

*21 interrogantes que las mujeres tienen sobre el sexo*



# Temas de intimidad

CONVERSACIONES DE MUJER A MUJER



LINDA DILLOW Y  
LORRAINE PINTUS

*21 interrogantes que las mujeres tienen sobre el sexo*



# Temas de intimidad

CONVERSACIONES DE MUJER A MUJER



LINDA DILLOW y  
LORRAINE PINTUS

*21 interrogantes que las mujeres tienen sobre sexo*



Temas de intimidad

*21 interrogantes que las mujeres tienen sobre sexo*



# Temas de intimidad

LINDA DILLOW Y  
LORRAINE PINTUS



NASHVILLE · DALLAS · MÉXICO DE · RÍO DE JANEIRO · BEIJING

© 2007 por Grupo Nelson  
Publicado en Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América.  
Grupo Nelson, Inc. es una subsidiaria que pertenece  
completamente a Thomas Nelson, Inc.  
Grupo Nelson es una marca registrada de Thomas Nelson, Inc.  
www.gruponelson.com

Originally published in English under the title:  
*Intimate Issues* by Linda Dillow & Lorraine Pintus  
Copyright © 1999 by Linda Dillow and Lorraine Pintus  
Published by WaterBrook Press  
a division of Random House, Inc.  
12265 Oracle Boulevard, Suite 200  
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

All non-English language rights are contracted through  
Gospel Literature International  
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA

This translation published by arrangement with  
WaterBrook Press, a division of Random House, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en algún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro— excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se especifique lo contrario, las citas bíblicas usadas  
son de la Santa Biblia, Versión Reina-Valera 1960  
© 1960 por Sociedades Bíblicas en América Latina,  
© renovado 1988 por Sociedades Bíblicas Unidas.  
Usadas con permiso.

Traducción y adaptación del diseño: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Todas las historias en este libro son verdaderas, pero los nombres y las circunstancias han sido cambiados para proteger las identidades de las personas involucradas.

ISBN: 978-1-60255-008-7

Impreso en Estados Unidos de América

08 09 10 11 12 QW 9 8 7 6 5 4 3 2

Dedicado a Jody.  
*Gracias por ser mi amante y mi mejor amigo  
por treinta y cinco años.*  
Linda.

A Peter.  
*Eres mi amado.*  
*Gracias por compartir el viaje conmigo.*  
Lorraine.

# Índice

[Reconocimientos](#)

[Querida lectora](#)

[Cómo leer este libro](#)

## **Primera parte Preguntas tibias**

- [1. ¿Qué piensa Dios del sexo?](#)
- [2. ¿Cómo puedo ser devota y sensual a la vez?](#)
- [3. ¿Cómo paso del rol de esposa y madre al rol del sexo?](#)
- [4. ¿Cómo hago? ¡Él es un microondas y yo, una olla de fuego lento!](#)
- [5. ¿Qué hago cuando no quiero hacerlo?](#)
- [6. ¿Dónde venden cuerpos nuevos?](#)
- [7. ¿Cómo hacer el amor con los chicos colgados de mi falda?](#)

## **Segunda parte Preguntas calientes**

- [8. ¿Cómo me quito la culpa de mi pecado sexual del pasado?](#)
- [9. ¡Me atrae otro hombre! ¿Auxilio?](#)
- [10. ¿Cómo permanecer fiel en un mundo infiel?](#)
- [11. ¿Qué hago cuando a ÉL le duele la cabeza?](#)
- [12. Siento culpa por mi aborto, ¿qué hago?](#)
- [13. Mi esposo está metido en la pornografía, ¿qué debo hacer?](#)
- [14. ¿Es posible recuperarse del dolor del abuso sexual?](#)

## **Tercera parte Preguntas que arden**

[15. ¿Cómo puedo transformar el sexo aburrido en sexo ardiente?](#)

[16. ¿Qué es lo tan grandioso del orgasmo?](#)

[17. ¿Qué es lo que no está bien en la cama?](#)

[18. ¿Le parece bien a Dios el sexo «rapidito»? \(y otras preguntas sobre lo que es normal\)](#)

[19. ¿Cómo recupero la pasión?](#)

[20. ¿Cuánto tiempo se requiere para llegar a ser una mujer devota y sensual a la vez?](#)

[21. El padre de todas las preguntas](#)

[Estudio bíblico: Doce semanas que te convertirán en una esposa devota y sensual a la vez](#)

[Recursos adicionales](#)

[Notas](#)

[Índice de versículos](#)

[Índice de temas](#)

[Un secreto íntimo: Delicias gourmet](#)

## Reconocimientos

Un agradecimiento especial a:

Liz Haeney, nuestra implacable editora que nunca nos permitió conformarnos con poco.

Agradecemos a Dios por sus habilidades editoriales y su amistad.

Rebecca Price y Dan Rich de Waterbrook Press. Gracias por ver la necesidad de este libro. Valoramos su compromiso con la verdad y la predisposición a «traspasar los límites»de la creatividad.

Nuestro comité de revisión del libro: Tamara Farrah, Gayle Haggard, Carey Holm, Carole Mayhall, Cindy Smith, Phyllis Stanley y Mimi Wilson.

Su sabiduría y comentarios perspicaces hacen de este un libro mejor.

## Querida lectora

Un predicador fue invitado a dar una conferencia en un simposio sobre la salud de la mujer. Su esposa le preguntó de qué iba a hablar, pero estaba demasiado avergonzado para admitir que le habían pedido que hablara de sexo. Pensó rápidamente y contestó: «Es acerca de la naveg.

Al día siguiente, en el almacén, una mujer joven que había asistido a la conferencia reconoció a la esposa del ministro. «Fue una charla excelente la que dio su marido ayer», le dijo. «Él tiene realmente una visión única sobre el tema». Algo disgustada, la esposa del ministro contestó: «Qué gracioso que piense así, es decir, solo lo ha hecho dos veces. La primera vez vomitó y en la segunda se voló su sombrero».<sup>1</sup>

Muchas personas tienen vergüenza de hablar acerca de sexo mientras otras gritan ¡SEXO! desde los techos. Hacer público lo que Dios diseñó para que fuera privado parece haberse convertido en un pasatiempo nacional. Poco tiempo atrás vimos un programa de televisión que presentaba una pareja describiendo explícitamente como el Viagra los había lanzado a un éxtasis salvaje. Apagamos el televisor con disgusto. Luego de una semana, leímos un artículo en el periódico acerca del capitán de un jumbo jet de South African Airways que debió dejar la cabina para reprender a dos pasajeros que estaban sosteniendo sexo explícitamente en la clase de negocios de dicho avión.<sup>2</sup>

A cada lugar que vamos, la gente está hablando de sexo. Más aun, las esposas cristianas no disponen de muchos lugares donde acudir para obtener información bíblica y franca desde un punto de vista femenino. Escribimos *Temas de intimidad* para proveer esa perspectiva tan necesitada.

Antes de avanzar más, déjanos contarte acerca de nosotras. No somos terapeutas de sexo, psicólogas o sociólogas. Somos estudiantes de las Escrituras, mujeres que buscan a Dios y quieren conocerlo y manifestarlo en cada aspecto de nuestras vidas, incluyendo las relaciones sexuales con nuestros esposos. Ambas somos autoras y disertantes que enseñamos sobre el matrimonio y la relación sexual, pero también sobre temas de la vida espiritual.

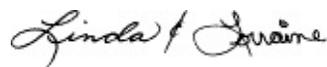
Al preparar este libro, consultamos a mil mujeres: «Si pudieras tener dos preguntas acerca de la relación sexual entre un marido y su esposa, ¿Cuáles

serían?» Las preguntas que se hicieron con más frecuencia se convirtieron en los títulos de los capítulos de este libro. Nos gustaría agradecer a las muchas mujeres que no solo formularon las preguntas, sino que además nos dieron permiso para contar sus historias de modo que tú pudieras recibir sabiduría y aliento. Valoramos su sinceridad, y las hemos protegido cambiando sus nombres.

Como parte de nuestra investigación, leímos la Biblia desde Génesis hasta Apocalipsis, prestando atención a cada referencia hecha sobre la sexualidad. Nos preocupamos porque las mujeres cristianas crezcan en su sexualidad desde la perspectiva de Dios. Ojalá pudiéramos sentarnos a tomar una taza de café o té y charlar acerca de tus preguntas y orar contigo por lo que te preocupa. Pero ya que eso no es posible, le hemos pedido a Dios que nos encontremos mientras lees este libro. Y, le hemos pedido también que te ayude a sentir que no solo te estás encontrando con Él, sino también con dos amigas que se preocupan por ti.

Hemos pasado horas orando por este libro. Quisimos ser lo suficientemente específicas como para ser de ayuda, pero lo suficientemente sensibles como para no ofender. Dios ha declarado que Su don del sexo dentro del matrimonio es traer el placer abandonado y la unión íntima. Que este libro revele Su corazón y que te motive y dé valor para crecer y convertirte en una esposa tanto devota como sensual.

Estamos orando por ti.

A handwritten signature in cursive script that reads "Linda & Lorraine".

Linda y Lorraine

Para más información sobre productos de estas autoras o para saber más de las conferencias tuyas, visita [www.intimateissues.com](http://www.intimateissues.com).

## CÓMO LEER ESTE LIBRO

*Temas de intimidad* puede ser usado:

Como un manual para ayudar a transformar tus actitudes sexuales y realzar tu relación sexual;

Para la reflexión personal (una sección de aplicación llamada «Cambia mi corazón, oh Dios» se incluye al final de cada capítulo);

Como recurso para aconsejar a otras mujeres;

Para estudio de la Biblia individual o grupal (un estudio de doce semanas se incluye al final del libro).

Cada capítulo es independiente, de manera que se puede leer una pregunta específica y encontrar la ayuda que necesitas. Sin embargo, recomendamos que leas todo el libro, ya que ciertos temas están entrelazados. En cualquier caso, asegúrate de leer los capítulos 1 y 2, debido a que contienen información fundamental.

Hemos dividido las veintiún preguntas en tres secciones. La primera parte contiene «Preguntas tibias» que siempre rondan en nuestras mentes. La segunda parte cubre aquellas «Preguntas calientes» que queman y causan dolor, y la tercera parte provee respuestas sabias para aquellas «Preguntas que arden», que son tan «calientes» que necesitan una respuesta inmediata. La sección al final del libro contiene un «Secreto íntimo», el cual ofrece instrucciones detalladas para que tengas un romance apasionante con tu esposo. Recomendamos que no lo leas hasta haber trabajado con el libro entero.

Hemos decidido incluir numerosas historias de mujeres con las que hablamos y hemos citado tanto fuentes cristianas como seculares. Hemos incluido fuentes seculares solo cuando ofrecen ayuda o una visión que no contradiga las Escrituras. Por favor, que se entienda que esto no significa que estamos recomendando el libro o la revista, solamente la parte que hemos citado.

## Primera parte



## Preguntas tibias



## Uno



### ¿Qué piensa Dios del sexo?

**E**stás parada en la fila del almacén, deseando que la cajera se mueva rápidamente, cuando sientes la necesidad de masticar chicle. Al tomar un paquete de Dentyne, el titular de un periódico sensacionalista vocifera:

LAS ORGÍAS MANTIENEN MI MATRIMONIO VIVO

Al lado de eso, una revista de mujeres anuncia:

SIETE MANERAS DE SEDUCIR A SU HOMBRE

Tus ojos observan los estantes de las revistas. Cada periódico sensacionalista y revista femenina grita un mensaje similar. En un intento por silenciarlos, miras a otro lado y observas detenidamente las verduras en tu canasta. Todo lo que querías era una goma de mascar. ¡Pero obtuviste más para masticar de lo que podías! Mientras contemplas el brócoli,oras: *Dios, sé que las orgías sexuales están mal, pero ¿qué tal una esposa seduciendo a su marido? ¿Dónde le pongo límite a los actos sexuales? ¿Qué está bien? ¿Qué está mal? ¿Puedo ser a la vez devota y sensual? Ojalá supiera cómo debo pensar sobre el sexo y como tú, Dios, piensas al respecto.*

Si te sientes confundida cuando de sexo se trata, no eres la única. La mayoría de las mujeres no han comprendido la visión de Dios acerca del sexo. Están inseguras de lo que Él piensa porque Su voz se pierde a menudo en la sinfonía discordante de las voces que reclaman ser oídas. Con tantos mensajes mezclados, no es extraño que muchas estén confundidas.

### LAS VOCES CONFLICTIVAS PUEDEN CAUSAR CONFUSIÓN

Si oyéramos las *voces victorianas*, estuviéramos confundidas.

«No hables de *eso*, quédate bajo las sábanas con la luz apagada».

«*Hazlo* solo en la posición misionera».

«*Es* solo para los hombres».

«La frente alta, cariño. Solo *sopórtalo*».

Si oyéramos las *voces de los pioneros sexuales*, estuviéramos confundidas. Los psicólogos Sigmund Freud, Henry Havelock Ellis, Alfred Kinsey, William Masters y Virginia Johnson llamaron a las mujeres a salir de debajo de sus «frazadas victorianas» y a ser criaturas sexuales. Aunque sus palabras contenían componentes positivos, sus tonos en ocasiones ofendían nuestra sensibilidad.

Así es como tu cuerpo funciona. Conecta esta prescripción en la computadora de tu cuerpo y BINGO, será un orgasmo. Es el derecho de cada mujer, haz que tu «computadora personal» haga lo suyo.

Si oyéramos las *voces de ciertos padres de la iglesia*, estuviéramos confundidas.

San Agustín permitió la idea de que el sexo es bueno pero la pasión y el deseo son pecados. «Quien es desmedido en el matrimonio, no es más que quien hace adulterio con su propia esposa».<sup>1</sup>

Tomas de Aquino pensó que mientras el sexo no fuera disfrutado,<sup>2</sup> el matrimonio era admisible para aquellos que no podían aceptar los requerimientos de la existencia monástica.

Martín Lutero dijo estas palabras: «Las relaciones sexuales son siempre con pecado; pero Dios lo perdona por su gracia porque el estado del matrimonio es su obra».<sup>3</sup>

¿Sexo sin pasión o placer? ¿Las relaciones sexuales un pecado? Con tal herencia, sin duda que las mujeres cristianas están confundidas.

Si oyéramos las *voces de las madres*, estuviéramos confundidas. Por supuesto algunas madres dan consejos sabios, pero otras mandan mensajes negativos.

«Solo “esa clase” de chicas disfruta el sexo».

«El sexo es cosa de hombres. Tú solo *sopórtalo*».

Y la respuesta que menos ayuda: SILENCIO.

Si oyéramos las *voces de algunas mujeres mayores casadas*, estuviéramos confundidas. Muchas igualaban el sexo con las obligaciones y a menudo se quejaban:

«Espera hasta que hayas estado casada veinte años, eso deja de llamar la

atención».

«Luego de dos años de matrimonio, la emoción se desvanece. Ya lo verás».

«Entrégaletu sexo para que puedas tener tus hijos».

Si oyéramos la *voz de los medios de comunicación, estuviéramos* realmente confundidas.

El sexo solo sucede naturalmente.

La mujer se apasiona en un instante y está lista de manera inmediata.

Nunca necesita amor, ánimo o estimulación erótica previa. Sus glándulas sexuales se activan con solo desabotonar una camisa.

Tanto el hombre como la mujer saben todo, hacen todo de la manera correcta y son amantes perfectos al instante.

El cansancio se desvanece con una mirada apasionada.

Ni el hombre ni la mujer tienen mal aliento en la mañana. La mujer se despierta, con el maquillaje en su lugar, el cabello del hombre está peinado prolijamente.

¿Suena familiar algo de esto? Todas estas voces han influenciado la manera en que vemos la sexualidad. Los pensamientos de Dios acerca de Su don del sexo han sido tan distorsionados que muchas mujeres no saben qué creer. Algunas se preguntan si algo está mal con ellas.

«En las películas el amor parece tan sencillo. Las parejas van a la cama en ataques de pasión. Recuperan el aliento y vuelven a empezar. Siento como que algo está mal conmigo. Necesito una estimulación erótica previa, un tiempo para ser excitada sexualmente. No me veo pasando dos días en la cama. Creo que no soy muy sensual».

«En ocasiones, cuando hacemos el amor, tengo algo en mente acerca de los niños, nuestra casa, el jardín y me es difícil concentrarme en hacerlo. ¿Qué está mal conmigo?»

«Crecí confundida respecto al sexo. Era obvio que mis padres se evitaban el uno al otro. Ahora que estoy casada, las revistas en el puesto de diarios dicen que hay algo mal conmigo si no tengo esa compulsión a vestirme como Jane y andar por la habitación con mi Tarzán. ¿A quién oigo? No importa lo que haga, está mal».

*Hay* algo mal, pero no con esas esposas. Las voces son las que están mal. Por un lado susurran que el sexo es malo, por el otro lado gritan: «¡Hazlo!» En cualquier momento, en cualquier lugar con quien sea. Posiciones múltiples, orgasmos múltiples, ¡múltiples, múltiples!

Esa no fue la intención de Dios. Es hora de silenciar las voces que lloran en la oscuridad y en lugar de ello, oír la Voz que susurra la verdad en la luz. ¿Lo oyes? Dios te está llamando, rogándote que oigas Su voz. Él que nos hizo, tiene mucho que decir acerca del sexo, Él inventó la idea. Abramos nuestros oídos. Abramos

nuestros ojos. Abramos nuestros corazones.

La voz de Dios, Su Palabra, nos dice por qué creó el sexo.

**LA VOZ DE DIOS DECLARA:  
«LES DI EL DON DEL SEXO DE MANERA QUE  
PUEDAN CREAR VIDA»**

Dios formó a Adán del polvo de la tierra. Luego creó a Eva de la costilla de Adán. Él podía haber continuado creando al hombre y la mujer de esa manera o elegido de una multitud de opciones. Pero en Su perfecta sabiduría, Dios diseñó el acto sexual como el mejor plan para que el hombre y la mujer creen una nueva vida. Comenzando en Génesis, se nos ordena «Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra» (1.28). Este puede ser el único mandamiento dado por Dios que su gente ha aplicado congruentemente. El don del sexo nos da el privilegio indescriptible de crear un niño en base a nuestro amor. ¡Nuestro Dios es increíblemente creativo!

Algunos se han preguntado si Dios les dijo a Adán y Eva: «Esto es lo que se hace para tener un hijo...» Pensamos que no. Dios creó exquisitamente el cuerpo del hombre y la mujer de manera que se moldeen y enlacen juntos. ¿Pueden imaginarse el asombro de Adán y Eva cuando lo descubrieron? ¿Y el éxtasis glorioso cuando sostuvieron a su bebé en sus brazos, una creación de su amor?

**LA VOZ DE DIOS DECLARA:  
«LES DI EL DON DEL SEXO PARA LA UNIÓN ÍNTIMA»**

«Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne» (Génesis 2.24). ¿No es un pensamiento asombroso? Dos seres separados tan conectados, tan entrelazados en cuerpo, alma y espíritu que Dios los ve como un solo ser en lugar de dos.

El apóstol Pablo cita este versículo y expande su significado. Describe el ser una sola carne entre el marido y la mujer como un gran misterio. Un misterio es usualmente algo secreto o escondido, pero Pablo hace de este misterio algo

sencillo. La Palabra de Dios dice que nuestra unidad sexual es una figura terrenal de la unidad espiritual que Cristo tiene con su iglesia (Efesios 5.31-32).

