital en este esfuerzo. Estudien juntos o por separado, pero siempre discutan lo que han aprendido y fielmente comprométanse en oración a implementar cualquier cambio.

Comenzando Cada Día

1. Mire cada estudio diario como tiempo que pasara con Dios, y espere que Él le hable a través de Su palabra.
2. Comience cada día en oración, pidiéndole a Dios que le revele aquello que necesita cambiar, y que le dé el poder para aplicar todo lo que estará aprendiendo.
3. Tenga una mentalidad de reflexión, no se apresure a leer el material sólo para que pueda decir que lo terminó. Dele tiempo a Dios para que le hable, y medite en lo que aprenda.

Preste atención a lo siguiente:

- Cada estudio puede variar dependiendo de la cantidad de información que se presente. Después de completar cada día, mire hacia la siguiente lección, para que pueda planear su tiempo con Dios y sacarle el mayor provecho.
- Se le han provisto espacios para escribir sus respuestas a las preguntas, y también para pensamientos relevantes y oración. Si usted ha descargado e imprimido este manual de nuestro sitio web le sugerimos que lo ponga en una carpeta de tres anillos, y que incluya papel adicional para hacer anotaciones y mantener un diario personal.
- Por favor tome provecho de los Apéndices al final del manual de trabajo. Se encuentran ahí para su crecimiento y nos referimos a ellos a través del libro de trabajo.

Marcadores Importantes

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Cuando usted vea esto, encontrará la definición de una palabra o frase de la Biblia. Hemos tenido cuidado de usar diccionarios teológicos bien conocidos y con un contenido bíblico y comentarios para clarificación bíblica, refiriéndonos a ellos cuando sea posible. Muchas de estas definiciones aparecen en el glosario, localizado en el Apéndice.

PROFUNDICE: ESTUDIO EXTENSO

Esto marca una oportunidad para leer un verso de la Palabra y relacionarlo al tema que está siendo presentado. A través de este proceso de discipulado, usted se familiarizará con la Biblia, los principios bíblicos sobre el matrimonio, y aquello que Dios espera de usted como esposo o esposa.

AUTOEXAMÍNESE

Mientras estudia y aprende los principios bíblicos, habrá tiempos para auto-examinación, encontrando áreas donde una mejoría personal es requerida. Se le provee un espacio para anotar pensamientos, confesiones, y oraciones para fuerza y sabiduría que se requieren para hacer esos cambios. Un aspecto del proceso de discipulado es tomar responsabilidad personal, si Dios le revela que ha pecado en contra de su cónyuge y/o sus hijos lo animamos a que les confiese su pecado y a que les pida perdón. Haga de esto una práctica regular aunque no se le indique hacerlo.

PLAN DE ACCIÓN

Después de estudiar los principios bíblicos de ese día o semana, tome acción y aplique lo que ha aprendido a su vida. Para ser verdaderos discípulos, debemos de comprender que Dios no sólo desea que crezcamos en conocimiento, sino que Él también requiere que lo usemos, o que lo “vivamos”.

Todos los materiales en nuestro sitio web www.FDM.world, se enfocan en el discipulado y son provistos sin ningún cargo económico.

Lección 1

El regalo de la sexualidad

Dios creó este planeta, al que llamamos Tierra, con todos sus habitantes. Dentro de esta maravillosa creación, la posesión más preciosa de Dios es la raza humana. Tan preciosa es, que se hizo hombre, a través de Jesucristo, para redimirnos del pecado a fin de que pudiéramos vivir eternamente con Él. En el Salmo 139:14, la *Biblia* dice que lo alabamos porque “todas sus obras son formidables, porque todo lo que hace es maravilloso”, lo cual abarca cada detalle de lo que Dios predijo para nosotros. Una de las bendiciones más grandes de Dios para nosotros es la habilidad de experimentar placer, dentro del cual el sexo ocupa un lugar muy significativo. Si Dios nos creó para *disfrutar* el sexo, ¿por qué este tema provoca tanta controversia y llega a ser la fuente de mucha maldad? Dios no comete errores, por lo que el problema debe recaer en la humanidad y su falta de comprensión al respecto, lo que provoca el mal uso del sexo.

Usualmente cerramos nuestros capítulos con una oración, pero debido a la complejidad de este tema, iniciaremos este capítulo en oración:

Padre, gracias por el regalo del sexo. Gracias por crear nuestros cuerpos para experimentar un placer tan intenso; por favor, enséñanos el significado de la experiencia sexual como tú la has diseñado. Perdónanos, Señor, por las veces y las maneras en las que hemos permitido que la mentalidad del mundo nos influencie, lo que nos ha llevado a cambiar el placer sexual por algo que tú nunca concebiste. Dios, oro para que transformes nuestros corazones, trayendo amor y convicción y dándonos el deseo y la voluntad para cambiar nuestras actitudes y comportamientos. Ayúdanos a ver el sexo como un regalo de tu parte y usarlo de la manera que lo diseñaste. Usa tu Palabra, el Espíritu Santo, y enséñanos cómo cambiar al buscar glorificarte a ti, Padre, en todo lo que hacemos y decimos. Oramos en el nombre de Jesús. Amén.

La *Biblia* es clara en el diseño de Dios para el sexo, y para los propósitos de este capítulo, hemos organizado la información en tres ramas específicas de pensamiento. Es muy importante que meditemos en este material repetida y constantemente hasta que podamos ver el sexo dentro del contexto y las intenciones de Dios.

Principio bíblico 1: El sexo y una sola carne

El primer propósito de Dios para la unión sexual es unir a un hombre y a una mujer en cuerpo y alma.

Génesis 2:24: “Por eso el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán un solo ser”.

1 Corintios 6:16: “¿Acaso no saben que el que se une con una prostituta se hace un solo cuerpo con ella? La Escritura dice: “Los dos serán un solo ser”.

Podemos ver en Génesis que la intención de Dios era que el sexo solo tomara lugar dentro de la relación matrimonial. Este verso en Corintios demuestra el mal uso de esta unión, aun así note que el resultado es el de convertirse en uno mismo, “los dos serán un solo ser”. Por supuesto, hoy día el mundo está lejos del concepto de Dios y cada vez se aleja más al no cumplir con su voluntad para la relación sexual.

Un diccionario bíblico explica el significado de la expresión “una carne”, de la siguiente manera:

Implica la unidad de toda la persona: propósito, físico; una unidad única en la vida en la que dos se vuelven uno; el diseño de Dios; una vida balanceada. Los cónyuges compensan las fortalezas y debilidades de cada uno. Sexualmente los dos se vuelven “una carne” como se refleja en su descendencia. La exclusividad ideal de Dios acerca de la relación de “una carne” se refiere a la unión entre un hombre y una mujer y desapruueba cualquier otra unión: homosexualidad, poligamia, adulterio, sexo premarital, el concubinato, el incesto, el bestialismo, el culto del sexo y la prostitución.¹

Y yo añadiré: placer sexual personal. El diseño de Dios es algo que debemos acoger con todo nuestro corazón. Él creó el matrimonio para que fuera una sola carne.

Principio bíblico 2: El sexo y la procreación

La unión sexual está diseñada para producir hijos, o aumentar la población, lo cual es llamado procreación.

Génesis 1: 27-28: “Y Dios creó al hombre a su imagen. Lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó. Y los bendijo Dios con estas palabras: “¡Reproduzcanse, multiplíquense, y llenen la tierra! ¡Domínenla! ¡Sean los señores de los peces del mar, de las aves de los cielos, y de todos los seres que reptan sobre la tierra!”.

Aunque fallar en procrear hijos dentro de su matrimonio no es pecado, la intención de Dios era poblar el planeta. En una nota más personal, las *Escrituras* dicen que “hasta los cabellos de su cabeza están todos contados” (Lucas 12:7), de modo que cada persona nace con el previo conocimiento de Dios y cada uno es precioso para Él. Él está personalmente interesado en la salvación y en la vida de cada individuo.

Reproduzcanse y multiplíquense. Este principio (tema) se repite a lo largo de Génesis en asociación con la bendición divina (vea 9:1, 7; 17:20; 28:3; 35:11; 48:4) y sirve como la base del punto de vista bíblico para criar hijos fieles, lo cual es parte del plan de la creación de Dios para la humanidad. El plan de la creación de Dios es que toda la tierra sea poblada por aquellos que lo conocen a Él y le sirven sabiamente como sus virreyes o representantes para someterla y dominarla.²

Nuestra sociedad se ha ido en la dirección contraria al plan de Dios, pues tiene un estilo de vida alternativo que incluye procrear y criar hijos sin el beneficio del matrimonio.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Lea las siguientes escrituras y escriba lo que Dios dice acerca de tener hijos:

¹ Walter A. Elwell (1996): *Evangelical Dictionary of Biblical Theology*, Baker Reference Library, Logos Library System, Baker Book House, Grand Rapids.

² Crossway Bibles (2008): *The ESV Study Bible*, pp.51-52, Crossway Bibles, Wheaton, IL.

Salmos 127: 3-5: “Los hijos son un regalo del Señor; los frutos del vientre son nuestra recompensa. Los hijos que nos nacen en nuestra juventud son como flechas en manos de un guerrero. ¡Dichoso aquél que llena su aljaba con muchas de estas flechas! No tendrá de qué avergonzarse cuando se defiende ante sus enemigos”.

Génesis 33:5: “Pero al levantar Esaú la vista, y ver a las mujeres y los niños, preguntó: ¿Y éstos, quiénes son?. Y Jacob respondió: “Son los niños que Dios le ha dado a este siervo tuyo”.

Deuteronomio 28:4: “Bendito será el fruto de tu vientre, el fruto de tu tierra, el fruto de tus bestias, y las crías de tus vacas y los rebaños de tus ovejas”.

Principio bíblico 3: El sexo y el placer

La actividad sexual dentro del matrimonio es aceptable para experimentar placer o recreación.

El siguiente pasaje es intencionalmente claro en cuanto a cómo el esposo debe estar totalmente satisfecho sexualmente con su esposa. Al leerlo, por favor, note el lenguaje que es usado.

Proverbios 5:18-19: “Que tu esposa sea una fuente de bendición para ti. Alégrate con la esposa de tu juventud. Es una cierva amorosa, una gacela llena de gracia. Que sus pechos te satisfagan siempre. Que siempre seas cautivado por su amor”. (NTV)

En este verso es evidente que Dios nos está alentando a experimentar un completo placer físico el uno del otro.

En este verso, las palabras *saciar* y *embelesar* dan la idea de tener una vida sexual fructífera, satisfactoria, placentera. Ciertamente, la humanidad de alguna manera está intoxicada con el sexo. Hoy día, existen quienes, como los alcohólicos, confiesan ser adictos al sexo. Con la introducción de Internet, la pornografía ha alcanzado una nueva

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Saciar: *rawah* (hebreo). Verbo que significa “dar agua, empapar, beber hasta saciarse”. Se refiere a “darle de beber a alguien literal y figurativamente” (Salmos 36:8-9; 65:10-11). Significa “beber todo lo que uno quiere, satisfacerse” (Proverbios 5:19; 7:18).

Recrearse: *sagah* (hebreo). Isaías usó este verbo para sugerir girar bruscamente, merodear, o tambalearse en ebriedad (Isaías 28:7). A veces, podría definir “intoxicación, no solo de vino o cerveza, sino también de amor” (Proverbios 5:19-20).

dimensión de perversión. Esto es lo que ocurre cuando los regalos de Dios a la humanidad no son usados de acuerdo con su plan y sus normas; pero este uso incorrecto no debería afectar nuestra mentalidad o actitud. Es la intención de Dios que un esposo y su esposa se intoxiquen el uno con el otro.

Un autor comenta, tomando como referencia este texto en Proverbios, acerca de la responsabilidad del esposo de mantener la relación sexual pura y enfocada en su esposa:

*“Nadie puede negar la emoción de la atracción física. Proverbios alienta al hombre a dirigir esa emoción hacia su esposa. Él debería apreciar su belleza como si ella fuera una cierva agraciada y estar satisfecho con su cuerpo y su amor. Él debería amarla “solo” a ella (verso 17) y siempre. Así que Dios quiere que un hombre se regocije con el afecto de su esposa, no con el de la esposa de otro hombre”.*³

Dios diseñó el sexo por las tres razones que hemos mencionado, y es claro en la Escritura que cualquier placer sexual derivado fuera del matrimonio es pecado y se convierte en perversión. Cuando usamos el regalo de Dios para pecar, experimentamos dolorosas consecuencias en lugar de bendiciones. Hoy día, la influencia del pecado se ha vuelto tan grande, que hasta los que tienen la intención de solo practicar el sexo dentro de su matrimonio, a veces son atraídos por las prácticas pecaminosas y perspectivas retorcidas sobre la pureza y el placer del sexo.

AUTOEXAMÍNESE

Escriba tres propósitos debajo

Propósito 1: _____

Propósito 2: _____

Propósito 3: _____

Considerando estos tres propósitos, describe cómo esta información ha cambiado su actual perspectiva hacia el sexo. _____

³ Max Anders (2005): *Holman Old Testament Commentary: Proverbs*, p.50, Broadman & Holman, Nashville, TN.

Lección 2

Percepciones no bíblicas sobre el sexo

Muchos han sido influenciados por las ideas del mundo, las expectativas egoístas de cada uno, o los enemigos; lo que puede causar que veamos el sexo de la manera incorrecta. Satanás ha hecho un tremendo trabajo al introducir sus mentiras y su confusión. Cualquier regalo que Dios ha dado, Satanás quiere arruinarlo. Recuerde, cada fuente de información, como por ejemplo: las revistas, la televisión, internet, está repleta de esclavos de Satanás que trabajan para hacer de este maravilloso regalo que fue diseñado para disfrutar en el matrimonio, algo enfermo, torcido y hasta incorrecto. ¿Tiene dudas sobre la palabra “esclavos”? Las *Escrituras* nos dicen que hasta que no seamos hechos libres a través de Jesucristo, somos esclavos del pecado (Juan 8:34; Romanos 6:6-7). Comenzando en Génesis 3:4-5, vemos a Satanás intentando hacer que los humanos cuestionaran la bondad de Dios, insinuando que Dios quiere privarnos de algo. Sabemos lo que eso provocó en la creación.

Consideremos algunas de las perspectivas que quizás tenemos respecto al sexo e identifiquemos la fuente.

1. Una perspectiva mundana

No permita que la maldad de este mundo en cuanto al sexo afecte su perspectiva. Las influencias negativas o pecaminosas que pervierten el sexo nos rodean en todo momento. ¡Debemos mantener la perspectiva de Dios y proteger nuestras mentes con su *Palabra* en cuanto a este tema!

Tito 1:15: “Para los puros, todas las cosas son puras; pero para los corruptos e incrédulos nada es puro, pues hasta su mente y su conciencia están corrompidas”.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Ensuciar: miano (griego). Significa “manchar con color como el teñir del vidrio, pigmentar, contaminar, ensuciar”.

Así como los falsos profetas de este tiempo tomaron la *Palabra de Dios* y la distorsionaron, contaminaron y ensuciaron su perspectiva, enseñándole falsamente a la gente; nosotros *no* deberíamos estar sorprendidos de lo que el mundo ha hecho para ensuciar pecaminosamente las cosas que Dios nos ha enseñado para nuestro placer y nuestro bien. Pero también tenemos la promesa de Dios en su *Palabra* de que la victoria sobre el pecado ha sido ganada por Cristo Jesús (Romanos 6:6-7).

Un problema importante es la *visualización negativa del sexo*, como si fuera un acto pecaminoso; esto es más común en las mujeres. Hay muchas razones por las que una mujer puede desarrollar una perspectiva negativa acerca del sexo, por ejemplo: padres que trataron el tema como algo *sucio* o que *no* debía ser discutido; y si se llegaba a mencionar, uno o ambos padres, reaccionaban como si se hubiera estado hablando de algo desagradable y/o impuro. Otra razón muy común es haber sido acosada sexualmente y/o conocer hombres que tienen un egoísta y perverso entendimiento de lo que es el sexo. Es por esto que debemos recordar que el sexo en sí es puro y que fue creado por Dios. Dentro del matrimonio, una pareja debe desarrollar sus maneras privadas para disfrutarse sexualmente a través de la comunicación y la experimentación. Esto *no* debe incluir las perversiones ofrecidas por el mundo. Cuando las prácticas

mundanas son rechazadas, no deseadas o consideradas innecesarias, entonces la creatividad puede producir la *diversión* y el *placer* que solo puede existir entre un esposo y su esposa.

Si usted se encuentra pecando sexualmente, confíéseles su pecado a Dios y a su cónyuge, y después ore, pidiendo tener una perspectiva de acuerdo con la *Palabra de Dios*. Nuevamente, recuerde que ambos serán tentados continuamente por influencias negativas del mundo. Cuando vea la televisión, verá comerciales, una y otra vez, con contenido sexual, lo que podrá provocar dos actitudes en usted: encontrarse ofendido o pensar negativamente y decir: “Ay no, esto es ridículo”. Esta es una verdadera batalla, así que averigüe cómo luchar contra las actitudes negativas, y busque a Dios para que lo ayude porque Él no quiere que usted se sienta de esa manera respecto a los regalos que le ha dado.

AUTOEXAMÍNESE

Identifique alguna influencia negativa que haya afectado su perspectiva en esta área.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Lea las siguientes *Escrituras* y escriba cuál debería ser nuestra mentalidad concerniente a la idea del mundo, la cual está en contraste con la de Dios.

1 Juan 2:15: “No amen al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él”.

Romanos 12:2: “Y no adopten las costumbres de este mundo, sino transfórmense por medio de la renovación de su mente, para que comprueben cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, agradable y perfecto”.

2. Errores pecaminosos del pasado

No debemos permitir que nuestro pasado sexual domine nuestro futuro, ni sentirnos condenados por él en esta área. Seamos honestos, la mayoría de nosotros no tuvo la mejor instrucción espiritual acerca del sexo. Vivimos en un mundo que seduce a los hombres a mirar pornografía y a recurrir al placer autosexual. Se les está enseñando a nuestros hijos que la masturbación y el sexo extramarital es aceptable, normal, y

tan esperado que hasta pueden hablar con sus amigos del tema. Mujeres, señoritas, son alentadas a recurrir a la pornografía, la masturbación, los juguetes sexuales. Así que, ¿quién necesita a los hombres? Esto es lo que el mundo nos está enseñando acerca del sexo. Si usted ha participado en estas prácticas, confiésese y arrepíentase, aprenda la verdad bíblica, y aspire a tener un comportamiento basado en los principios bíblicos y en nuevas actitudes.

Todo el tiempo escucho que los hombres piensan en el sexo cientos de veces al día. Por supuesto, si usted está viendo pornografía y se está masturbando continuamente, va a estar obsesionado con el sexo. Muchos hombres han acudido a la pornografía por placer sexual o para sobrellevar las dificultades de la vida. Varios hombres también han acudido a la pornografía para lidiar con las dolencias de un padre cruel/desalentador, una madre indiferente/dominante, o hasta con sus problemas matrimoniales.

Si usted disfrutó de la pornografía antes de su matrimonio, ¿ha intentado infectar a su esposa con este veneno? La pornografía es malvada y demoniaca; es de este mundo y no de Dios. ¿Cuántas gotas de veneno pondría en un vaso con agua pura antes de tomárselo? Usted no puede tomar algo que Dios ha dicho que es un regalo puro y hermoso, y *envenenarlo* y esperar satisfacción y bendiciones.

Si usted tuvo relaciones sexuales antes de casarse, créame, ya *ha* afectado su intimidad después del matrimonio. En los hombres, esto produce egoísmo e insensibilidad; en las mujeres, constituirá un obstáculo en su batalla de confiar y ceder ante el liderazgo de su esposo. Existe una canción popular que dice: “Tu cuerpo es el país de las maravillas”, pero el cuerpo de una mujer no es un buffet para el placer del hombre. Las mujeres han sido engañadas al creer que esto debe ser considerado un halago, o que los hombres deben “tantear el terreno” como, de hecho, algunos hacen. ¿Planeó casarse para tener sexo? ¿Se casó, y después de unos años su vida sexual comenzó a decaer? Casarse *no* soluciona las consecuencias de su pecado. Dios perdona, pero si no le ha pedido a su cónyuge que lo/la perdone por lo que hizo antes de casarse, debe hacerlo.

PLAN DE ACCIÓN

¿Se han pedido perdón uno al otro por lo que hicieron sexualmente con otro persona o quizás con su cónyuge antes de casarse? Si no es así, busquen el tiempo para hacerlo.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Lea las siguientes *Escrituras* y escriba lo que Dios dice acerca de nuestra nueva relación con Él y cómo debe percibir las cosas ahora que usted “está en Cristo”.

2 Corintios 5:17: “De modo que si alguno está en Cristo, ya es una nueva creación; atrás ha quedado lo viejo; ¡ahora ya todo es nuevo!”.

Romanos 6:4: “Porque por el bautismo fuimos sepultados con él en su muerte, para que así como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros vivamos una vida nueva”.

3. Cosas que le sucedieron en el pasado

Muchos hombres y mujeres han sido abusados sexualmente; ellos no pueden olvidar esto o dejarlo en el pasado. No *elija* vivir con este dolor si alguien ha abusado de usted, o fue violado/a. Más niños/as de los que creemos sufren algún tipo de abuso sexual. Si esto es parte de su pasado, no trate de superarlo suprimiendo este dolor, ya que no funcionará. Si usted no aplica los antídotos bíblicos del perdón y la sanidad, el daño, la herida, o el rencor, envenenarán este maravilloso regalo que hoy Dios tiene para usted. Hemos mencionado y alentado muchas veces que debe aplicar los principios del perdón bíblico. No permita que el pecado de alguien más hacia usted infecte y arruine su actitud y la habilidad de disfrutar este maravilloso regalo de placer e intimidad que Dios ha provisto.

La perversión sexual no es parte de la voluntad de Dios y de sus normas. Esto ha llevado a la violencia y al daño emocional en ambos, hombres y mujeres. Si usted fue forzado/a a formar parte de un acto sexual en contra de su voluntad, habrá daño a largo plazo si no confronta está herida y pide la ayuda de Dios. La consejería bíblica, hablar con un pastor, y pasar tiempo meditando en las *Escrituras* y orando acerca de esto serán sus armas.

Así que, si usted ha sido afectado en esta área y sabe que Dios le está hablando, lo aliento a que también lea el material sobre el perdón. En los Apéndices hay un material sobre “El perdón y la reconciliación”, el cual puede guiarlo a través del proceso de perdonar a la persona o personas que lo/a han lastimado.

Haga esta oración:

“Dios, perdono a (esa persona) por lo que hizo y te pido que sanes mi memoria y mi dolor. No quiero que su maldad y su egoísmo arruinen tu regalo para mí”.