A la luz de estos hechos, ¿Cómo alguien puede decir que los pensamientos de Dios sobre el sexo eran malos o sucios cuando Él, el Creador todopoderoso del universo, dijo que nuestra unidad física es una imagen de la unidad espiritual que quiere tener con nosotros? Es como si Dios estuviese diciendo: «Por medio de la relación sexual les he dado una imagen visual de manera que, cuando experimenten la belleza de la intimidad física, tengan una leve idea, una noción terrenal, de todo lo que deseo para tu espiritualidad, una dulce unión de tu espíritu con el mío». Tal unión gloriosa está casi más allá de lo que se puede comprender.

## LA VOZ DE DIOS DECLARA: «LES DI EL DON DEL SEXO PARA QUE TENGAN CONOCIMIENTO»

En Génesis 4.1 leemos: «Conoció [tuvo relaciones sexuales] Adán a su mujer Eva, la cual concibió y dio a luz a Caín». La palabra hebrea para «relaciones sexuales» es «conocer». A través del don divino del sexo, el esposo y la esposa reciben un conocimiento íntimo mutuo que no tienen con nadie más. Este conocimiento trae intensidad a su relación. Mike Mason lo dice de manera hermosa en *El misterio del matrimonio*:

Porque al tocar a una persona del sexo opuesto en el lugar más secreto de su cuerpo, con la parte más íntima de uno, hay algo que va más allá del hecho de tocar, que deja atrás la carne misma y pasa a la dimensión donde se conecta con el espíritu, al lugar en donde sucede la encarnación.<sup>4</sup>

## LA VOZ DE DIOS DECLARA: «LES DI EL DON DEL SEXO PARA QUE TENGAN PLACER»

¿Creerías que las Escrituras hablan más de los placeres del sexo, que de «ser fructífero» y «ser uno»? Dios dedicó un libro entero de la Biblia, Cantar de los

Cantares, al tema del placer sexual en el matrimonio. Muchos otros pasajes también hablan de las alegrías del amor conyugal. Oigan la voz de Dios:

«Bebe el agua de tu misma cisterna, sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre» (Proverbios 5.15, 18-19).

La primera parte de este versículo describe un hermoso paralelo entre la sed apagada por sorbos de agua serena y fresca y la sed sexual de una pareja satisfecha por un acto sexual excitante y placentero. La segunda parte del versículo describe la emoción que una pareja experimenta cuando se unen. Nuestra paráfrasis favorita de este pasaje es:

Deja que tu amor y el abrazo sexual con tu esposa te embriaguen continuamente con placer. Disfruta siempre el éxtasis de su amor.<sup>5</sup>

Sería difícil encontrar palabras más fuertes que *embriagar* y *éxtasis*. Estas son las palabras de Dios, esta es Su voz diciendo: «Disfruta de tu marido, entrega y recibe de él. Disfruta el placer de los sentimientos eróticos del amor sexual».

## LA VOZ DE DIOS DECLARA: «LES DI EL DON DEL SEXO COMO DEFENSA CONTRA LA TENTACIÓN»

El don divino de la sexualidad puede usarse como una fuerza poderosa para el bien o para el mal. Para asegurarse de que Su don fuese usado para bien, crear un niño, dar un conocimiento único, unidad íntima, placer y comodidad, Dios lo envolvió dentro de la unión de los votos matrimoniales. Proverbios advierte a los hombres jóvenes acerca de las tentaciones de la lujuria sexual y los alienta a «Beber el agua de tu misma cisterna, y los raudales de tu propio pozo» (5.15). El siguiente pasaje aclara que el sexo en el matrimonio es un elemento disuasorio para la tentación:

«Pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinenia» (1 Corintios 7.2, 5).

## LA VOZ DE DIOS DECLARA:

### «LES DI EL DON DEL SEXO PARA DAR CONSUELO »

Parte del plan de Dios para las relaciones sexuales es consolar. Escuchen este relato en 2 Samuel, en el que el hijo de David y Betsabé muere. Mientras sufría, «David consoló a Betsabé su mujer, y llegándose a ella durmió con ella; y ella le dio a luz un hijo, y llamó su nombre Salomón» (12.24). Tal acto sexual es rico en compasión y amor... No sorprende que traiga consuelo!

Janette nos contó que cuando su marido estaba desesperado por perder su trabajo, el consuelo más efectivo y alentador fue darle amor de manera física. Shelly, casada con un hombre intenso, dijo que como su marido había pasado su día en la oficina asesinando dragones con poco éxito, ella supo que podía hacerlo sentir bien y ayudarlo a relajarse haciéndole el amor. Ginny compartió este relato conmovedor con nosotras:

Mi marido estaba tirado en una silla, profundamente desanimado. Un amigo lo había traicionado. «Cariño, sácate la camisa y acuéstate en la cama. Tengo aceite caliente y voy a sacarte la tensión de tus músculos». Mientras frotaba sus hombros y su espalda, podía sentir que su tensión se evaporaba. Le quité el resto de su ropa y masajeeé el resto de su cuerpo. Luego lo conforté con mi amor. No fue un momento sensual para hacer el amor o un momento glorioso de unión íntima. Fue un momento de dar consuelo. Cuando suspiró profundamente y se quedó dormido, sentí tanta alegría por el amor que había sido capaz de darle.

Hacer el amor conforta porque libera tensiones. Un masaje en la espalda es bueno para los cuerpos tensos y una liberación del tipo sexual mejor aún. Dios fue ingenioso en Su creación. Por medio del acto sexual podemos crear una vida, experimentar intimidad como en una sola carne, lograr un amplio conocimiento, disfrutar placer profundo y hasta dar confort el uno al otro en momentos de estrés o pena.

## ES CUCHA LA VOZ DE DIOS

El mundo ha profanado el hermoso don divino del sexo. Lo que Él hizo puro, el mundo lo ha podrido. Lo que Él hizo sagrado, el mundo lo hizo sórdido. Lo que el mundo hizo estaba malo, pero una esposa también está equivocada si permite que la profanación del mundo la mantenga lejos de adoptar la belleza del punto de vista de Dios. Él desea que el marido y la esposa estén desnudos y sin

vergüenza, gloriándose en el exquisito placer de dar y recibir y regocijarse en la unión íntima que brinda el sexo.

Dondequiera que estés hoy, ten la seguridad de que Dios es un Dios que redime. Él desea mostrarte que Su don puede ser erótico, pleno, libre y hermoso. Pero para que puedas disfrutar de la relación sexual dentro de tu matrimonio, tienes que tirar las grabaciones mentales que pasen cualquier mensaje que esté en conflicto con la voz de Dios. Necesitas oír solo Su voz. Él desea ayudarte. Y si se lo pides, redimirá Su don hermoso en tu vida y renovará todas las cosas.

*Dios, decido cerrar mis oídos a las voces del mundo y escucharte a ti. Confío que sanarás cuando sanar sea necesario, enseñarás cuando me falte sabiduría y me guiarás al buscar intimidad con mi marido. Me entrego a ti y te pido que redimas tu don hermoso del sexo en mi vida.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

No necesitamos buscar el punto de vista del mundo sobre el sexo para conocerlo. Lo gritan los anuncios, la televisión, la radio, los diarios —hasta los envases de productos que compramos. Pero para conocer el punto de vista de Dios sobre el sexo, debemos buscarlo.

1. Aquí hay enlistadas tres maneras de entender mejor la visión de Dios sobre el sexo. Elige al menos una que intentes lograr.

📖 Lee y medita sobre Cantar de los Cantares.

📖 Elige Proverbios 5.15-19 o 1 Corintios 7.2, 5 para meditar y escribe lo que sientas que Dios te está enseñando acerca de este pasaje.

📖 Continúa leyendo este libro y pídele a Dios que te revele Su punto de vista sobre el sexo.

2. De las seis razones de por qué Dios nos dio el don del sexo, ¿Cuál encontraste más alentadora? ¿Cómo puede este punto de vista afectar tu relación sexual con tu marido?

3. ¿Qué puedes hacer esta semana para incorporar este punto de vista en tu forma de pensar?

## Dos



### ¿Cómo puedo ser devota y sensual a la vez?

Una de las historias que más nos hizo reflexionar de todas las mujeres que encuestamos es la de una llamada Heidi. Ella le preguntó a su marido, Brent, qué le gustaría de regalo para su cumpleaños. Ella esperaba que le dijera algo común como unos palos de golf. En lugar de eso, su extraordinario pedido la asombró: «Cariño, el único obsequio que deseo es que te des permiso para ser una mujer sensual». Los ojos de Heidi se llenaron de lágrimas. *¿Darme permiso? ¿Ser sensual? ¿Qué quiso decir?*

Como Heidi, muchas mujeres cristianas creen que el sexo es un don de Dios, pero aun así no pueden darse permiso para deleitarse con los placeres del amor conyugal. ¿Por qué? Porque en sus mentes, las palabras *devota* y *sensual* no van de la mano. Sus definiciones de mujer devota no incluyen palabras como *sexual* o *sensual* y entonces, en su búsqueda por convertirse en devota, niegan su sensualidad. Como resultado están reteniendo tanto a sus maridos como a ellas mismas uno de los dones más grandiosos de Dios: la habilidad de *deleitarse* en la unión física con ellos.

Cuando les preguntamos a quince esposas de pastores la definición de esposas devotas, oímos muchas respuestas buenas, incluyendo:

- «Le teme al Señor, es transparente y posee un espíritu delicado y tranquilo».
- «Es una mujer que ama a su marido e hijos, está llena de sabiduría y obediencia».
- «Es alegre y satisfecha, la caracteriza la fuerza y la dignidad».

¿Has notado lo que falta? Ninguna de esas respuestas contiene nada que pueda ser considerado físico. Solo se mencionaron cualidades espirituales.

La mayoría de las mujeres cristianas creen que Dios las creó para que fueran sexuales y que diseñó sus cuerpos para acoplarse con el de sus maridos de una manera maravillosa. Pero aun sabiendo la perspectiva divina, no pueden darse permiso para ser sensuales. Tal vez una razón es porque perciben la palabra

*sensual* de una manera negativa.

Webster define *sensualidad* como «perteneciente a los sentidos, atractivo a los sentidos, vivaz al placer para ser recibido por medio de los sentidos». *Sensual* es un término positivo. *Sensualismo*, por otro lado, es más usado de forma negativa, refiriéndose a un apetito sexual incontrolable, el cual es siempre incorrecto e impío (Gálatas 5.19). A lo largo de este libro *sensual* será usado como término positivo –«estar sensibles al placer que se va a recibir por medio de los sentidos» *con su esposo*. Eso es exactamente lo que Dios quiere para nosotras.

Les preguntamos a varias damas: «¿Te das permiso para ser una mujer sensual? » Sus respuestas fueron variadas. Algunas que se casaron tarde en la vida, pasaron tantos años «conteniendo» sus pasiones sexuales en un intento por permanecer puras que encuentran difícil abrir las compuertas de repente y permitir que los sentimientos sexuales fluyan. Han ignorado su sexualidad tanto que se han atrofiado. Otras no son capaces de perdonarse a sí mismas por los pecados sexuales del pasado y sienten que parte de su penitencia debe ser no disfrutar el sexo «demasiado» (ver capítulo 8). Pero la razón más común es que el mundo ha pervertido tan drásticamente el don divino del sexo que muchas mujeres sienten que tienen que desasociarse de cualquier cosa erótica o sensual para ser devotas.

Es como si todo lo relacionado con el sexo se arrojase en una olla de sopa y se revolviere. Miramos dentro de dicha sopa y recogemos lo que es controversial, pero aun cuando eso se haya ido, nos queda un sabor feo en la boca. En vez de deleitarnos con la sopa que nos hace agua la boca y que Dios nos insta a tomar, arrojamos la olla entera y negamos nuestra hambre.

## ¿ESTÁS VIVIENDO EN UNA CASA DE «DOS PISOS» ?

¿Qué sucede cuando descartamos lo que Dios creó por unas pocas zanahorias podridas? El sexo con nuestro marido se convierte en una rutina y está despojado de pasión. No nos permitimos a nosotras mismas sentir una entrega salvaje o un placer erótico porque eso sería *muy* parecido al mundo. Desviamos la pasión que podríamos disfrutar en la intimidad sexual con nuestros maridos, hacia otras iniciativas como el trabajo, los hijos o el crecimiento espiritual.

Leslie, aunque es indiferente en la cama, es apasionada cuando se trata de su

relación con Dios. «Cuanto más crezco como cristiana, lo físico es menos importante. Quiero que mi énfasis esté en lo espiritual», dice. Ella justifica sus pensamientos con Escrituras como: «Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne» (Gálatas 5.16) y «Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra» (Colosenses 3.2).

Desafortunadamente, Leslie ha malinterpretado las Escrituras. Ella ha asociado *deseo* y *terrenal* en estos versículos con placeres sexuales, cuando en realidad se refieren a una búsqueda egoísta. El idealismo espiritual de Leslie estaba en conflicto con las realidades del vivir físico. Ella era un ser físico en un mundo físico; ¿Cómo podría permanecer espiritual? Su solución fue separar los dos aspectos. Lo físico, como el sexo, iba en un compartimiento, lo espiritual iba en otro. En su pasión por convertirse en una mujer devota, Leslie se dividió.

Muchas mujeres caen en esa trampa, como lo dijo una de ellas: «Es como si viviera en una casa de dos pisos. El piso de arriba es mi espiritualidad y el de abajo mi sexualidad. Entre los dos pisos hay una barrera de ladrillos separando mi ser espiritual de mi ser sexual. Como quiero ser devota, no puedo permitirme ser demasiado terrenal, y el sexo es definitivamente terrenal. Me permito experimentar placer, pero hasta cierto punto. Si me dejo llevar, sería “demasiado carnal”».

Querida amiga, eso no debería ser así. Cuando Dios nos creó femeninas, integró nuestra sexualidad con nuestra espiritualidad. Su intención fue mezclar lo espiritual y lo sexual. ¿Por qué otro motivo tomó Dios el acto sexual supremo entre esposo y esposa, y lo asoció con la experiencia espiritual suprema, la unión de Cristo y la iglesia (Efesios 5.31-32)? Tal como el esposo y la esposa experimentan una alegría profunda al soltarse y unirse en el momento del clímax sexual, nosotros experimentamos la alegría máxima a medida que nos convertimos en uno con Jesucristo, en una unión que nos conduce a una alegría incomprensible. El acto sexual refleja nuestra relación con Dios y provoca que lo adoremos por darnos este buen don.<sup>1</sup>

La intimidad espiritual y el placer no se oponen a la intimidad sexual y el placer. La intimidad espiritual se encuentra en realidad en medio del placer carnal y relacional de la unión sexual. Los doctores Dan Allender y Tremper Longman en su excelente libro *Intimate Allies* [Aliados íntimos], dicen que «una muestra del carácter de Dios se encuentra en la estimulación erótica previa, el aumento de la excitación, el orgasmo y el reposo. Dios es un Dios de pasión. Le

encanta la alegría y se deleita en nuestro placer en la gloria».<sup>2</sup>

## DIOS DECLARA: «SÉ ÍNTGRA»

Dios nos hace una seña y dice: «Revístete de mi perspectiva». «Porque todo lo que Dios creó es bueno, y nada es de desecharse, si se toma con acción de gracias; porque por la palabra de Dios y por la oración es santificado» (1 Timoteo 4.4-5). ¿Oíste lo que Dios declaró? TODO es BUENO y NADA debe ser rechazado si lo recibimos con acción de gracias. ¡La palabra *todo* incluye la sexualidad! «Porque de él, y por él, y para él, son todas las cosas [incluyendo tu sexualidad]. A Él sea la gloria por los siglos» (Romanos 11.36).

*Todo* incluye TODO. William Newell, en sus comentarios sobre Romanos, dice que *todo* incluye nuestras mentes, nuestros espíritus y nuestros cuerpos.<sup>3</sup> Todo lo relacionado con la vida, cómo lucimos, nuestros dones, talentos, fe, posesiones, marido, hijos, empleos y nuestra sexualidad, todo viene de Dios únicamente y todo es para Su gloria. Cuando vivimos en «una casa de dos pisos» y separamos nuestra espiritualidad de nuestra sexualidad, dividimos lo que Dios creó como un todo. Insinuamos que el don divino del sexo no es lo suficientemente bueno, y que no es valioso para ser establecido junto con lo espiritual.

Muchas mujeres han agradecido a Dios por haberlas formado dentro del vientre de sus madres, por haberlas hecho formidables y maravillosas (Salmos 139.13-14). Pueden seguir diciendo con David: «Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien» (Salmos 139.14). Pero no reconocen que su sexualidad conforma su parte física. ¿Has agradecido a Dios alguna vez porque cuando formó tu constitución parte de Su hermosa obra manual fue tu sexualidad?

Nuestra sexualidad y nuestra espiritualidad no están divididas, como en la casa de dos pisos. En realidad, forman un círculo íntegro e irrompible. Vonette Bright describe de manera hermosa el círculo de nuestra espiritualidad y sexualidad. «Es tan importante estar llena del Espíritu en la cama con tu marido, ministrándolo, como lo es estar llena del Espíritu cuando estás enseñando la Biblia o ministrando».<sup>4</sup>

Tal vez la ilustración más poderosa de la unión sexual y espiritual se encuentre en Cantar de los Cantares. En esos versículos Dios representa una situación sorprendente. Salomón y su esposa sulamita<sup>5</sup> están envueltos en una relación sexual fogosa, erótica y sensual. De repente una tercera Persona aparece en la habitación: Dios. Tiernamente, el Creador Todopoderoso mira los cuerpos desnudos de los amantes envueltos en placeres carnales y extiende Su mano con bendiciones espirituales: «Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

¡Imagínate! Dios está allí. Él ve la pasión. Oye los suspiros anhelantes. Ve a los amantes cuando se acarician mutuamente en los lugares más íntimos. Él es testigo de los suspiros, sonidos y olores terrenales y carnales. Lo ve todo y luego insta a los amantes a disfrutar, a beber en abundancia de los placeres exquisitos que ha creado para que ellos gocen.

Dios desea que nos regocijemos en nuestra sensualidad, que nos rindamos a ella. Él quiere que no nos contengamos en lo absoluto, que abramos las compuertas de la pasión física y nos sumerjamos en ella. «Comed y bebed en abundancia », nos insta.

Tal vez estés pensando: *Puedo darme permiso para ir más al fondo en mi sexualidad porque ahora veo que esto es parte de cómo Dios me creó. Pero no estoy segura de cómo se entiende esto prácticamente. ¿Qué hago? ¿Cómo debo actuar? ¿Cómo es una mujer devota y sensual?*

Con toda amabilidad, Dios nos da la respuesta en Su Palabra.

## ¿QUIÉN SOY COMO MUJER SENSUAL Y SEXUAL?

En las Escrituras Dios nos presenta ejemplos a seguir mientras buscamos mostrar Su carácter y conformarnos a Su semejanza. Si, por ejemplo, deseamos crecer en el atributo llamado lealtad, podríamos ver a Rut. Si buscamos perdonar a otros, José nos muestra el camino. Si, sin embargo, deseamos crecer en nuestra sensualidad como esposas, podemos estudiar y emular a la mujer sulamita de Salomón.

Vayamos a Cantar de los Cantares juntas, un libro hermoso que describe el cortejo, las bodas y los primeros años del matrimonio del rey Salomón con una

mujer sulamita. Escrito en un estilo poético llamado idílico-lírico, contiene una serie de quince reflexiones por dicha mujer. Se desarrolla como una película con varias retrospectivas, la historia se suspende temporalmente mientras el público ve una escena del pasado. Esto explica la falta de secuencia cronológica en Cantares. <sup>6</sup> También explica por qué muchas parejas que leen este libro ¡lo encuentran confuso! Pero vale la pena buscar las pepitas de oro que se encuentran en este libro. Veamos el retrato de la sulamita como mujer devota y sensual.