4. Terapia por venganza

No se puede negar que el matrimonio puede sacar lo peor de cualquiera de nosotros. Entonces, ¿cómo lidias con la realidad de que tu pareja te ha lastimado o te está lastimando? La respuesta puede sorprenderte. No pasar por alto ni excusar las ofensas que han cometido unos contra otros. Si has participado en perversiones o actos sexuales no deseados, criticó el cuerpo o el desempeño sexual de su cónyuge, o negó cada otro placer sexual por venganza, su relación está sufriendo y estas heridas están envenenando su vida sexual. Este comportamiento proviene del egoísmo. Incluso si se hace por ignorancia, puede estar contaminando la misma relación que Dios ha diseñado para hacerlo pleno y feliz.

No cometas el error de que tus problemas se deben al aburrimiento o a la falta de creatividad. Muchos terapeutas alientan a las parejas a recurrir a la pornografía cuando el sexo pierde su excitación.

Pero eso siempre se convierte en un desastre. Alguno saldrá ofendido o lastimado, o ambos se desviarán por un camino equivocado. Lo más probable es que el enfriamiento sexual se deba a heridas y ofensas del pasado que no han sido aclaradas correctamente.

Hebreos 13:4: “Todos ustedes deben honrar su matrimonio, y ser fieles a sus cónyuges; pero a los libertinos y a los adúlteros los juzgará Dios”.

Un comentarista ofrece claridad a la escritura anterior y la importancia de la pureza en el lecho matrimonial. Al respecto dice:

La primera declaración: “El matrimonio debe ser honrado por todos”, pone especial énfasis en la palabra traducida como “honrado” por su posición en el verso bíblico. La palabra misma significa “estima y respeto”. Esta declaración general acerca de honrar el matrimonio es seguida por un enfoque más centrado en la santidad de la relación sexual en el matrimonio: “y que el lecho matrimonial se mantenga puro”. Esta frase se refiere a las relaciones sexuales dentro del matrimonio, lo cual quiere decir que esposos y esposas deben mantenerse sexualmente fieles el uno al otro y a sus votos matrimoniales. El adjetivo griego traducido como puro expresa “inmaculado, incontaminado, intacto”. Está en la posición primordial del verso.⁴

Como podrá darse cuenta esto pone un énfasis especial en la pureza del lecho matrimonial. No podemos acudir al mundo y a la manera en la que este está usando el sexo, traer esa mentalidad a nuestra relación como esposo y esposa, y esperar que Dios la bendiga. Sí, la pornografía nos estimulara, esa es la manera en la que estamos hechos, pero eso forma parte de nuestra naturaleza pecaminosa. No debemos permitir que las cosas placenteras que un esposo y una esposa pueden hacer sean hechas impuras o incorrectas solo porque el mundo las usa en sus prácticas sexuales. He aconsejado a parejas en las cuales uno de ellos sentía que usar lubricantes, las manos, o diferentes posiciones para sentir placer sexual era incorrecto, ya que lo había escuchado o visto ser practicado por el mundo de una manera incorrecta. Recuerde, lo que Dios dice que es bueno; es bueno sin importar lo que el mundo diga o haga.

5. Usos del sexo de una manera incorrecta

Cuando el esposo o la esposa hacen del sexo un ídolo. Crear ídolos siempre lleva a la degradación y destrucción. Me he reunido con parejas cristianas en las que una persona o ambos hicieron del sexo un ídolo y esto los llevó a realizar prácticas pecaminosas. Uno solo quiere decirles: “¿Qué hicieron?”. He

⁴ Allen, David L (2010): *Hebrews, The New American Commentary*, p.609, B & H Publishing Group, Nashville, TN.

aconsejado parejas que por fin despertaron de su pecado y dijeron: “¿Qué hemos estado haciendo y cómo llegamos aquí?” Cuando usted tiene un ídolo en su vida, se vuelve una competencia con el dador: Dios.

Dios dice que no podemos permitir que nada tome posesión de nosotros o que nos obsesionemos con ello. Hay muchos hombres y mujeres permitiendo que este deseo sexual de sentir placer se convierta en un ídolo, pensando en él las 24 horas del día. Muchos hombres no pueden ver a una mujer caminando por la calle sin tener un pensamiento sexual. ¿Cómo afecta eso la relación con su esposa? ¿Está comparando su cuerpo, su físico, con el de otras mujeres más jóvenes? Esto es pecado.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Pablo nos da algunos principios bíblicos con respecto al no permitir que determinadas cosas gobiernen su vida. Lea las siguientes escrituras y escriba cuáles son esas cosas y cómo debería actuar en cuanto a ellas:

1 Corintios 6:12: “Todo me está permitido, pero no todo me conviene. Todo me está permitido, pero no permitiré que nada me domine”.

1 Corintios 10:23: “Todo me está permitido, pero no todo es provechoso; todo me está permitido, pero no todo edifica”.

Mateo 6:24: “Nadie puede servir a dos amos, pues odiará a uno y amará al otro, o estimará a uno y menospreciará al otro. Ustedes no pueden servir a Dios y a las riquezas”.

La vida es una batalla por el control sobre nosotros y nuestras elecciones. Someterse a Dios y Su Palabra. Las advertencias en estas Escrituras nos dicen que cuando algo nos domina, que no sea Dios, se convierte en un ídolo, una obsesión, y abrirá una brecha entre nosotros y Dios.

Cuando el placer sexual es usado para la manipulación, ya sea porque lo demos o lo retengamos con este propósito. Algunas parejas han admitido que han experimentado su mayor grado de satisfacción sexual después de haber tenido una pelea. No hay nada de malo en ello, pero usar el sexo como una manera de decir “lo siento” o de evadir hablar de un tema sensible, es incorrecto. Usted necesita asumir su responsabilidad y decir: “Discúlpame por lo que dije, por lo que hice”; enmendar la situación. Si después de

hacer eso, ambos deciden tener intimidad física, adelante. Pero no use el sexo de la manera incorrecta. Además, si existe un problema y uno de los cónyuges está reteniendo el tener intimidad física para vengarse, esto es manipulación, es un modo de usar el sexo incorrectamente. Los problemas pueden afectar la manera en la que uno de los cónyuges responde sexualmente, pero la comunicación es necesaria y se debe buscar una solución que no implique el sexo como un arma.

AUTOEXAMÍNESE

Si esto es algo que usted ha estado haciendo, escriba una oración pidiéndole a Dios que lo/a perdone y busque el tiempo para pedirle a su cónyuge que también lo/la perdone.

Lección 3 Un regalo, no un arma

Nuestro pasado aunado a la ignorancia que tenemos antes de casarnos duele, e incluso los errores que cometemos después de casarnos pueden manchar el regalo del sexo. Esta lección le ayudará a examinar su corazón y confesar aquellos pensamientos y actitudes que puedan estar obstaculizando en esta área.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Lea la siguiente escritura y escriba cuál debería ser su actitud en cuanto a las relaciones sexuales con su cónyuge.

1 Corintios 7:3-4: “El marido debe cumplir el deber conyugal con su esposa, lo mismo que la mujer con su esposo. La esposa ya no tiene poder sobre su propio cuerpo, sino su esposo; y tampoco el esposo tiene poder sobre su propio cuerpo, sino su esposa”.

Disminución del deseo sexual

Algunos hombres no quieren tener relaciones sexuales con sus esposas como consecuencia de las horribles cosas que salen de las bocas de ellas. Si un hombre no es *afirmado* y es criticado e insultado, cuando su esposa desee tener intimidad física, en la mayoría de los casos no tendrá un mínimo deseo de complacerla. He sido el consejero de parejas en las que el hombre no quiere tener nada que ver con su esposa, y ella está enojada y muy molesta. Él confiesa: “No me gusta tener relaciones sexuales, porque cuando ella busca complacerme más y tomar la iniciativa, es después de haberme lastimado o discutido conmigo”. Analice la situación de esta manera: uno de nuestros órganos sexuales como hombres son nuestros oídos; si lo que escuchamos que sale de la boca de nuestra esposa es algo que no nos alienta y nos debilita, nuestro deseo sexual sufre.

AUTOEXAMÍNESE

Esposa: Si esto ha traído convicción a su vida, tómese un momento y escriba una oración de confesión, y luego haga el tiempo para confesárselo a su esposo y pedirle perdón.

Esposa: ¿Ha estado usando el sexo como una herramienta para fines egoístas o manipulación? Para clarificar esto, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Usa el sexo para pedir el perdón de su esposo por haber gastado más dinero del acordado?
Sí No
- ¿Usa el sexo como una manera de disculparse por decir o hacer algo que no fue amoroso o afirmante? Sí No
- ¿Ha sido más atenta con él antes de pedirle algo a lo que normalmente le diría que no?
Sí No

Sí, es una declaración verdadera que la mayoría de los esposos bajo cualquier circunstancia aprecian tener intimidad con su esposa, pero las prácticas de las esposas de tratar el regalo del sexo de una manera incorrecta, eventualmente, comenzarán a envenenar la relación física.

La evidencia de que Dios nos ha bendecido con el regalo del sexo está con nosotros todos los días, para bien o para mal. Bendición o maldición, depende de si lo vemos de acuerdo con la manera de Dios o lo vemos desde la perspectiva del mundo. Recuerde, por un tiempo Dios le está permitiendo a Satanás disfrazarse como el príncipe de este mundo, siendo libre para tentar a la humanidad a pecar. Pero Dios promete una manera de escapar de tentación que es común para la humanidad. Dios dice que estamos en este mundo, pero no somos del mundo; que somos peregrinos, estamos aquí para ser sus embajadores y glorificarlo en todo. No estamos aquí para satisfacer nuestra egoísta voluntad y nuestros deseos, tenemos un futuro que considerar. Somos seres destinados a vivir en algún lugar después de morir, y ese lugar es el Cielo o el Infierno.

1 Pedro 2:11: “Amados hermanos, como si ustedes fueran extranjeros y peregrinos, les ruego que se aparten de los deseos pecaminosos que batallan contra el alma”.

La *Palabra de Dios* dice que usted no puede servir a dos amos, pues tiene que negar a uno y servir al otro (Mateo 6:24).

Permítame darle unas preguntas para que se **autoexamine**:

1. ¿Es el sexo su último pensamiento antes de dormir y el primero cuando se despierta?
Sí No
2. ¿Fantasea con ello a lo largo del día? Sí No
3. ¿Gasta dinero en ello secretamente? Sí No
4. ¿Pone en riesgo su carrera y su matrimonio al ir tras él? Sí No
5. ¿Es la causa de la mayoría de las discusiones en su matrimonio? Sí No

Si contestó que sí en cualquiera de estas preguntas, quizás haya hecho del sexo un ídolo. No hay otra manera de verlo, usted vive en pecado y debe confesárselo al Señor. Cuando usted toma algo que le fue dado por un Dios que es celoso de su afecto, y lo hace más importante que Él, espere consecuencias. No espere tener una vida sexual fructífera y satisfactoria con su cónyuge, no sucederá, no será posible.

¿Tiene hijos/as adolescentes, o los/as ha tenido? ¿Recuerda cuando el Game Boy o el Nintendo salieron por primera vez? Los adolescentes tenían que tenerlo. ¿Se acuerdan de eso? Mis hijos decían: “Tengo que tener el Nintendo, tienes que comprarnos uno, debemos tenerlo”. Así que, finalmente, en Navidad les compré uno y estaban felices y completamente fascinados; peleaban para tener tiempo para jugar con él; intentaban no hacer sus quehaceres, y descuidaban hacer su tarea. Luego comenzaron a pedir nuevos juegos, y se quejaban de que sus amigos tenían más. Repentinamente, este maravilloso juego que tanto querían ahora los *poseía*. Frecuentemente, cuando mi esposa y yo les proponíamos hacer algo divertido, decían: “No, no quiero ir. Voy a jugar, ¡solo quiero sentarme acá y jugar con el Nintendo!”.

Sus acciones revelaban que amaban el juego, en lugar de amar a quienes se lo habían dado; estaban idolatrando este juego. Así que tuve que intervenir y decir: “Su mamá y yo vamos a establecer ciertos límites, porque están dejando que este juego los controle”. Así también ocurre con los regalos que Dios nos hace. Podemos tomar su regalo (en este caso el sexo) y remplazarlo por Él. Le damos tiempo y atención excesiva a pensar en ello, a hacerlo, y pronto se encuentra *controlándonos*, lo que impide que disfrutemos el sexo o a Dios, porque se trata solo de nuestro placer egoísta.

Al *examinarnos*, el primer paso es ser totalmente honestos al identificar dónde estamos pecando y pedirle a Dios que nos revele cuándo hemos usado de manera incorrecta su regalo, tentado su corazón y su mente; y cómo esto ha afectado nuestro matrimonio. *Después*, usted debe confesar cualquier pecado y desobediencia, y pedirles perdón a Dios y a su cónyuge. Hasta que no se confiese, nada cambiará. *Finalmente*, debemos estar dispuestos a cambiar nuestro comportamiento, comenzar de nuevo y asumir una perspectiva diferente. Dios dice que debemos confesar nuestros pecados y estar dispuestos a comenzar otra vez.

Trabajando para cambiar

Mientras se examina a sí mismo, el primer paso es ser totalmente honesto acerca de cómo está pecando en este área. Pídele a Dios que le revele dónde ha abusado del don del sexo y cómo eso ha afectado su matrimonio. A continuación, debe confesar cualquier pecado y desobediencia, y luego pedir perdón a Dios y su esposo o esposa. Hasta que confiese, nada cambiará. Por último, debe estar dispuesto a cambiar su comportamiento, para empezar de nuevo con una nueva perspectiva.

Para demostrar este proceso, consideremos el problema de una indulgencia a largo plazo con respecto a la pornografía. Cuando ayudo a un hombre a dejar de ver pornografía y a establecer una saludable vida sexual con su esposa, esto es un proceso. La pornografía no es como un compañero sexual, pues no requiere de ajustes, no lo rechaza, no existe una realidad, y es una situación en la que usted posee el control absoluto. En resumen, todo es una fantasía.

El sexo con una mujer viva y real, requiere que usted se ajuste a sus deseos y necesidades, lo cual es opuesto al egoísmo controlado por una fantasía. Romper el hábito, y trabajar con su esposa para recuperar una verdadera intimidad durante el sexo lleva tiempo. He tenido a hombres que me dicen: “Si hubiera

sabido lo difícil que sería esto, nunca hubiera caído en la pornografía”. La pornografía ha consumido y envenenado sus mentes, controlándolos y haciéndolos sentir separados de Dios, su esposa y sus hijos.

Filipenses 4: 6-7: “No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.

No preocuparse por nada, lo que significa que no se obsesione con su problema, sino que confíe en Dios para que sea sanado y esté dispuesto a trabajar pacientemente hacia la solución. Si la relación sexual no ha funcionado bien en su matrimonio, Dios le está diciendo que deje de preocuparse y esté agradecido/a por su regalo del placer sexual; que comience a orar y a pedir su bendición sobre la relación con su cónyuge. No se siente a esperar por un cambio, sino cambie *activamente* su *comportamiento* y su *actitud* de acuerdo con la *Palabra*.

Mujeres, ustedes saben si cuando practican el sexo generalmente lo hacen para proporcionarles placer a sus esposos. Quizás usted es tímida para decirle a su esposo aquello que le causa placer, o él tiene dificultades recibiendo instrucción. Tal vez también ha guardado rencor y enojo hacia él por ofensas o decepciones que ha causado en su matrimonio. Si su actitud es negativa o tentadora, está viviendo en pecado. Al tener interminables pensamientos rencorosos, es tan pecadora como un hombre que está permitiendo que la pornografía contamine su mente. Así que, debe estar dispuesta a decir: “Dios, cambia mi corazón”.

Pídale a Dios que le dé su corazón y su perspectiva hacia este regalo que es el sexo para usted y su esposo. Si le pide cualquier cosa de acuerdo con su *Palabra* Él se la dará.

1 Juan 5:14-15: “Y ésta es la confianza que tenemos en él: si pedimos algo según su voluntad, él nos oye. Y si sabemos que él nos oye en cualquiera cosa que pidamos, también sabemos que tenemos las peticiones que le hayamos hecho”.

Llevarlo todo a Él. Debemos decir: “Dios sana mi mente. Sana nuestra relación sexual. Señor, hazla correcta; purifica nuestras mentes y corazones hacia este maravilloso regalo. Ayúdanos a entender cómo someter nuestras relaciones sexuales a tu tiempo, ritmo y método perfecto, no a nuestro egoísmo”.

Orar y rogar. El verso en Filipenses dice que debemos ponerlo todo en oración y ruego delante del Señor. ¿Puede orar en voz alta con su cónyuge, diciendo: “Dios, por favor, arregla nuestra vida sexual”? Cuando ora está incluyendo a Dios, que es el creador del sexo, en la solución de su problema. No se olvide del principio de “una sola carne”, lo cual también incluye un componente espiritual, volverse uno mismo con su cónyuge.

Guardar sus corazones y sus pensamientos. Usted tiene que proteger su mente de las cosas que causarían que recaiga en el mismo viejo patrón. Haga como Job: “Hice un compromiso con mis ojos de no poner la mirada en ninguna doncella” (31:1). Obviamente, este principio puede ser tanto para un hombre como para una mujer.

Nuevamente, “llevar cautivo todo pensamiento” (2 Corintios 10:5), cualquier cosa que venga a su mente y haga que el don del sexo sea contaminado, ya sea su lujuria o una actitud negativa hacia él. Cualquier influencia que está haciendo que vea el sexo de una manera incorrecta, incluyendo la pornografía, sitios web, libros, novelas románticas, revistas, televisión, películas, hasta su propio cuerpo, todo tiene que irse. Hay muchas cosas que abrazamos en nuestras vidas que pueden llegar a contaminar el precioso regalo de Dios. Verdaderamente, podemos programar nuestros cerebros con esta pecaminosa información. *Basura entra, basura sale*. No es de extrañarse que cuando estamos consumiendo esta basura, nuestra salud sexual sufre.

PROFUNDICE: Estudio extenso

El corazón en las *Escrituras* tiene que ver con la mente, la voluntad y las emociones. Escriba lo que las siguientes escrituras nos dicen acerca del corazón, cuál es nuestra responsabilidad y cuál es el resultado.

Proverbios 4:23: “Cuida tu corazón más que otra cosa, porque él es la fuente de la vida”.

Mateo 5:8: “Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios”.

Tómese algo de tiempo y medite en la siguiente escritura, luego escriba el significado de ella.

Filipenses 4:8: “Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello”.

Pensamientos pecaminosos

Si se encuentra deseando, imaginando, meditando en una relación sexual con alguien más que su cónyuge, ¿qué está haciendo? Dios lo llama adulterio (Mateo 5:28). Es pecado.

Mateo 5: 27-28: “Ustedes han oído que fue dicho: “No comerás adulterio”. Pero yo les digo que cualquiera que mira con deseos a una mujer, ya adulteró con ella en su corazón”.

He hablado con hombres que me han confesado que al hacer el amor con sus esposas, están pensando en alguien más. ¿No piensan que sus esposas sienten que algo no está bien durante el sexo? Yo les digo:

“No le llamaría a eso hacer el amor, sino más bien masturbarse dentro de su esposa. ¿No piensa que ella lo siente y lo sabe? Ella lo sabe”. Esto es pecado y usted debe *detenerse*, pues es *incorrecto, perverso y venenoso*.

Se nos ha dicho que debemos meditar acerca de la pureza, lo que significa meditar en el sexo de la manera que Dios lo intencionó: solo para usted y su esposa. Como esposo, aprenda a disfrutar el placer de su esposa y esté dispuesto a compartir con ella en lugar de tener otra imagen en su mente. Excítese porque ella está excitada. He aprendido lo que le gusta a mi esposa y lo que no le agrada, me preocupó más por lo que ella disfruta que por mi propio deseo egoísta. Debemos llevar nuestros pensamientos cautivos a la obediencia a Cristo y comenzar a cooperar con el Espíritu Santo y con nuestro cónyuge. Satanás siempre está trabajando para engañarnos y corromper los regalos de Dios, tomando lo que es bueno y tratando de convertirlo en algo malvado.

2 Corintios 10:4-5: “Las armas con las que luchamos no son las de este mundo, sino las poderosas armas de Dios, capaces de destruir fortalezas y de desbaratar argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y de llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”.

PROFUNDICE: Estudio extenso

Referente a este tema, escriba lo que las siguientes escrituras nos dicen que debemos hacer y por qué.

1 Tesalonicenses 4:3-4: “La voluntad de Dios es que ustedes sean santificados, que se aparten de toda inmoralidad sexual, que cada uno de ustedes sepa tener su propio cuerpo en santidad y honor”.

1 Corintios 6:18: “Huyan de la inmoralidad sexual. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, ocurre fuera del cuerpo; pero el que comete inmoralidad sexual peca contra su propio cuerpo”.

Tito 1:15-16: “Para los puros, todas las cosas son puras; pero para los corruptos e incrédulos nada es puro, pues hasta su mente y su conciencia están corrompidas; dicen conocer a Dios, pero con los hechos lo niegan, pues son odiosos y rebeldes, reprobables en cuanto a toda buena obra”.

Lección 4

Disfrutándose uno al otro

Damas y caballeros, en la medida en que envejecemos nuestros cuerpos no son lo que solían ser, ¿cierto? Las damas son especialmente desafiadas en esta área, pues tienen que competir con una gran cantidad de publicidad sobre el patrón de belleza femenino. Esto ocasiona que comiencen a sentirse mal por su apariencia física y se alejen de sus esposos paulatinamente, debido al orgullo y la vergüenza. No quieren que vean sus cuerpos desnudos, temerosas de que tengan dentro de ellos la imagen de cómo ustedes se veían años atrás.

Esto puede afectar su disponibilidad para ver sus cuerpos como una fuente de *placer* para sus esposos. Deben *pelear* con estos pensamientos y no permitir que la influencia del mundo envenene la imagen que ustedes tienen de sí mismas. La experiencia sexual entre un esposo y su esposa es el corazón de la conexión entre ellos, y el envejecimiento no puede cambiar eso. Debemos aprender a *adaptarnos* y *ajustarnos* a los cambios que ocurren con el envejecimiento.

Todos debemos estar eliminando *activamente* cada pensamiento que viene a nuestras mentes acerca de una imagen corporal negativa, ya sea acerca de la belleza, la edad, o las habilidades físicas. Esté convencido de que hay una guerra en marcha por el control de sus pensamientos, de las verdades de Dios contra las mentiras de Satanás. Su cónyuge no puede tomar control de sus pensamientos y hacer que comience a cooperar con el Espíritu de Dios. Usted es el que debe pelear a favor de las verdades de Dios y no permitir que Satanás envenene lo hermoso que Dios ha creado.