*Es una mujer que responde bien.* Susurra deseosamente en el oído de Salomón: «Soplad en mi huerto, despréndanse sus aromas. Venga mi amado a su huerto y coma de su dulce fruta» (4.16).

*Es aventurera.* A veces recibe placer sexual de su esposo. En otras ocasiones ella es la que inicia, estimulando provocativamente a su amante por medio de fragancias intoxicantes, miradas seductoras y la promesa del éxtasis sexual. Esta esposa inteligente deslumbra a su marido sugiriéndole que se tomen unas vacaciones juntos en el campo y que hagan el amor al aire libre. Allí entre los viñedos, ella le ofrecerá viejas y nuevas delicias sexuales (7.11-13).

*Es desinhibida.* Le dice a su marido dónde tocarla para que la estimule sexualmente (2.6, 4.16). Ella lo atrae con sugerencias sexuales que le hacen agua la boca, seduciéndolo con su cuerpo. Su sensualidad llega a su máximo cuando lleva a cabo una danza erótica desnuda, moviendo provocativamente sus caderas ante él como una invitación a hacer el amor (7.1-3).

*Es expresiva.* Se expresa verbalmente: «Mi amado es mío, y yo suya» (2.16). Expresa elogios hacia la masculinidad del marido: «He aquí que tú eres hermoso, amado mío» (1.16). «Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los jóvenes» (2.3).

*Es sensual.* La mujer sensual está sintonizada con su cuerpo y la estimulación que recibe por medio de sus cinco sentidos. Se deleita en sus sentidos. En Cantar de los Cantares 5.10-16, la esposa sulamita se rinde a su sexualidad y piensa en su marido en términos sensuales. Salomón no está presente y ella medita en el cuerpo de su marido, describiéndolo con una imaginación erótica. En su mente desviste a su marido, comenzando desde arriba hacia abajo. Se enfoca en sus labios sensuales, en sus hombros musculosos y sus piernas fuertes y termina su momento de soñar despierta diciendo: «Su paladar, dulcísimo, y todo él codiciable» (5.16). Sus pensamientos la prepararon para actuar de manera

sensual con su marido.

Sin duda, la esposa sulamita era una mujer sensual y sexual —y Dios describe su sensualidad en términos explícitos y eróticos. Dios quiere que entendamos la belleza y la libertad de nuestra sexualidad. Por medio de la joven novia sulamita, Dios revela el retrato de una esposa devota, sensual y, puesto que Su bendición está sobre ella, podemos seguir su ejemplo con confianza.

Si estás pensando: *Nunca lograré ser así*, no te desanimes. Dios no espera que nos transformemos en santas sensuales del día a la noche. En vez de eso nos pide que avancemos en ser las amantes para lo cual Él nos ha creado. Las mujeres cristianas deberían ser las más grandes amantes sobre la tierra porque, como creyentes, no solo poseemos pasión física, tenemos la habilidad de infundir santidad a nuestra sensualidad.

## ORA POR UN NUEVO COMIENZO

Si estás lista para comenzar una metamorfosis y florecer en todo para lo cual Dios te ha creado, el lugar para comenzar a expresar los cambios no es en la habitación, sino de rodillas. Los cambios de acción son el resultado de los cambios de actitud. Estos comienzan con la oración. ¿No quisieras orar ahora y pedirle a Dios que trabaje en tu mente y tu corazón?

## CRECE EN LA SENSUALIDAD

*Beth*: «Amar a mi marido puede convertirse en un acto de adoración a Dios».

«Mientras estamos juntos acostados en la cama, saciados luego del éxtasis sexual, para mí lo más natural en el mundo es agradecerle a mi Dios por la belleza y la gloria del gozo sexual. Ni siquiera pienso en lo que estoy haciendo, mi corazón simplemente se vuelve al Señor y le ofrece alabanzas. Realmente Su don del sexo es una cosa maravillosa». *Courtney*: «Finalmente me di permiso para ser sensual».

«Había estado casada por cuatro meses. Un día experimenté un amor sobrecogedor por Dios, y me di cuenta de que el placer sexual había sido creado para mí. Sabía que Dios había planeado el sexo, y que era Su don, pero no me

había apropiado personalmente de ello. Me di permiso para ser sensual. Fue una noche que mi marido no olvidará pronto... ni yo tampoco. Me convertí en una actriz en la obra, no solo alguien que “aparece”. Si soy parte de la obra, preparo los artículos de ayuda y me ocupo de arreglar el escenario, y ¡qué diferente es!»

*Ora: «Dios dame una nueva mente».* Tu mente debe ser reprogramada con nueva información. Todas las voces que gritan: «No seas sensual», deben ser reemplazadas por la voz de Dios. Él no solo nos da permiso para ser sensuales, 8 ¡nos alienta a serlo!

Memoriza Cantar de los Cantares 5.1: «Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados». Pídele a Dios que haga que Su perspectiva sea la tuya. Agradécele que aun ahora, Él esté renovando tu mente (Romanos 12.2).

*Ora: «Dios dame un corazón íntegro».* Jesús advierte en Lucas 11.17: «Una casa dividida contra sí misma, cae». Dios desea que reclamemos el placer de nuestros cuerpos tanto como la pureza de nuestras almas.<sup>7</sup> Él desea que seamos mujeres íntegras, no divididas que separan su espiritualidad de su sexualidad. Oigan la promesa de Dios a través del profeta Ezequiel: «Y les daré un corazón, y un espíritu nuevo pondré dentro de ellos; y quitaré el corazón de piedra de en medio de su carne, y les daré un corazón de carne» (11.19). Si separamos nuestro ser espiritual de nuestro ser sexual, es como si fuéramos dueños de un corazón de piedra, un corazón con una barrera de ladrillos entre los «dos pisos» de nuestro ser. Pero Dios dice que moverá la piedra. Él promete poner Su espíritu en nuestra carne y darnos un corazón íntegro. Todo lo que tenemos que hacer es pedir.

*Ora: «Dios, ayúdame a ser la amante sensual que creaste».* Dios quiere que experimentemos el placer sexual para vigorizar nuestros sentidos y que nuestros corazones le expresen gratitud y alabanza.<sup>8</sup> Aceptar y deleitarse en lo sensual es estar cautivados por los dones de Dios.

Dios nos permite ser sensuales. ¿Te lo permitirás?

Si aún te sientes reacia, lee los primeros dos capítulos nuevamente. Permite que las verdades de la Palabra de Dios entren en tu corazón y tu mente. Una vez que las bendiciones divinas sobre el amor sensual penetren en tus pensamientos, pon esas revelaciones en acción. Invita a tu marido a hacer el amor contigo. Mientras acaricias su cara, mira sus ojos y *siente* la calidez de su cuerpo junto al tuyo y alaba a Dios por darte la habilidad de expresar amor físico y espiritual

tocándose íntimamente. Luego, cuando se conviertan en uno, imagina a Dios parado al lado de tu cama. Su Presencia gloriosa llenando la habitación. Ve su sonrisa cariñosa. Siente la caricia de bendición de Su mano. Oye su voz proclamando: «Bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

*Dios, gracias por colocar tu mano de bendición en nuestro acto de amor. Gracias por decirnos que gozamos sexualmente, y nos deleitemos en los sentimientos exquisitos que creaste. Deseo comenzar a disfrutar profundamente el gozo sexual que tienes para mí. ¡Cedo a tu Espíritu! Enséñame a convertirme en la mujer sensual que ideaste.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. ¿Estás viviendo en una casa de dos pisos con una pared de ladrillos separando tu sexualidad de tu espiritualidad? ¿Qué representan los ladrillos de tu pared?
2. ¿Cómo se pueden quitar los ladrillos que separan tu espiritualidad de tu sexualidad?
3. Memoriza Romanos 11.36. Agradécele a Dios que tu sexualidad está incluida en «todas las cosas».
4. ¿Qué paso darás esta semana en respuesta a lo que Dios te ha mostrado en este capítulo? (Lee nuevamente el retrato de la esposa sulamita, una mujer sensual.)

## Tres



### ¿Cómo paso del rol de esposa y madre al rol del sexo?

En las populares Crónicas de Narnia de C.S. Lewis, cuatro niños se meten a un viejo armario y descubren una puerta escondida que les permite entrar a un nuevo mundo rebotando de aventuras inimaginables y posibilidades nunca antes vistas.

Para muchas, leer ese libro les ha brindado la posibilidad de estar ante una puerta similar. Detrás de ella hay un mundo nuevo repleto de aventuras y placeres sexuales santos, aunque inimaginables.

En el capítulo 1, abrimos la puerta y nos asomamos a ese nuevo mundo al considerar el propósito de la intención de Dios en cuanto a la intimidad física. En el capítulo 2 le dimos un golpe con el codo y la abrimos un poco más mientras descubrimos la perspectiva divina como se revela en la mujer sulamita, sensual y que complace a Dios a la vez. En este capítulo, abriremos completamente la puerta y entraremos con valentía a ese glorioso mundo nuevo. Eleva tus ojos. Mira a la distancia. Te esperan placeres inesperados. Un camino te llevará allí. El camino está en tu mente.

Muchas mujeres se sorprenden cuando les decimos que la mente es el órgano sexual más importante. Es verdad. La mente es el centro de comando de todos los sentimientos sexuales. Es el congreso que gobierna tu estado sexual.

Es el depósito de cada pensamiento sexual que alguna vez has tenido. De acuerdo al doctor Douglas Rosenau, terapeuta sexual cristiano y teólogo: «El sexo es ochenta por ciento imaginación y mente y veinte por ciento fricción».<sup>1</sup> Este órgano pequeño pesa algo más que apenas tres libras, pero tiene doce billones de células y ciento veinte trillones de conexiones. Si la mente fuese una computadora, ¡sería del tamaño del edificio Empire State!<sup>2</sup>—Diez mil pensamientos pasan por la mente al día. Esos pensamientos determinan quiénes somos, qué hacemos y en quiénes nos convertiremos. En Proverbios 23.7 dice: «Porque cual es su pensamiento en su corazón, así será ella» (parafraseado nuestro). Ralph Waldo Emerson lo dijo así: «Cuidado con lo que pones en tu

mente porque en eso te convertirás». Nos convertimos en lo que pensamos — entonces ¡obviamente es importante lo que pensamos!

¿Cómote ves a ti misma como amante? Algunas mujeres se ven «devotas y sensuales»; otras dicen que se sienten como un trapo para secar platos que está en las últimas, rengueando y desgastadas, sin entusiasmo para hacer el amor. Quisiéramos alentarte para que desees aprender más acerca de cómo mejorar tu relación sexual con tu marido. Incluso luego de años de matrimonio, puedes continuar siendo innovadora y creativa —todo depende de cómo pienses. Cuanto más sexuales sean tus pensamientos sobre tu marido, más placenteras serán tus relaciones íntimas con él.

Pero al hablar con mujeres acerca de este tema, hemos aprendido que muchas no tratan de usar sus mentes a conciencia para mejorar sus relaciones sexuales. Como hemos notado, algunas cristianas no se sienten cómodas, otras simplemente nunca lo han considerado. Observa esto: Tú eres lo que piensas y la manera en que piensas acerca del sexo afecta grandemente tu relación con tu marido. Si ves al sexo como algo neutral o negativo, lo puedes convertir en positivo cambiando tu manera de pensar. Pongámoslo de otra forma:

Premisa principal: Podemos controlar nuestros pensamientos.

Premisa menor: Nuestros sentimientos vienen de nuestros pensamientos.

Conclusión: Podemos controlar nuestros sentimientos aprendiendo a cambiar una cosa, la manera en que pensamos.<sup>3</sup>

## CUIDADO CON TU MENTE

La mayoría de nosotras somos mejores controlando nuestro cuerpo que controlando nuestras mentes. Permitimos que los diez mil pensamientos al día pisoteen sin control nuestras cabezas. Como niños desobedientes, corriendo de un lado a otro, generando caos y un sinfín de emociones. Eso no debería ser así, dice Dios. Él nos dio nuestras mentes con la expectativa de que las dominemos. Él quiere que nos preocupemos por nuestras mentes. Dios quiere, como una madre que le hace gestos con su dedo a un niño desobediente, que le digamos a nuestros pensamientos a dónde pueden o no ir. Dios desea que nos nutramos de ciertos pensamientos y rechacemos otros diciendo: «¡NO! No iré en esa dirección».

Segunda de Corintios 10.5 dice: «Derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo». Parafraseamos este versículo así: «No permitas que los pensamientos equivocados se sienten en el trono de tu mente. Bájalos de su lugar prominente. Tíralos a la basura y quémalos. Échales un lazo a los buenos pensamientos, déjalos entrar. Rodéalos con tus brazos y hazlos tuyos». De acuerdo con este versículo, debemos elegir constantemente qué pensamientos reinarán en nuestra mente, correctos o incorrectos, los pensamientos de Dios o los del mundo, los sagrados o los pecaminosos.

«Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra» (Colosenses 3.2). En este pasaje, la palabra griega para *mira* significa «una forma de pensar» o una «mentalidad». <sup>4</sup>La mentalidad es un conjunto de pensamientos individuales que por un periodo de tiempo influyen en la manera en que percibimos la vida. Detente un momento y pregúntate algo importante: ¿De qué manera mis pensamientos individuales en estos últimos veinte años han contribuido a la mentalidad sexual que tengo hoy?

Nuestras experiencias pasadas, lo que se nos ha dicho y no se nos ha dicho acerca del sexo, las voces que oímos, lo que hemos decidido aceptar y rechazar, todo, influye nuestra forma de pensar. Consideremos las mentalidades muy diferentes de tres esposas.

«Realmente no me importa mucho el sexo. Parece demasiado mundano y carnal. No quiero ser como esas mujeres lujuriosas, jadeantes e inmorales de las películas. Sé que mi marido necesita sexo, de manera que lo complaceré. Pero estaría más feliz si el sexo no fuera el foco central en nuestro matrimonio».

«No me excita el sexo, pienso que se podría decir que me aburre. Siempre es igual y creo que será así por el resto de nuestra vida de casados».

«Estoy lista para acoger mi sensualidad de una nueva manera! Últimamente me he dado cuenta de la libertad y el placer intenso que Dios planeó para el esposo y la esposa en su relación sexual, y ¡estoy lista para eso!»

Si te identificas con la primera o segunda mujer, necesitas una forma de pensar diferente, necesitas transformar tu mente. En Romanos 12.2 dice: «No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento». La palabra transformar en griego es *metamorphousthe*, de donde deriva la palabra castellana *metamorfosis*. Metamorfosis involucra un cambio total, de adentro hacia afuera.

## ¿CÓCRE CEN TUS FLORES ?

Para entender mejor cómo puedes transformar tu mente, imagínatela como un cantero de flores. Cuando naciste, el terreno de tu mente estaba vacío. Al crecer, las experiencias de tu vida desparramaron semillas por el cantero. Algunas semillas crecieron y se transformaron en hermosos lirios, ideas inspiradoras que cuando fueron nutridas, florecieron pensamientos fragantes. Otras semillas produjeron malas hierbas —mentiras espinosas que absorben el agua, y le roban el alimento a las flores. Si no sacas esas mentiras de raíz, se desparramarán y se apoderarán de partes enteras de tu mente.

Contempla el cantero de flores en tu mente en lo que respecta al sexo. ¿Crecen rosas hermosas ahí? ¿O es un lugar desordenado, plagado de vides asediantes y zarzas espinosas?

Transformamos nuestra mente de la misma manera en que transformamos un jardín. Primero, saca de raíz todas las hierbas malas de los malos pensamientos que quitan la belleza de tu jardín. Segundo, planta las flores desde la perspectiva de Dios que realzará la grandeza de tu cantero de flores y hará que florezca. Para algunos, la transformación puede suceder rápidamente. Para otros, puede ser un largo proceso. Veamos lo que se requiere según Romanos 12.2.

*1. Sacar las hierbas malas: «No os conforméis a este siglo».* Este versículo dice que nos quitemos la mentalidad del mundo, la cual incluye mentiras, actos inmorales y malas actitudes. ¿Crecen algunas de esas hierbas malas en el jardín de tu mente?

Bromas sucias o acotaciones sexuales vulgares. (¡Efesios 4.29 dice que descartemos eso!)

Pensamientos impuros acerca de los hombres. (Mateo 5.28 sugiere que los eliminemos usando veneno para hierbas malas.)

Imágenes sexuales impuras de experiencias pasadas. (Isaías 43.18-19 indica que las quitemos de raíz inmediatamente.)

Actitudes egoístas acerca del sexo. (Filipenses 2.3 afirma que las arrojemos a la basura.)

Pensamientos negativos acerca de tu relación sexual con tu marido. (Filipenses 4.8 ordena que las cortemos vigorosamente con un hacha.)

Busca diligentemente en tu mente estas hierbas malas. Una vez que las hayas sacado de raíz, tu mente estará lista para que crezcan flores en esos lugares libres.

*2. Planta semillas de flores: «Transformaos por medio de la renovación de*

*vuestro entendimiento*». Ahora que la hierba mala se ha ido, es hora de plantar las semillas de las Escrituras de manera que puedan florecer hermosas flores. Aquí hay algunas semillas que agregarán color y belleza a tu manera de pensar en cuanto al sexo.

«Como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo y en su amor recreáte siempre» (Proverbios 5.19).

«Su paladar, dulcísimo, y todo él codiciable. Tal es mi amado, tal es mi amigo, oh doncellas de Jerusalén»(Cantar de los Cantares 5.16).

«Yo soy de mi amado, y conmigo tiene su contentamiento» (Cantar de los Cantares 7.10).

Pídele a Dios que abra tus ojos a las otras semillas que transformarán tu mente.

## NUTRIR PARA FLORECER

Enterrar las semillas en la tierra es solo el primer paso para que crezca un hermoso jardín. Si las flores van a crecer, debes regar y fertilizar lo que se ha plantado. De la misma manera, una vez que hayas plantado las semillas de las Escrituras en tu mente, aliméntalas con las disciplinas de la memorización y la meditación.

Memorizar las Escrituras incrementa el vocabulario del Espíritu Santo en tu vida.<sup>5</sup>—Esto no es fácil, pero es necesario para que ocurra una verdadera transformación. Escribe en tarjetas de apunte los versículos que deseas plantar en tu mente y repásalos. Pégalos en el espejo de tu baño o ponlos debajo de tu almohada y revísalos antes de irte a dormir.

La meditación arraiga las Escrituras profundamente mientras que personalizas lo que has memorizado y oras nuevamente a Dios. Por ejemplo, puedes meditar en Proverbios 5.19 orando:

*Señor, gracias porque dijiste que soy como una cierva elegante y hermosa para mi marido, que mis pechos son para satisfacerlo en todo momento. Dios, muéstrame cómo ser una amante creativa y sensual para él, cómo usar mis pechos, mi cuerpo para darle placer. Quiero que él se intoxique y se estimule con mi habilidad como amante.*

Cuando memorizamos y meditamos la Palabra de Dios, se presentan nuevos esquemas en nuestra mente. A medida que la nueva mentalidad se filtra hasta los lugares más recónditos del corazón, comenzamos a actuar de manera diferente.

Estamos más dispuestos a salir de la zona de comodidad e intentamos cosas nuevas.

Yo (Linda) recuerdo haber decidido ser más expresiva al hacer el amor en los primeros años de nuestro matrimonio. Me gustaba haber memorizado y meditado varios pasajes de Cantar de los Cantares. Estaba lista para tomar una acción nueva, pero cuando mi marido, Jody, me pidió que describiera en detalle todo lo que iría a hacer para darle placer sexual, dije (tragando saliva): «¿En detalle?» ¿Cómo podía hacer eso? ¿Qué palabras usaría? En ese momento, requirió hasta mi última gota de valentía para concederle ese deseo, pero lo hice.

La primera vez que intentamos algo nuevo, siempre es difícil. Con el tiempo, sin embargo, se pone más fácil. Es como meterse en un lago frío. Al principio nuestros cuerpos sintieron el impacto. Pero con cada paso, nos acostumbramos al agua hasta que, en poco tiempo, disfrutamos nadar de manera refrescante.

Da un paso. Sé expresiva como amante. Da un paso. Prueba una nueva posición. Da un paso. Haz el amor en otro lugar. Da un paso. Permite que tu mente habite en el cuerpo de tu marido. Esto es lo que hizo la mujer sulamita.

## DA RIENDAS SUELTAS A TU MENTE

La mujer sulamita, un ejemplo bíblico de la esposa que es devota y sensual a la vez, utiliza su mente para pasar a pensar de manera sexual. Ha acumulado recuerdos eróticos atesorados en su mente y aquí la vemos sacando uno y viviéndolo. Está pensando en su amante, Salomón, de manera sensual. Escucha sus hermosas palabras:

«Mi amado es blanco y sonrosado, señalado entre diez mil. Su cabeza como oro finísimo; sus cabellos crespos, negros como el cuervo. Sus ojos, como palomas junto a los arroyos de las aguas, que se lavan con leche, y a la perfección colocados. Sus mejillas, como una era de especias aromáticas, como fragantes flores; sus labios, como lirios que destilan mirra fragante. Sus manos, como anillos de oro engastados de jacintos; su cuerpo, como claro marfil cubierto de zafiros. Sus piernas, como columnas de mármol fundadas sobre basas de oro fino; su aspecto como el Líbano, escogido como los cedros. Su paladar, dulcísimo, y todo él codiciable. Tal es mi amado, tal es mi amigo, oh doncellas de Jerusalén»(Cantar de los Cantares 5.10-16).

Comenzando con la cabeza y el rostro de su amado, la mujer sulamita deja que su mente lo desvista poco a poco mientras continúa con la descripción de su cuerpo hacia abajo. Los autores de *Intimate Allies* [Aliados íntimos], uno de los

cuales es erudito del Antiguo Testamento, afirman, acerca de la naturaleza de su pensamiento:

Luego de hacer referencia a sus brazos fuertes, ella describe una parte de su cuerpo como marfil pulido. La mayoría de las traducciones en castellano vacilan en este versículo. El hebreo es bastante erótico, y la mayoría de los traductores no pueden sacar a relucir con firmeza el significado obvio. El colmillo de marfil suave y expresivamente adornado es una descripción amorosa del pene erecto de su marido.<sup>6</sup>

¿Está sorprendida de que Dios haya incluido en Su Santa Palabra a una esposa imaginando el cuerpo desnudo de su marido? (Destacamos la importancia de la palabra *marido*. Es el cuerpo de tu marido en el que te debes concentrar, no en algo que leíste en una novela romántica o viste en una película.)

Dios no solo nos permite que nos enfoquemos en el cuerpo de nuestro marido, nos alienta a hacerlo. Parece decir: «El cuerpo de tu marido es una obra de arte que Yo creé. Enfócate en cada parte y maravíllate de cómo está hecho desde la punta de la cabeza hasta sus pies». Da rienda suelta a tu mente cuando se trate de fantasear con tu marido. Tal pensamiento preparará tu corazón y cuerpo para hacer el amor.

El doctor Rosenau, autor de *Una celebración del sexo* dice: «Nuestra mente y la habilidad de pensar e imaginar son partes cruciales del ser humano. Esta habilidad de disfrutar la imaginación puede ser usada para expandir y disfrutar todos los aspectos de su vida, incluyendo el acto sexual».<sup>7</sup> Querida amiga, llena el depósito de tu mente con recuerdos atesorados de tu marido.

Pam nos contó que pasó una noche compartiendo sus recuerdos favoritos al hacer el amor con su marido. Carol pensó que hacerlo bajo la lluvia sería glorioso. De manera que en lugar de soñarlo, llevó a su marido al patio en una noche de tormenta y creó su propio recuerdo.

Oramos para que tu mente sea ampliada, porque de esa manera nunca volverá a su forma original. Te instamos a continuar sacando la hierba mala de los malos pensamientos y plantar la semilla de las Escrituras. «Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4.8).

Es correcto, puro y santo soñar despierta con el cuerpo de tu marido.

Es correcto, puro y santo entrenar tu mente para pasar a pensar en lo sexual.

Es correcto, puro y santo atesorar recuerdos de momentos sexuales de tu amado.

*Los pensamientos sexuales correctos se convierten en acciones que finalmente se transforman en hábitos y nuevas actitudes.*<sup>8</sup>



Marco Aurelio decía: «Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella». Y nosotras agregaríamos: «Nuestra vida sexual es lo que nuestros pensamientos hacen de ella». Tu mente es tu órgano sexual más importante. ¡Úsala para convertirte en la amante devota y sensual que Dios desea que seas!

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Haz una lista de los pensamientos sexuales incorrectos que Dios quiere que saques de raíz de tu mente. Confiésalos uno por uno. Luego rompe la lista y tírala a la basura.
2. Haz una lista de los pensamientos correctos de las Escrituras que Dios quiere plantar en tu mente (consulta las páginas 24-25). Di cada uno en voz alta a Dios. Dile que quieres una nueva manera de pensar. Mantén esta lista en un lugar privado y revísala de tanto en tanto.
3. Toma dos versículos para memorizar de Cantar de los Cantares. Luego de plantarlos en tu memoria, medita sobre ellos y ora a Dios. Luego pregúntale a Dios si necesitas «hacer una elección» basada en ellos.
4. Revisa cómo la mujer sulamita usó su imaginación para pasar a pensar en lo sexual. (Ver las páginas 26-28.) Pídele a Dios que te muestre cómo puedes

usar tu mente de manera similar.

## Cuatro



### ¿Cómohago? ¡Éles un microondas y yo, una olla de fuego lento!

Cuando estábamos en la secundaria, los muchachos practicaban deporte y las chicas los alentaban al lado de la cancha. Mientras nuestro equipo marchaba por la cancha de fútbol hacia el arco, solíamos cantar: «A la izquierda, a la derecha. Párense. Siéntense. ¡Luchen! ¡Luchen! ¡Luchen!»

Ese canto resume eficientemente cómo la sociedad ha visto las diferencias entre hombres y mujeres durante el último siglo. A comienzos de los años 1900, las mujeres no discutían de política. Los hombres no ayudaban en la cocina. Los hombres amaban el sexo. Las mujeres lo toleraban. Los hombres y las mujeres eran vistos como DIFERENTES... *hacia la izquierda*.

En la década de 1970, el movimiento feminista entró en escena. Las mujeres querían el mismo rol, igual paga e igual orgasmo. Hombres y mujeres lucharon para ser vistos como IGUALES... *hacia la derecha*.

Hoy en el siglo veintiuno, nos vamos *hacia la izquierda* nuevamente, ya que los hombres y las mujeres son vistos tan diferentes, que de acuerdo al autor de éxitos de librerías, el doctor John Gray, los hombres vienen de Marte y las mujeres de Venus. Una y otra vez la sociedad se balancea en un debate sin fin. ¿Somos diferentes? ¿Somos iguales?

En realidad, ambas afirmaciones son ciertas. Hombres y mujeres son similares en su necesidad de amor, admiración y respeto. Somos iguales en nuestro deseo de encontrar el significado y propósito de la vida y nuestra necesidad de amor físico y emocional. Pero somos muy diferentes, especialmente cuando de sexo se trata.

El propósito de este capítulo es discutir las diferencias sexuales entre el hombre y la mujer y ver cómo ellas pueden ayudar a forjar una relación sexual más fuerte. Tal discusión debe comenzar en el principio, justo cuando Dios creó el primer hombre y la primera mujer. Visitemos el relato de la creación y veamos

qué nos dice acerca de las diferencias entre los sexos.

## DIOS NOS CREÓ PARA SER DIFERENTES

Probablemente hayas leído estos pasajes de Génesis muchísimas veces, por lo tanto pídele a Dios que te ayude a verlos con ojos renovados. Lee lentamente. Crea una lista mental de las diferencias creadas entre el hombre y la mujer. Luego compara tu lista con la nuestra.

Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente... Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase (2.7, 15).

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él (2.18).

Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ese es su nombre. Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo... mas para Adán no se halló ayuda idónea para él (2.19-20).

Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada (2.21-23). Y llamó Adán el nombre de su mujer, Eva, por cuanto ella era madre de todos los vivientes (3.20).

Basado en estos versículos, tenemos una lista de las diferencias:

El hombre fue formado del polvo, la mujer de la carne.

El hombre fue colocado solo en el jardín, la mujer fue traída al hombre para que pudieran estar juntos.

El hombre fue creado con una necesidad, la mujer fue creada para llenar esa necesidad.

La tarea del hombre fue el trabajo, la de la mujer ayudar al hombre con ese trabajo.

La tarea del hombre era orientada a lo cognitivo, a lo laborioso (nombrar los animales); la de la mujer era a lo emotivo, lo relacional (satisfacer la necesidad del hombre).

El hombre le dio a la mujer su nombre; la mujer recibió su nombre del hombre.

El cuerpo del hombre fue creado para dar una semilla, el de la mujer para dar

vida.

Dios creó al hombre y a la mujer con características físicas diferentes, les dio diferentes habilidades y les asignó roles diferentes. Luego creó un medio por el cual todas sus diferencias se podrían disolver. En la intimidad del amor sexual se disuelven las diferencias y los dos individuos separados y diferentes se convierten en una sola carne (2.24).

Lo que Dios diseñó era sagrado y correcto. Las diferencias que diseñó son una ventaja, no una desventaja. Solo juntos, con todas sus diferencias, pueden el hombre y la mujer lograr los propósitos de Dios y representar a Dios y Su pueblo.

La intención original de Dios fue que el hombre y la mujer vivieran juntos, trabajen juntos, se complementen uno con el otro y disfruten del éxtasis del amor conyugal. Pero el pecado entró en escena y cortó la unidad de la pareja. Inmediatamente «sus ojos se abrieron». En lugar de estar desnudos y sin vergüenza, Adán y Eva escondieron sus cuerpos. En vez de agradecerse uno al otro, se culparon entre sí. Sus diferencias no los unieron más, sino que los dividieron. Aun la belleza del sexo no siempre traía la unidad original que conocían del principio.

¿Podemos volver a la belleza del amor que Dios planeó en un principio? Sí. Proverbios 24.3-4 dice: «Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras de todo bienpreciado y agradable». Este principio puede ser aplicado a nuestra relación sexual: Debemos buscar sabiduría, entendimiento y conocimiento acerca de la manera en que nuestro esposo es diferente a nosotras, y luego usar esa información para disolver las diferencias y recuperar la unidad.

## SEIS DEFERENCIAS QUE AFECTAN LA INTIMIDAD

Desde el momento de la concepción, los cromosomas codifican la feminidad o la masculinidad en cada fibra de nuestro ser. Como resultado, los hombres y las mujeres difieren en cada célula de sus cuerpos. La estructura muscular y ósea en un hombre tiende a ser más grande y más fuerte que la de la mujer. En fuerza bruta, los hombres están un cincuenta por ciento por encima de las mujeres.<sup>1</sup> El corazón de la mujer late generalmente más rápido que el del hombre (ochenta

contra setenta y dos), y la presión sanguínea femenina es más baja (en promedio, casi diez puntos). Así es como Dios nos hizo.

Debido a las diferencias en lo físico, el hombre y la mujer responden de manera diferente al sexo. Queremos destacar seis preguntas que las mujeres a menudo hacen en donde expresan frustración o falta de entendimiento acerca de su hombre. Cada una de estas preguntas nace de las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres, diferencias que impactan la relación sexual. Pero primero, nos gustaría flamear la bandera roja del descargo de responsabilidad. Parte de la información que sigue puede sentarte bien, otra puede que no. Estamos muy conscientes de que aunque hay diferencias *entre* los sexos, también hay diferencias *dentro* del mismo sexo. No hay dos mujeres iguales. No hay dos hombres iguales. Mientras lees, pídele a Dios que te dé sabiduría, para incrementar tu entendimiento y conocimiento de manera que puedas descubrir las preciosas riquezas escondidas en estas palabras que están destinadas para ti y tu esposo.

## ¿POR QUÉ ÉL SOLO PUEDE ENFOCARSE EN UNA COSA A LA VEZ?

En el útero, el bebé varón es objeto de un «baño de testosterona» entre la semana número dieciséis y la veintiséis de su desarrollo.<sup>2</sup> Además, para acentuar lo masculino en el niño, este «baño» corta algunos de los nervios terminales que conectan el hemisferio izquierdo y el derecho del cerebro. Como resultado, los hombres encuentran más difícil cambiar de funciones entre ambos lados del cerebro. Como las mujeres no están sujetas a este baño, sus fibras conectivas permanecen intactas, permitiéndoles cambiar rápidamente de un hemisferio al otro. Como resultado, la mujer tiende a pensar y hacer tres cosas a la vez, mientras que el hombre se concentra en solo una. Sencillamente, durante el sexo, el marido solo se concentra en el acto mientras que la esposa puede disfrutar de la intimidad pero a la vez redecora su habitación mentalmente.

Lo positivo de tener todas nuestras fibras conectivas intactas, es que podemos manejar varias situaciones a la vez. La desventaja es que nos distraemos fácilmente. Un marido dijo: «Odio cuando estoy tratando de hacerle el amor a mi esposa y su mente está a un millón de kilómetros de distancia. Está pensando en

un problema con uno de los niños o planeando el menú de la cena de mañana. Quiero que se concentre en nosotros».

*Disolución de diferencia:* El sexo es un momento para concentrarse en eso solamente. Si tienes problemas en lograr que tu mente pase a pensar en lo sexual, lee el capítulo 3. Tú, y tu marido, ¡estarán encantados de haberlo hecho!

## ¿POR QUÉ PARECE TENER SOLO SEXO EN SU MENTE ?

El nivel de hormonas influye enormemente en el deseo sexual. El hombre es como un río. Su nivel de testosterona fluye constantemente y de manera estable. La mujer es como un océano. Sus hormonas suben y bajan, dependiendo en qué parte de su ciclo menstrual se encuentre. En la primera parte de su ciclo, cuando los niveles de estrógeno están altos, el deseo por tener relaciones sexuales la pueden inundar con la fuerza de un tifón. Varios días después, luego de la ovulación, puede no querer tener nada que ver con el sexo —nunca más.

El hombre puede tener el sexo en su cabeza, pero la parte de su cuerpo que quiere que sea tocada está como un metro más abajo. Las glándulas sexuales del hombre están concentradas en una ubicación, sus genitales. Pero esa ubicación contiene tantos puntos de estimulación que un leve toque lo vuelve loco. Un hombre tiene diecisiete glándulas sexuales. Como millones de conejitos Energizer, esas glándulas trabajan día y noche, produciendo semen, el cual es guardado en uno de los sacos interiores de los testículos. Cuando el saco se llena, sus testículos le dicen al cerebro: «¡Haz algo rápido antes de que explote!» La necesidad del hombre de sexo no está solo en su mente. Su centro de orden sexual demanda alivio por la acumulación.

Eso contrasta con el cuerpo de la mujer. Cada parte de la anatomía puede detonar deseo sexual. Una caricia en su espalda, una mano persistente en sus muslos, una suave caricia en su brazo puede darle cosquillas hasta la punta de los pies. ¡Y aún no mencionamos las partes calientes! Estas diferencias pueden ser resumidas de la siguiente manera: la mujer responde a toques acumulados en muchas partes de su cuerpo hasta que alcanza el deseado «ser llenada» mientras que el hombre responde rápidamente a un toque directo de sus genitales y siente la necesidad de «vaciar».

*Disolución de diferencia:* La mujer sabia esquematiza su ciclo y corre la ola de deseo iniciando el sexo con su marido cuando su nivel de estrógenos es alto.

## ¿POR QUÉ ÉL CONSIDERA UN GRUÑIDO UNA COMUNICACIÓN SIGNIFICATIVA?

Otra diferencia discernible entre los sexos es que las mujeres generalmente poseen una necesidad mayor de expresión verbal que los hombres. Los investigadores en la Universidad de Queen en Belfast, Irlanda del Norte, descubrieron que las bebés mueven sus bocas más que los bebés aun antes del nacimiento. El ultrasonido realizado en mujeres embarazadas mostró que a las veinte semanas de gestación, las niñas realizaron un treinta por ciento de movimientos por hora más que los niños.<sup>3</sup> Las Escrituras refuerzan esta noción. En Cantar de los Cantares, los comentarios verbales de la amante sulamita superaron en número a los de Salomón dos a uno. (Esto puede explicar por qué, durante el sexo, dices: «Oh, cariño, eso se siente tan bien» y ¡élsimplemente gruñe!)

Debido a que las mujeres son las reinas verbales, debemos usar nuestras habilidades para fortalecer a nuestros esposos. De acuerdo a un artículo de revista, «Lo que la mayoría de los hombres necesita es la reafirmación de su hombría, además de satisfacción sexual».<sup>4</sup> Lauren usaba sus habilidades verbales para reasegurar la hombría de su marido en un estudio bíblico de parejas. A cada pareja se le pidió que compartiera el atributo que más apreciaban de su cónyuge. Mientras que otros respondían con comentarios como «su personalidad extrovertida» o «su habilidad para proveer a la familia» Lauren dijo: «Lo que más aprecio de mi marido es que es un amante magnífico». Durante meses después de la reunión, los hombres del grupo acosaban al marido de Lauren: «¿Cómo lograste que ella dijera eso? ¡Cuéntanos tu secreto!»

*Disolución de diferencia:* La próxima vez que tú y tu marido estén juntos, dile algo positivo acerca de su proeza como amante. (Si responde con un gruñido, devuélvele otro. ¡Te sorprenderás de cuanta comunicación fluye!)

## ¿POR QUÉ EL VER A UNA MUJER VOLUPTUOSA LE HACE VOLTEAR SU CABEZA?

No te sorprendas si tu marido mira dos veces a una pelirroja sexy en pantaloncitos apretados. El «nervio óptico de un hombre está directamente conectado a su pene», de acuerdo al doctor Bernie Zilbergeld, autor de *The New Male Sexuality*<sup>5</sup> [La nueva sexualidad masculina]. Luego que le dijimos esto a una mujer, ella se fue a casa y buscó en su marido tal conexión escondida. «No pude encontrarla,» dijo, «pero sé que está allí» .

Para la mayoría de los hombres, la conexión entre una imagen erótica y la estimulación sexual es poderosa e instantánea.<sup>6</sup> La novia de Salomón entendió esto. ¿Recuerdas cómo estimulaba los sentidos sexuales de su amante realizando una danza ante él (Cantar de los Cantares 6.13; 7.1)?

A tu esposo le encanta ver tu cuerpo desnudo. Él disfruta ver cuando los dos se unen. Esto es una estimulación gigante para él. Pero la mejor estimulación para él es ver una mirada deseosa en tus ojos.

*Disolución de diferencia:* ¿Estás dispuesta a seducir con tu cuerpo a tu esposo? Si es así, ¡hazlo! Si está más allá de tus zonas cómodas, estimula su nervio óptico haciendo el amor en una habitación llena de espejos o velas encendidas.