Ya hemos dedicado tiempo a hablar acerca de los problemas, los pecados y la fuente del problema. Así que ahora vamos a dirigir nuestros pensamientos a los aspectos positivos de la experiencia y el placer sexual.

El lado positivo acerca del regalo del sexo

Al estudiar un libro en el *Antiguo Testamento* llamado *Cantar de los Cantares*, muchas veces las personas dicen: “No puedo creer que esto esté en la *Biblia*”. Dentro de estos capítulos, usted aprende mucho acerca de ambos, del hombre y de la mujer; pero nos vamos a enfocar específicamente en el capítulo 7, el cual expresa la experiencia del placer sexual entre ambos, la intimidad física, y hasta algunos aspectos de la anatomía humana.

Como nota me gustaría abordar la interpretación del libro. Usamos el enfoque literal normal, el cual también es utilizado en el resto de la *Biblia*. Un autor que ha escrito un comentario acerca de este libro dice:

Seguimos el método atestiguado más antiguo de interpretación: la aproximación normal, la cual implica una interpretación literal y su aplicación a nosotros hoy día. Tomaremos este capítulo de Cantares y lo usaremos como una instrucción de Dios para el hombre y la mujer y la descripción de cómo debe ser nuestra relación sexual en el matrimonio. Algunos escritores creen que Dios tuvo la intención de crear el sexo solo para la procreación. Es por ello, que se rehúsan a aceptar la interpretación normal del libro.

Ellos dicen que Dios nunca permitiría un libro acerca del sexo (o del matrimonio) dentro de las Escrituras. Así que el verdadero significado del libro fue encubierto (es una metáfora), ocultado (realmente no significa eso) y fue alegorizado (es la imagen del amor y el deseo que Dios tiene de querer ser uno con su pueblo) El libro está lleno de metáforas y otros símbolos, pero nunca tuvo la intención de ser una metáfora en sí. En lugar de esto, es simplemente una imagen del amor conyugal como Dios intencionó que fuera.⁵

Mientras usted lea las siguientes escrituras, note las descripciones del cuerpo, la pasión y la emoción de una relación sexual. Esto se encuentra en la Biblia:

Cantares 7:1-9: “¡Cuán bellos se ven, princesa, tus pies en las sandalias! Tus torneados muslos son como joyas labradas por un experto orfebre. ²Se asemeja tu ombligo a una taza redonda donde abunda la bebida. Tu vientre evoca a un montón de trigo circundado de blancos lirios. ³Son tus pechos dos cervatos gemelos, ⁴y tu cuello, una torre de marfil. Me hacen pensar tus ojos en los manantiales de Jesbón que fluyen a la entrada de Bat Rabín. Tu nariz se asemeja a la torre del Líbano, orientada hacia Damasco. ⁵Tu cabeza me recuerda a la cumbre del Carmelo; bucles de púrpura son tus cabellos, ¡preso entre ellos se encuentra un rey! ⁶¡Cuán bella eres, y cuán dulce! ¡Cuán delicioso es el amor! ⁷Tienes el garbo de una palmera, y son tus pechos los racimos. ⁸¡Ya he pensado trepar a esa palmera y apoderarme de sus dátiles! ¡Sean tus pechos cual racimos de uvas, y tu aliento, cual aroma de manzanas! ⁹¡Sea tu paladar como el buen vino, y que fluya, amado mío, por tus labios, y se deslice por tus dientes!”

De los versos uno al nueve dice: «Cuán bello [...]» y este es el hombre, el esposo, hablándole a su esposa: «¡Cuán bellos se ven, princesa, tus pies en las sandalias!». No comprendo ese versículo, pero ¡alabado sea Dios! Note que en este verso el órgano sexual usado son los ojos del hombre.

Regresando a Cantares 7:1-4: “¡Cuán bellos se ven, princesa, tus pies en las sandalias! Tus torneados muslos son como joyas labradas por un experto orfebre. ²Se asemeja tu ombligo a una taza redonda donde abunda la bebida. Tu vientre evoca a un montón de trigo circundado de blancos lirios. ³Son tus pechos dos cervatos gemelos, ⁴y tu cuello, una torre de marfil. Me hacen pensar tus ojos en los manantiales de Jesbón que fluyen a la entrada de Bat Rabín. Tu nariz se asemeja a la torre del Líbano, orientada hacia Damasco”.

Hombres y mujeres, ¿están entendiendo el punto? ¿Se aproximan a apreciar a su esposa en la manera en la que este hombre lo hace? Él está realmente involucrado con todas las cosas que encuentra hermosas en ella, y Dios está diciendo que nosotros debemos ser capaces de deleitarnos en nuestras esposas. Así que esposas, ¿están dispuestas a dejar que su esposo las contemple de esta manera?

El siguiente pasaje le muestra al esposo cómo ir más allá de solo apreciar su belleza y disfrutarla físicamente. Un comentarista muy conocido lo explica de la siguiente manera:

⁵ Dillow, Joseph C. (1977): *Solomon on Sex*, p.9, Thomas Nelson, Nashville, TN.

La comparación del *ombligo* de su amada con una *taza redonda* donde abunda la *bebida* sería grotesca si se toma como una comparación visual. El amante quiso decir que su cuerpo era tan deseable e intoxicante como el vino (Cnt. 4:10). Así mismo la comparación de su *vientre* con un montón de *trigo circundado* sería absurda si fuera interpretada visualmente. El trigo era una de las principales fuentes de alimento en la antigua Palestina (Deut. 32:14; 2 Sam. 4:6; 17:28). Por consiguiente, su esposa era ambos, su comida (trigo) y su bebida (vino), en el sentido de que sus expresiones físicas de amor lo nutrían y lo satisfacían.⁶

Continuando, los versos del 6 al 9 dicen: “¡Cuán bella eres, y cuán dulce! ¡Cuán delicioso es el amor! ⁷Tienes el garbo de una palmera, y son tus pechos los racimos. ⁸¡Ya he pensado trepar a esa palmera y apoderarme de sus dátiles! ¡Sean tus pechos cual racimos de uvas, y tu aliento, cual aroma de manzanas! ⁹¡Sea tu paladar como el buen vino, y que fluya, amado mío, por tus labios, y se deslice por tus dientes!”.

En respuesta, la esposa de Salomón dice: «¡Sea tu paladar como el buen vino, y que fluya, amado mío, por tus labios, y se deslice por tus dientes! ¹⁰Yo soy de mi amado, y él halla en mí su deleite”.

Consideremos lo que Salomón está sintiendo: sus pies, sus voluptuosos muslos, su ombligo, sus senos, su cuello, sus ojos, su nariz y su cabello. Y después él comienza a experimentar su cuerpo, sus senos y el paladar de su boca. Él dice “[...] que seas cautivado”.

El aspecto visual del sexo

Esto es placer sexual. El cuerpo de una mujer es hermoso y produce gran placer. Cuando Dios creó a la mujer, Él sabía lo que estaba haciendo; para un hombre no hay nada más deseable sobre la tierra que el cuerpo de una mujer. Mujeres, ustedes lo saben. Una mujer puede ver la belleza en el cuerpo de otra mujer, no de una manera sexual; pero ustedes saben que Dios hizo algo especial cuando creó a la mujer.

Y sí, hombres, existen muchos cuerpos femeninos a su alrededor, pero debemos ver nuestra relación sexual solo dentro del contexto de nuestra esposa. Salomón nos enseña algo muy importante acerca de la excitación sexual de los hombres: que *uno de los principales órganos sexuales del hombre son sus ojos*. Esposa, si usted está reteniendo este aspecto del placer sexual de su esposo, confíéselo y permita que esta práctica forme parte de su relación.

El contacto físico y el sexo

Las *Escrituras* también dicen que Salomón tocó su cuerpo, usando sus manos sutilmente para estimular el placer mutuo. Salomón está moviendo sus manos por todo el cuerpo de su esposa. La frase: “Tu ombligo es una copa llena del mejor vino”, se está refiriendo al uso de su boca. Y luego Salomón hace referencia acerca de tocar los senos de su esposa, pues hay algo maravilloso acerca de tocar los senos que les provoca al hombre y a la mujer un gran placer sexual. Realmente son hermosos y maravillosos. Dios puso esta admiración, deseo y placer en nosotros.

⁶ Deere, Jack S. (1985): «Song of Songs» en *The Bible Knowledge Commentary: An Exposition of the Scriptures*, ed. J. F. Walvoord y R. B. Zuck, vol. 1, p.1022, Victor Books, Wheaton, IL.

La higiene personal y el sexo

La siguiente expresión nos hace un recordatorio acerca de la higiene personal: “Y tu aliento tendrá fragancia de manzanas”; esto también se aplica a los hombres. Estemos conscientes de nuestra apariencia, de nuestra limpieza y de las cosas que provocan desencanto como el aliento a café, el cual puede corromper el ambiente romántico. Tome un baño, o mejor aún, háganlo juntos. Las prostitutas rociaban perfume por todo su cuerpo, y en la cama, para que una maravillosa fragancia estuviera asociada con la experiencia sexual. (Proverbios 7:16-17)

¿Escucharon eso, esposos y esposas? Todo es maravilloso y viene directo de la *Palabra de Dios* con el propósito de provocar placer sexual en los cónyuges.

La mujer habla

Ahora, hombres, pongan atención, en los versos nueve y diez la mujer habla. En el verso nueve dice: “y que fluya, amado mío, por tus labios”. ¿Qué significa eso? La palabra clave aquí es “fluya”, lo cual indica suavemente, con ternura; no duramente o precipitadamente, sino con *paciencia* y *gentileza*; no descuidadamente o preocupándose egoístamente solo por su propia satisfacción.

Algunas parejas vienen a consejería, y aun hasta en matrimonios de 20 años de casados, he escuchado a algunas esposas decir: “Sabe, al tener intimidad física es como si solo estuviera teniendo coito, él empieza y él termina. Él alcanza su orgasmo, termina y eso es todo. Y yo me quedo ahí acostada pensando que en todo nuestro matrimonio, solo he tenido dos orgasmos. Estoy tan disgustada”. Hombres, ¿escucharon eso?

Cualquiera que sea su historia, sus heridas y dolencias, Dios puede sanarlo/a. Esposos, ustedes deben ser atentos y gentiles; y esposas, ustedes deben decirnos que disfrutan. Damas, quizás tengan que estar dispuestas a poner algo de lubricante en la mano de su esposo, tomarlo y enseñarle cómo satisfacerla. Cuando le sugiero a una pareja que intente esto la mayoría de los esposos tienen una gran sonrisa en su rostro.

El sexo y la comunicación

El buen sexo requiere de comunicación, y de una discusión abierta. Disfrutar el sexo como un regalo de Dios no es más controversial que disfrutar una buena comida. Juntos, ¿lo ven de esa manera? Permítanme darles un ejemplo: Esposa, ¿le gusta el café? Si su esposo le está haciendo una taza de café, ¿le gustaría que fuera como a usted le gusta o como le gusta a él? ¿Se molestaría y lo haría responsable por no satisfacerla si usted nunca le dijo cómo le gusta? ¿Podría mostrarle con cuánta azúcar le gusta, con cuánta leche? También, ¿tendría problema en decirle qué taza prefiere?

Sí, es más fácil hablar de café que de sexo. Pero el sexo es mucho más importante. Podemos hablar del café, que realmente no es importante, pues podemos vivir sin él y ser felices. A mi esposa le encantan las palomitas. Sé cómo le gustan: orgánicas, cocinadas en aceite de coco, con muy poca sal marina y mantequilla sin sal. Hasta sé en qué contenedor las prefiere. *Aprenda a conocer aquello que satisface a su*

cónyuge, especialmente en el área del placer sexual. Y también aprenda aquello que no le satisface, porque persistir en eso es ser egoísta y eso dañará la relación.

Una vez aconsejé a una pareja que realmente eran una inspiración en esta área. Estas dos personas, con más de cincuenta años, eran juguetones, una pareja muy alegre, y tenían una maravillosa vida sexual. Ambos tuvieron matrimonios previos que fracasaron, antes de ser cristianos. Cuando se conocieron le hicieron la promesa a Dios, y el uno al otro, de no cometer los mismos errores; no practicarían el sexo premarital, ni usarían el sexo después de haberse casado de una manera egoísta. Y ahí estaban, a sus 57 años, teniendo mejor sexo que la mayoría de las personas que se encuentra en sus veintes. Ese es el plan.

Lección 5

Una maravillosa vida sexual

En promedio, ¿qué tan seguido una mujer participa sexualmente con su esposo cuando ella no desea tener un orgasmo? ¿Qué tan común es eso? Es muy común que una mujer busque satisfacer a su esposo aun si ella no experimenta un orgasmo. El deseo de una mujer por experimentar orgasmos frecuentes usualmente no es tan grande como el de los hombres. De hecho, el deseo de una mujer alcanza su máximo cada mes durante la ovulación. Así que, como esposos, debemos practicar la siguiente escritura:

Filipenses 2:3-4: “No hagan nada por contienda o por vanagloria. Al contrario, háganlo con humildad y considerando cada uno a los demás como superiores a sí mismo. No busque cada uno su propio interés, sino cada cual también el de los demás”.

Dios nos dice que pongamos a otros por encima de nosotros mismos, que nos preocupemos más por ellos. Este amor no se ocupa del autointerés a costa de la otra persona; esta es la actitud que resulta en una buena y satisfactoria vida sexual.

Las mujeres tienen más puntos en su cuerpo que pueden ser usados para la excitación sexual, pero también existen muchas mujeres a las que se les dificulta alcanzar el orgasmo a través del coito y la penetración. Y los hombres, debido a su anatomía sexual, tienen sus cerebros programados para pensar que el coito es la definición de la experiencia sexual. ¿Por qué limitarse? Si su esposa no encuentra placer sexual a través del coito, ¿está usted dispuesto a ajustarse y adaptarse para tener placer sexual de otras maneras? Eso es importante.

La comunicación es una necesidad

La evidencia de que la actitud adecuada es la disposición para aprender, adaptarse, cooperar para establecer la frecuencia, creatividad, y una comunicación que resulte, es una relajada y satisfactoria relación física. Aspectos disponibles para la discusión incluyen estilo, frecuencia, técnica, expresiones verbales de placer, etc., y eso significa que usted necesita superarse para mantener a la otra persona satisfecha. Por ejemplo, si una pareja decide que la meta es una o dos veces por semana, entonces debería ser una decisión mutua si esa frecuencia no es alcanzada. Recuerde, estimar a alguien más que a nosotros mismos a veces requiere sacrificio.

Hombres, pueden alcanzar orgasmos sin tener coito. Le he sugerido a parejas el uso de cremas, lociones y aceites, y algunos hombres han dicho: “¡Cielos! Mi esposa no es una prostituta”. Yo les respondo: “Por Dios, ¿dónde ha estado? ¿Por qué compararía a su esposa con una prostituta por usar una loción para ayudarlo a usted o a ella alcanzar el clímax sexual?”. Quizás por las influencias mundanas que pervierten el sexo y hace que nos avergoncemos de experimentar con diferentes tipos de placer.

Si necesita información sobre distintos métodos para alcanzar el placer sexual sin tener coito, hay consejeros, o libros disponibles para ayudarlo. Cuando usted comienza a comunicarse, quizás parecerá

incómodo, pero con la práctica se hace más fácil. Evite quejarse o criticar, apéguese a la instrucción positiva y a comentarios como: “Cariño, ¿podemos ir más despacio?” o “No estoy de humor ahora, pero quiero complacerte, así que en esta ocasión nos concentraremos en ti, ¿está bien?”

Nuestras diferencias

Es importante volver a recordar que los hombres y las mujeres somos diferentes. Hay muchos detalles en la vida que pueden afectar el humor de una mujer hacia el sexo. El ambiente adecuado para que una mujer se relaje, participe y alcance un orgasmo es muy diferente al de un hombre. Nuevamente, ¿qué necesita el hombre? Muéstrale algo de piel, usa algo de loción, participa y ya terminó, ¿es correcto? Para la mayoría de las mujeres, no es así. Añádale unos hijos, un trabajo, cansancio físico, ciclo menstrual, dificultades financieras, o algunos desafíos matrimoniales, y solo intentar alcanzar el humor adecuado es bien trabajoso. Presionar a su esposa a experimentar el clímax solo los frustrará a ambos y causará que ella tenga una actitud negativa hacia el sexo. Una buena esposa puede voluntariamente participar sexualmente con su esposo, sin desear alcanzar un orgasmo, y aun considerar la experiencia como algo gratificante. Hombres, es nuestra responsabilidad ser comprensivos con ellas (1 Pedro 3:7).

El deseo por el sexo viene naturalmente, en los hombres más frecuentemente que en las mujeres. Esto en sí mismo no se trata de egoísmo, sino que es la manera en la que un hombre está programado. Pero, cuando una pareja se encuentra discutiendo la frecuencia, no se trata de que él diga: “Ya que yo deseo tener sexo todos los días, esto es lo que me merezco de ti”, o de que ella diga: “Yo solo quiero hacerlo una vez al mes, entonces así es como lo planearemos”. Muchas parejas van y vienen entre las necesidades de él y las de ella, ambos sintiéndose tensos la mayoría de las veces. Yo los aliento a ponerse de acuerdo y establecer un ritmo *aceptable*. La respuesta de algunos es: “Eso se escucha muy extraño”. Usualmente esta es la respuesta después de años de frustración, pero no parecerá extraño después de un tiempo. Es muy *importante acordar* una frecuencia aceptable para juntos conectar sexualmente. Y, claro, habrá ocasiones en las que alguien tendrá que adaptarse, pero eso es *amor*.

Experimenten juntos

Recuerde comunicarse sobre todo lo que esté relacionado con el sexo. Cuando comiencen a experimentar, a unirse físicamente y usar sus bocas, dedos, manos y ojos para tocarse el uno al otro; su *meta* es *descubrir* aquello que satisfaga a ambos. Damas, una buena esposa y pareja sexual se expresará y le hará saber a su esposo si está haciendo algo que es incómodo y el esposo debe escuchar y ajustarse.

Cuando hago consejería prematrimonial discutimos sobre el sexo. Les pregunto qué es lo que parece ser aceptable, y ambas personas se sonrojan. Algunas mujeres responden con un: “Todo está bien”. ¿Entonces usted acepta el sexo anal? Le acaba de decir a su prometido que todo es aceptable. Así que si eso no es algo que usted está dispuesta a hacer, dígame ahora mismo “yo no quiero eso”. Bueno, ¿qué más? Entonces responden: “Pues, aún no sé”. Eso sí es realista. A la mayoría de los adultos jóvenes sus padres les han dicho que se abstengan del sexo en lugar de decirles cómo ser exitosos en él. Entonces yo les hablo acerca de los límites, acerca de proteger sus corazones y sus mentes (Proverbios 4:23), y de cómo proteger su relación sexual de Satanás, quien hará lo que pueda para envenenarla.

Conociendo sus necesidades

Así que recordemos nuestra lectura en Cantares, donde el verso 10 dice: “Yo soy de mi amado, y él halla en mí su deleite”. Hemos aprendido mucho acerca de lo que una mujer necesita para sentirse segura, ella necesita ser *cuidada* y *sustentada*; usted necesita demostrarle que la ama y que después de Dios ella es su *prioridad número uno*. Si usted *no* cree esto, y si *no* hace lo mejor de sí para aplicarlo constantemente, entonces *no* espere un gran éxito en obtener la cooperación de su esposa. La esposa de Salomón le está diciendo al mundo que su esposo la considera un regalo precioso de parte de Dios, y que la hace sentir deseada e importante.

¿Puede su esposa decir: “sé que me deseas, que has aprendido lo que necesito y estás trabajando para suplir mis necesidades de compañerismo, y estoy tan bendecida que yo también quiero responder a tus necesidades”?

Sí No

La iniciativa de una mujer

El verso 11 les da a las damas algo muy importante para que consideren. La esposa de Salomón dice: “¡Ven, amado mío, vayamos al campo! ¡Pasemos la noche en alguna aldea!” y describe cómo quiere entregarse a él. Esto trata acerca de *tomar la iniciativa* en cuanto al sexo en una relación. ¿Sabe quién inicia el sexo en su matrimonio? Por supuesto que lo sabe. Si su matrimonio es como la mayoría, su esposo está expresando su deseo sexual por usted y está recibiendo un sí, o un no, un quizás, tal vez después, mañana, o cualquier otra respuesta.

Damas, cuando usted se imagina a esta esposa diciéndole a su esposo: “¡Ven, amado mío, vayamos al campo! ¡Pasemos la noche [...]!” y comienza a hablar sobre el viñedo y todas esas cosas con las que lo bendecirá, ¿cuál piensa que era su actitud, la postura de su cuerpo y sus expresiones faciales? Ella le estaba diciendo: “¿Quieres tener sexo esta noche? ¿Quieres hacerlo? Terminemos con esto”.

¿Cuándo fue la última vez que usted se arregló y se acercó a su esposo de una manera que le hizo saber que él es su amante y que usted var a darle la mejor de las noches? ¿Sabe de qué manera eso bendice a su esposo?

No estoy diciendo que ustedes, damas, deben siempre tomar la iniciativa; pero hagamos una examinación acerca de su actitud. Acordar la frecuencia y no siempre esperar que su esposo tome la iniciativa es un buen punto para comenzar, a veces tome usted la iniciativa, convierta esto un *tiempo especial*.

Bendiciéndose uno al otro

Recuerde, el sexo fue creado por Dios y en su *Palabra*, un mensaje para hombres y mujeres, Dios está revelando su deseo, la belleza que ha creado sexualmente para un esposo y su esposa. Él realmente quiere

bendecirnos en este sentido. Dios nos está dando sus secretos acerca de las maneras en las que podemos disfrutarnos el uno al otro.

1 Corintios 7:3-5: “El marido debe cumplir el deber conyugal con su esposa, lo mismo que la mujer con su esposo. La esposa ya no tiene poder sobre su propio cuerpo, sino su esposo; y tampoco el esposo tiene poder sobre su propio cuerpo, sino su esposa. No se nieguen el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para dedicarse a la oración. Pero vuelvan luego a juntarse, no sea que Satanás los tienta por no poder dominarse”.

Así que Dios dice que ambos, el esposo y la esposa, tienen autoridad sobre el cuerpo el uno del otro; desafío que no es muy popular hoy día. Añada esto al resto del verso, en el que se le ha dicho a cada uno que se rinda ante el otro. Debemos darle a nuestro cónyuge “el afecto que le corresponde”, no el que creemos que se merece, o el que sentimos que queremos dar. Esta es la instrucción de Dios y debemos tratarnos el uno al otro de esta manera, hablar sobre esto, y darnos cuenta de que el *egoísmo* puede ser muy destructivo.