## ¿POR QUÉ EL ORGASMO ES FÁCI PARA ÉL?

«Mi marido se estimula más rápido que un microondas, yo me asemejo más a una olla de fuego lento», dijo Janet. La diferencia en la cantidad de tiempo que le lleva al hombre lograr un orgasmo en contraste con la mujer es real. El hombre usualmente necesita dos o tres minutos de estimulación para tener un orgasmo, pero la mujer generalmente necesita diez veces ese tiempo. El doctor John Gray, autor de *Marte y Venus en el dormitorio* dice: «Para que la mujer experimente el gran “O”, el hombre necesita poner la “O” luego de sus dos o tres minutos, convirtiéndolo en veinte a treinta minutos».<sup>7</sup>

El orgasmo es distinto en el hombre que en la mujer. La sensación del

orgasmo masculino está centrada especialmente en sus genitales. Para la mujer, comienza en los genitales pero envía la sensación a todo el cuerpo y vuelve a los genitales. Cuando el hombre alcanza «el punto de no retorno» *debe* eyacular. La casa puede estar incendiándose, ¡pero su «incendio» debe ser apagado primero!

En contraste, la respuesta orgásmica de la mujer puede ser interrumpida incluso antes de haber empezado. Un sinnúmero de esposas saben la frustración de estar al borde del orgasmo cuando el bebé llora o el teléfono suena y el éxtasis se pierde.

Aquí hay otras maneras en que los hombres y las mujeres difieren cuando de orgasmos se trata:

Para la mayoría de los hombres, el orgasmo es instintivo. Para la mayoría de las mujeres es aprendido. (Conocemos esposas que nunca experimentaron este placer. Si eres una, ¡el capítulo 16 es para ti!)

Los hombres llegan fácilmente al clímax durante la relación sexual. La mayoría de las mujeres no pueden lograr el orgasmo sin la estimulación directa del clítoris.

El clímax del hombre generalmente dura de diez a trece segundos. El de la mujer de seis a sesenta segundos.<sup>8</sup>

Luego del orgasmo, el hombre debe tener un periodo de recuperación. La mujer es capaz de tener orgasmos repetidos en minutos o en una sucesión rápida.

Durante el sexo, el cuerpo del hombre libera oxitoxina, una hormona que se cree causa somnolencia.<sup>9</sup> Mientras que la mujer está relajada después del sexo, es común que quiera estar despierta y hablar o acurrucarse.

Los hombres tienen su pico de orgasmo entre los dieciocho y los veinte años, la mujer entre los treinta y cuarenta.<sup>10</sup>

*Disolución de diferencia:* Usa tus habilidades verbales. Como la novia sulamita, descríbele a tu marido qué es lo que te hace sentir bien y dónde se siente mejor. Sé específica. Sé afirmativa cuando él dé en los lugares correctos. Compartan mutuamente cómo es el desarrollo del deseo sexual y cómo se siente cuando te arrastran las olas del placer.

## ¿POR QUÉ SIMPLEMENTE NO PUEDE ABRAZARME ?

El abrazo, para una mujer, llena una necesidad emocional. Cuando su marido se abraza con su esposa, él está diciendo: «Te amo. Eres tan importante para mí. Me gusta estar cerca de ti». El sexo para el hombre llena esa misma necesidad emocional. Cuando la esposa le hace el amor a su marido, está diciendo: «Te amo, eres importante, me encanta estar cerca de ti». Nosotras las mujeres, insistimos en que nuestros maridos compartan sus emociones con nosotras. ¿Debemos también insistir en que eso sea verbal más que físico?

Como mujeres, en ocasiones descartamos las necesidades físicas porque somos maestras en desechar nuestras propias necesidades físicas. Pero no soñaríamos en eliminar una necesidad emocional. Las necesidades emocionales son tan... ¡válidas! El hombre tiene una necesidad física por el sexo, pero para él, el sexo también satisface una necesidad emocional profunda. Cuando le haces el amor a tu esposo, tocas su alma y creas una válvula de escape para la expresión de sus emociones. En esencia, tocarlo le permite estar en contacto consigo mismo. Veamos las apreciaciones del doctor John Gray:

Muchas veces, luego de tener una sesión fabulosa de sexo con mi esposa, me doy cuenta de que he olvidado cuán hermosos son los árboles en nuestro vecindario. Salgo y respiro el aire fresco y me siento vivo nuevamente. No es que no me sienta vivo en mi trabajo, pero conectándome con mi esposa a través del maravilloso sexo, puedo despertar nuevamente y traer a la vida mis sentimientos más sensuales, los que se olvidan fácilmente por el hecho de estar enfocado en la búsqueda del logro de mis metas en el trabajo. En cierto sentido, el buen sexo me ayuda a detenerme y oler las flores.<sup>11</sup>

*Disolución de diferencia:* Toma la mano de tu esposo y llévalo a la habitación. Dile que hace tiempo que necesitas un momento de comunicación profunda y emocional. Luego procede a quitarte la ropa.

## ¡QUE VIVA LA DIFERENCIA!

Hemos discutido siete diferencias creadas y seis diferencias fisiológicas entre el hombre y la mujer. Agrégale a eso diferencias en personalidad, culturales y de crianza, y te preguntarás por qué están juntos. Las diferencias parecen ser muy numerosas e imposibles de superar. Muchas mujeres pueden levantar sus manos en señal de frustración, pero como cristianas creemos que nuestras diferencias

pueden hacer que elevemos las manos en señal de alabanza. Las diferencias que Dios creó entre el hombre y la mujer no distan en lo absoluto de ser sagradas. Ellas traen equilibrio, plenitud y satisfacción al matrimonio. Cada uno tiene algo que enseñar, cada uno tiene algo que aprender.

En la película *Rocky*, el no tan articulado boxeador, interpretado por Sylvester Stallone hizo una profunda observación sobre su novia, Adrian. «Ella tiene vacíos, yo tengo vacíos. Juntos llenamos vacíos». Tu esposo llena tus vacíos. Y tú los de él.

Al resumir las diferencias sexuales, sugerimos que te imagines que las mujeres son como el agua y los hombres como cubos de hielo. Los hombres y las mujeres están hechos de la misma sustancia aunque de forma diferente. Los hombres, como un cubo de hielo, tienden a ser duros, fijos y concentrados. Las mujeres, como el agua, son más lúcidas y fluidas, sea en sus relaciones o en su comunicación verbal. El acto sexual entre el marido y su mujer es como poner un cubo de hielo en un vaso de agua. El hombre viene a la mujer, duro y separado de ella, pero a medida que permanecen tocándose íntimamente, se fusionan en una unidad. El hombre pierde su filo duro, la mujer es llenada por él. Al fusionarse en el acto sexual, las diferencias se disuelven.

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Lee este capítulo con tu marido. Mientras lees, detente para hablar de cualquier afirmación que se asemeje a lo que pasa en tu matrimonio. Luego tomen su turno para completar estas oraciones:

Tres cosas que aprecio de ti, que son diferentes de mí, son (completar).

Tres cosas que disfruto contigo son (completar).

Cuando se trata de sexo, realmente me gusta cuando (completar).

Algo nuevo que me gustaría probar sexualmente es (completar).

2. Vuelve a leer las disoluciones de diferencias en las páginas 35-38 y elige una para usar esta semana.

## DIFERENCIAS EN LA SEXUALIDAD

	Hombre	Mujer
Orientación	Física	Relacional
	Compartimentalizado	Íntegra
	Unidad física	Unidad emocional
	Variedad	Seguridad
	Sexo es la prioridad principal	Pueden haber otras prioridades importantes
Estimulación	Vista	Tacto
	Olfato	Actitudes
	Centrado en el cuerpo	Acciones
		Palabras
		Centrada en la persona
Necesidades	Respeto	Comprensión
	Admiración	Amor
	Ser necesitado físicamente	Ser necesitada emocionalmente
		Tiempo
	No se le debe humillar	
Respuesta sexual	Acíclica	Cíclica
	Excitación rápida	Excitación lenta
	Inicia (generalmente)	Responde (generalmente)
	Se distrae con dificultad	Se distrae con facilidad
Orgasmo	Propagación de la especie	Propagación de la unidad
	Duración más corta, más intensa	Duración más larga, más profunda
	Orientado a lo físico	Orientada a lo emocional
	Generalmente necesita el orgasmo para obtener	La satisfacción es posible sin el orgasmo

satisfacción

*Estas son tendencias generales y no son ciertas en todos los casos.* [12](#)

## Cinco



### ¿Qué hago cuando no quiero hacerlo?

Una escena de una película muestra a un hombre y su esposa conversando por separado con sus terapeutas. En la mitad izquierda de la pantalla dividida el hombre se queja: «*Casi nunca* tenemos sexo. Lo máximo es quizá tres veces a la semana». Y en la otra mitad, la esposa se lamenta: «Tenemos sexo *todo el tiempo*. ¡Algo así como tres veces por semana!»

En la película se supone que la escena sea cómica, pero no causa tanta gracia cuando el diálogo tiene que ver con nosotros. ¿Te identificas con esa mujer? En tu mente, ¿es el sexo con tu esposo un GRAN problema? ¿Quiere él más y tú menos? Si es así, pregúntate cuánto tiempo piensas que pasarán teniendo relaciones sexuales tú y tu esposo durante toda la vida. ¿Cuántas horas este mes? ¿Esta semana?

Según el doctor Ed Wheat, autor de *El placer sexual ordenado por Dios*, la pareja promedio no pasa más de una hora a la semana haciendo el amor. ¿Te sorprende esto? Cuando una mujer se siente presionada más allá de lo que puede hacer al tratar de equilibrar todos los roles que hay en su vida, hacer el amor se puede convertir en solo una cosa más que marcar en su lista de cosas para hacer.

Si tu problema es que «no quieres hacerlo», te animamos a que te preguntes por qué será. ¿Es porque te sientes abrumada con la vida y el sexo no es tan importante como las otras cincuenta cosas que hay en tu lista? ¿Te duele o estás enojada por algo que tu esposo hizo y no sientes intimidad física con él? ¿Tienes una visión deformada del sexo? ¿Dejaste que se formen en tu mente patrones de pensamiento incorrectos?

Si tu falta de interés sexual es el resultado de problemas en tu matrimonio, te aconsejamos buscar ayuda profesional de un pastor o consejero cristiano. Sin embargo, en el caso de muchas mujeres el problema no es su matrimonio sino su actitud. No quieren «hacerlo» porque no se han comprometido ante Dios a ser las amantes que Dios les pide que sean. En este capítulo queremos tratar este tema de la actitud.

Ante todo, definamos lo que es la actitud: es un sentimiento interno que se expresa mediante la conducta observable. Quizá pienses que tu esposo ni siquiera nota tu actitud. Créenos: la conoce. Lo que eres por dentro se hace ver en tus expresiones faciales, tu tono de voz y tu lenguaje corporal. Quizá no lo digas con palabras, pero todo en ti dice a gritos: «¡No quiero hacer esto!» Mira estas tres actitudes que tienen las esposas en cuanto al sexo que presentamos aquí, y sincérate. ¿Cuál te describe mejor?

«El sexo es algo que hago porque tengo que hacerlo».

«El sexo es algo que hago porque Dios dice que tengo que hacerlo».

«El sexo es una forma de darle amor a mi esposo y ministrarle».

Quizá, tu actitud sea un poco más. ¡dura!

«El sexo es una tarea ingrata».

«Lo mejor del sexo es cuando se acabó».

«Tengo cosas mejores que hacer, pero una vez más me meto entre las sábanas entre las sábanas para que mi marido pueda divertirse un rato».

«El sexo no es importante para mí y la verdad es que no me interesa que sea una prioridad».

«El sexo requiere demasiado esfuerzo».

¿Cuál es el problema de mi esposo? ¿Le inyectaron triple dosis de testosterona cuando estaba en gestación? Por primera vez, ¿no puede dejarme en paz?

## ¿CUÁL ES LA ACTITUD DE DIOS ?

Comparemos nuestras actitudes con la actitud que Dios quiere que tengamos. Mira con nosotros un pasaje familiar que muchas veces se malinterpreta. Es la porción de la Biblia que algunas mujeres entienden como indicación del «deber conyugal».

El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia (1 Corintios 7.3-5).

Ya te oímos decir: «Pero ¿dice *de veras* que la esposa tiene el deber de satisfacer las necesidades sexuales de su esposo?» Antes de que descartes este capítulo, por favor, disponte a escuchar con corazón abierto lo que está diciendo en realidad este pasaje.

La palabra *deber* conlleva la idea de una tarea desagradable. Sin embargo, el término griego original tiene más que ver con «deuda». No se refiere a un favor («Está bien, lo haré como favor»), sino como el pago de algo que se debe. Hay tres principios importantes en este pasaje: el principio de la necesidad, el principio de la autoridad y el principio de la fidelidad. Si vemos estos principios, observarás que el esposo y la esposa no solo tienen la libertad sino también la responsabilidad de satisfacerse mutuamente en lo que se refiere a la vida sexual y, por consiguiente, ser satisfechos también.

1. *El principio de la necesidad.* Dios nos dio el don de la necesidad sexual (versículo 3). La Palabra de Dios manda —no es que lo sugiera— que satisfagamos las necesidades sexuales de nuestro cónyuge, porque ambos las tenemos. La pasión sexual es un regalo que nos dio Dios. Quizá no lo veas como tal, pero de la misma manera en que los hijos y la buena salud son regalos de Dios, también lo es nuestra capacidad para ser una sola carne con nuestros maridos a través de la unión física. Cuando entendemos esto y hacemos todo lo posible por satisfacer la necesidad de nuestros esposos, la relación se verá bendecida con justamente esa unidad íntima y el placer físico.

2. *El principio de la autoridad.* A decir verdad, cuando nos casamos estamos participando de un intercambio de regalos (versículo 4). La esposa le regala su cuerpo al esposo, y él le obsequia a ella el cuerpo de él. Cada uno renuncia al derecho de hacer lo que quiera con su propio cuerpo, entregándole al otro esa autoridad sobre su físico. Es un concepto muy contundente, grandioso. Lamentablemente, muchas veces aprendemos que una de las formas más sencillas para castigar a nuestro compañero es quitándole el regalo de nuestros cuerpos. Dios, sin embargo, deja bien en claro que no tenemos ese derecho.

3. *El principio de la fidelidad.* El versículo 5 contiene palabras fuertes que nos advierten que no debemos retomar el obsequio de nuestro cuerpo que se nos dio en el día de nuestra boda. Dios dice que con el regalo, también viene la responsabilidad privilegiada de permitir que el otro lo disfrute. «No os neguéis el uno al otro», se nos dice. El texto está diciendo literalmente: «No cometas fraude, retomando lo que has dado como promesa».

La única razón por la que la Biblia nos permite abstenernos de los encuentros sexuales frecuentes, es la oración. Hemos oído miles de razones por las que las mujeres no quieren tener sexo. Sin embargo, la oración no aparece en la lista. Según este versículo si nos negamos a hacer el amor por cualquier otro motivo, estamos abriendo nuestro matrimonio a tentaciones satánicas. Como dijimos, el Creador que nos dio nuestro deseo sexual sabe esto muy bien, por lo que nos instruye a participar regular y activamente en el sexo con nuestros esposos. Bíblicamente, el sexo no es un tema a debatir. Forma parte integral del matrimonio.

La versión de la Biblia *The Message*, en inglés, dice de manera parafraseada en el versículo 4: «El matrimonio es la decisión de servirse uno al otro, sea en la cama o fuera de ella». Como Dios nos dio el regalo del sexo y nosotros entregamos nuestros cuerpos como obsequio a nuestros esposos, tenemos una deuda mutua. El sexo no es un deber desagradable, sino una responsabilidad privilegiada. Las relaciones sexuales entre el esposo y la esposa son un mandato, un designio de Dios. Si alguno de los dos se niega a entregar a su cónyuge la autoridad sobre su cuerpo, está deshonrando a Dios porque deshonra al matrimonio.

## LA ACTITUD LO ES TODO

Claro que habrá quien piense: *Linda y Lorraine, ¿está diciendo la Biblia que jamás puedo decir: «Esta noche no»?* No. Pero sí te advertimos que seas muy cuidadosa en cuanto a cómo lo dices. Los hombres son muy vulnerables en el área sexual. Pensarás que las mujeres son sensibles en esta área, pero los hombres lo son más. Recuerda que lo que sienten sobre su masculinidad está muy ligado a la capacidad sexual, como amantes. Si te niegas a sus avances sexuales, tu esposo se siente rechazado emocionalmente. Es importante que las esposas entendamos la vulnerabilidad del hombre cuando se ofrece en términos sexuales.

Si no puedes hacer el amor en el momento en que él te lo pida, aquí tienes algunas sugerencias para responderle:

«Cariño, te amo y quiero hacerlo más tarde. Porque ahora estoy muy tensa después de todo el día con los niños (o en el trabajo) y no podría hacer el amor contigo como quisiera. Por favor, espera un momento. Si me ayudas con los niños, buscaremos un momento después de que se hayan

dormido».

«Muy rara vez te dije que no en el pasado, y no te estoy diciendo que no para el futuro. Solo digo no en este momento en particular».

«Amor, estoy de veras demasiado cansada como para poder responderte. Por favor, déjame amarte nada más. Eso me da tanto placer».

Sí, claro que hay formas de decir «después» o «por ahora, déjame que te satisfaga», de manera afectuosa y amable. Pero tenemos que recordar que Dios dice que hemos de dar nuestros cuerpos como regalo. Quizá pienses que como escribimos un libro sobre el sexo, las dos estamos siempre ansiando tener relaciones sexuales. No es así. Al igual que tú, nos cansamos. Tenemos hormonas que enloquecen también. Y muchas veces, estamos pensando en «algo más importante». A veces nos irritamos con nuestros maridos y no queremos estar en el mismo cuarto con ellos. ¡y ni se diga, ni en la misma cama! Pero nos hemos comprometido a honrar a Dios y ser amantes entusiastas con nuestros esposos. Esa decisión nos ayuda con la actitud que tenemos cuando el sexo es lo último que quisiéramos.

Nuestra amiga Brooke nos dijo que recientemente tuvo problemas con su actitud, pero que decidió honrar su compromiso con su esposo. Nos cuenta lo que anotó en su diario:

Iba conduciendo a casa por los caminos cubiertos de nieve y mi corazón cantaba. Hoy estaría sola. Jake tenía un juego de básquetbol con la liga de la iglesia y los chicos iban a quedarse a dormir en la casa de unos amigos. La casa vacía, ¡qué bueno! Me imaginaba en la bañera, con un baño de burbujas, un buen libro y una taza de chocolate caliente.

Cuando se abrió la puerta del garaje vi que estaba allí nuestro auto azul. Jake todavía estaba en casa. No estaba preparada para él y su plan esa noche. Con una sonrisa me informó que me esperaba una noche de amor y sexo delante de la chimenea. Se me fue el corazón a los pies. Mis planes de disfrutar de la soledad no incluían ese eventual encuentro.

Me sentí triste porque mi sueño se había esfumado. Lo último que tenía en mente era una noche de sexo. Bueno, quizá podría soportarlo un ratito, como aperitivo y nada más. ¡Pero era evidente que Jake pensaba en un banquete, con postre y todo! No estaba con ánimo para eso. ¿Qué podría hacer?