Existe un serio problema en cuanto a esto, pues el sexo se está convirtiendo en una *actividad basada en el rendimiento*. Si una persona siente que la otra persona no está haciendo su parte, que está fallando de alguna manera, si no cumple con sus expectativas, su actitud podrá ser la de: “no participaré y no te bendeciré”, lo cual es pecado. Dios dice que nuestros cuerpos no son nuestros, estamos aquí para ser herramientas para *bendecirnos* el uno al otro, y esta es una de esas áreas que Dios dice que produce un inmenso placer. Nunca debemos privarnos el uno al otro en esta área como consecuencia de nuestras frustraciones o decepciones en otras áreas. Por supuesto, no podemos abusar la relación en cualquier otra área y esperar que nuestra intimidad sea buena. La comunicación y cooperación deben existir y crecer a través de todas las áreas del matrimonio.

La meta

Nuestra *meta* como una pareja casada es ser capaces de decirnos a nosotros y a nuestra/o cónyuge: “Sí, tenemos una excelente vida sexual, es buena; estamos aprendiendo, cooperando y comunicándonos. Somos capaces de hablar antes del sexo, y de compartir después de hacerlo. Estamos dispuestos a recibir instrucciones. Hemos aprendido a satisfacernos el uno al otro fuera del coito debido a nuestra comunicación”.

Si usted no puede decir eso, necesita hacer algo al respecto.

Sé que aún entre cristianos este es un tema que a la gente no le gusta discutir, pues no queremos que las personas sepan que estamos teniendo problemas. Estos materiales pueden guiarlo, ayudarlo a comunicarse, y mostrarle en qué áreas usted se ha alejado del camino bíblico y cómo puede haber tentado el regalo de Dios con su pecado. Es obligatorio que usted reciba y siga la información acerca de la confesión y el perdón, y que crea que puede comenzar de nuevo y hacer las cosas bien. Dios tiene maravillosas bendiciones esperando por usted.

Para ambos, esposo y esposa: si usted se está masturbando y encontrando el placer sexual por su cuenta, está viendo o pensando en alguien que no es su cónyuge. El sexo no nos fue dado para la autosatisfacción. Su deseo sexual necesita ser adaptado a la relación que tiene con su cónyuge. Dios dice que ejercitemos el autocontrol (Gálatas 5:23; 2 Pedro 1:6), lo cual es algo bueno. Puedo decirle que cuando tiene una buena vida sexual con su cónyuge, la satisfacción que recibe es mejor que cualquier momento de placer que usted mismo podría provocarse.

Necesita ver esto como una *práctica pecaminosa*, pues está contaminando algo que Dios dice es hermoso, maravilloso y puro. Si esto tiene control sobre usted, entonces se ha convertido en un ídolo y necesita hablar con alguien al respecto. Siéntese a hablar con su pastor o su cónyuge, con un consejero cristiano (usualmente alguien de su mismo género, hombre con hombre, mujer con mujer) y reciba ayuda. Yo le aseguro que usted no es el/la primer/a cristiano/a que ha buscado ayuda en esta área. Hay muchos hombres y mujeres que tienen problemas en esta área, porque comenzaron a los 12 o 13 años y han pasado 10 o 15 años en una privada vida sexual antes de conocer a su cónyuge. Al casarse, acarrearon eso a su matrimonio, continuaron haciéndolo y pensaron que no habría problema; pero sí ocasiona problema. Deténgase, busque ayuda y permita que Dios sane su mente y la relación con su cónyuge.

En pareja, pídanle a Dios que individualmente les hable a sus corazones, y estén dispuestos a compartir el uno con el otro lo que Dios les ha dicho personalmente. Si es necesario pedir perdón, háganlo. Puede hacer esta oración:

Dios, estamos pidiendo tu ayuda, queremos que nos bendigas, queremos glorificarte en esta relación. Ayúdanos a comenzar de nuevo, a detener toda la infección, las cosas malvadas que estamos permitiendo que inunden nuestras mentes y nuestros corazones y que envenenen este regalo que tú nos has dado. Ayúdanos a hablar acerca de estas cosas que hemos estudiado. Que seamos obedientes y nos sometamos a tu Palabra. Cuando volvamos a caer en pecado y pervirtamos el sexo, Señor, ayúdanos a confesártelo a ti y a nuestra/o cónyuge, a arrepentirnos e ir en la dirección opuesta.

Para una mayor reflexión

A continuación les proveemos dos ejercicios de autoexaminación, uno para el esposo y otro para la esposa. Cada ejercicio debe ser completado individualmente y después deben ser discutidos en pareja. Para comenzar, quédese con el material que se dirige hacia usted, como hombre o mujer, y absténgase de leer el material que no le corresponde. Esto resultará en un mejor entendimiento de su papel en la relación matrimonial.

Para obtener ayuda adicional con el perdón, consulte el Apéndice P: Confianza y perdón.

Para una comprensión más profunda de la intimidad física, incluidos los problemas potenciales, complete el Apéndice N: Intimidad física en el matrimonio para hombres y Apéndice O: Intimidad física en el matrimonio para mujeres.

Apéndices

Estos apéndices se incluyen como recursos adicionales. Se encuentran a lo largo de los cinco volúmenes, pero no todos los apéndices están incluidos en cada volumen. Si desea revisar una determinada apéndice, encuentre su ubicación en la lista a continuación.

Apéndice A	Carta compromiso	Vol-1
Apéndice B	Comprometiendo tu vida con Cristo	Vol-1
Apéndice C	Desarrollando Diariamente intimidad con Dios	Vol-1
Apéndice E	Autoevaluación –escuchar efectivamente	Vol-2
Apéndice F	Mejorando su comunicación amorosa	Vol-2
Apéndice G	Rompiendo el ciclo	Vol-2, 3
Apéndice H	Necesidades del esposo	Vol-3
Apéndice I	Respuestas bíblicas del esposo a la oposición	Vol-3
Apéndice k	Necesidades de la esposa	Vol-3
Apéndice L	Necesidades de Compañerismo	Vol-3
Apéndice M	Razones por las que los esposos fallan en liderar o las esposas en afirmarlos	Vol-3, 5
Apéndice N	Intimidad sexual en el matrimonio – Esposo	Vol-4
Apéndice O	Intimidad sexual en el matrimonio – Esposa	Vol-4
Apéndice P	Confianza y perdón	Vol-2, 3, 4, 5
Apéndice Q	Autoevaluación Matrimonial	Vol-5

Apéndice M

Razones por las que los esposos fallan en liderar o las esposas en afirmarlos

La *Biblia* nos dice que hay razones comunes por las que los hombres fallan en liderar a sus esposas o las mujeres en afirmar a sus esposos como Dios desea. La razón por la que tropiezan o aquello que los detiene puede ser una o más de las mencionadas a continuación. Si el Señor le habla en cualquiera de estas áreas, haga el tiempo para confesárselo y pedirle que la/lo fortalezca para depender de Él y cumplir con su llamado en su vida. Escriba sus confesiones y oraciones en los espacios provistos en cada área si es aplicable.

1. Falta de perdón

Mateo 6:14-15:«Si ustedes perdonan a los otros sus ofensas, también su Padre celestial los perdonará a ustedes. Pero si ustedes no perdonan a los otros sus ofensas, tampoco el Padre de ustedes les perdonará sus ofensas».

Perdonar no significa:

- Que el agresor está de acuerdo con usted en que lo que hizo estuvo mal.
- Que el agresor pide perdón.
- Que el agresor acepta su perdón.
- Que la relación tiene que ser o será restaurada.

2. Decepción: Satanás ataca nuestras mentes para hacernos desobedecer a Cristo y hacer que nosotros cuestionemos lo que somos en Él.

2 Corintios 10:4-5:«Las armas con las que luchamos no son las de este mundo, sino las poderosas armas de Dios, capaces de destruir fortalezas y de desbaratar argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y de llevar cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo».

Satanás usa armas comunes en contra de nosotros:

- Miente para hacernos cuestionar las promesas de Dios: Juan 8:44.
- Condena o realiza acusaciones en contra de otros o de nosotros mismos: Apocalipsis 12: 9,10
- Nos recuerda nuestro pasado en lugar de ver quiénes somos en Cristo: 2 Corintios 5: 17-21

- 3. **Persecución:** ¿Está usted listo y dispuesto a ser paciente con su cónyuge mientras trabajan juntos en hacer estos cambios?

Romanos 5:2-5: « [...] por quien tenemos también, por la fe, acceso a esta gracia en la cual estamos firmes, y nos regocijamos en la esperanza de la gloria de Dios. Y no sólo esto, sino que también nos regocijamos en los sufrimientos, porque sabemos que los sufrimientos producen resistencia, la resistencia produce un carácter aprobado, y el carácter aprobado produce esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado».

1 Pedro 2:20-21: «Porque ¿qué mérito hay en soportar malos tratos por hacer algo malo? Pero cuando se sufre por hacer el bien y se aguanta el castigo, entonces sí es meritorio ante Dios. Y ustedes fueron llamados para esto. Porque también Cristo sufrió por nosotros, con lo que nos dio un ejemplo para que sigamos sus pasos».

- 4. **Egoísmo.** Recuerde, no es hacerlo a nuestra manera, sino a la de Él. No es nuestro tiempo, sino el de Él. ¡Persevere!

1 Corintios 13:5:« [...] no busca lo suyo»

Lucas 9:23:«Y a todos les decía: “Si alguno quiere seguirme, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame”».

Lucas 14:26:«Si alguno viene a mí, y no renuncia a su padre y a su madre, ni a su mujer y sus hijos, ni a sus hermanos y hermanas, y ni siquiera a su propia vida, no puede ser mi discípulo».

Satanás desea distraer su enfoque y atención de las prioridades de Dios hacia cosas que no son de Dios: sus fallas del pasado, el mundo o usted mismo y sus deseos.

Dios nos pone a prueba

1 Tesalonicenses 2:4:«sino que hablamos porque Dios nos aprobó y nos confió el evangelio. No buscamos agradar a los hombres, sino a Dios, que es quien examina nuestro corazón».

Dios nos refina

Malaquías 3:3: «Se sentará para refinar y limpiar la plata, es decir, limpiará y refinará a los hijos de Leví como se refinan el oro y la plata, para que ellos le presenten al Señor las ofrendas justas».

Dios nos dice que pone a prueba nuestros corazones y nos refina a través del proceso de la purificación. Él nos dice que esto es un proceso, no un evento de una sola vez. Mientras sus pruebas revelan el pecado

en nosotros y en nuestro cónyuge, Dios desea que le confesemos nuestro pecado y nos comprometamos a depender de Él diariamente para negarnos ante nuestros caminos pecaminosos, aprender de Él, y buscar su poder para seguirlo. Nuestra parte es la de comprometernos con Dios y su *Palabra* e ir humildemente ante Él en oración para pedirle que nos transforme. Si caminamos en obediencia ante su *Palabra*, hará el trabajo de transformación en nosotros para que podamos glorificarlo amando a nuestro cónyuge y supliendo sus necesidades de compañerismo únicas, tal y como Él diseñó que lo hiciéramos.

Dios no dice que somos perfectos porque hacemos todo perfectamente bien, sino que somos perfectos cuando caminamos con un corazón perfectamente enfocado en Él.

Salmos 101:2:«En la integridad de mi corazón andaré en medio de mi casa».

Un «corazón íntegro» es un corazón firmemente direccionado hacia Dios y motivado por el amor para caminar de una manera que lo satisfaga a Él en todas las cosas. Escriba una oración donde le diga a Dios que le dé un corazón íntegro para que usted y su casa puedan caminar de la manera que Él ha dicho.

Lea el siguiente verso y responda las preguntas que aparecen a continuación:

2 Pedro 1:2-11: «Todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia. Por medio de ellas nos ha dado preciosas y grandísimas promesas, para que por ellas ustedes lleguen a ser partícipes de la naturaleza divina, puesto que han huido de la corrupción que hay en el mundo por causa de los malos deseos. Por eso, ustedes deben esforzarse por añadir virtud a su fe, conocimiento a su virtud, dominio propio al conocimiento; paciencia al dominio propio, piedad a la paciencia, afecto fraternal a la piedad, y amor al afecto fraternal. Si todo esto abunda en ustedes, serán muy útiles y productivos en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo. Quien no tiene todo esto es corto de vista, o ciego, y ha olvidado que sus antiguos pecados fueron limpiados. Por eso, hermanos, procuren fortalecer su llamado y elección. Si hacen esto, jamás caerán. De esta manera se les abrirán de par en par las puertas del reino eterno de nuestro Señor y Salvador Jesucristo».

1. ¿Cree que Dios le ha dado preciosas y grandísimas promesas? Haga una lista de las promesas que Dios le ha dado. Por ejemplo: la salvación, el perdón por todos sus pecados, etc.

A continuación le ofrecemos más versos que pueden ayudarlo: Salmos 73:23-24; Salmos 91:1-2; Salmos 103:8-18; Proverbios 3:5-6; Mateo 11:28-30; Romanos 8:28-39; 1 Corintios 10:13; 2 Corintios 5:17; 2 Corintios 9:8; Efesios 6:10-12; Filipenses 4:6-7; Tito 3:4-6; Santiago 1:2-4; 1 Pedro 5:6-7.

2. Debido a la naturaleza de Dios, somos valientes, victoriosos, y capaces de hacer su voluntad. Podemos convertirnos en los líderes, esposos, padres, esposas y madres que Él nos ha llamado a

ser: «¡Todo lo puedo en Cristo que me fortalece!» (Filipenses 4:13). No es debido a nuestro poder, ya que no existe nada bueno en nosotros: «Yo soy la vid y ustedes los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí ustedes nada pueden hacer» (Juan 15:5). Es solo debido a su gracia que tenemos éxito: «Entonces Jesús les dijo una vez más: “La paz sea con ustedes. Así como el Padre me envió, también yo los envío a ustedes”» (Juan 20:21).

Use las siguientes líneas para explicar de dónde viene nuestra fuerza, cómo obtenemos esa fuerza, y cuál es el resultado. Si Dios nos da todo lo que necesitamos, ¿qué quiere que hagamos?

Sea paciente. No se desanime. Comprométase a ser diariamente transformado por el amor de Dios y por su Espíritu. Acepte su responsabilidad al fallar y observe lo que Dios hace en su vida.

Apéndice N

Intimidad sexual en el matrimonio

(Examinación para el hombre)

La Biblia nos enseña que existen dos propósitos específicos para la actividad sexual en el matrimonio: la procreación (Gn. 1:28, Dt. 7:13-14) y el placer/recreación (Cnt. 4:10-12, Pr. 5; 18-19). ¿Ve el sexo como un regalo de Dios para ser disfrutado solo con su esposa?

El sexo es el regalo de Dios hacia la humanidad, creado por Él para ser disfrutado solo dentro de la unión del matrimonio. Él nos diseñó, hombre y mujer, con la habilidad de producir hijos y tener una experiencia física y placer emocional durante la relación sexual. A través de la relación sexual, como esposo y esposa, tenemos la oportunidad de presentarnos como un *regalo* el uno al otro, para íntimamente convertirnos en lo que Dios llama «una sola carne» mientras compartimos nuestros cuerpos.

Este es el plan de Dios para el sexo, pero el pecado del hombre y la decepción de Satanás han contaminado este regalo. Muchos han caído bajo las influencias del mundo, las cuales han pervertido la pureza del sexo y lo han convertido en algo pecaminoso, algunas veces hasta lo ven como sucio, o como un deber tedioso. Las actitudes hacia el sexo también son afectadas por las enseñanzas de nuestros padres, o la experiencia personal, que puede variar desde la curiosidad cuando se es niño/a y la información obtenida de amigos, hasta la pornografía, el abuso, la violación y decisiones sexuales experimentales. Recuerde, es el plan de Satanás destruir, o hacer malas, las cosas que Dios ha creado para el bien, incluyendo el sexo.

Cuando dos personas se unen en una relación matrimonial e ignoran la voluntad de Dios, tienen expectativas egoístas, o quizás tienen una mentalidad negativa acerca del sexo; por lo que tendrán dificultad estableciendo o manteniendo una relación sexual *plena*.

Una relación sexual saludable está basada en lo siguiente:

1. Una creencia de que el sexo es un regalo de Dios para ser disfrutado y practicado solo durante la relación matrimonial.
2. Un compromiso para dar y recibir sexo dentro del contexto del amor bíblico, el cual es desinteresado y no es egoísta.
3. La práctica de una comunicación honesta entre un esposo y su esposa para aprender a brindarse placer físico el uno al otro.
4. Un entendimiento básico acerca de la anatomía sexual humana y cómo esta se relaciona con el placer sexual.

Tristemente, muchas parejas cristianas se encuentran *insatisfechas* con esta área de sus matrimonios y no saben cómo mejorarla. Si usted tiene una actitud negativa hacia el sexo y/o la relación sexual con su esposo, es importante que averigüe el porqué. Cuando Dios revela su voluntad para nosotros, tenemos que ver todo como algo bueno. Puede haber una razón médica o fisiológica del porqué ambos, hombre o

mujer, pueden experimentar dificultades con el sexo; pero en la mayoría de los casos, la ignorancia, el egoísmo y/o el resentimiento es la causa. Durante el curso de cualquier matrimonio hay temporadas en las que debemos negarnos a nosotros mismos en esta área y ejercitar la paciencia debido a los embarazos, cirugías, enfermedades temporales o terminales, traumas en la vida, etc.; pero, cuando sea posible, debemos mantener nuestra relación sexual plena.

Varón, usted nunca se imaginó que habría un día en su vida matrimonial en el que rechazaría un avance sexual de su esposa. Hoy día, muchos hombres están batallando con este problema, abriendo la puerta para las mentiras de Satanás, creando tentaciones y causando confusión. Cuando un esposo rechaza las iniciativas sexuales de su esposa, ella comenzará a sentir que no es deseada, que no es atractiva y que no es amada. Un esposo que no está iniciando el sexo de una manera regular necesita averiguar por qué y trabajar para cambiar eso. Las razones más comunes no son médicas, sino que vienen de una condición del corazón.

Examine su corazón haciéndose las siguientes preguntas:

1. ¿Siente que ha sido la prioridad de su esposa en su matrimonio, que ocupa el segundo lugar después de Dios?
Sí No
2. ¿Siente que su esposa sabe cómo tratarlo con honor, hablarle con respeto y afirmación?
Sí No
3. ¿Siente que su esposa lo trata como a uno de sus hijos?
Sí No
4. ¿Siente que su esposa confía en su liderazgo y cede ante sus decisiones para el bienestar de su familia?
Sí No
5. ¿Siente que su esposa ha rechazado sus avances sexuales porque no lo ama y/o no hace de usted una prioridad?
Sí No
6. ¿Siente que su esposa ha estado indispuesta para hablar acerca del sexo y trabajar para mejorarlo?
Sí No
7. ¿Está enojado o resentido hacia su esposa por cualquiera de las razones que fueron mencionadas?
Sí No

Cualquiera de estos problemas puede afectar la actitud de su corazón y el deseo de tener sexo con su esposa. A través del perdón y la disponibilidad de ambos cónyuges para trabajar hacia la reconciliación, su intimidad física puede ser restaurada.

Considere las siguientes respuestas pecaminosas:

1. ¿Alguna vez ha rechazado los avances sexuales de su esposa y/o no ha mostrado interés en el sexo para lastimarla, o para vengarse por sus rechazos del pasado y la manera en la que lo trató?
Sí No

2. ¿Se ha dado por vencido al intentar mejorar su relación sexual?

Sí No

Efesios 5:27 dice: «a fin de presentársela a sí mismo como una iglesia gloriosa, santa e intachable, sin mancha ni arruga ni nada semejante». Este verso es una exhortación para no conformarse con algo inferior a la santa voluntad de Dios para su matrimonio; cuando nosotros no seguimos su voluntad, esto es pecado. Un hombre que se da por vencido en su relación sexual se hace a sí mismo y a su esposa vulnerables a las prácticas pecaminosas; esto puede resultar en adulterio o en la indulgencia hacia la pornografía. Otro pecado común es comprometerse excesivamente en actividades tales como su carrera, sus pasatiempos, trabajo voluntario y hasta su ministerio. Cuando un hombre no recibe afirmación, lo cual es un problema común, necesita confesarlo, arrepentirse, y trabajar con la intención de mejorar las cosas.

3. ¿Ha recurrido a la pornografía?

Sí No

Si usted ha recurrido a la pornografía y a la masturbación, este es un antídoto destructivo y pecaminoso. Si ha comenzado a practicar eso de una manera frecuente, puede convertirse en la manera preferida de encontrar placer sexual ya que no existe el riesgo del rechazo o de actitudes negativas, pero eso es pecado. Usted necesita arrepentirse, buscar ayuda y trabajar en restaurar su matrimonio en esta área y en otras.

4. ¿Tiene expectativas egoístas sobre la apariencia física de su esposa y/o ha puesto ciertos actos sexuales como una condición para participar amorosamente en el sexo con ella?

Sí No

Nunca hay una excusa para no hacer la voluntad de Dios en cualquier área de nuestra vida, y eso incluye trabajar para suplir las necesidades sexuales de su esposa. Filipenses 2:3 dice: «No hagan nada por contienda o por vanagloria. Al contrario, háganlo con humildad y considerando cada uno a los demás como superiores a sí mismo». El sexo en su matrimonio no debe basarse en el egoísmo. Es una expresión de amor, y un compromiso hacia Dios y su esposa para llevar a cabo su voluntad en su matrimonio.

Busque problemas físicos:

Existen razones físicas por las que un hombre puede perder su deseo sexual y su rendimiento prematuramente:

1. Un nivel de testosterona menor al promedio; esto puede ser determinado a través de una consulta médica y un simple examen de sangre. Existen muchas opciones disponibles para incrementar los niveles de testosterona.
2. ¿Está tomando antidepresivos? Esto puede causar que un hombre pierda su deseo sexual. Hable con su doctor y busque otras alternativas. También lo aliento a que reciba «buena» consejería bíblica. La depresión o la ansiedad pueden resultar de heridas que nunca han sido resueltas a través

del perdón; prácticas pecaminosas que no han sido confesadas; mentiras demoniacas que ha creído acerca de usted; y confusión acerca de la opinión de Dios sobre usted y de lo que necesita hacer para ser aceptado por Él.

3. ¿Está tomando medicinas para la presión arterial? Esto puede afectar su deseo sexual y/o la habilidad para lograr una erección, lo cual es humillante y vergonzoso para un hombre. Es importante que ambos, esposo y esposa, conozcan los efectos secundarios de tomar medicina para la presión arterial y que estén dispuestos a trabajar juntos en este reto. Cambiar el medicamento puede solucionar el problema, o un doctor puede recomendar tomar medicamentos como Viagra, Levitra y Cialis, los cuales son recetados para la disfunción eréctil.