Recordé una conversación con una amiga. Me había dicho que su esposo jamás la deseaba. Bueno, tendría que sentirme muy agradecida de que después de diecisiete años de matrimonio Jake todavía me deseara, que prefiriera una noche

romántica conmigo en lugar de un juego de baloncesto. Pero no. Esta noche, no. *Ayúdame, Dios, oré. Amo a este hombre. Ayúdame a querer amarlo.* Una decisión dio lugar a la siguiente y oré para que Jake no notara cuánto me costaba.

Le dije que lo amaba mucho, que le iba a dar placer, pero que tenía la mente y el corazón en una bañera, con mi libro. Seguí orando y amando a mi esposo. *Decidí amarlo, Señor. Dame deseo sexual en este momento, por favor.*

Estoy escribiendo esto horas más tarde. Mi Jake duerme. Yo no puedo dormir porque sigo pensando en lo que pasó esta noche. Fue un momento precioso de amor y sexo. Exquisito. Después nos sentimos tan unidos, tan íntimamente unidos.

¡Qué gran lección para mí! Sí, mi plan se deshizo, pero estoy muy agradecida porque decidí adaptarme al nuevo plan. Hice muy feliz a mi esposo y estoy en paz porque decidí amar. Y algún día Dios me dará una noche a solas, con mi libro y el baño de espuma.

A Brooke le costó tomar ciertas decisiones para cambiar de actitud. Pero ¡qué diferente se sintió! Decidió entregarse, sin egoísmos y dejar que Dios obrara.

## DEJA QUE DIOS OBRE

No sabemos cuántas relaciones sexuales se ven saboteadas por una mala actitud de la esposa, pero sí sabemos que son muchas. Cuando de sexo se trata, todas tenemos que responder una misma pregunta: ¿Exigiré con egoísmo hacer lo que yo quiero o le ministraré a mi marido confiando en que Dios bendecirá mi obediencia?

Imagina esta escena. Es de noche y tu esposo se pone perfume y se mete en la cama. *¡Oh, no!, piensas. Esta noche no.* Por fuera estás tranquila, pero por dentro libras una batalla. *¡No quiero hacerlo!,* dice tu naturaleza egoísta. *Por la gracia de Dios, lo haré,* dice tu naturaleza amorosa. Tu esposo se arrima y con la mano te acaricia el muslo. Tu mente y tus emociones luchan. *¡No lo haré! ¡Sí, lo haré!* ¿Cuál de las dos voces gana?

En momentos como ese le pedimos a Dios que nos mande un gran ataque de «voluntad».

VOY a negarme a mi egoísmo y responder a mi esposo.

VOY a entregarle mi cuerpo como un regalo.

VOY a disfrutar del sexo y a alabar a Dios por crear esta bellísima manera de relacionarme con mi esposo.

VOY a ministrarle y a pensar en sus necesidades y no en las mías.

Tomar la decisión correcta no es fácil, nunca lo es. Pero hay beneficios en la actitud correcta porque cuando decidimos amar sin egoísmos, honramos a Dios y hacemos felices a nuestros esposos. Y hacer el amor se vuelve más placentero.

Es difícil morir a nuestro propio ser, pero es lo que hace falta si quieres crecer en devoción. Ser devota significa tener una actitud consagrada. Las actitudes devotas dan como resultado acciones piadosas, como la de entregarle tu cuerpo a tu esposo. Esto es más fácil si te entregas a Dios y permites que Su Espíritu obre en ti: «Nada hay imposible para Dios» (Lucas 1.37). Él puede darte el deseo que no tienes. Él puede ayudarte a cambiar los pensamientos malos por los buenos. Él puede hacer que disfrutes de mayor intimidad de la que jamás soñaste posible.

*Dios, te confieso que no siempre he apreciado tu regalo del sexo. Y que ni siquiera lo he querido. Te he evitado y no le he entregado a mi esposo el regalo de mi cuerpo. Perdóname. Quiero ser una amante dispuesta y creativa, pero me cuesta mucho. Por favor, despierta en mí la pasión y el deseo por mi esposo. Ayúdame a dejar de pensar en mí misma y a empezar a pensar en él. Me entrego a ti y en humildad te pido que comiences a obrar en mí en este momento.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

Definimos la actitud como el sentimiento interno que se expresa en una conducta observable. Lo que sucede en la mente se demostrará enseguida en nuestras acciones. Si adoptamos el punto de vista divino con respecto al sexo, si transformamos nuestras mentes y nos entregamos a Su actitud, las decisiones interiores florecerán y darán como resultado acciones de amor hacia nuestros esposos.

1. Tómate unos minutos y pregúntate lo siguiente:

¿Cuáles mi actitud sexual?

¿Qué puntuación le daría a mi actitud? ¿Excelente? ¿Buena? ¿Regular? ¿Mala? ¿Pésima?

¿Cómo querrá Dios que cambie mi actitud?

2. Ahora, pon en práctica lo siguiente:

Escribe en tus propias palabras lo que dice 1 Corintios 7.3-5.

Decide algo creativo que puedas hacer esta semana, para vivir lo que manda 1 Corintios 7.3-5.

## CUATRO MANERAS EN QUE PUEDES ENCENDER TU DESEO SEXUAL

1. *Prueba un poco de testosterona.* A menudo asociamos la testosterona con los hombres, pero las mujeres también la producimos, solo que en niveles reducidos. «La testosterona actúa sobre el cerebro para estimular el interés sexual, pero también puede afectar la sensibilidad a la estimulación sexual y la capacidad orgásmica en ambos sexos».<sup>1</sup> Hay circunstancias que ameritan una dosis adicional de testosterona, como el decaimiento del deseo sexual, la menopausia y la merma de la función ovárica.

El zinc es muy importante en la producción de la testosterona, tanto en el hombre como en la mujer.<sup>2</sup> Los alimentos ricos en zinc incluyen las ostras y las semillas de calabaza. Prepara guiso de ostras, incluye semillas de calabaza en tus ensaladas o toma tabletas de zinc. Si lo natural no funciona, pregúntale a tu médico si una dosis de testosterona podría ayudarte a aumentar tu libido.

2. *Ejercita tu «músculo del deseo».* Llénate de ganas de tener relaciones sexuales ejercitando el músculo pubocoxígeo (ver capítulo 16, páginas 189-190, para más información e instrucciones sobre cómo ejercitar este músculo del deseo).

3. *Haz ejercicio físico.* La energía es esencial para sentir el deseo sexual. Los cuerpos sedentarios y los estómagos sobrecargados son ladrones de energía. ¿Quién quiere hacer el amor si están tan llenos que no pueden ni mover la barriga? Una mujer dijo: «Me gusta hacer el amor con el estómago vacío, pero cuando estoy llena, olvídale». Así como el estómago vacío te puede dar apetito

sexual, también el ejercicio logra el mismo fin. Las investigaciones muestran que el apetito sexual de las mujeres que habían hecho ejercicio era mucho más alto en comparación con las que no se habían movido. El ritmo cardíaco y respiratorio acelerado imita las señales de la excitación y prepara al cuerpo para la estimulación sexual. Además, se ha probado que el ejercicio aumenta los niveles de testosterona.<sup>3</sup>

4. *Afrodisíacos naturales*. La *kava* y la *serenoa* son plantas con larga tradición como afrodisíacos. Los hay en cápsulas o en forma líquida en las tiendas naturistas. La *damiana*, un arbusto propio del sudoeste y del desierto de México, ha sido utilizado por los aborígenes como afrodisíaco (ver capítulo 11, páginas 125-126 para más información). Sin duda, el mejor afrodisíaco no se consigue ni en las tiendas ni en la selva del Amazonas; aunque siempre está a tu disposición. Está en tu cerebro. Recuerda que tu cerebro es tu órgano sexual más importante (ver capítulo 3, «¿Cómo paso del rol de esposa y madre al rol del sexo?»).

## Seis



### ¿Dónde venden cuerpos nuevos?

**L**es preguntamos a veinticinco amigas: «¿Estás satisfecha con tu cuerpo?» La respuesta siempre fue la misma: No.

Pocas mujeres se sienten satisfechas con sus cuerpos. Muchas se quejan de que son demasiado altas, demasiado bajas, demasiado delgadas o demasiado propensas al aumento de peso. Otras dicen que su cabello es demasiado rizado o demasiado lacio. Otras detestan sus narices, dicen que son demasiado grandes, demasiado largas, demasiado respingadas. ¿Y cuántas anhelan pechos más grandes, el símbolo de lo «sexy» en la sociedad actual? Son muchas, a decir según los informes de los cirujanos plásticos.

Nos miramos al espejo y nos sentimos mal, pero luego vemos a alguien más y pensamos: *Si tuviera un cuerpo como el de ella estaría satisfecha*. Piénsalo de nuevo. La actriz Julia Roberts tiene un cuerpo espectacular, pero cuando tuvo que hacer escenas de desnudos en *Mujer bonita*, tuvo una doble porque su cuerpo no era «lo suficientemente bueno».<sup>1</sup> Y Meg Ryan tiene un cuerpo envidiable, además de una sonrisa adorable. Sin embargo, dice de sí misma: «Creo que tengo una apariencia un tanto rara. Si pudiera cambiarla, me gustaría tener piernas más largas, pies más pequeños, nariz más pequeña.»<sup>2</sup>

¿Por qué somos tan críticas con respecto a nuestros cuerpos? Una de las razones es que los medios nos bombardean continuamente con mensajes que tienen como objetivo la insatisfacción con respecto a nuestros cuerpos. Los modelos esbeltas que presentan delicias libres de calorías y grasas, o equipos para gimnasia, sugieren que nuestros cuerpos jamás se verán bien a menos que compremos los productos que nos muestran. Los expertos en mercadeo están diciendo que si queremos un cuerpo bello tenemos que comprar ese sostén que levanta el busto o ese traje de baño que nos hace lucir un torso más largo. Los artículos en las revistas también añaden lo suyo, con titulares como: «Baje cinco kilos de peso en diez días», o «Aprenda los secretos de belleza para verse como una supermodelo».

Otra de las razones por las que las mujeres están insatisfechas con sus cuerpos es que la sociedad continuamente cambia los parámetros de belleza. En el Renacimiento, lo ideal era ser redonda y voluminosa. Y en la década de 1960, el cuerpo perfecto era el prototipo Marilyn Monroe: estatura promedio, rubia, con mucho busto y curvas. Diez años más tarde, la curvilínea Marilyn había pasado de moda y lo ideal era ser flaca como Twiggy. Con tantos cambios en los estándares de belleza, ¿qué hacer con el cuerpo?

La tercera razón es que es imposible cumplir con todos estos parámetros. Al llegar al siglo veintiuno, las reglas para un cuerpo perfecto son:

No envejecerás.

Serás delgada.

Tendrás pechos grandes, perfectamente simétricos y firmes.<sup>3</sup>

Bueno, el mandato es: «No envejecerás», pero *envejeceremos* de todos modos. La segunda ley de la termodinámica establece que todo va cuesta abajo, hacia un estado más desordenado. Después de los cuarenta descubrimos que la velocidad del deterioro compite ¡al nivel del récord establecido en las carreras de autos de las 500 millas de Indianápolis! Un artículo titulado: «¿Qué tan viejo es tu cuerpo?», informa esta linda noticia: «Alrededor de los treinta años de edad la masa muscular comienza a descender para ser reemplazada por grasa que no puede quemarse rápidamente».<sup>4</sup>

El otro mandato dice: «Serás delgada», pero es inevitable el hecho de que *aumentaremos* de peso. Las mujeres que tienen siluetas como la de un reloj de arena descubren muy pronto que su arena cae hacia la parte de abajo a medida que pasa el tiempo. El aumento de peso es un problema que va en aumento (sí, la repetición fue intencional). En 1984, el 56% de los adultos mayores de veinticinco años afirmaban que pesaban más que lo recomendado para su tipo de cuerpo. En 1998 la cifra aumentó al 76%.<sup>5</sup> Un artículo que leímos decía que el cuerpo «automáticamente aumenta medio kilo cada año después de los cuarenta años».<sup>6</sup> ¡Y los cuerpos de nosotras dos pueden dar fe de que es cierto!

El mandato dice: «Tendrás pechos grandes, firmes y perfectamente simétricos», pero no todas tenemos pechos grandes, y a todas se nos caerán. Romanos 8.20 dice que la creación sujeta a la inutilidad. En esencia, la creación está decayendo y esto incluye nuestra creación personal: la piel, los músculos y nuestros pechos,

antes tan firmes y levantados.

Mientras sigamos escuchando los mensajes del mundo sobre cómo han de ser nuestros cuerpos, jamás estaremos satisfechas con nuestro aspecto personal. Enfrentémoslo. Hay tres mil millones de mujeres en el mundo que no se ven como supermodelos y solamente hay siete que sí se ven así. En lugar de escuchar el mensaje del mundo tenemos que escuchar lo que dice Dios. Su mensaje es: «*Regocíjate en el cuerpo que te di. Úsalo para honrarme y para satisfacer a tu esposo*».

## LO QUE DICE EL ESPEJO DE DIOS

Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien (Salmo 139.14).

Yo (Lorraine) quiero verme a través de los ojos de Dios, pero me cuesta dejar la mentalidad del mundo. Hace años me sentía enojada conmigo misma porque había aumentado de peso y la ropa me quedaba muy apretada. No podía siquiera pensar en que Peter tocara mi nueva celulitis y trataba de evitar todo intento de intimidad. Una noche, en un momento de sinceridad, admití: «No me siento sexy. Me siento gorda». A Peter no le molestaba mi rollo en el abdomen, pero vio que me causaba gran inhibición. Me dijo: «Amor, estás pensando mal sobre tu cuerpo. Tengo una idea que puede ayudarte. Voy a escribir el salmo 139.14 en una hoja de papel y quiero que la pegues en el espejo del baño y te pares frente al espejo, desnuda, durante media hora. Repasa tu cuerpo, de la cabeza a los pies y agrádecele a Dios que te haya creado tan maravillosamente ».

Mirarme en el espejo no me resultaba divertido (en el estado en que estaba, más bien me daba miedo), pero como jamás me negué a un desafío, me encerré en el baño y me desnudé.

De inmediato fijé la mirada en el rollo de la cintura, pero le había prometido a Peter que comenzaría por la cabeza y bajaría hasta los pies. Me toqué el cabello. Es uno de mis mejores rasgos. *Gracias, Dios, por bendecirme con tan lindo cabello, tan grueso. Formidables y maravillosas son tus obras*, oré. Entonces estudié mi rostro. Sí, había más arrugas que el año pasado, pero algunas de las pequeñas alrededor de los ojos, se debían a que me reía mucho. Siempre me habían gustado mis ojos azules y me maravillaba ante el precioso don de la vista

que me daban estos dos objetos redondos. Cerré los ojos y oré compungida: *Perdóname, Dios, por no tomar en serio el don de la vista.* Cuando abrí los ojos otra vez, vi mi cuerpo de manera nueva. ¡Qué creativo es Dios! ¿Cómo se le ocurrió poner pestañas arqueadas en los párpados? Y qué interesante la forma en que la nariz separa los ojos, y sirve para oler y disfrutar perfumes y aromas. Estudié mis ojos, mis dientes, mi boca y mi lengua. *Oh Dios, me creaste formidable y maravillosamente.*

Permanecí en el baño durante mucho tiempo, alabando a Dios por la maravilla de la creación del cuerpo. Me toqué los brazos, analizando las articulaciones y las venas de mis manos, y alabé a Dios por su sabiduría al decidir darnos cuatro dedos y un pulgar para agarrar objetos. Toqué mis senos y alabé a Dios porque de ellos salió el alimento de mis hijos. Luego pasé la mano por mi abdomen, ya no tan plano, y mis dedos rozaron la cicatriz de la cesárea de mi primer hijo. Las estrías y el rollo en mi cintura son un precio digno por los dos hijos que Dios en su gracia envió a nuestro hogar. Toqué todo mi cuerpo, luego me arrodillé para alabarlo: «Dios, perdóname. Estuve concentrándome en los lugares equivocados. Me obsesioné con cosas sin importancia, cuando tú creaste mi cuerpo de manera tan personal. Te doy las gracias. Maravillosas son tus obras, y me creaste de manera formidable y maravillosa».

Dios desea que le alabemos por el regalo de nuestros cuerpos y que aceptemos la forma en que nos creó. El mensaje que Dios envía referente a nuestros cuerpos es: «*Regocíjate en el cuerpo que te di. Úsalo para honrarme y para satisfacer a tu esposo*».

## LA BELLEZA DE UNA MUJER SENSUAL

Es difícil usar nuestros cuerpos para agradar a nuestros esposos si no nos sentimos atractivas o sexis. Veamos estas dos palabras y fijémonos cómo se relacionan con nosotras en nuestro rol de amantes sensuales.

¿Qué significa ser atractiva? El diccionario lo define como «con la cualidad de la atracción, con el poder de encantar o atraer, que invita, que llama». Pero es difícil sentirse atractiva si estoy obsesionada con el nuevo rollo o con nuestros nuevos senos tamaño doble A. Claro que intentamos mofarnos, restándole importancia: «Soy tan plana que podrían aterrizar dos aviones sobre mi pecho».

O «Mis piernas parecen dos tocones».

## ¿QUÉ ES LO QUE MIRAN LOS HOMBRES?

¿Qué piensas que mira primero un hombre al ver a una mujer? Si respondes «el cuerpo», te equivocas. Según una encuesta de *USA Today*, 39% de los hombres dice que lo primero que observan son los ojos. Luego (25%), la sonrisa o los dientes. Solo 14% dice que lo primero que miran es el cuerpo.<sup>7</sup>

¿Qué tipo de cuerpo crees que les resulta atractivo a los hombres? ¿Piensas que prefieren el cuerpo delgado de una supermodelo? No es así. El hombre promedio encuentra más sensual a la mujer de peso normal, y no a la muy delgada. Esta es la conclusión a la que llegó el doctor Devendra Singh, psicólogo de la Universidad de Texas, luego de mostrarles a setecientos hombres las fotografías de doce diferentes formas de cuerpo de mujer.<sup>8</sup>

Sin embargo, estos comentarios críticos pueden sabotear nuestra imagen corporal y hacen que nos sintamos feas cuando estamos desnudas en el dormitorio. Nos sentiríamos más atractivas si nuestros cuerpos tuvieran un puntaje perfecto «de 10». Pero el doctor John Gray, autor de *Marte y Venus en el dormitorio*, dice: «Cuando un hombre está enamorado de su esposa y se siente sexualmente excitado al verla, también está fascinado ante la belleza femenina de su cuerpo, no importa qué puntuación le den otros, del uno al diez. Cuando está enamorado de su esposa, siente la perfección del cuerpo de ella para él en particular».<sup>9</sup>

El tema aquí es: ¿qué es lo que le atrae a tu esposo? La mayoría de los hombres prefieren mujeres con peso promedio, pero a algunos les gustan las más gorditas. Otros prefieren a las musculosas. Hay hombres que prefieren a las glamorosas con mucho maquillaje. Pero también hay quienes prefieren a las que no usan maquillaje, las que tienen un aspecto natural. En lugar de tratar de agradar a los críticos de la moda, tenemos que buscar agradar al esposo que Dios nos regaló para que lo amemos.

Tu cuerpo, y todo lo demás en ti, es lo que lo atrajo desde el principio. Tú lo atrajiste, lo cautivaste con tu sonrisa, con tus ojos, tu cuerpo, tu inteligencia, tu personalidad, con todo lo que eres. De todas las mujeres en el mundo, él te eligió a ti. No fue que solo le gustara tu cuerpo, sino tú. No importa si mides 1,50 y

tienes poca cintura o 1,80 m y tienes piernas largas. Si aprovechas al máximo lo que tienes, tu cuerpo hará que tu marido se excite.