La verdad es que un hombre necesita aprender cómo satisfacer físicamente a su esposa sin tener que alcanzar ellos mismos un orgasmo. La mayoría de las esposas han participado en el sexo sin alcanzar el clímax o el orgasmo. ¿Por qué es aceptable para un hombre estar completamente y sexualmente satisfecho cuando su esposa solo se encuentra participando para suplir la necesidad de su esposo; pero, cuando el esposo solo está participando para suplir la necesidad de su esposa esto no es normal, y llega a ser considerado tabú y bastante inaceptable? Sí, una buena esposa debería estar dispuesta a participar sexualmente con su esposo cuando ella «no este de humor», pero un buen esposo también debería estar dispuesto a satisfacer los deseos sexuales de su esposa aparte de los de él.

Un esposo que ama a su esposa y desea satisfacerla sexualmente puede hacerlo sin la habilidad o el deseo de alcanzar un orgasmo. Esto requerirá de una comunicación honesta acerca de la técnica y una mutua disposición para explorar nuevas alternativas sexuales, como puede ser el uso de lociones, lubricantes, las manos, la boca, o distintas posiciones.

Haga el compromiso con Dios y su cónyuge de juntos leer y realizar el manual de trabajo *Principios bíblicos para el perdón y la reconciliación* y comiencen a hacer los cambios necesarios en su matrimonio. Confíe en Dios y en sus maneras, y ore para que Él lo sane y bendiga su obediencia.

Una oración honesta acerca de la intimidad

Señor, es difícil saber lo que realmente es el sexo. ¿Es acaso un demonio creado para atormentarme? ¿O un delicioso seductor de la realidad? No es nada de eso, Señor. Yo sé lo que es el sexo: es cuerpo y espíritu, es pasión y ternura, es un fuerte abrazo, es tomarse de las manos cariñosamente, es la desnudez abierta y el misterio oculto; son lágrimas de gozo en una pareja recién casada y en los rostros arrugados en un aniversario de oro. El sexo es una sutil mirada del otro lado del cuarto, una nota de amor sobre la almohada, una flor puesta en el plato del desayuno, es risas en la noche. El sexo es vida —no todo en la vida— envuelve el significado de la vida. El sexo es tu buen regalo, Dios, para enriquecer la vida, para continuar la raza, para comunicarnos, para mostrarme quién soy, para revelar a mi cónyuge, para purificarnos a través de «una misma carne». Señor, algunas personas dicen que el sexo y la religión no se mezclan; pero tu Palabra dice que el sexo es bueno. Ayúdame a mantenerlo como algo bueno en mi vida. Ayúdame a ser abierto acerca del sexo, y aun proteger el misterio. Ayúdame a ver que el sexo no es un demonio ni una deidad. Ayúdame a no aferrarme a un mundo de fantasías de parejas sexuales imaginarias; mantenme en el mundo real para amar a las personas

que has creado. Enséñame que mi alma, no tiene que fruncirle el ceño al sexo por el hecho de ser cristiano. Es difícil para mucha gente decir: « ¡Gracias a Dios por el sexo!», porque para ellos el sexo es más un problema que una bendición. Ellos necesitan saber que el sexo y el Evangelio pueden ser unidos nuevamente. Necesitan escuchar las buenas noticias acerca del sexo. Muéstrame cómo puedo ayudarlos. Gracias, Dios, por hacerme un ser sexual. Gracias por mostrarme cómo tratar a otros con amor y confianza. Gracias por permitirme hablarte acerca del sexo. Gracias por hacerme sentir libre de decir: «Gracias Dios por el sexo».

Dr. Ed Wheat

Apéndice O

Intimidad sexual en el matrimonio

(Examinación para la mujer)

La Biblia nos enseña que existen dos propósitos específicos para la actividad sexual en el matrimonio: la procreación (Gn. 1:28; Dt. 7:13-14) y el placer/recreación (Cnt. 4:10-12; Pr. 5; 18-19). ¿Ve el sexo como un regalo de Dios, para ser disfrutado solo con su esposo?

El sexo es el regalo de Dios hacia la humanidad, creado por Él para ser disfrutado solo dentro de la unión del matrimonio. Él nos diseñó, hombre y mujer, con la habilidad de producir hijos y tener una experiencia física y placer emocional durante la relación sexual. A través de la relación sexual, como esposo y esposa, tenemos la oportunidad de presentarnos como un *regalo* el uno al otro, para íntimamente convertirnos en lo que Dios llama «una sola carne» mientras compartimos nuestros cuerpos.

Este es el plan de Dios para el sexo, pero el pecado del hombre y la decepción de Satanás han contaminado este regalo. Muchos han caído bajo las influencias del mundo, las cuales han pervertido la pureza del sexo y lo han convertido en algo pecaminoso, algunas veces hasta lo ven como sucio, o como un deber tedioso. Las actitudes hacia el sexo también son afectadas por las enseñanzas de nuestros padres, o la experiencia personal, que puede variar desde la curiosidad cuando se es niño/a y la información obtenida de amigos, hasta la pornografía, el abuso, la violación y decisiones sexuales experimentales. Recuerde, es el plan de Satanás destruir, o hacer malas, las cosas que Dios ha creado para el bien, incluyendo el sexo.

Cuando dos personas se unen en una relación matrimonial e ignoran la voluntad de Dios, tienen expectativas egoístas, o quizás tienen una mentalidad negativa acerca del sexo; por lo que tendrán dificultad estableciendo o manteniendo una relación sexual *plena*.

La salud sexual en la relación matrimonial se basa en lo siguiente:

1. Una creencia de que el sexo es un regalo de Dios para ser disfrutado y practicado solo durante la relación matrimonial.
2. Un compromiso para dar y recibir sexo dentro del contexto del amor bíblico, el cual es desinteresado y no es egoísta.
3. La práctica de una comunicación honesta entre un esposo y su esposa para aprender a brindarse placer físico el uno al otro.
4. Un entendimiento básico acerca de la anatomía sexual humana y cómo esta se relaciona con el placer sexual.

Si tuvo padres amorosos en una maravillosa relación, quienes le enseñaron una perspectiva bíblica acerca de la sexualidad, entonces debe poseer *buenas* expectativas y emocionarse acerca de tener una relación sexual con su esposo. De hecho, si esta no fue su historia exacta, una novia normal espera tener

una vida de satisfacción y placer sexual mutuo en su matrimonio. Pero, con el paso del tiempo, y debido a una variedad de razones, con demasiada frecuencia las esperanzas y expectativas cambian. Quizás repetidas experiencias sexuales insatisfactorias con su esposo, la falta de disposición de él para recibir su instrucción, embarazos, criar a sus hijos y otros desafíos en su relación, han dañado su placer sexual y han cambiado su actitud a una actitud de desaliento y un deseo de evadir el sexo.

Si usted tiene una actitud negativa hacia el sexo y/o la relación sexual con su esposo, es importante *descubrir* el porqué. Si Dios creó algo y dijo que debe ser parte de nuestra relación en el matrimonio, entonces debemos verlo como algo bueno y estar dispuestos a darlo de la mejor manera posible. Debe ser tratado con la misma importancia que la comunicación o cualquier otra necesidad de compañerismo.

Tristemente, muchas parejas cristianas están experimentando relaciones sexuales insatisfechas y no saben cómo mejorarlas. Existen cuestiones médicas y fisiológicas que pueden afectar, tanto a su esposo como a usted; pero en la mayoría de los casos, es la ignorancia, el egoísmo y/o el resentimiento lo que afecta negativamente esta área en el matrimonio. Con el paso del tiempo en cualquier relación matrimonial existen temporadas en las que debemos negarnos a nosotros mismos y ejercitar la paciencia debido a razones médicas, embarazos, traumas de la vida, etc.; pero, si la condición no es terminal, *debemos* trabajar a favor de tener una relación sexual plena.

Como esposa, si usted no está iniciando o participando en el sexo con regularidad, entonces necesita averiguar por qué y trabajar para cambiarlo. La razón más común por la cual las mujeres no desean o no inician el sexo no es debido a algo físico, sino más bien es un problema del corazón. Generalmente, la frecuencia de la intimidad sexual y la necesidad de tener un orgasmo cada vez no es la misma para mujeres y para hombres; usualmente los hombres requieren de una mayor frecuencia en ambos. Así que, ¿cuál deseo sexual es el factor determinante en la intimidad sexual? Ninguno, ya que el sacrificio y el negarse a uno mismo deben ser practicados por cada uno en diferentes ocasiones para mantener una relación balanceada e igualmente amorosa.

Examinar los siguientes desafíos pueden ayudarla a resolver problemas que afectan la relación sexual de una mujer con su esposo.

Heridas que afectan el corazón:

1. ¿Su esposo muestra interés en aprender a amarla y hacerla una prioridad en el área de ser un esposo piadoso?
Sí No
2. ¿Siente que fielmente toma responsabilidad cuando le habla con crueldad?
Sí No
3. ¿Siente que él ha estado dispuesto y/o interesado en aprender a cuidarla y sustentarla?
Sí No
¿Siente que la familia es su posesión terrenal más grande debido a la manera en la que ha hecho de ella una prioridad al dedicarle su tiempo y tener la actitud de estar en casa?
Sí No

4. ¿Siente que él está amorosamente dispuesto a ser un líder en el área de la crianza de sus hijos?
Sí No
5. ¿Siente que él usa excusas y/o no está dispuesto a disculparse cuando se enoja y usa una disciplina cruel con sus hijos?
Sí No
6. ¿Siente que se toma en serio su responsabilidad de proveer para la familia?
Sí No
7. ¿Piensa que él ha estado dispuesto a discutir amorosamente y recibir su opinión acerca de cómo y qué tan seguido tienen sexo?
Sí No
8. ¿Siente que él está atraído por usted?
Sí No
9. ¿Siente que él ha mostrado ser un líder espiritual en el hogar?
Sí No

Estas preguntas abordan heridas y dolencias que usted quizás tenga, experiencias que pueden afectar el corazón de una esposa y su actitud hacia el sexo con su esposo. Todas estas heridas pueden ser sanadas a través del perdón. Cuando un esposo y una esposa están dispuestos a pedir perdón, a darlo y a recibirlo, y luego aprenden a atenderse el uno al otro bíblicamente, esto puede sanar las heridas y traer a la relación reconciliación en estas áreas.

Respuestas pecaminosas:

1. ¿Le ha estado negando sexo a su esposo como una manera de vengarse, lastimarlo o manipularlo?
Sí No
 2. ¿Ha permitido que la sucia y demoniaca imagen mundana del sexo corrompa su actitud?
Sí No
 3. ¿Ha permitido que una imagen negativa de sí misma evite que su esposo disfrute de su cuerpo?
Sí No
 4. ¿Ha estado evitando tener sexo con su esposo porque él no ha cumplido con aquello que usted siente que debería hacer como padre o líder espiritual?
Sí No
 5. ¿Ha estado dispuesta a cooperar con su esposo al expresarle cómo puede satisfacerla sexualmente y está dispuesta a aprender cómo satisfacerlo?
Sí No
- Nota:** La Biblia no justifica actos egoístas que perjudican a otros para la satisfacción de uno mismo.
6. ¿Ha acudido a novelas románticas o a programas de televisión para suplir sus necesidades emocionales en lugar de mejorar la relación con su esposo?
Sí No
 7. ¿Se ha dado por vencida al tratar de mejorar las cosas?
Sí No

Si cualquiera de estas respuestas es «sí», usted es vulnerable a problemas que incluyen infidelidad emocional y/o física. Es seguro, que estos problemas ocasionarán un distanciamiento entre un esposo y su esposa, resultando en una infeliz cohabitación que está lejos de ser la voluntad y el plan de Dios para el matrimonio.

Es un hecho que ustedes, esposas, participan en el sexo marital sin tener un orgasmo más seguido que sus esposos. ¿Alguna vez se ha preguntado por qué es aceptable para un hombre estar completamente y sexualmente satisfecho cuando su esposa solo se encuentra participando para suplir la necesidad de su esposo; pero, cuando el esposo solo está participando para suplir la necesidad de su esposa esto no es normal, y llega a ser considerado tabú y bastante inaceptable? Una buena esposa debería estar dispuesta a participar sexualmente con su esposo aun cuando ella «no esté de humor»; pero así mismo un buen esposo debe desear satisfacer a su esposa aun sin él mismo alcanzar un orgasmo. Para alcanzar este nivel de intimidad se requiere de una abierta y honesta comunicación acerca de cómo satisfacerse el uno al otro, y la disponibilidad para mutuamente aceptar nuevas rutas para el placer como lo son el uso de lociones, lubricantes, las manos, la boca, y distintas posiciones.

Haga el compromiso con Dios y su cónyuge de juntos leer y realizar el manual de trabajo *Principios bíblicos para el perdón y la reconciliación* y comiencen a realizar los cambios necesarios en su matrimonio. Confíe en Dios y en sus maneras, y oren para que Él sane y bendiga su matrimonio.

Posibles problemas físicos:

Como palabra final, existen diferencias físicas y anatómicas entre el hombre y la mujer, las cuales están documentadas desde el punto de vista médico y son especialmente relevantes, pues provocan ciertas dificultades durante las relaciones sexuales. A continuación discutimos algunas que pueden afectar a la mujer, citado directamente de la evidencia médica.

Para dos tercios de las mujeres, las relaciones sexuales llegan a ser dolorosas hasta cierto punto. Estas son algunas de las razones más comunes del porqué Katharine O'Connell, M.D dice: «Las mujeres sufren frecuentemente en silencio porque están muy avergonzadas como para hablar sin reservas, o porque asumen que no existe un remedio. Pero la verdad es, si duele tener relaciones sexuales, usualmente es muy fácil averiguar por qué, y en la mayoría de los casos, solucionarlo.

Lea debajo para obtener más información y un posible diagnóstico

1. Es posible que usted necesite más caricias previas a la relación sexual o que tenga sequedad vaginal

El simple hecho de no estar lo suficientemente lubricada es la razón número uno para sentir dolor durante las relaciones sexuales. Hay dos partes en cuanto a la respuesta de nuestro cuerpo a las caricias previas a la relación sexual. La primera es la congestión: un torrente de sangre hacia la vagina que expande las paredes vaginales; esta es nuestra versión de una erección. La segunda es la lubricación: una liberación de la humedad de las glándulas que rodean la abertura vaginal. Ambas acciones indican que usted está lista para la relación sexual, así que comenzar antes de que ocurran puede provocar dolor. Una paciente me dijo: «Un poco de fricción me hace bien, pero creo que está habiendo demasiada fricción». ¿Quiere una

solución rápida? Use un lubricante como el Astroglide o el KY. ¿Quiere la mejor solución? Tenga más juegos previos. Si usted ha estado tomando un medicamento contra la alergia, ese podría ser el culpable. Los antihistamínicos son uno de los varios medicamentos que pueden conducir a la sequedad. Otros son los antidepresivos y, aunque no es común, las pastillas anticonceptivas. Converse el tema con su médico o tenga un lubricante a base de agua a la mano.

2. Puede ser vulvodinia o herpes

La palabra significa básicamente «vulva dolorosa». Es una afección que sufre el 16 por ciento de las mujeres aproximadamente, pero que todavía no se conoce muy bien la causa. Las mujeres a menudo la describen como una sensación de ardor, escozor, picazón, sensación irritante o de sequedad en la vulva y los labios, y dicen que a veces duele, incluso cuando están sentadas o caminando. Si le parece que este es su caso, debe remitirse a un especialista en dolor vulvar (su médico puede encontrar uno en nva.org) o hable con su ginecólogo. Las cremas tópicas y medicamentos orales (incluyendo antidepresivos) han ayudado a decenas de mis pacientes. La otra posibilidad es el herpes genital. Tome un espejo y busque pequeños granitos, como los que se presentan en la primera etapa de la sífilis, que parecen ampollas sobre una base roja. Si ve algo sospechoso, no busque en internet imágenes del herpes (terminará asustándose). Vaya de inmediato a ver a su ginecólogo.

3. Puede que usted tenga candidiasis

El excesivo y preocupante crecimiento de un hongo microscópico conocido como cándida a menudo hace que la vulva, la vagina y el cuello uterino se irriten, se inflamen y se vuelvan increíblemente sensibles. (En una ocasión, una de mis pacientes me dijo que tener sexo durante una candidiasis se sentía como si su pareja estuviera «usando un condón de papel de lija».) Si usted está adolorida, siente picazón y tiene abundantes secreciones, someterse a un tratamiento (que no requiere receta médica) para la candidiasis puede ayudarle en el plazo de unos días hasta una semana. Si no resulta, consulte a su ginecólogo para descartar enfermedades de transmisión sexual y otras infecciones como la vaginitis bacteriana (VB).

4. Él pudiera estar golpeando el cuello del útero

Tal vez suena extraño, pero chocar con el cuello del útero puede doler. Alrededor del 20 por ciento de las mujeres tienen un útero en retroversión, es decir, se inclina hacia al coxis, en lugar de hacia la vejiga, lo que provoca que el pene roce el cuello uterino más fácilmente. Sin embargo, cualquier mujer puede sufrir este percance en posiciones sexuales con penetración más profunda, como el estilo perrito. Así que si «se siente como si estuviera empujando su útero hacia mi estómago» —como una paciente me dijo— intente ponerse usted encima, donde pueda controlar la profundidad y rapidez del empuje de su pareja.

5. Puede ser un quiste ovárico o una Infección en el Tracto Urinario (ITU)

Si el dolor es en un solo lado, usted podría tener un quiste ovárico. Sus ovarios producen quistes para poner sobrevivir; cada mes, uno pequeño se forma alrededor del óvulo en desarrollo y luego se deshace durante la ovulación. Pero si el quiste no se reabsorbe rápidamente como es normal, puede hincharse con líquido o sangre y volverse muy incómodo, especialmente durante las relaciones sexuales. La mayoría de los quistes

desaparecen por sí solos en unas pocas semanas o meses, pero en raras ocasiones, los quistes persistentes pueden necesitar cirugía. Pida a su ginecólogo que le haga un ultrasonido para ver sus ovarios. El ibuprofeno puede ayudar a aliviar el dolor, y los anticonceptivos hormonales pueden prevenir futuros quistes. Si le duele más en el medio de la pelvis, especialmente si usted ha notado que le quema al orinar o tiene que hacerlo mucho, esto podría ser una infección en el tracto urinario (ITU), y usted debe ver a su médico para los antibióticos. (Vale aclarar que el jugo de arándano no la curará.)

6. Puede que usted tenga endometriosis, enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) o cistitis intersticial (CI)

Esta es una afección en la que el tejido que parece y actúa como el revestimiento del útero crece fuera de él, en los ovarios, las trompas de Falopio o incluso en la pared abdominal. Además de provocar incomodidad durante la relación sexual, también puede causar dolor pélvico constante y períodos menstruales muy dolorosos. La píldora anticonceptiva u otro método anticonceptivo hormonal es el mejor tratamiento. Otra posible causa de su malestar puede ser una enfermedad pélvica inflamatoria (EPI), que suele ser resultado de una infección no tratada como la clamidia o la gonorrea que se extienden hasta el útero y las trompas de Falopio. (Hasta llegar a esta etapa avanzada, las enfermedades de transmisión sexual, con excepción del herpes, casi nunca causan dolor durante el sexo.) Otros síntomas de la EPI pueden ser dolor de estómago, fiebre y secreción maloliente. ¿Es este su caso? Si es así, consulte a su médico lo antes posible. La EPI es generalmente curable con un simple ciclo de antibióticos por dos semanas, pero recuerde que estos pueden dañar su fertilidad si no tiene cuidado. La tercera posible causa de su dolor es la cistitis intersticial (CI), una inflamación de la vejiga que provoca una sensación de ardor al orinar, y una necesidad frecuente y urgente de hacerlo. A menudo se confunde con una infección urinaria crónica debido a los síntomas similares. Si usted está yendo al baño a todas horas y siente dolor durante o después de la relación sexual, consulte a su médico para una valoración y pregunte acerca de la CI.

7. Puede ser congestión pélvica

No, esto no significa que su vagina tiene un resfriado. Durante las caricias previas y la excitación, la sangre fluye hacia la pelvis; después de la relación sexual, los músculos y los vasos sanguíneos se relajan, permitiendo que la sangre vuelva al resto del cuerpo. Pero si los músculos no se aflojan y la sangre no se disipa, esto puede causar dolor. No es peligroso, pero puede ser incómodo. El mejor remedio es, por supuesto, el orgasmo. Y si eso no alivia su malestar, considere la medicación previa al sexo con 600 a 800 miligramos de ibuprofeno para tratar el dolor.

Una oración sincera acerca de la intimidad

Señor, es difícil saber lo que es el sexo realmente. ¿Es acaso algún demonio puesto para atormentarme? ¿O es algún delicioso seductor que existe en la realidad? Señor, no es ninguno de los dos. Yo sé lo que es el sexo: es cuerpo y espíritu, es pasión y ternura, es abrazarse fuertemente y a la vez tomarse suavemente de la mano, es la desnudez abierta pero el misterio oculto, son lágrimas de alegría en la luna de miel, y en los rostros arrugados en las bodas de oro. El sexo es lanzar una mirada silenciosa a quien está al otro lado de la habitación; es una carta de amor sobre la almohada, una rosa puesta sobre el plato a la hora del desayuno; es la risa en la noche. El sexo es vida —no todo en la vida— está envuelto en el sentido de la vida. Mi Señor, el sexo es un gran regalo tuyo para enriquecer la vida, para continuar la carrera, para comunicar, para mostrarme lo que soy, para

revelar a mi pareja, para purificarnos a través de «una misma carne». Señor, algunas personas dicen que el sexo y el cristianismo no tienen nada que ver entre sí; pero tu Palabra dice que el sexo es bueno. Ayúdame a cuidarlo durante mi vida. Ayúdame a ser abierta en cuanto al sexo y a la vez mantener su misterio. Ayúdame a ver que el sexo no es ni demonio ni deidad. Ayúdame a no vivir en un mundo de fantasía de parejas sexuales imaginarias y mantenme en el mundo real para amar a las personas que tú has creado. Enséñame que mi alma no tiene que desaprobarme el sexo porque yo sea cristiana(o). Para muchas personas es difícil decir: «Gracias a Dios por el sexo», porque para ellos el sexo es más un problema que un regalo. Ellos necesitan saber que el sexo y el Evangelio pueden unirse nuevamente. Necesitan escuchar las buenas nuevas acerca del sexo. Muéstrame cómo puedo ayudarlos. Gracias, Señor, por hacerme un ser sexual. Gracias por mostrarme cómo tratar a los demás con confianza y amor. Gracias por permitirme hablar contigo sobre el sexo. Gracias porque me siento libre para decir: «Gracias, Señor, por el sexo».