Veamos la segunda palabra: sexy. Según Andrew Greeley, autor de *Sexual Intimacy* [Intimidad sexual], ser sexy es estar consciente de que tu cuerpo es un instrumento de deleite, de juego, poder comunicar este hecho a tu esposo y darle el regalo de tu cuerpo para el placer, el deleite, la variedad y el juego.<sup>10</sup>

Vamos a contarte un secreto: es mejor ser sensual que tener un cuerpo de «máximo puntaje». Si deleitas a tu esposo con tus senos y le produces éxtasis (Proverbios 5.19), si mueves tus caderas de manera seductora y le muestras tu cuerpo (Cantar de los Cantares 6.13-7.9), harás que se deleite en el gozo de tu cuerpo. Es un regalo de Dios para él. ¡ Tu cuerpo es para él!

Nuestros cuerpos distan de ser perfectos. Y seguirán envejeciendo, pero podemos aprender a ser expertas en usarlos para intoxicar a nuestros maridos al punto del deleite y el éxtasis. Escucha y aprende, de Carolyn, una sabia esposa que pronto cumplirá sesenta años.

A medida que envejezco, mi viejo cuerpo se deteriora. Tengo estrías por mis tres hijos, celulitis y várices. Mis senos cuelgan, tengo muchas arrugas, pero aunque mi cuerpo se deteriora, mi pericia como amante aumenta. Realmente pienso que mi querido esposo después de cuarenta años de casados sigue viendo mi cuerpo como era en mi juventud, porque mi cuerpo sigue dándole mucho placer.

Carolyn sabe que nada es tan «sexy» como la mujer que se entrega a su sensualidad, una mujer que disfruta del sexo y le hace saber a su esposo cuánto le gusta dar y recibir placer. Piensa en lo siguiente: «Nada trasciende las tradicionales definiciones de la belleza como el rostro y el cuerpo de una mujer apasionadamente excitada».<sup>11</sup>

Dios nos da un mensaje bueno: «*Regocíjate en el cuerpo que te di. Úsalo para honrarme y darle placer a tu esposo*».

## CÓMO CUIDO EL CUERPO QUE DIOS ME DIO

No podemos comprar un cuerpo nuevo por catálogo. Hasta que se nos den nuestros cuerpos celestiales, el único que tenemos es este. Y en verdad, cuando lo piensas, el cuerpo que tienes hoy es extraordinario. Porque no solo es capaz del más grande placer sensual, sino que para el cristiano es el lugar de residencia

del Dios que vive.

¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios (1 Corintios 6.19-20).

¿Has meditado alguna vez en lo que dice este versículo? Imagínalo. Dios eligió tu cuerpo como hogar para Su Espíritu. El diccionario define la palabra *templo* como «lugar consagrado. lugar dedicado al servicio o adoración a Dios». Esto tiene que inspirarnos a hacer que nuestros templos estén tan bellos y mantenidos lo mejor posible.

A veces, a las dos nos tienta la idea de rendirnos en la batalla contra los rollos y nuestro compromiso con comer saludablemente y hacer ejercicios. La fuerza de la gravedad está ganando la batalla, así que ¿para qué pelear? Hay dos razones: Ante todo, queremos glorificar a Dios en nuestros cuerpos, ser «templos adecuados» para que Dios los habite. Y en segundo lugar queremos ser amantes creativas, sensuales, juguetonas, para nuestros esposos.

De modo que decidimos seguir luchando. Nos proponemos ser disciplinadas (Proverbios 23.12). Y disciplinamos nuestros cuerpos para no ser esclavas de sus apetitos (1 Corintios 9.27). Perseveramos para no ser, lo que las Escrituras llaman, holgazanas.

En Proverbios, se menciona la holgazanería trece veces, y en cada una se nos advierte: «No seas holgazán ni indisciplinado» (Proverbios 6.6-11; 24.30-34; 26.13-16). Esta mujer holgazana se presenta como la que se revuelca en la cama al igual que una puerta sobre sus goznes (Proverbios 26.14). La comparación nos muestra su pasividad. No actúa. Se vuelve en la cama una y otra vez, y no se levanta. Cuando hablamos y nos quejamos porque tenemos que comer saludablemente y hacer ejercicio, y decimos: «Estoy indignada conmigo misma. Tengo que hacer gimnasia». O «Haría dieta, si no fuera porque se acerca la Navidad», somos iguales a la holgazana. Presentamos excusas y lo postergamos.

Dejar las cosas para después es como el ladrón profesional que se especializa en robar. No se lleva las joyas, sino nuestra motivación, nuestro incentivo. Nos roba el amor propio como mujeres sensuales. Nos roba la posibilidad del gozo y la libertad, para nosotras y nuestros esposos. ¿Conoces a ese ladrón? Nosotras sí. Porque al subir a la balanza decimos aterradas: «No puedo pesar tanto». Y por mucho que nos desnudemos, nos quitemos los zapatos y hasta los aretes y los anillos, seguimos viendo que la balanza no cambia. Sin misericordia, nos dice la

verdad. Dejar las cosas para después es el ladrón de los propósitos, nos ofrece otra interpretación: «Estás hinchada, nada más. La balanza se equivoca». Quitándonos la motivación, susurra las palabras mágicas: «Mañana, mañana» , y entonces corremos a comer una bolsa de papas fritas.<sup>12</sup>

No nos gusta admitir que no tenemos disciplina, pero tenemos que enfrentar la verdad. Si tenemos sobrepeso y somos sedentarias, se verá afectada nuestra salud, nuestro nivel de energía, la forma en que nos sentimos con respecto a nosotras mismas, y también nuestra sexualidad. Tenemos que reemplazar la palabra *mañana*, por otra que eche fuera al ladrón de la postergación: AHORA.

Y no solo presenta la holgazana una excusa para no actuar, sino que tampoco termina lo que empieza. Nosotras dos somos muy buenas para empezar cosas. Cuando empezamos con una dieta, será raro encontrar gente tan dedicada. Pero después de una semana de comer comida de conejo, la motivación empieza a flaquear (es que las zanahorias no consuelan a nadie).

Vivimos a corta distancia entre nosotras y el año pasado, decidimos rendirnos cuentas mutuamente iniciando un vigoroso programa de dieta y ejercicio. Después de varios meses de grandes esfuerzos, cada una había bajado una talla. Yo (Linda) corrí a ver a la modista para que achicara una de mis faldas. Fue divertido ver cómo la desarmaba y la hacía más pequeña. Pero fue muy triste volver meses más tarde para que volviera a agrandar la misma falda. Las estadísticas indican que 95% de quienes bajan de peso lo recuperarán en cinco años.<sup>13</sup> Ambas fuimos parte de la estadística. Pero aun así estamos decididas a no bajar los brazos y nos recordamos mutuamente qué motivos tenemos para perseverar.

## APRENDE DE LO QUE VEAS

La mujer sabia ve al holgazán y piensa:

Pasé junto al campo del hombre perezoso, y junto a la viña del hombre falto de entendimiento; y he aquí que por toda ella habían crecido los espinos, ortigas habían ya cubierto su faz, y su cerca de piedra estaba ya destruida. Miré, y lo puse en mi corazón; lo vi, y tomé consejo (Proverbios 24.30-32).

Si aplicamos esto al tema que estamos tratando, podríamos decir algo como:

La sabia visitó a la amiga que no había visto en años y quedó impresionada por lo mucho que

había cambiado. La que antes había sido atractiva y vibrante, había abandonado su «viña». Estaba llena de malezas, descuidada. La sabia observó el rostro deprimido y la falta de energía de su amiga y aprendió de lo que había visto.

¿Aprendemos de lo que vemos en nosotras mismas y en los demás? Estamos aprendiendo y eso es un proceso. Al hablar con otras mujeres sobre la disciplina del cuerpo, y de cómo luchamos contra nuestra pereza, encontramos que esos consejos son de gran utilidad.

1. *Adopta la perspectiva de Dios.* La Palabra de Dios es un espejo. Cuando nos miramos en él vemos un reflejo. ¿Alguna vez has ido a un laberinto de espejos, donde de repente te ves flaca como una soga y al momento pasas a ser un barril y después se distorsiona tu figura y parece un extraterrestre? Cuando nos miramos según los parámetros del mundo, que indica que tenemos que ser siempre jóvenes, delgadas, con pechos perfectos, lo que vemos es una imagen distorsionada. Pero cuando nos miramos en el espejo de la Biblia y vemos los estándares de Dios, podemos vernos con claridad. Somos una creación formidable y maravillosa.

2. *No te castigues.* El objetivo no es llegar a determinado peso o tamaño. El objetivo es aprovechar al máximo lo que tienes y solamente poner en tu cuerpo lo que beneficie a tu «templo». Conocemos mujeres con buena figura, pero que comen comida chatarra y no hacen ejercicio desde la escuela secundaria. Y también a otras, que comen solo ensaladas orgánicas y hacen ejercicio todos los días, sin que la balanza baje ni un solo gramo. Si eres fiel en el cuidado de tu cuerpo, también has de serlo en otorgarte gracia.

3. *Aprovecha al máximo lo que Dios te dio.* Como fuimos creadas a imagen de Dios, no hay tal cosa como una mujer fea. Solo hay mujeres que no se cuidan bien. Pregúntale a tu peluquero qué peinado o qué corte te queda mejor. Haz una cita para que te maquillen en una tienda por departamentos y descubre algo que renueve tu aspecto. Consulta con un colorista, para saber qué tono de maquillaje te sienta mejor, qué estilo de ropa sería el más adecuado para ti. Las dos somos rubias (gracias a la tintura) y tenemos ojos azules, pero el color naranja que a Lorraine le queda tan bien, a Linda la hace ver como que tuviera gripe. Y el rosado que a Linda le sienta a la perfección, le queda muy mal a Lorraine. Hay muchas cosas que podemos hacer para cambiar enseguida la forma en que nos vemos y nos sentimos con respecto a nosotras mismas.

4. *Pide ayuda.* Es más fácil lograr un objetivo si se hace en grupo. El éxito se multiplica cuando lo haces con alguien más. Cuando yo (Linda) vivía en Hong

Kong, me reunía con mis amigas para formar un grupo de dieta, con canciones y sistemas de recompensas. El estar en un grupo y rendir cuentas, puede ayudarte a ser más perseverante en los momentos difíciles y a convertir la disciplina en un proceso entretenido. Hay muchos gimnasios y programas muy buenos para bajar de peso. A nosotras nos parecen excelentes los programas de Weight Watchers.<sup>14</sup>

5. *Sé realista.* Ninguna de las dos tenemos el tipo de cuerpo que cabe en una talla pequeña, digamos seis u ocho. Nos mataríamos tratando de mantener ese tamaño, porque en verdad no somos así. Para nosotras, el objetivo real sería perder cinco kilos, afirmar lo que tenemos y seguir afirmándolo. un objetivo realista para ti?

## ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Dios nos manda ser disciplinadas. También dice que hemos sido creadas formidable y maravillosamente y que aceptemos el cuerpo que nos dio. La clave está en el equilibrio. Hay mujeres que se exceden en su gracia y aceptación: «Dios me ama tal como soy». Y otras se exceden con la ley y la disciplina, obsesionándose con sus cuerpos al punto de cometer pecado. Cuesta mucho encontrar el equilibrio, pero tenemos que hacerlo para adherirnos al mensaje de Dios: «*Regocíjate en el cuerpo que te di. Úsalo para honrarme y para agradar a tu esposo*».

Cuando empieces a ver el equilibrio entre aceptar la forma en que Dios te hizo y ser responsable de tu cuerpo, podrás ser libre para convertirte en la amante excitante y sensual que Dios quiere que seas, podrías concentrarte en dar y recibir placer, en lugar de enfocarte en cómo te ves.

Según una encuesta de *Psychology Today*, una de las formas más rápidas en que puedes sentirte bien con tu cuerpo es por medio de la gratificante relación sexual con tu esposo. Las buenas experiencias sexuales dan lugar a altos niveles de satisfacción del cuerpo.<sup>15</sup> Es un círculo. Cuando te sientes bien con tu cuerpo puedes ser una amante excitante, y cuando tienes relaciones sexuales maravillosas y libres en tu matrimonio, te sientes bien con tu cuerpo.

No hay dónde comprar un cuerpo nuevo. Toda esposa puede llegar a ser

atractiva y sexy. Hay una belleza natural que emana de la mujer que se esfuerza por aprovechar al máximo lo que tiene y que aprende a usar su cuerpo para deleitar y atraer a su esposo.

¿Le pedirás a Dios que escudriñe tu corazón?

*Dios, ¿qué me estás diciendo? ¿Necesito aceptar el cuerpo que me diste, desarrollar la belleza de una esposa sensual, o ser más responsable con mi «templo»? Señor, muéstrame lo que quieres. Deseo regocijarme en el cuerpo que me diste y usarlo para honrarte y agradar a mi esposo.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Escribe el salmo 139.14 en una hoja de papel y pégala sobre el espejo. Luego desnúdate y mírate al espejo. Repasa tu cuerpo, de la cabeza a los pies y alaba a Dios porque te creó «de manera formidable y maravillosa».
2. Escribe un párrafo en el que expliques cómo puedes usar tu cuerpo para deleitar y llevar al éxtasis a tu esposo.
3. Lee sobre el holgazán en Proverbios 6.6-11; 24.30-34; 26.13-16 y pregúntate si estas descripciones se tratan de ti. ¿Qué empezarás a hacer esta semana? Decide qué puedes hacer para empezar a cuidar mejor tu «templo» (comer dulces solo una vez al mes, hacer cinco minutos más de ejercicios todos los días, recibir una sesión de maquillaje en una tienda por departamentos).
4. De uno a diez, en que uno es nada y diez es obsesión: ¿cuánto te importa tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer para lograr mayor equilibrio en esta área de tu vida?

## **DATOS SOBRE EL SEXO QUE PUEDEN LLEGAR A SORPRENDERTE**

El sexo es un buen ejercicio. Cada vez que haces el amor quemas entre 100 y 150 calorías. Es la cantidad de calorías que quemas en una caminata rápida durante veinte minutos.<sup>16</sup>

El sexo es buena medicina. Hay estudios que indican que el umbral doloroso de la mujer aumenta durante la actividad sexual. Esto significa que puede

ayudarte con dolencias como la artritis crónica, el dolor lumbar persistente y hasta el síndrome premenstrual.<sup>17</sup>

El sexo mejora el tono y el color de la piel al incrementar el flujo sanguíneo y ayudar a que la piel se regenere, haciéndola más flexible y elástica.<sup>18</sup>

El sexo estimula la liberación de endorfinas, lo cual ayuda a conciliar mejor el sueño.<sup>19</sup>

El sexo es un excelente ejercicio cardiovascular. Durante la relación sexual, el corazón puede dar hasta 130 latidos por minuto.<sup>20</sup>

## Siete



### ¿Cómo hacer el amor con los chicos colgados de mi falda?

Seis semanas después de que naciera Kelsey, mi ginecólogo me dijo « que podría retomar las relaciones sexuales con mi esposo, normalmente», dijo Beth, madre primeriza de veintiocho años de edad. «¡Qué chiste! Desde que nació mi hija, nada en mi vida es normal, en especial el sexo».

Desde el primer momento en que tuvo a Kelsey en sus brazos, el mundo de Beth cambió. Le encantaban esas nuevas sensaciones, cuando logró apreciarlas en medio de la niebla de su agotamiento. Cansada y falta de sueño, Beth había puesto al sexo en su lista de prioridades junto al trapeado de pisos. Incluso si deseara la intimidad con su esposo, ¿cuándo tendría el tiempo y la energía para disfrutar de eso? Beth ansiaba que llegara el momento en que su vida volviera a la normalidad.

Como Beth, muchas madres primerizas creen que la vida volverá a ser normal «*después* de que me recupere de la episiotomía, *después* de que mis hormonas se calmen, *después* de que ya no tenga que amamantar al bebé a las tres de la madrugada, *después* de bajar estos diez kilos de peso». El problema cuando pensamos así es que una vez que tenemos hijos, la normalidad es un término poco apropiado. Has cambiado. Tu esposo ha cambiado. El ambiente de tu hogar ha cambiado. Y tu vida amorosa también.

Según una encuesta realizada entre casi seis mil padres y madres, por la revista *Parenting* [Crianza de hijos], 80% de los esposos y esposas admiten que su vida sexual se vio afectada después de tener hijos. Ojalá pudiéramos hacer como la Marvila, y transformarnos de inmediato, de madres dedicadas a amantes sensuales, una y otra vez. Pero cuando los niños lloran y al mismo tiempo nuestros maridos suspiran, eso parece imposible. En el nuevo rol de madre, a veces suena más atractiva la siesta que el sexo. Así nos sucedió a las dos, por lo menos.

## LATAS ABOLLADAS Y ZOMBIES

### *Lorraine*

Me sentía totalmente agotada por cuidar a mis dos pequeñitos. A veces, era como un trompo que giraba y giraba, mientras los niños todo el tiempo hacían caer cajas y latas de los estantes de la cocina. Había que alimentar, bañar y cambiar al bebé. Era como si estuviera constantemente sacando cajas de cereal de mi estante. Mi pequeña de tres años y yo discutíamos acerca del vestido que debía ponerse. Vestirla era como sacar galletas de soda de mi estante. Amanda se cayó de las escaleras y Megan se golpeó la cabeza contra los barrotes de la cuna. Detener sus llantos era como vaciar los jugos de mi estante. A las once de la noche, caía rendida en la cama. Vacía, agotada, exhausta. Y entonces, Peter se acurrucaba a mi lado.

Una noche, cuando se me acercó, murmuré: «¡Oh, no! Todo lo que me queda es una lata abollada de arvejas». Confundido y pensando que no había oído bien, me preguntó: «¿Qué dijiste?» Recordé entonces una promesa que había hecho años antes: siempre estaría dispuesta para mi esposo. Y aunque estaba muy cansada, decidí que ESTARÍA DISPUESTA en ese momento también. Entonces, en lugar de decir lo de la lata abollada, dije: «Está bien, pero ¿te importa si no me muevo, por favor?»

### *Linda*

En el lapso de treinta y ocho meses tuve tres niños. Estuve a punto de cambiar de nombre, de Linda a Zombi. Jody me mandó a ver al médico para descubrir por qué estaba tan cansada. Lo que él no notaba, fue algo evidente de inmediato para el médico: «Linda, quien tenga tres hijos pequeños tan seguidos como los tuyos, tendrá también problemas para permanecer despierta».

Sentía que mi deseo sexual también estaba agotado. Sabía que no podría desconectar mi deseo sexual hasta que crecieran los niños, por lo que oraba: «¡Ayúdame, Señor! Muéstrame cómo volver a pensar en las relaciones sexuales aunque esté tan cansada que lo único que quiera es dormir». Y empecé a escribir T.S. en mi agenda, cada dos días. Cuando Jody lo vio, se preguntó quién sería T.S. y por qué pasaba tanto tiempo con esa persona. Años más tarde se rió con ganas al enterarse de que T.S. era la abreviatura de TIEMPO PARA PENSAR

EN SEXO. Era mi recordatorio, simple pero efectivo, de mantener la vida sexual como prioridad.