Dr. Ed Wheat

Apéndice P

Confianza y Perdón

Confiando en la Soberanía de Dios

“Ninguno de los pueblos de la tierra merece ser tomado en cuenta. Dios hace lo que quiere con los poderes celestiales y con los pueblos de la tierra. No hay quien se oponga a su poder ni quien le pida cuentas de sus actos”.

Daniel 4:35

“SEÑOR, tú me examinas, tú me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto; aun a la distancia me lees el pensamiento. Mis trajines y descansos los conoces; todos mis caminos te son familiares. No me llega aún la palabra a la lengua cuando tú, SEÑOR, ya la sabes toda”. Salmos 139:1-4

Definición de términos

La palabra Soberano significa – Poseer poder supremo, sabiduría ilimitada, y absoluta autoridad.

Salmos 139:1-18 enseña que Dios nos conoce a cada uno de nosotros íntimamente, Él conoce todas nuestras acciones y pensamientos aun antes que nosotros. Antes de que usted le abriera su corazón a Dios, aceptando a Jesús como su Señor y Salvador, Él sabía si usted vendría a Él o no y le dio esa opción a través del regalo del libre albedrío. Dios no está dispuesto a dejar que nadie perezca y elige que todos le sigan. Pero a través del libre albedrío, Él le da a cada individuo la opción de rechazarlo.

Cuando Dios creó a Adán y Eva, Él les dio una sola restricción, que fue la de no comer del árbol del conocimiento del bien y el mal. Cuando ellos desobedecieron al escuchar a Satanás, la humanidad cayó bajo la maldición del pecado. A través de Adán, Dios le dio a la humanidad la libertad de escoger hacer el bien, pero a través de la desobediencia el escogió hacer el mal; es por eso, que ahora es una realidad que cualquiera que elija convertirse en un hijo de Dios a través de Cristo, aun vivirá en un mundo perdido y podrán ser tocados por la maldad que los rodea. Si esto no fuera verdad y Dios protegiera a sus hijos de toda maldad y todo problema, la gente solo estaría motivada a voltear a Él por la garantía de tener una vida fácil. De hecho, este es el argumento que comenzó el histórico enfrentamiento entre Dios y Satanás acerca de la vida de Job.

Satanás le dijo a Dios:

“¿Y acaso Job te honra sin recibir nada a cambio? ¿Acaso no están bajo tu protección él y su familia y todas sus posesiones? De tal modo has bendecido la obra de sus manos que sus rebaños y ganados llenan toda la tierra. Pero extiende la mano y quítale todo lo que posee, ¿a ver si no te maldice en tu propia cara!”. - Job 1:9-11

Dios permitió que Satanás maldijera a Job a través de la pérdida de sus posesiones, sus hijos, y finalmente su salud. Dios es un Padre amoroso y no trae el mal a nuestras vidas; pero, por Su propósito y por nuestro bien, Él permite que seamos tocados por la maldad. El resultado del sufrimiento de Job fue una confianza y mayor intimidad con Dios.

Job no entendió la razón por la que Dios le estaba permitiendo que sufriera (Dios declaró que él era un hombre íntegro en Job 2:3) así que él preguntó, “¿Por qué?” Durante varios capítulos Job agoniza sobre esta pregunta, buscando una respuesta que lo satisficiera. Dios nunca contesta directamente sino que enfoca la atención de Job sobre su gloria y poder, lo cual fue demostrado en la creación. Job fue satisfecho a través de un profundo entendimiento de la grandeza de Dios. Cuando nosotros experimentamos pruebas en nuestro matrimonio, buscamos una explicación. “¿Por qué, por qué, por qué? Una de las muchas lecciones que aprendemos de Job es que “¿Por qué?” es la pregunta incorrecta. En lugar de ¿por qué? debemos de preguntarle a Dios, “¿Qué?”.

¿Qué estas tratando de enseñarme? ¿Cuál es Tu voluntad para mí en esta temporada de sufrimiento?

“Que nadie, al ser tentado, diga: «Es Dios quien me tienta.» Porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni tampoco tienta él a nadie. Todo lo contrario, cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen”. -Santiago 1:13,14

“Job respondió entonces al SEÑOR. Le dijo:«Yo sé bien que tú lo puedes todo, que no es posible frustrar ninguno de tus planes... De oídas había oído hablar de ti, pero ahora te veo con mis propios ojos...” - Job 42:1-6

Siendo verdad esto, ¿qué parte de sus problemas maritales van más allá del poder de Dios, su sabiduría, o su autoridad?

¿Qué circunstancia en su matrimonio no sabía Dios que usted enfrentaría antes de que lo hiciera?

“En Cristo también fuimos hechos herederos, pues fuimos predestinados según el plan de aquel que hace todas las cosas conforme al designio de su voluntad”. -Efesios 1:11

¿Cómo debería usted de responder ante las decepciones, dificultades, sufrimiento, y pruebas dentro de su matrimonio?

Si Dios sabe todo lo que nos pasará antes de que nazcamos, entonces eso comprueba que a través de su pre-conocimiento nosotros estuvimos predestinados a través de su gracia a vivir la vida que se nos

fue dada. Dios no previene que seamos tocados por pruebas o maldad, y no nos salva de nuestras malas decisiones, pero Él si promete disponer todas las cosas para el bien de quienes lo aman (Romanos 8:28-29).

“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Porque a los que Dios conoció de antemano, también los predestinó a ser transformados según la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos”. -Romanos 8:28,29

Por ejemplo, podemos elegir guardar rencor hacia nuestro cónyuge quien nos desilusionó o nos lastimó, o podemos poner nuestra fe en el Dios todo soberano.

Cuando nosotros venimos a Cristo, le confiamos a Dios nuestro eterno destino. Debemos de también confiarle a Él nuestras pasadas y presentes circunstancias; Cristo solo puede confortarnos y fortalecernos en y a través de nuestras pruebas y hacer algo bueno de algo malo. Es solo a través de nuestra fe y obediencia que Dios puede y nos dará paz, y traerá alabanza, gloria y honor a nuestro Señor Jesucristo.

Lea el siguiente pasaje bíblico y escriba en sus propias palabras lo que dice y como puede ser aplicado a sus circunstancias personales.

“... Esto es para ustedes motivo de gran alegría, a pesar de que hasta ahora han tenido que sufrir diversas pruebas. Así también la fe de ustedes, que vale mucho más que el oro, al ser acrisolada por las pruebas demostrará que es digna de aprobación, gloria y honor cuando Jesucristo se revele”. -1 Pedro 1:3-7

Pruebas y tribulaciones

La palabra de dios enseña que las pruebas y tribulaciones son parte de la vida cristiana.

“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anídense! Yo he vencido al mundo”. -Juan 16:33

Jesús nos dice que podemos tener paz y que Él ha vencido al mundo, pero aun así en medio de nuestras pruebas preguntamos, “¿Por qué? ¿Cuál es el propósito de Dios?” Así como el refinador pone el oro crudo en un crisol y le administra calor para que toda la escoria (impurezas) suba a la superficie. Dios permite que Sus amados hijos vayan al crisol del sufrimiento para que sean refinados y transformados a la imagen de nuestro Redentor, Jesucristo.

“Se sentará como fundidor y purificador de plata; purificará a los levitas y los refinará como se refinan el oro y la plata. Entonces traerán al SEÑOR ofrendas conforme a la justicia”. Malaquías 3:3

Si nos encomendamos a la bondad y al propósito de Dios, nuestros corazones serán impregnados con el amor, esperanza, y confianza de Jesucristo. Otros verán la integridad de Jesucristo trabajando en nosotros.

Recuerde Romanos 8:28-29:

“Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito. Porque a los que Dios conoció de antemano, también los predestinó a ser transformados según la imagen de su Hijo...”. -Romanos 8:28,29

Dios no dice que dispone algunas cosas, sino todas las cosas. La llave es la fe; si decidimos creer las promesas de Dios y confiar en Él en medio de todas nuestras pruebas y tribulaciones, saldremos victoriosos y Dios será glorificado. En este pasaje, “... quienes lo aman”, son aquellos que han recibido a Dios como Señor y Salvador, que incluye comprender que el propósito de Dios en esta vida es el de librarnos del poder del pecado, lo que indica convertirse en alguien que es capaz de escoger rectitud sobre maldad, gloria a Dios.

“Sin embargo, gracias a Dios que en Cristo siempre nos lleva triunfantes y, por medio de nosotros, esparce por todas partes la fragancia de su conocimiento”. -2 Corintios 2:14

¿Está dispuesto a confiarle a Dios las pruebas y retos de su matrimonio?

Sí No

¿Está dispuesto a permitirle a Dios que transforme su vida a través de estas pruebas?

Sí No

¿Está dispuesto a confiar en Dios mientras usted trabaja en los problemas y pruebas en su matrimonio?

Sí No

“Hay veces, dice Jesús, en las que Dios no puede mantener la oscuridad alejada de usted pero confíe en Él. Dios parecerá ser un amigo cruel, pero no lo es, Él parecerá no ser paternal, pero no es así; Él parecerá ser un juez injusto, pero no lo es. Mantenga en mente la idea de que Dios está detrás de todas las cosas fuerte y siempre creciendo. Nada ocurre en particular sin que sea la voluntad de Dios es por eso que usted puede descansar en Él perfectamente confiado”. “

My Utmost for His Highest” por Oswald Chambers

El precio de la falta del perdón

La palabra *perdonar* literalmente significa *regalar*. Cuando una deuda es perdonada, los derechos a recibir un pago, son regalados. Si alguien me lastima y lo perdono, yo regalo la libertad de continuar estando enojado y guardando rencor hacia quien me lastimo. Hacer esto rompe muchas ataduras que llevan a problemas emocionales y psicológicos. Confiar en Dios y perdonar a otros quiere decir darle nuestro dolor a Dios, dejando que Él lo borre de nuestras vidas. De esta manera renunciamos al derecho que podríamos tener para resentir o buscar venganza. A través de Dios, ofrecemos perdón por la ofensa. La palabra perdón se deriva del Latín, *perdonare*, que significa *otorgar libremente*. El verdadero perdón es inmerecido,

injustificado y gratis. No es justo y equitativo. En las Escrituras, olvidar significa, *dejar de tener poder sobre ello*.

Cuando nos rehusamos a ofrecer perdón, y escogemos mantener nuestro derecho de demandar el pago por las ofensas realizadas hacia nosotros, hay un precio que pagar. La falta del perdón o el no estar dispuesto a dejar ir la ofensa cuando creemos que otra persona nos ha lastimado, resulta en una condición emocional negativa. La más común es el resentimiento, lo cual significa sentir otra vez. **El resentimiento se aferra a las heridas del pasado, reviviéndolas vez tras vez.** Resentimiento, como jugar a la costra, prohíbe que nuestras heridas sanen.

“Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos...” -Hebreos 12:15

En Hebreos 12:15, aprendemos que la amargura es como una raíz profunda apoderándose del corazón humano, que luego crece y produce fruto, pero, en lugar de alimentar a otros, esta fruta contamina a otros y a nosotros.

La mayoría de la gente no se da cuenta o no son prontos en admitir, que albergan rencor, resentimiento o amargura porque simplemente lo reconocen como una emoción lógica después de haber sido lastimados. Ellos ven su condición como justificada y buscan que otros escuchen sus quejas, o que simpaticen con ellos. Efesios 4:31 nos enseña que habrá evidencia indiscutible en la vida de un individuo de que el amargo árbol del resentimiento está creciendo dentro de sus corazones.

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia”. -Efesios 4:31

Pregúntese, “¿Son comunes en mi vida algunos de estos?”

- Orgullo
- Fariseísmo
- Autocompasión
- Trastornos emocionales
- Ansiedad, tensión & estrés
- Problemas de salud
- Trastornos alimenticios
- Un dañino sentido de confianza en sí mismo
- Falta de confianza en sus relaciones
- Falta de intimidad en su matrimonio
- Disfunción Sexual
- Juzgar y criticar a los demás
- Ultra-sensible y fácil de ofender
- Falta de gozo y paz
- Comunión quebrantada con Jesús
- Miedo de liderar como esposo
- Miedo a seguir como esposa

Definición de términos:

Ira - Un arranque de fuerte, vengativo enojo o indignación, buscando retribución.

Enojo - Un estado de mente marcado por ansiedad y reaccionando a los desafíos de la vida con frustración.

Maledicencia – Palabras poco amables, abuso verbal hacia alguien, calumnia/difamación, herir la reputación de alguien más con malos informes, murmuración, insultos e infamación.

Malicia - Sentimientos de odio que

¿Por qué debo perdonar?

Junto con la devastación emocional y social que resulta de la falta de perdón, somos endeudados a perdonar porque:

Dios lo ordena

La obediencia hacia Dios no es opcional. Decidir cuándo obedeceremos y cuando no obedeceremos sus mandamientos, nos lleva a una vida sin fruto, inefectiva y una vida espiritualmente estéril.

“Ustedes, por el contrario, amen a sus enemigos, háganles bien... serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados. Sean compasivos, así como su Padre es compasivo”. -Lucas 6:35-36

“Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados”. -Marcos 11:25

Al perdonar asumimos la imagen de Jesús

Como cristianos, somos llamados a llevar el nombre de Cristo a un mundo perdido. De hecho, el término *Cristiano* significa *Cristo pequeño*. Cristo demuestro perdón, vino a esta tierra y murió para establecer perdón por los culpables; al asumir Su imagen debemos de estar dispuestos perdonar a otros, así como Él nos perdonó. Cristo comisionó a la iglesia a proclamar el perdón. ¡Usted debe de perdonar a otros al asumir la imagen de Cristo!

“—Padre —dijo Jesús—, perdónalos, porque no saben lo que hacen...”. -Lucas 23:34

“el que afirma que permanece en él, debe vivir como él vivió”. -1 Juan 2:6

El perdón rompe el ciclo de dolor, culpa y aferramientos

El perdón le trae sanidad a una persona herida, funciona como un antídoto al veneno de la amargura; no se ocupa de todas las cuestiones de culpa y justicia, pero a menudo las ignora por completo. Recuerde, el dolor y el resentimiento se quedan atrás con Dios, mientras que la obediencia para perdonar trae libertad y permite que comience de nuevo en una relación, cuando esto aplica.

Esta verdad es demostrada en la vida de José, en Génesis capítulos 37-45. Traicionado por sus hermanos y vendido al esclavismo, él se rehusó a permitir que la raíz de la amargura tomara control de su vida. Después de años de separación, cuando la familia fue reunida, José testificó del proceso de sanidad que Dios había hecho en su vida a través del perdón, demostrado en los nombres de sus hijos.

En Génesis 41:51, 52 leemos:

“Al primero lo llamó Manasés, porque dijo: ‘Dios ha hecho que me olvide de todos mis problemas, y de mi casa paterna’”.

“Al segundo lo llamó Efraín, porque dijo: ‘Dios me ha hecho fecundo en esta tierra donde he sufrido’”.

En este pasaje, perdonar no significa terminar de recordar, sino dejar ir, o dejar de permitir que sus heridas controlen su vida presente. La productividad de José estuvo directamente relacionada con poner

su confianza en la soberanía de Dios y al perdonar a otros. Recuerde que el resentimiento significa sentir nuevamente. En lugar de multiplicar su dolor al sentirlo una y otra vez, José decidió confiar en Dios y hacerlo el encargado de todos los eventos de su vida.

La falta de perdón nos aprisiona al pasado y bloquea todo potencial para una vida fructífera.

Durante los años que José estuvo en Egipto, el permitió que Dios sanara un corazón que había sido herido por sus propios hermanos. Después, cuando se le dio la oportunidad, el demostró su sanación a través de actos de amor, perdón, y gracia hacia sus hermanos. José les habla en Génesis 45:

“Pero ahora, por favor no se aflijan más ni se reprochen el haberme vendido, pues en realidad fue Dios quien me mandó delante de ustedes para salvar vidas...para salvarles la vida de manera extraordinaria...Luego José, bañado en lágrimas, besó a todos sus hermanos. Sólo entonces se animaron ellos a hablarle”.

No se culpó a nadie y no se demandó una explicación, solo la voz de la misericordia y el perdón. El camino fue despejado para que José y sus hermanos fueran reunidos y comenzaran una nueva relación.

El perdón libera el dominio completo de culpa en el agresor

“para mostrar en los tiempos venideros la incomparable riqueza de su gracia, que por su bondad derramó sobre nosotros en Cristo Jesús”. -Efesios 2:7

El perdón trae libertad a todos los que están involucrados. Dios libero a José, pero sus hermanos hubieran cargado consigo culpa hasta su tumba, si José no los hubiera perdonado. Recuerde, nosotros perdonamos porque Dios nos perdonó en Cristo. Ese mismo perdón inmerecido y no ganado, es lo que le debemos a otros y funciona para aliviar la carga opresiva de lo que conocemos como culpa.

Si Jesús no hubiera extendido su bondad y perdón hacia los pecadores, todos hubiéramos por siempre existido bajo el dominio de la culpa. Él hizo el primer movimiento hacia nosotros, lo cual hizo posible que nos pudiéramos reconciliar con Él.

Reconciliación

Reconciliarse es echar fuera la enemistad, ponerle fin a un desacuerdo. La reconciliación implica que ambos lados que están siendo reconciliados antes eran hostiles o estaban separados el uno del otro.

NOTA: hay situaciones en las que la reconciliación no es posible o incluso necesaria, como por ejemplo:

- Un padre o ex-cónyuge emocional o físicamente abusivo.
- Una persona al azar que te lastimó a ti o a un ser querido: un violador, un borracho que lastimó o mató a un ser querido, un maestro o entrenador que te lastimó verbalmente, etc.

Definición de términos:

Reconciliarse es restaurar en amistad o armonía, establecer o resolver diferencias.

La sabiduría se aplica cuando se considera la reconciliación, que es diferente al perdón. En todas nuestras relaciones, es esencial establecer límites para el bienestar emocional y físico. Y cualquier reconciliación que tenga éxito irá acompañada de bondad y paz en lugar de ira y confusión.

Y cualquier reconciliación que exitosa, será acompañada de paz y bondad en lugar de ira y confusión.

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”. -Efesios 4:31-32

Las Escrituras nos instruyen a “Dejar toda amargura...aléjala de ti...se amable...misericordioso, perdonando...” Nos guía y nos instruye en cada una de estas preguntas.

¿Cómo eliminamos la amargura?

¿Cómo nos reconciamos con alguien a quien hemos ofendido?

¿Cómo reparamos el dolor que le hemos causamos a otros?

¿Cómo perdonamos a alguien que nos ha ofendido?

¿Cómo podemos cambiar nuestros sentimientos sobre algo que se nos hizo?

Si, Usted Necesita Ser Perdonado

Como un acto de voluntad usted debe de:

- 1. Confesarle su pecado a Dios, pedirle que lo perdone y que su santo espíritu llene su corazón con su amor.**

“Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados... Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día. Mi fuerza se fue debilitando como al calor del verano, porque día y noche tu mano pesaba sobre mí. Pero te confesé mi pecado, y no te oculté mi maldad. Me dije: «Voy a confesar mis transgresiones al SEÑOR», y tú perdonaste mi maldad y mi pecado -Salmos 32:1,3-5

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad”. -1 Juan 1:9

“Tan lejos de nosotros echó nuestras transgresiones como lejos del oriente está el occidente”. -Salmos 103:12

Tómese un momento para clamar a Dios, pidiéndole que lo perdone y que lo llene con Su Santo Espíritu para que le de las fuerzas necesarias para obedecer.

Solo Dios perdona el pecado. Él perdona y olvida. Por fe, acepte el perdón absoluto y la purificación de Dios.

“El perdón no es una emoción...Perdón es un acto de voluntad, y la voluntad puede funcionar independientemente de la temperatura del corazón”.

-Corrie ten Boom

- 2. Si es posible, vaya con su cónyuge, humildemente confiésese y pídale perdón.**

“Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda”. -Mateo 5:23-24

Escriba su compromiso para obedecer Mateo 5:23-24 y escriba brevemente lo que debe de ser dicho para recibir el perdón.

Escriba los nombres de las personas y los motivos por los que necesita pedir perdón a cada una

Seis de las palabras más poderosas en el idioma Español:

“Yo estaba equivocado. Por favor perdóname.”

Es mejor hacer esto cara a cara. Sin embargo, debido a la posibilidad de una confrontación, usted quizás tenga que comunicarse con su cónyuge por escrito o vía electrónica.

No permita que distracciones u otros obstáculos retrasen este acto de obediencia. Actualmente tenemos muchas formas de comunicarnos. Compartir su decisión con un amigo Cristiano de confianza puede ayudarlo, pidiéndole que sea su compañero en oración y que lo apoye para seguir adelante con este compromiso.

Nota: Si la persona ya ha fallecido solo ve al Señor y pídele perdón a Él.

3. Pase tiempo con el señor diariamente en su palabra y en oración.

Una de las muchas consecuencias negativas de no buscar u ofrecer el perdón, es una entorpecida relación con Dios. Alabado sea Dios ya que Él nunca nos deja ni nos abandona, sino que nuestro propio corazón es el que se enfría y se siente alejado, afectando esto nuestra intimidad con Él. Yo creo que esta es una consecuencia que Dios designo para motivarnos a practicar el perdón en nuestras vidas.

“Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas”.
Mateo 6:33

Escriba su decisión de pasar tiempo con Dios diariamente en oración, meditación y leyendo Su Palabra.

4. Reflexione sobre el significado de la cruz y el sacrificio que dios hizo por sus pecados.

“En otro tiempo también nosotros éramos necios y desobedientes. Estábamos descarriados y éramos esclavos de todo género de pasiones y placeres. Vivíamos en la malicia y en la envidia. Éramos detestables y nos odiábamos unos a otros. 4 Pero cuando se manifestaron la bondad y el amor de Dios nuestro Salvador, 5 él nos salvó, no por nuestras propias obras de justicia sino por su misericordia. Nos salvó mediante el lavamiento de la regeneración y de la renovación por el Espíritu Santo”. -Tito 3:3-5

Tómese ahora el tiempo para agradecerle a Jesús por todo lo que Él ha hecho por usted: por perdonar todos sus pecados, por Su perfecto plan para transformarlo a Su imagen; y por el regalo de Su Espíritu Santo.

Si necesita perdonar a su cónyuge

- 1. Ore y pídale a dios por la fuerza para obedecer y perdonar a su cónyuge**

“Les aseguro que si tienen fe y no dudan —les respondió Jesús—, no sólo harán lo que he hecho con la higuera, sino que podrán decirle a este monte: “¡Quítate de ahí y tírate al mar!”, y así se hará”. - Mateo 21:21

Dios prometió darnos la fuerza para mover montañas. ¡Esto podría ser su Monte Everest!

“Cuando me veo frente a Dios y me doy cuenta de lo que mi bendito Señor ha hecho por mí en el Calvario, estoy listo para perdonarle cualquier cosa a alguien. No lo puedo contener, ni siquiera quiero poder contenerlo”.

-Dr. Martyn Lloyd-Jones

Sabemos que es la voluntad de Dios que perdonemos a otros, para que podamos estar seguros de que si le pedimos fuerza, está nos será dada.

2. Comuníquese a su cónyuge la decisión de ofrecerle su perdón

“Ésta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: que si pedimos conforme a su voluntad, él nos oye”. -1 Juan 5:14

“Por lo tanto, esforcémonos por promover todo lo que conduzca a la paz y a la mutua edificación”. - Romanos 14:19

Deseando la reconciliación

En Mateo 22:36-40, el Señor Jesús reveló una verdad esencial cuando respondió esta pregunta: “—Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la ley?—“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente” —le respondió Jesús—. Éste es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a éste: “Ama a tu prójimo como a ti mismo.” De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas”. Jesús mismo dijo que nuestro amor por otros es igualmente importante a nuestro amor por Él.

Queremos que Dios nos perdone, de hecho, pedimos esto regularmente y dependemos de ello. Dios demuestra Su amor por nosotros, y nosotros debemos de responder primeramente amándolo a Él y después a otros. Este verso NO está diciendo que nuestro amor por otros nos pondrá en conflicto con el deseo de Dios o Su voluntad para nosotros, sino que todo el amor que le demostramos a otros será dentro del alcance de nuestra obediencia hacia Él. No pondremos nuestros propios deseos o el deseo de satisfacer a otros sobre nuestra obediencia hacia Dios.

Mateo 5:22 dice, “Pero yo les digo que todo el que se enoje con su hermano quedará sujeto al juicio del tribunal. Es más, cualquiera que insulte a su hermano quedará sujeto al juicio del Consejo. Pero cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al juicio del infierno”.

Explicemos las palabras en este verso. “El que se enoje con su hermano” significa; tratar a alguien ya sea en pensamiento, palabra o acción de una manera no amorosa. ¿Qué tan común es que entre

creyentes hoy en día que traten a su cónyuge, hijo, amigo, trabajador, o hasta a un extraño, de una manera no amorosa y que justifiquen su comportamiento en lugar de buscar la reconciliación?

La palabra necio aquí significa despreciar a alguien, juzgarlo, o creer que es inútil o de alguna manera con un menor valor que usted. La palabra fatuo significa uno que es moralmente despreciable e indigno de la salvación. Estas son serias acusaciones que muchos creyentes se hacen los unos a los otros por una u otra razón. El Señor dice en 1 Corintios 6:19-20 “...Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios”.

Debemos de glorificar, o en otras palabras, reflejar a Cristo con todos sin excepción alguna. Pensamientos o comportamientos persistentes hacia otros que no son amorosos o como-Cristo no tienen excusa y requieren de arrepentimiento hacia Dios y hacia la persona.

Mateo 5:23-24 dice, “Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcílate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda”

¿Cuándo vamos al altar? Esto se refiere a nuestra comunión con Jesús, nuestro tiempo en oración y en agradecimiento y en hacerle peticiones a Él. Es nuestro diario acto de devoción y nuestro deseo de permanecer en Él.

Juan 15:5 dice, “Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada”.

Permanecer quiere decir morar; vivir en un recordatorio constante de ser el templo del Espíritu Santo. Y el versículo dice que **SI** lo hacemos, tendremos mucho fruto, porque sin Su gracia no podemos hacer **NADA**. Así que, ir al altar se refiere a nuestra comunión con Jesús y nuestra habilidad de recibir la gracia necesaria para crear fruto y obedecer Su voluntad.

Examinándonos a nosotros mismos

Cuando le debemos a alguien el perdón, ya sea pidiéndolo o dándolo, Dios dice que primero debemos de solucionar esto antes de esperar Su gracia y bendiciones. ¿Cuáles son los regalos en Mateo 5:23? “Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar...”. Sabemos que traer sacrificios al templo fue una práctica común para los Judíos como parte del pago por sus pecados. Nuestros regalos hoy en día son adoración, diezmos, alabanza, obediencia, y servirle a Él. Aun así Jesús dijo que Él no recibirá estos regalos si le debe a alguien reconciliación.

1 Samuel 15:22 dice, “¿Qué le agrada más al SEÑOR: que se le ofrezcan holocaustos y sacrificios, o que se obedezca lo que él dice? El obedecer vale más que el sacrificio, y el prestar atención, más que la grasa de carneros”.

Así que vemos que trabajo y servicio hacia Dios no solucionarían este problema.

En 1 Corintios 11:26-32, somos exhortados a examinarnos a nosotros mismos antes de tomar comunión: “Porque cada vez que comen este pan y beben de esta copa, proclaman la muerte del Señor hasta que él venga. Por lo tanto, cualquiera que coma el pan o beba de la copa del Señor de manera indigna, será culpable de pecar contra el cuerpo y la sangre del Señor. Así que cada uno debe examinarse a sí mismo antes de comer el pan y beber de la copa. Porque el que come y bebe sin discernir el cuerpo, come y bebe su propia condena. Por eso hay entre ustedes muchos débiles y enfermos, e incluso varios han muerto. Si nos examináramos a nosotros mismos, no se nos juzgaría; pero si nos juzga el Señor, nos disciplina para que no seamos condenados con el mundo”.

¿Qué tan seguido los Cristianos vienen a la iglesia y toman comunión sin primero examinar sus corazones y ver si están guardando rencor y/o han pecado hacia alguien, y no se arrepienten o planean en reconciliarse con esa persona/s?

Definición de términos
La palabra *reconciliar* significa hacer las cosas bien; cambiar los sentimientos de alguien o la perspectiva hacia alguien

Romanos 13:8 nos dice, “No tengan deudas pendientes con nadie, a no ser la de amarse unos a otros. De hecho, quien ama al prójimo ha cumplido la ley”.

Una deuda

Como Cristianos tenemos una deuda que pagar que Dios mismo dice que le debemos a los demás: amarlos en pensamiento, palabra y acción. Esto también incluye perdonar a aquellos que nos han lastimado; muchos Cristianos están guardando rencor, resentimiento, o falta de perdón hacia alguien. Ellos justifican guardar estos sentimientos porque la persona aún no ha pagado ninguna de las consecuencias merecidas, o no han tomado responsabilidad por su comportamiento. Es un hecho de la vida para todas las personas: seremos lastimados por otros, aun por aquellos que se supone nos quieren. Hasta nuestro cónyuge puede lastimarnos ignorantemente y/o deliberadamente.

La palabra *perdonar* es un verbo, una palabra de acción. Dios está usando Su Palabra para hablarle a usted ahora mismo, revelando la verdad sobre la que usted debe de actuar. Ofrecer el perdón no es algo fácil de hacer; buscar el apoyo de un amigo Cristiano maduro para que lo aliente a cumplir con esto puede ser de gran ayuda.

Escriba el compromiso para perdonar a su cónyuge, o pida perdón acerca de lo que Dios le revele. ¡Dese a usted mismo una fecha límite para lograrlo!

“Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial”. -Mateo 6:14

En algunos casos, debido a la logística, el costo del viaje, la seguridad para usted o la capacidad de la otra persona para aceptar lo que necesita decir, una carta, un correo electrónico, un mensaje de texto o una llamada telefónica pueden ser la mejor manera de lograrlo. .

Recordatorios de comunicación

Mantenga estos puntos en mente cuando esté hablando o comunicándose por escrito:

1. **Usted está haciendo esto por obediencia hacia su Padre Celestial quien lo ama y se preocupa por usted.** Él quiere que usted sea libre de la esclavitud y la opresión que usted ha estado experimentando como resultado de la falta de perdón.
2. **Usted no tiene que practicar cada detalle de su ofensa hacia usted.** Muchas veces, especialmente cuando este perdonando a sus padres o cónyuge, ella o él no tienen idea de lo que quizás haya hecho para lastimarlo. En otros casos, los delitos pueden haber sido flagrantes, como abuso sexual, físico o emocional, violación, abandono por parte de un padre, amigo o cónyuge, calumnias en su contra, etc. Entonces puede ser más específico en cuanto a por qué necesita perdonar.
3. **No trate de obligar a que otros se hagan responsables por las ofensas que ellos cometen.** ¡Dios le ha llamado a obedecer, no a ser un abogado acusador, juez, jurado, o tratar de hacerlos confesar que lo que hicieron estuvo mal!
4. **Sea breve.** En muchos casos, debido al alto nivel de emoción, podemos encontrarnos diciendo cosas que no teníamos la intención de decir y terminamos sabotando el propósito de la reunión, carta o conversación.
5. **Finalmente (si es aplicable), pídeles que lo perdonen por guardar rencor hacia ellos.** Recuerde que lo que hicieron fue incorrecto y ofensivo, pero el rencor y la falta de perdón son igualmente incorrectos.

*“Así sucederá el día en que, por medio de Jesucristo, Dios juzgará los secretos de toda persona, como lo declara mi *evangelio”. -Romanos 2:16*

“Por tanto, no tienes excusa tú, quienquiera que seas, cuando juzgas a los demás, pues al juzgar a otros te condenas a ti mismo, ya que practicas las mismas cosas”. -Romanos 2:1

“El grado por el cual yo soy capaz y estoy dispuesto a perdonar a otros es una clara indicación de la medida en la que personalmente he experimentado el perdón de mi Padre Dios por mí”.

-Phillip Keller

Manteniendo su compromiso para perdonar

Usted podrá encontrarse con una batalla entre el Espíritu y la carne después de que usted haya pedido perdón o lo haya dado.

*“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, *fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas. Los que son de Cristo Jesús han crucificado la naturaleza pecaminosa, con sus pasiones y deseos. Si el Espíritu nos da vida, andemos guiados por el Espíritu. No dejemos que la vanidad nos lleve a irritarnos y a envidiarnos unos a otros”. - Gálatas 5:22-26*

La experiencia del perdón lo ha cambiado, pero no necesariamente los cambiara a ellos. Dios ha tenido una gran victoria en su vida, trayéndolo a este lugar de rendición y obediencia; pero, este es solo el comienzo, ahora no es cuándo debe darse por vencido y debe de continuar trabajando en estos cambios necesarios. Esto requerirá que usted busque a Dios diariamente para que le dé de Su fuerza para continuar en su camino de misericordia y compasión.

“Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las regiones celestiales”. -Efesios 6:12

Debe de mantener en mente que su obediencia en cuanto a perdonar no fue para que su cónyuge cambie. Hasta que no rinda su vida al Señor, su cónyuge no podrá cambiar. Solo Dios puede cambiar nuestros corazones y renovar nuestras mentes, pero esto solo pasará si nos rendimos a Él.

Diariamente estamos involucrados en una batalla espiritual. El enemigo, Satanás, no quiere que usted obedezca a Dios o que tenga victoria sobre el pecado y las heridas; es por eso, que el atacará su mente con memorias del pasado, malos pensamientos, mentiras, tentaciones, y condenación. ¡Usted debe de ejercitar auto-control mental y recuerde en contra de que y quien está luchando!

«Si se enojan, no pequen.» No dejen que el sol se ponga estando aún enojados, ni den cabida al diablo”. -Efesios 4:26-27

Esta es la realidad en la que vivimos! Satanás odia perder el control sobre su vida. No le gusta la idea de que ha perdido la habilidad de robarle el gozo y la paz de Dios.

Destrucción de Satanás

Deje de darle al diablo oportunidades para trabajar en la destrucción de su vida. Analice cada pensamiento que entre su mente con la Palabra de Dios para ver si proviene de Él, de su carne, o del enemigo.

*“Pues aunque vivimos en el *mundo, no libramos batallas como lo hace el mundo. Las armas con que luchamos no son del mundo, sino que tienen el poder divino para derribar fortalezas. Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo”. -2 Corintios 10:3-5*

“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio” -Filipenses 4:8

1. Ore en cada ocasión, pidiendo por el poder de Dios para hacer Su Voluntad.

“No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien”. -Romanos 12:21

“Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él, para que rebozen de esperanza por el poder del Espíritu Santo”. -Romanos 15:13

2. Resista y reprenda al diablo en el nombre de Jesús – ¡PELEÉ!

“Ni siquiera el arcángel Miguel, cuando argumentaba con el diablo disputándole el cuerpo de Moisés, se atrevió a pronunciar contra él un juicio de maldición, sino que dijo: «¡Que el Señor te reprenda!»” - Judas 1:9

“Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios... Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes... Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resístanlo, manteniéndose firmes en la fe...” - 1 Pedro 5:6-9

“...he perdonado por consideración a ustedes en presencia de Cristo, para que Satanás no se aproveche de nosotros, pues no ignoramos sus artimañas”. -2 Corintios 2: 9-11

Dios quiere que estemos consientes de las artimañas del diablo para que seamos victoriosos. ¡El no perdonar es una de las tácticas más poderosas de Satanás para mantener al pueblo de Dios como esclavos! Jesús nos mostró la importancia de usar Las Escrituras para combatir las decepciones y mentiras del enemigo (Mateo 4:4, 7,10).

Tenga un plan de acción adicional usando las escrituras mencionadas anteriormente, y muchas de las Escrituras en este estudio para combatir cualquier pensamiento no bíblico en la perspectiva de Dios. Use algunas tarjetas para escribir versículos bíblicos en ellas. Luego trate de memorizarlas llevándolas siempre con usted y repasándolas por la mañana y noche. Mientras usted ore, trate de memorizar estas Escrituras y usted guardara la Palabra de Dios en su corazón (Salmos 119:11).

Usted será capaz de citar Las Escrituras, reemplazar los malos pensamientos, y reforzar la verdad a usted y al enemigo así como Jesús lo hizo. Cuando el enemigo le dijo mentiras a Jesús, Jesús le dijo “está escrito” (Mateo 4:4,7) y le citó Escrituras, nosotros debemos de hacer lo mismo. La verdad siempre prevalecerá.

Es posible que necesite establecer límites

Es importante saber que cuando das o pides perdón, no exime a otra persona de tratarte con falta de respeto y/o dureza. Ejemplo: tu madre fue muy dura o manipuladora cuando eras pequeño y continuó después de que te mudaste, te casaste, etc.

Después de perdonarla, puedes establecer límites para la relación: “Mamá, quiero una relación contigo pero necesito para establecer algunos límites. Necesito que me hables con amor y prometo hacer lo mismo contigo. Si alguno de nosotros dice algo desagradable al otro, podemos decir 'eso duele' y/o 'no quiero hablar de ese tema', entonces debemos disculparnos y/o dejar de hablar de eso. Si no se respetan

esos límites, me iré/colgaré y no hablaremos durante unos días. Mamá, la única forma en que podemos saber realmente si deseamos tener una relación es por la forma en que nos amamos y respetamos”.

Incapaz de Reconciliar

Algunas veces no es posible reconciliar. Si la persona que necesita perdonar ha fallecido o no es capaz de reconciliar, usted todavía puede perdonarlo.

La amargura vive en el corazón humano mucho después de que el objeto de esa amargura haya muerto. Es tan importante ver el perdón como una medicina poderosa para sanar el alma de muchas condiciones insalubres; recibe este “antídoto” y Dios puede traer sanidad, incluso llenar esos vacíos que aquejan tu alma. La muerte del ofensor no anula la Palabra de Dios.

El perdón bíblico requiere que tomemos acción. Debes comenzar con la confesión al Señor. Es útil hacer su confesión en voz alta y expresar su perdón a la persona fallecida en presencia de un amigo de confianza, cónyuge, pastor, consejero, etc.

Definición de términos:

Confesar significa reconocer o revelar la fechoría, falta o pecado de uno.

Use la siguiente oración para ayudar a guiarlo:

“Señor Jesús, gracias por morir en la cruz y perdonarme por todos mis pecados. Estoy de acuerdo con Tu Palabra en que debo perdonar a esta persona por el daño que me causó. Te pido la fuerza para obedecer y pronunciar estas palabras de perdón.

Yo perdono... por.... Te pido que quites mis heridas y me perdones por aferrarme a esto durante tanto tiempo. En el Nombre de Jesús oro. Amén”

Su responsabilidad

Debe de mantener en mente que usted es solo responsable por su parte de la reconciliación. Sin importar la posición que su cónyuge tome, usted debe de obedecer a Dios pidiendo perdón y dando perdón. Si su cónyuge se rehúsa a perdonarlo o no reconoce las acciones cometidas en contra de usted, Dios aun lo bendecirá a usted por su obediencia y derramara Su paz, gracia, y misericordia sobre su vida. Usted aun experimentará Su libertad de esta esclavitud.

Usted no puede poner ninguna expectativa o requerimiento sobre lo que la otra persona hará o dirá, sino que debe de rendir todo al Señor y confiar en Él para que trabaje a través de las circunstancias. Esto es una gran batalla personal que mucha gente enfrenta con este acto de obediencia.

No debemos de apoyarnos en nuestro propio entendimiento, sino obedecer y rendirnos a Cristo y a Su voluntad. Él nos ha dado leyes espirituales que gobiernan, protegen, y nos hacen libres. Su Palabra nos da entendimiento e instrucción sobre cómo seguir estas leyes. Nuestra carne, orgullo y miedo nos impedirá confiar y obedecer a Dios en estas situaciones, pero a través del poder del Espíritu Santo, seremos triunfadores.

“Confía en el SEÑOR de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas”. -Proverbios 3:5,6

Haga esta oración:

“Señor Jesús, oro por la fuerza para confiar en Ti durante estas circunstancias. Ayúdame a recordar que estoy haciendo esto por Ti. Se que tu solo puedes sanarme a mi y a mi cónyuge por el daño que nos hemos hecho el uno al otro. Oro por la reconciliación con mi cónyuge, pero se que solo puedo hacer mi parte. Oro para que mi cónyuge se rinda a Ti, y para que Tú seas glorificado. Te confío completamente a Ti los resultados. En el nombre de Jesús, Amén.

Conclusión

Puede ser extremadamente difícil perdonar, pero la vida es más difícil cuando no perdonamos porque estamos almacenando pecado y perdiéndonos lo que Dios hizo en la cruz por nosotros. Nuestra experiencia acerca del perdón de Dios está directamente relacionada con nuestra habilidad para perdonar a otros. Estar listo para perdonar a otros es una indicación de que verdaderamente estamos arrepentidos de nuestros pecados, cedimos nuestra vida, y recibimos el perdón de Dios. Un corazón que ha cedido ante Dios no puede ser un corazón frío hacia otros.

El orgullo y el miedo nos mantienen alejados del perdón y la reconciliación. Rehusarnos a ceder o ser quebrados, insistiendo en nuestros derechos, y defendiéndose a usted mismo son indicaciones de que el orgullo egoísta gobierna su vida, en vez del Señor. El Confiar En Dios En Su Matrimonio Significa Practicar El Perdón - 17 Cuando miedo al “¿qué tal si...?” lo están consumando y controlando, ore por la fe para confiar y obedecer a Dios. Mantener enemigos tiene un precio; Mateo 18:21-35, advierte que un espíritu que no perdona es puesto en una prisión emocional.

“La primera y frecuentemente la única persona en ser sanada por el perdón es la persona que ofrece el perdón... Cuando genuinamente perdonamos, liberamos a un prisionero y luego descubrimos que el prisionero que fue liberado fuimos nosotros”. – Lewis Smedes

Apéndice R

Glosario de palabras y términos

Abandonar: significa negar, decirnos que diariamente debemos de alinear nuestras prioridades de acuerdo a la Palabra de Dios, que pone Su voluntad sobre la nuestra.

Actitud: es una postura o posición; un sentimiento, opinión o humor.

Administrador: Gerente; director; alguien que actúa como cuidador, administrador o supervisor.

“Aislamiento”: significa estar restringido a su habitación sin amigos, teléfono, radio, computadora, juegos, o reproductores de música.

Alardear: hablar de uno mismo, o de cosas pertenecientes a uno mismo, de un modo jactancioso, presumir.

Alentar, o Consolar: significa inspirar, apoyar; consolar en tiempo de problemas o preocupación, un calmante estímulo designado para animar e inspirar un comportamiento correcto.

Amonestación: (Efesios 6:4) *nouthesia* (Griego), advertencia, exhortación, cualquier palabra de aliento o reprensión, lo cual lleva a un comportamiento correcto. Es la idea de tener una influencia correctiva en alguien al impartir entendimiento.

Amor: *Ágape* (Griego), la respuesta del corazón de Dios hacia pecadores que no lo merecen. *Ágape* es el amor demostrado por Dios en auto-sacrificio por el beneficio de los objetos de Su amor. La cualidad esencial de Dios que busca el mejor interés de otros sin importar las acciones de otros, involucra lo que Dios sabe que es mejor para el hombre y no necesariamente lo que el hombre desea... Su hijo al traer el perdón para el hombre. Es escoger el amor.

Amor: *Phileo* (Griego), La respuesta de un espíritu humano a lo que le parece ser placentero. “*Phileo* parece ser claramente distinto (del *ágape*) y habla de estima, alto respeto, tierna afección y es más emocional”. MANUAL DE DISCIPULADO MATRIMONIAL 398 | Apéndice P *Phileo* es amor amigable, determinado por el placer que uno recibe por el propósito de ese amor. *Phileo* es amor condicional.

Anhelar: (tratar con delicadeza, NVI 1 Tesalonicenses 2:7) – Dar consejo a, prestar atención a, ministrar, ablandar con calor, mantener caliente como los pájaros cubriendo a sus crías con sus plumas (Deuteronomio 22:6), anhelar con amor tierno, fomentar con amor tierno.

Anhelo afectuoso o afección cariñosa: (1 Tesalonicenses 2:8) *homeiromai* (Griego) significa anhelar a alguien apasionadamente y con seriedad, y, estar relacionado con el amor de una madre, quien tiene la intención de expresar una afección tan profunda y convincente como para ser insuperable. Inscripciones

antiguas en las tumbas de bebés contienen este término cuando padres querían describir su triste anhelo por un hijo que partió muy pronto.

Aprobar: significa poner a prueba continuamente, examinar antes de la aprobación por su acción.

Arrepentirse: Resolver; corregir la vida de uno como resultado de la contribución de sus pecados; sentir arrepentimiento por lo que uno ha hecho u omitido hacer ante Dios. Voltearse e ir en la dirección opuesta; cambiar la manera de pensar de uno, su voluntad y vida, resultando en un cambio de comportamiento; hacer las cosas de otra manera.

Artimañas: es *methodia* (Griego), que viene de la palabra en Español método, indicando astucia, malicia, and decepción. El término fue usado frecuentemente cuando un animal salvaje astutamente vigila y luego inesperadamente ataca a su presa. Los maliciosos planes de Satanás son construidos alrededor de cautela y decepción. Soberbio u orgulloso: significa ser presumido, sentir o mostrar auto-importancia, desprecio por los demás. Arrogante, dándose a uno mismo un alto rango, o un grado de importancia indebido.

Autenticidad: *dokimion* (Griego), significa algo que ha sido probado y aprobado. Fue usado en metales que fueron puestos a través de un proceso de purificación para remover todas las impurezas.

Auto-control: la habilidad de gobernarse a uno mismo emocionalmente, físicamente, y espiritualmente; la habilidad de no siempre ceder ante la ruta de menor resistencia.

Avaricioso: significa hacer las cosas a nuestra propia manera, usando nuestra, o la sabiduría de este mundo a la hora de tomar decisiones.

Bondadoso: *chrestos* (Griego), hacer el bien, denota ser amable, misericordioso, simpático, cortés, y de buena naturaleza en contraste a ser duro, severo, córtate, brusco, cruel. El termino también expresa la idea de excelencia moral.

Buscar primeramente: es una orden por hacer y nunca dejar de hacerlo. (Mateo 6:33)

Buscar su propia manera: está es una persona que va detrás de aquello que mejor se adapta a sus propios intereses sin la preocupación de cómo sus acciones o maneras afectan a los demás. Esta persona no está dispuesta a recibir aportación alguna, lo cual instruye instrucción desde la perspectiva de Dios.

Buscar y Fijar su mente: son verbos imperativos, indicando que la acción es un proceso continuo. “Buscar” significa buscar y tratar de encontrar. “Fijar su mente” se refiere a la voluntad, afecciones y conciencia. (Colosenses 3:1-2)

Cabeza: significa el jefe, o la persona a cargo a quienes los demás están subordinados. Metafóricamente de personas, ejemplo, la cabeza, líder, al que todos los demás están subordinados, ejemplo, el esposo en relación con su esposa (1 Corintios 11:3; Efesios 5:23) mientras sean un mismo cuerpo (Mateo 19:6; Marcos

10:8), y un cuerpo solo puede tener una cabeza que lo dirige; de Cristo en relación con Su Iglesia la cual es Su cuerpo, y los miembros son Sus miembros (1 Corintios 12:27; Efesios 1:22, 4:15; 5:23; Colosenses 1:18; 2:10, 19); de Dios en relación con Cristo (1 Corintios 11:3). En Colosenses 2:10 y Efesios 1:22, Dios el Padre es designado como la cabeza de Cristo.

Cargar, Implorar, Exhortar: martyromenoi (Griego), implica la “entrega de la verdad” y fue posiblemente con la intención de transmitir las funciones más directivas del padre. Un buen padre alienta y provee guianza, no que la madre no lo haga.

Castigo: Una cantidad moderada de dolor para motivar, o la imposición de una sanción. El castigo es parte del plan general de la disciplina, pero es diferente a una consecuencia correctiva. El castigo motiva al hijo a cederse ante la autoridad paternal y aceptar la consecuencia correctiva.

Castigo o Disciplina: es la misma palabra Griega usada en Efesios 6:4 (paideia), y significa corrección o entrenamiento. En otras palabras, existe una consecuencia por cada ofensa; algún tipo de entrenamiento/corrección vendrá.

Castigos: implica todo y cualquier sufrimiento, el cual Dios ordena para Sus hijos, el cual siempre es designado por su bien. También incluye el rango completo de pruebas y tribulaciones que Él providencialmente ordena y que trabajan para hacer morir al pecado y alimentar la fe.

Comunicación: la acción de comunicarse en el intercambio de ideas, mensajes, o información.

Comportamiento: por el otro lado, es “la acción o modo de comportarse”.

Confesar: es acceder con Dios que lo que usted hizo ignorantemente o deliberadamente fue un pecado.

Conocimiento: es epignosis (Griego), lo cual significa a través de participación en adquirir conocimiento, para después aplicarlo.

Consecuencias: aquello que prosigue después de romper una regla. En otras palabras, cuando se tiene una regla debe de haber una consecuencia correctiva por romper esa regla.

Controlar: Exceder poder sobre, dominar o mandar, restringir, una fuerza restringida.

Corazón: Hebreo lebab, significa corazón, mente, persona interna (mente, voluntad, emociones). El uso principal de esta palabra describe la entera posición de la persona interna. Del Griego kardia, es la sede de los deseos, sentimientos, afecciones, pasiones, impulsos, ejemplo, el corazón o la mente.

Creer: es pisteuo (Griego), significa tener fe en, o ser firmemente persuadido en algo. Indica que hay una actitud de futura esperanza.

Criarlos: (Efesios 6:4) ektrepho (Griego), nutrir, criar, alimentar. Sustentar, levantar, traer los hijos a la madurez, en el sentido de entrenarlos o educarlos.

Cuidar: (1 Tesalonicenses 2:7) La acción de cuidar, lactar, alimentar, entrenar, algo que nutre, proveer alimentación, educar o fomentar, incrementar el desarrollo de algo o alguien.

Daños: guardar rencor hacia los padres, un ex-esposo/esposa, hijos, cónyuge actual, o quien sea, impide la transformación del carácter que Dios desea para usted. El rencor nos separa de la gracia de Dios necesaria para caminar y crecer espiritualmente, y causa que contaminemos a otros. Hebreos 12:15 dice, “Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos”.

Desafiar: es cuando un hijo se revela en contra de la autoridad y la disciplina que trae consigo su ignorante acto de inmadurez.

Desalentar: athumeo (Griego), es una palabra muy profunda. La raíz de esta palabra es thumos, la cual significa movimiento violento o la pasión de la mente, como enojo, ira o indignación. Al poner la “a” (alpha) en frente de la palabra, se convierte en negativa, significa “sin”. Así que significa sin pasión, despotente, perturbado en la mente, e indica la pérdida de coraje. Colosenses 3:21 dice, “Padres, no exasperen a sus hijos, no sea que se desanimen”.

Devotamente: Santo, pio, sagrado, dedicado a Dios. Esto describe su relación permanente con Cristo. Cuando usted es devoto, o dedicado a Dios, esa relación es la fuente de una vida sagrada, y los siguientes dos comportamientos normalmente le continúan.

Diligentemente: Perseveradamente atento; estable y serio en la aplicación de un tema o actividad; perseguido con cuidadosa atención y esfuerzo; no descuidado o negligente.

Disciplina: (Efesios 6:4) de los hijos, inculcar las características del carácter de un adulto maduro, que son valores y morales, responsabilidad personal y auto-control, en nuestros hijos (comportamiento de entrenamiento).

Discipulado/Directo: instrucción-discipulado es el tiempo que usted le dedica a tener devocionales (un estudio Bíblico) con sus hijos. Es una actividad planeada que incluye a la familia.

Discipulado/Indirecto: instrucción-discipulado ocurre cuando Dios presenta la oportunidad para una informal, o una discusión no planeada sobre cosas espirituales. Esto significa que un padre está prestando atención, buscando oportunidades.

Discipular: (verbo) Inculcar la Palabra de Dios en los corazones de nuestros hijos a través del ejemplo y la instrucción, enseñándoles a orar, y a como tener una relación con Dios (entrenamiento espiritual de morales y valores).

Discipular/Discipulado: Discipular es la relación intencional en la que hablamos con otros discipulados para alentar, equipar y desafiarlos los unos a los otros en amor para crecer en nuestra madurez en Cristo. Esto incluye equipar al discípulo para también enseñarles a otros.

Discípulo: (sustantivo), Griego, mathētēs, es un estudiante, erudito, o alumno, pero tiene un mayor significado en el NT. Es un seguidor que acepta la instrucción que se le es dada y la hace la base de su conducta. En el Clásico Greco, mathetes es a lo que le llamaríamos “un aprendiz”, uno que no solo aprende hechos del maestro, sino también otras cosas como actitudes y filosofías. De esta manera el mathetes era a lo que nosotros le llamaríamos “estudiante-acompañante”, que no solo se sienta en clase y escucha las lecciones, sino que, sigue también al maestro para aprender sobre la vida así también como hechos y progresivamente adopta el carácter del maestro.

Dividir correctamente: tiene la idea de cortar algo derechamente como lo haría en carpintería, albañilería o cortar un pedazo de tela para coserla.

Edificación: oikodome (Griego), significa levantar para el provecho espiritual o el avance de alguien más, y también usado para indicar la construcción de una casa o una estructura.

Engañar: (Colosenses 2:8) significa saquear o robar como cuando saqueo se toma en la guerra. En este caso es para robarles a creyentes de las completas riquezas que tienen en Cristo como son reveladas en La Palabra, más Su poder e intervención.

Ensuciar: significa contaminar, rendir impureza; o corromper.

Enteramente preparado para toda buena obra: significa que es la intención de Dios para que nosotros entendamos Su voluntad y se nos sea dado el poder para continuar obedeciendo.

Entrenamiento: (Efesios 6:4) paideia (Griego), significa castigo, porque toda instrucción eficaz para el hijo pecaminoso del hombre incluye e implica disciplina, corrección... como lo aprueba el Señor. Disciplina que regula el carácter.

Entrenar: Causar el crecimiento deseado; hacer o prepararse o convertirse en experto.

Envidia: está es un descontento o inquietud a la vista de la excelencia de alguien más o Buena fortuna, acompañado de algún grado de odio y el deseo de poseer las mismas ventajas; resentimiento malicioso.

Estudiar: está palabra es un verbo imperativo, queriendo decir que es una orden para hacer y continuar haciendo. La palabra denota una ferviente persistencia para alcanzar una meta.

Exortar: parakleo (Griego), estar del lado de alguien, ayudar, alentar, aconsejar o exhortar a alguien a hacer algo. Debemos de ir a los hijos y ayudarlos a crecer en las cosas del Señor.

Fe: pisteuo (Griego), significa tener fe en algo, confiar; particularmente, estar firmemente persuadido hacia algo. Esto es más que dar asentamiento mental, significa actuar sobre lo que se cree.

Gentil: denota decencia, adecuado, por consiguiente, equitativo, moderado, justo, indulgente, sin insistir en la ley, expresa la consideración que parece ser humana y razonable ante los hechos de un caso.

Glorificar: Reflejar, honrar, adorar, dar autoestima u honor poniéndolo en una posición honorable.

Grosero: caracterizado de rudeza, duro, severo, feo, indecente, ofensivo en su comportamiento o acción.

Hacer Discípulos: (verbo) Griego, matheteuo, es hacer un discípulo (Mateo 28:19; Hechos 14:21); instruir (Mateo 13:52) con el propósito de hacer un discípulo. No es exactamente lo mismo a “crear convertidos”, aunque es ciertamente implicado. El término “hacer discípulos” pone más estrés en el hecho de que la mente, como el corazón y la voluntad deben de ser ganados para Dios al instruir a nuevos creyentes como seguir a Jesús, someterse al reinado de Jesús, y tomar posesión de su misión sobre un servicio compasivo. También involucra guiar gente a tener una relación con Jesús como alumnos a maestros y hacer que ellos tomen Su yugo de instrucciones sobre ellos mismos como la autoridad (Mateo 11:29), aceptando Sus palabras como la verdad, y someterse a Su voluntad como lo que es correcto.

Hipócrita: es alguien que actúa de una manera falsa, o es una imitación, alguien que asume y habla, o actúa, debajo de un carácter pretencioso.

Impartir: este verbo tiene la idea de compartir algo, que ya se mantiene en parte.

Instruir: (Proverbios 22:6) en el hebreo original es chanak, lo cual significa dedicar o poner a un lado para servicio Divino.

Integridad: indica singularidad del corazón, sin doble-mentalidad-alguien que camina de acuerdo a Su voluntad y ejemplifica la rectitud de Dios.

Justamente: significa con integridad y honestidad, justo, rectitud de carácter y comportamiento, desear diariamente vivir la vida de acuerdo a lo que agrada a Dios. Cuando conoce la Palabra de Dios, es capaz de juzgar lo que está bien o mal.

Manipulación: significa controlar o jugar con los medios de una manera ingeniosa, injusta y maliciosa, especialmente para el beneficio de uno mismo.

Meditar: en el mundo Bíblico la palabra meditación no era una práctica silenciosa, significaba gemir, expresar, gruñir. Tenía la idea de murmurar sonidos como leer a media voz o conversar con uno mismo para que pudiera interactuar con el texto y sea absorbido por la mente. Como una bolsa de té impregna el agua, así también meditar en las Escrituras impregna nuestras mentes.

Ministrar: (verbo) Ajustar, regular y poner en orden, servir, prestar servicio a alguien más; trabajar para el Señor como un sirviente.

Ministro: (sustantivo) Un sirviente o mesero, uno que supervisa, gobierna o satisface.

Morales y Valores: para el cristiano, morales son definidos por lo que está bien o mal desde la perspectiva de Dios. Valores son los principios, o acciones por los que usted vive, queriendo decir que su comportamiento muestra lo que usted valora más.

Morar: significa, “Atenerse a, esperar, mantenerse en un lugar, resistir sin ceder”.

Muy sufrido: significa ser paciente, lo opuesto a ser de enojo apresurado, en lugar de esto implica ejercitar entendimiento y paciencia hacia la gente. También requiere que soportemos circunstancias, sin perder la fe o darnos por vencidos.

Necedad: significa “falta de carácter”, deficiente en entendimiento, insensato, descerebrado, irracional, ridículo, una falta de juicio.

No piensa mal: logizomai (Griego), es usado como un término contable, significando hacerse sus propias ideas, contar o añadir, ocuparse realizando calculaciones.

Pecado de Comisión: lo cual significa que pecamos actuando por nuestra propia autoridad. Dios dice que no debemos de hacer eso, y aun así lo hacemos. Ejemplo: Dios dice que no robemos (Efesios 4:28), pero aun así robamos.

Pecado de Omisión: lo cual significa que pecamos al no hacer lo que es correcto para Dios, Él nos comanda hacer algo, y nosotros decidimos no hacerlo, debido a nuestra ignorancia tratamos a nuestros hijos de acuerdo a lo que nosotros pensamos que es mejor, NO haciendo la voluntad de Dios. Otro ejemplo: Dios dice que perdonemos, pero nosotros negamos hacerlo.

Perfectamente entrenado: katartizo (Griego), significa poner algo en su condición apropiada, establecer, equipar para que no tenga deficiencia alguna.

Perfecto/Maduro: (Efesios 4:13) teleios (Griego), significa meta, o propósito; terminado, a lo que le ha llegado su fin, término, limite; por lo tanto, completo, lleno, esperando en nada.

Perseguir: Seguir con la intención de dañar, afligirse, o atribularse; oprimir, agredir con crueldad, causar sufrimiento.

Poder: es dunamis (Griego), lo cual se traduce a fuerza dinámica, o la habilidad de hacer solo lo que Dios puede hacer.

Propósito: significa un resultado u objetivo previsto o deseado.

Reaccionar: El diccionario define la palabra reaccionar de la siguiente manera: actuar en respuesta ante un estimulante o un estímulo, actuar en oposición.

Reaccionar en la Carne: puede ser definido como un cristiano reaccionando de una manera pecaminosa ante una situación, en el hábito de su naturaleza pecaminosa, o reaccionar bajo su propia fuerza y entendimiento en lugar de hacerlo bajo el poder y sabiduría del Espíritu Santo.

Recompensa: un precioso gran valor.

Regla: Dominar, administrar, liderar, pastorear y guiar. Por implicación esto quiere decir cuidar de algo, ser diligente, practicar.

Regocijarse en la verdad: esto significa que usted tiene gran gozo, o que es capaz de regocijarse en lo que es verdad, basado en las promesas de Dios.

Responder: De acuerdo al diccionario, cuando le respondemos a alguien, reaccionamos de manera positiva o favorable.

Respondiendo en Amor- Un Cristiano respondiendo a una situación con la guianza, amor, sabiduría y poder del Espíritu Santo.

Responsabilidad: significa estar dispuesto a rendir cuentas, refutable, una declaración explicando el comportamiento de uno.

Responsabilidad Personal: la habilidad de cuidarse a uno mismo; realizar las cosas que uno se ha comprometido a hacer, o las cosas que son requeridas, sin que nadie tenga que recordárselo; apropiarse de, rendir cuentas y aceptar responsabilidad por sus acciones.

Reprender: significa condenar, comprobar que uno está equivocado.

Sin Culpa: significa impecable, capaz de soportar las críticas. Mientras usted avanza en obediencia hacia la voluntad de Dios, es transformado a la imagen de Cristo, y su comportamiento piadoso se vuelve evidente a otros.

Sin regocijarse en la iniquidad: esto significa que cuando ve que alguien cae en pecado, o comete un error, usted no se alegra y/o es vengativo hacia él o ella.

Soporta todas las cosas: perdurar, hupomeno (Griego), significa permanecer en, soportar bajo, sufrir, una carga de miserias. Es también conceder consentimiento, sostener su fundamento cuando ya no puede creer o esperar.

Sumiso: hopotasso (Griego), significa la actitud voluntaria de darse por vencido, cooperar, asumir responsabilidad, llevar una carga.

Todo lo soporta: soportar, stego (Griego), significa esconder, ocultar. El amor esconde las fallas de otros, o las cubre. Mantiene fuera el resentimiento como el barco se mantiene fuera del agua, o el techo mantiene fuera la lluvia.

Tolerar: paniym (Hebrew), tiene el significado literal de cara (Génesis 43:31; 1 de Reyes 19:13), pero también significa la reflexión del humor o actitud de una persona, como ser desafiante (Jeremías 5:3); despiadado (Deuteronomio 28:50); gozoso (Job 29:24); humillado (2 Samuel 19:5); aterrado (Isaías 13:8). Las Escrituras nos dan un ejemplo de una mala cara en (Mateo 6:16), y una buena en (Salmos 4:6).

Transformado: metamorphōō (Griego), del cual se deriva la palabra en español metamorfosis: cambiar a algo completamente diferente, como de una oruga a una mariposa.

Vacíos: algo que ha sido dejado fuera. Por ejemplo, un hijo que ha llegado a desarrollar ciertas necesidades emocionales que deben de ser atendidas a través de una autoridad amorosa, con una consistente y apropiada disciplina. Si estas necesidades son comprometidas y/o no provistas, un vacío es creado dentro del hijo. Esto ocurre a menudo porque los padres no entienden sus responsabilidades que son dadas por Dios, o el alcance de su influencia ya sea para bien o para mal. La mayoría de los hijos no pueden identificar lo que está perdido, cual es el vacío, pero instintivamente trataran de llenarlo con algo. Por ejemplo, la falta de amor verdadero y disciplina apropiada puede hacer a un hijo vulnerable a adicciones y/o problemas emocionales y psicológicos que lo llevaran a un comportamiento destructivo. Mientras avanza en estas lecciones, usted recibirá instrucción bíblica la cual, cuando es aplicada, puede producir una sana relación con su hijo y también hacer de su hijo una persona emocionalmente sana.

Venganza: significa causar daños contra alguien como consecuencia de un insulto.

Acerca del autor

Un estudiante con dislexia. Graduado de la escuela secundaria con un nivel de lectura de tercer grado. Un esposo ignorante y padre abusivo. Todos describieron de esta forma al pastor Craig Caster en algún momento de su vida, pero Dios tenía un plan diferente para él. A pesar del miedo de Craig a hablar en público, Dios lo llamó al ministerio de tiempo completo en 1994. Dio un paso adelante en la fe sin educación formal o grado de seminario. Fue ordenado en 1995 y desde entonces ha escrito cuatro libros; a discipulado a muchos hombres; aconsejado a cientos; conducido a innumerables a Cristo; y enseñado a miles a través del matrimonio y seminarios para padres, retiros para hombres y conferencias para pastores en todo Estados Unidos e internacionalmente. Todo por la gracia y el poder de Dios.

Aunque Craig entregó su vida a Jesús en 1979, su transformación comenzó cuando comenzó a permanecer en Jesús y Su Palabra diariamente. Realmente cree que Jesús desea una relación cercana con cada uno de nosotros. Su vida ha cambiado para siempre porque persigue esta relación y está totalmente dependiente de Cristo.

Te animo

Si está luchando por confiar en que Dios puede obrar en y a través de su vida, anímese por la historia del pastor Craig. No dejes que tus pecados pasados, problemas de aprendizaje, miedo a enseñar o hablar o la falta de educación te impidan ser obediente al llamado de Dios en tu vida. Dios desea hacerte Su discípulo, y si estás casado o tienes hijos, Él quiere convertirte en un cónyuge y padre que lo honre. Su gracia es asombrosa e ilimitada. Él te ama y desea ser glorificado a través de ti.

La promesa de Dios para ti

Gracias a Dios por sus abundantes promesas y provisión. Medita en las palabras de “Simón Pedro, siervo y apóstol de Jesucristo”.

“A los que han obtenido una fe tan preciosa como la nuestra por la justicia de nuestro Dios y Salvador Jesucristo:

Gracia y paz os sean multiplicadas en el conocimiento de Dios y de Jesús nuestro Señor, como su divino poder nos ha dado todas las cosas que pertenecen a vida y piedad, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y virtud, por la cual se nos ha dado una virtud muy grande y preciosas promesas, para que por ellas seáis participantes de la naturaleza divina, habiendo escapado de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia.

Pero también por esto mismo, poniendo toda diligencia, añadid a vuestra fe virtud, a la virtud el conocimiento, al conocimiento el dominio propio, al dominio propio la perseverancia, a la perseverancia la piedad, a la piedad el afecto fraternal, y a la bondad amor Porque si estas cosas son vuestras y abundan, no seréis ni estéril ni sin fruto en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo”.

(2 Pedro 1:1-8)

Acerca del Ministerio de Discipulado Familiar

Family Discipleship Ministries (FDM), un ministerio sin fines de lucro establecido en 1994 por el fundador y director, el pastor Craig Caster, se esfuerza por apoyar, educar y capacitar al cuerpo de Cristo a ministrar a las familias a través de un modelo de discipulado.

Para lograr este objetivo, FDM ofrece libros de trabajo, videos de apoyo, clases en línea y materiales en línea para estudio individual, grupos pequeños, estudio de grupo en el hogar y discipulado uno a uno. Conducen seminarios sobre discipulado, el matrimonio y la paternidad.

El objetivo del ministerio de FDM es exhortar, capacitar y equipar a los líderes de las iglesias cristianas para desarrollar una visión para el discipulado y proporcionar libros de trabajo bíblicamente sólidos para ayudarlos a ministrar a las familias de la iglesia. Desde 1995, miles de personas han completado el matrimonio y clases para padres, y cientos de iglesias en los Estados Unidos y en el extranjero han ministraron a sus congregaciones utilizando materiales de FDM. Su ministerio también ayuda a muchas familias a través de recursos gratuitos en línea que se encuentran en www.FDM.world.

FDM ministra activamente a nivel internacional en países como Rusia, Ucrania, Cuba, México, África, Singapur, Japón y China. Obtenga más información en www.FDM.world.