## CONTRA VIENTO Y MAREA

Creo que la ley de Murphy dice: «El sexo produce niños, y los niños destruyen el sexo». En un estudio en el que se entrevistaron a más de seis mil parejas sin hijos, y que se repitió luego cuando cinco años más tarde todas las tenían, los resultados mostraron que con la llegada de los pequeños la satisfacción conyugal había descendido significativamente.<sup>1</sup> Es cierto: los años de crianza de los pequeños pueden ser una de las épocas más difíciles en un matrimonio. Pero hay esperanza. Otra encuesta, más alentadora, en *The Transition to Parenthood* [La transición para ser padres] revela que de las 250 parejas encuestadas, 20% dijo que su matrimonio había mejorado notablemente después de la llegada de los hijos.<sup>2</sup> ¡Es mejor pertenecer a este grupo! ¿Cómo podemos vencer los obstáculos para poder pertenecer al 20% que desafió a la ley de Murphy? Haciendo del sexo una prioridad.

El doctor Paul Pearsall, autor de *Super Marital Sex*, escribe: «Cualquier parte del matrimonio que sea ignorada terminará desapareciendo, en particular, el sexo. Para la mayoría de las parejas el disfrute que obtienen de su relación sexual corresponde a la prioridad y la atención que le presten al tema».<sup>3</sup> En verdad, si no hacemos del sexo una prioridad cuando los niños tienen entre tres y cinco años, tampoco lograremos que lo sea cuando tengan trece o quince. No podemos postergar el sexo hasta que los niños crezcan, o para el momento en que ya no tengamos más cosas en la lista de tareas por cumplir.

El momento para actuar es este. Tenemos que prestar atención. No hay que vivir como si no hubiera un mañana, pero más nos valdrá amar con creatividad, como si solo existiera este preciso momento.

Connie tiene siete hijos (sí, ¡siete!), y dijo durante un retiro para matrimonios: «Si quieres que el sexo sea una prioridad, encontrarás el tiempo necesario». Por la expresión del rostro de su esposo y la cantidad de asientos en su camioneta, era obvio que no solo encontraba el momento, sino que lo buscaba.

Terri, con cuatro hijos, quería hacer del sexo una prioridad pero le costaba

reunir la energía para lograrlo. Aquí cuenta cómo resolvió su problema:

Mi mejor momento es en la mañana. Y mi esposo es como los búhos, porque funciona mejor de noche. Cuando él quiere, yo no quiero porque estoy muy cansada. Pero para ser sincera, admito que podría encontrar una pizca de energía después de que los niños se van a hacer travesuras por toda la casa, después de ordenarla, lavar la ropa y los platos, etc. Y es así porque estoy decidida a hacer del sexo una prioridad. Decido tomar esa energía y canalizarla hacia la más alta prioridad: la de mostrarle al hombre de mi vida cuánto lo deseo. No espero a sentir ganas. Solo lo hago. Y para esos momentos en que no siento entusiasmo alguno para hacer el amor, me repito las palabras de la sulamita en Cantar de los Cantares 5.16: «Su paladar, dulcísimo, y todo él codiciable. Tal es mi amado, tal es mi amigo». Y muchas veces esas palabras despiertan la pasión en mí, pero aunque no suceda eso, igual actúo porque sé que es importante.

Quizá pienses: *¿No será hipócrita expresar amor sexualmente cuando no siento ganas?* Gary Chapman, autor de *Los cinco lenguajes del amor*, responde a esto:

Tal vez sea útil distinguir entre el amor como sentimiento y el amor como acción. Si afirmas tener sentimientos que no tienes, eso es ser hipócrita y no es con falsedad que se establecen las relaciones íntimas. Pero si expresas un acto de amor para beneficio o placer de la otra persona, sencillamente se trata de una decisión. No estás afirmando que la acción surja de un vínculo emocional profundo, sino que simplemente estás decidiendo hacer algo para complacer o beneficiar al otro.<sup>4</sup>

Hace poco Terri nos contó que ella y su esposo tienen una excelente vida sexual, algo asombroso en una mujer que tuvo cuatro bebés en cuatro años y medio. Terri va contra viento y marea y se une al grupo del 20% de las parejas que dicen que el matrimonio sí puede ser mejor *después* de tener los hijos. Aunque no fue fácil, decidió hacer del sexo una prioridad. ¿Estás dispuesta a comprometerte de esta manera? Si es así, aquí te damos algunas ideas que podrían ayudarte.

## SEXO CASERO Y CREATIVO

Para hacer del sexo una prioridad no hace falta ir a sacar pasajes para un viaje romántico a Hawai. Con un poquito de creatividad puedes planificar excursiones innovadoras en casa. Lo primero que tienes que establecer es que el dormitorio será la sede central para hacer el amor. (Ver capítulo 19, sobre cómo crear la atmósfera del dormitorio.)

1. *Recupera el dormitorio como lugar para el sexo.* El dormitorio de Liz y Samuel se había convertido en el «lugar de reunión», lo cual estaba muy bien

cuando los truenos y relámpagos llenaban de miedo los corazones de los pequeñitos. Al principio, era acogedor para toda la familia estar acurrucados bajo las mantas. Pero después, ya era demasiado. Porque los piecitos que pateaban estómagos, o la presencia de los pequeños cuando había deseo sexual, eran impedimentos.

Una mañana mientras comían panqueques, los padres anunciaron: «Niños, hoy comenzamos con una nueva regla. Nadie puede entrar en el dormitorio de mamá y papá, excepto mamá y papá. Nuestra cama es nuestro lugar privado, donde conversamos entre los dos. Ustedes tienen su lugar privado en sus propias camas. Podemos jugar y divertirnos en otros lugares de la casa, pero no en nuestra cama».

Si te parece que Liz y Samuel fueron extremos, y no querrías dejar de acurrucarte con los niños en tu cama, intenta restringir estas reuniones familiares en tu dormitorio a una vez al mes. O piensa en alguna alternativa, como una fiesta familiar en la que se queden a dormir en la sala, o una maratón de cuentos en la habitación de los niños. Haz lo que te resulte más cómodo, pero asegúrate de que los niños entiendan que necesitan respetar tu cama matrimonial como lugar sagrado, apartado para ustedes dos.

2. *Encuentro en el dormitorio.* Ahora que recuperaste el dormitorio, planifica algo especial una vez al mes. Programa la noche con mucha anticipación para que tengas tiempo de planificar. Luego, lleva a tu marido a un lugar donde nunca antes haya estado. ¡en el dormitorio! Crea un ambiente caribeño exótico, con toallas de playa sobre el suelo. Rodea las toallas con cosas como pelotas playeras, anteojos para el sol o potes de loción bronceadora. Prepara tragos tropicales, cómprate una falda de paja o una cinta con música de sonidos del mar, y ¡disfruta del Aloha! O transporta a tu esposo a un lugar sexual nuevo, haciendo algo que nunca antes hayan hecho (ver capítulos 18 y 19 para encontrar ideas). El objetivo es realzar el ambiente de tu dormitorio, y hacer algo nuevo al hacer el amor. Pon a funcionar toda tu creatividad, algo que le haga caer las medias (o cualquier otra prenda de vestir que tenga puesta). Luego, haz que él planifique el siguiente encuentro especial desafiándolo: «¿Podrás superarme?»

3. *Citas en casa.* Aunque estén cortos de dinero, no tienen por qué dejar de disfrutar de una cita. Reecie y Alex tienen cuatro hijos, de seis meses a cinco años de edad. Ellos planifican sus citas en casa. Una vez al mes intercambian el cuidado de los niños con otro matrimonio que también está comprometido con el romance como prioridad. La cita dura desde las 4.30 de la tarde a las 8.00 de la

noche. Reecie explica cómo lo logra.

Les doy de comer a los niños y los preparo como para poder mandarlos a dormir apenas los vayamos a buscar. También preparo la cena antes de que Alex llegue a casa, por lo general algo sencillo, para no desperdiciar el tiempo que tenemos en lavar los platos y ordenar. Hemos comido pasta instantánea a la luz de las velas. No importa qué comamos (a menos que se trate del «postre», que es nuestra forma de llamar lo que nos regalamos mutuamente). Y cuando no están los niños, ¡podemos comer el postre después de la cena en cualquier ambiente de la casa!

A Reecie dice que la parte más difícil de quedarse en casa para tener una cita son las distracciones. «Tengo que convencerme» dice. «Me digo: “Reecie, no es hora de aprovechar el tiempo y hacer todas las tareas atrasadas. Es tiempo para que te concentres en tu amante”».

4. *Rapiditos, como parte del menú.* Colleen y su esposo tienen tres niños en edad preescolar. Casi nunca lograban tener sexo. «Decidí que al menos podríamos lograrlo con “rapiditos”. Los niños estaban viendo un video en el sótano y le dije a Gene que había una fuga de agua en el baño de arriba que tendría que reparar. Cuando llegó a la puerta del baño, lo tomé de la mano, lo jalé hacia el interior y cerré la puerta con llave. Hicimos el amor contra el lavabo. Fue un poco incómodo, ¡pero excitante! Ahora, sólo tengo que decir que hay una fuga de agua. ¡y Gene sube rápido como un rayo!» 5. *Diversión para el sábado por la mañana.* Contrata una niñera para que lleve a los niños al parque durante dos horas, mientras tú y tu esposo disfrutan un poco de tiempo a solas. Métense en la bañera y diviértanse con un baño de burbujas, o dense masajes el uno al otro. Será difícil decidir quién se divirtió más: si los niños o ustedes.

Cuando recuperas el dormitorio para el sexo, cuando vuelves a los «rapiditos», cuando programas citas en casa y diversión para el sábado por la mañana, le estás diciendo a tu esposo: Amarte es mi prioridad.

## ¡SÁQUAE NMDE AQUÍ !

«No hay lugar como el hogar». Es una buena canción para hacer el amor, pero tendríamos que añadir algo al estribillo: «No hay lugar como estar *lejos* del hogar». Extiende los límites de la pasión física más allá de las paredes de tu casa, planificando cada cierto tiempo una escapada romántica.

1. *Escapada de aniversario.* Con los pequeños dando vueltas en casa, escaparse un fin de semana puede parecer imposible, pero aun las parejas que no tienen dinero o niñera pueden escaparse una vez al año, para su aniversario. Lo

único que hace falta es un poco de planificación.

Yo (Linda) recuerdo un aniversario lluvioso cuando los niños eran pequeños. Jody iba a dar una conferencia para matrimonios en una iglesia local. Yo iba a ir con él para hablar con las mujeres por la noche. Mi plan era llevármelo después de la conferencia a una cabaña en el lago, donde pasaríamos el fin de semana los dos solos. Todo el día estuve empacando, preparando comida especial para llevar y anotando instrucciones para la niñera. Todo salió mal. No me sentía bien. Los preparativos me llevaron más tiempo de lo que pensaba. Los niños lloriqueaban y decían que no querían que me fuese. Mientras conducía el auto bajo la lluvia, lloraba y pensaba: *No vale la pena tanto esfuerzo. ¿Para qué hago todo esto?*

Llegué a la conferencia y hablé durante tres horas. Estaba más agotada aún. Hubiera preferido no tener las maletas en el auto en ese momento. Lo único que quería era ir a casa para dormir. Jody y yo nos subimos al auto muy tarde esa noche, y cuando vio las maletas preguntó: «¿Para qué son?» Le dije: «Amor, te voy a llevar a la cabaña del lago, como sorpresa por nuestro aniversario». ¡Su cara me hizo olvidar lo cansada que estaba! Olvidé todo el lío de los preparativos. Nuestros dos días fueron especiales ¡nos disfrutamos mutuamente SIN responsabilidades! Fue como una inyección de entusiasmo para nuestra relación sexual, y la diversión e intimidad permanecieron con nosotros durante semanas una vez que regresamos a casa.

2. *Cambio de casa para el problema triple.* Si piensas: *Jamás podríamos irnos solos. No es posible*, espera a oír lo de Kathleen. En menos de dos años Kathleen tuvo trillizos y luego otro bebé. Tenía cuatro niños de menos de dos años, además de su hijo de cinco años (¿no te cansas con solo leerlo?). Los trillizos fueron prematuros y cuando llegaron a casa desde el hospital, estaban conectados a tanques de oxígeno y monitores cardíacos. Aun así, un mes más tarde Kathleen y Guy se fueron a pasar la noche fuera de casa, para celebrar su aniversario. ¿Cómo lo hicieron? Nancy, una amiga, vino a quedarse por el fin de semana y cuidó a los niños mientras los padres se fueron a la casa de Nancy y cuidaron a sus perros (Kathleen y Guy admiten que se llevaron la mejor parte). ¿Dijimos ya que Nancy, además de ser una muy buena y amorosa amiga también era enfermera? Kathleen dice: «Las necesidades de los bebés son importantes, pero también es importante mi matrimonio». Si Kathleen puede hacer que una escapada sea prioridad, también nosotras podremos hacerlo.

3. *Tiempo fuera para los adultos.* Cuando los niños se portan mal, les damos

un tiempo para que cambien sus actitudes. A veces, también nosotros necesitamos algo de tiempo afuera para hacer ajustes en nuestras actitudes. Programa un poco de tiempo afuera para adultos, dos veces al mes. Contrata a una niñera, o si te falta dinero para eso, haz arreglos para «cambiar de hijos» con otro matrimonio. En la primera cita, vayan a comer a un lugar que no sea McDonald's. Ponte ropa linda y el perfume que a tu esposo tanto le gusta, en vez de la colonia de bebés. Elige una blusa de seda que no tenga huellas de baba. Disfruta de la libertad de entrar en un restaurante con una linda cartera, en vez de cargar con el bolso de los pañales. Planifica algo que les divierta a los dos, pero asegúrate de mirar a los ojos a tu esposo y conversar de algo que no sean los niños.

En la segunda cita, considera la posibilidad de ir a un motel (para más detalles, lee la página 223).

Estas citas afuera, como las escapadas de aniversario, o los cambios con otro matrimonio para el cuidado de los niños, te dan tiempo a solas con tu esposo y le indican: estar contigo es una prioridad.

**8 Forma una red de cuidadoras:** Necesitas niñeras que cuiden a tus hijos durante algunas horas o días. Pero si no tienen familiares que vivan cerca, ¿dónde podrías encontrarlas? Hay muchos programas de la YMCA y centros de cuidado diurno que ofrecen cursos para niñeras. Llámalos y pídeles el número de teléfono de sus mejores graduados. Verifica con la escuela secundaria de tu localidad, y pide los nombres de adolescentes responsables. Pide recomendaciones, a amigos o personas en tu iglesia. A veces las maestras de jardín de infantes o de escuela primaria cuidan niños para ganar algo de dinero extra. Cuesta esfuerzo encontrar niñeras confiables, ¡pero vale la pena!

## FLEXIBLE COMO LA GOMA

Los niños cambian. Lo que te funciona esta semana para tomarte tiempo a solas con tu esposo quizá ya no sirva dentro de dos meses. Una pareja que conocemos llama a sus niños «las cuñas» porque cada vez que tratan de darse un beso alguno de ellos se mete en el medio para llamar su atención.

Tienes que encontrar tiempo para tener intimidad. No importa cuándo. No importa dónde. Con los niños pequeños, tendrás que aprender a llamarte

«Flexible», y también «Risa». Porque cuando tu pequeñín empieza a llorar como una foca con tos convulsiva en pleno orgasmo, ¿qué pueden hacer sino reír juntos? Cuando tu hijo se levanta para ir al baño pero se equivoca y orina en tu zapato, ¿qué puedes hacer sino reír juntos? Cuando planificas una cena solo para dos a la luz de las velas y tus angelicales hijitas aparecen y dicen: «Queremos velas para nosotras también», ¿qué puedes hacer sino sonreír, prometerles velas para el día siguiente y reír junto a tu esposo?

Hemos hablado de la necesidad de hacer del sexo una prioridad. Te dimos ideas para la casa y para fuera de ella. Hemos hablado de la necesidad de reír y de ser flexibles. Pero nos falta una de las cosas más importantes que puedes hacer para realzar el romance: la oración.

## ORACIONES PRÁCTICAS

Lo sabemos. Te encantaría orar. Pero ¿cómo encontrar tiempo para orar si apenas tienes tiempo para ir al baño? Querida y cansada amiga, antes de claudicar, piensa en lo siguiente como formas de oración.

1. *Oración de gracias*. Se nos instruye a «[dar] siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo» (Efesios 5.20). «Por todo» incluye el esfuerzo por mantener viva tu vida sexual durante los «años como mamá». ¿Le has agradecido a Dios porque estás donde estás, hundida en un mar de pañales, con las idas y venidas a la escuela y la frenética actividad de tu maternidad? ¿Le has agradecido que sea posible crecer en tu relación sexual con tu esposo, aun durante la época de los pañales?

2. *Orar y respirar*. La Biblia dice: «Orad sin cesar» (1 Tesalonicenses 5.17). No dice: «Deja todo para orar». Dios quiere que aprendamos a orar en medio de nuestras actividades. Mientras cambias los pañales de tu bebé, agradece a Dios por tu amor sexual, que creó a este precioso niño. Cuando juegues con tu hija, detente y pídele a Dios que te ayude a ser una esposa divertida en el dormitorio. Cuando apartes un par de zapatos que le queden pequeños a tu hijo, alaba a Dios por ayudarte a dejar atrás las malas actitudes o conductas.

Esto es «orar y respirar», son momentos cortos de exhalación de pedidos a Dios, y de inhalación de Su santa ayuda. En su libro *Diapers, Pacifiers and Other Holy Things* [Pañales, chupetes y otras cosas sagradas], Lorraine cuenta

que comenzó a incorporar el hábito de orar y respirar y entonces, algo sorprendente sucedió: «¡Empecé a cantar! En medio de las tareas mundanas Dios me permitía darle un vistazo a Su gloria. Y mientras limpiaba saliva del piso o marcas de puré de arvejas en las paredes, sentía gozo. Estaba en presencia del Dios vivo».<sup>5</sup>

3. *Oraciones de la Biblia.* Toma nota de versículos como Proverbios 5.18 19, Cantares 5.16 o 5.1b, en tarjetas de 10 x 15 cm., y pégalas en lugares visibles, junto a la mesa de cambiar los pañales, en el baño, cerca de la silla alta, sobre el volante del auto. Y luego, ora esos versículos a Dios: «Señor, tu Palabra dice que he de deleitarme en el amor sexual, que debo beber hasta el fondo de la copa del gozo físico. Muéstrame cómo hacerlo aun en medio del agotamiento » (una oración que es paráfrasis de Cantar de los Cantares 5.1b).

4. *Oraciones de compromiso.* Dios quiere que decidamos no vivir preocupándonos en esta etapa de la vida. Quiere que en cambio le entreguemos nuestras preocupaciones, en oración, con acción de gracias. Él promete que cuando lo hagamos su paz será como un ejército de ángeles que guardarán nuestros corazones y mentes (Filipenses 4.6-7). ¿Creerías orar así?

*Señor, parece imposible ser una amante creativa para mi esposo en este momento. Confieso que he estado quejándome en lugar de agradecer. Por favor, perdóname. Y Señor, ahora te entrego mi relación con mi esposo. Te entrego todas mis preocupaciones sobre cómo y dónde podremos crecer juntos sexualmente. Te lo doy a ti. Lléname con tu paz y muéstrame de manera práctica cómo ser una amante creativa el día de hoy.*

Cuando oras de este modo le dices a Dios que anhelas ser una amante devota y sensual, ¡aunque tengas a los niños abrazados a tus rodillas!

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Pídele a tu esposo que lea este capítulo. Luego, aparten un día para una cita y conversen, de corazón a corazón, sobre su relación sexual (puede ser después de la cena, cuando los niños se hayan ido a dormir). Dile que deseas hacer de la vida sexual en tu matrimonio una prioridad. Juntos, repasen las ideas de este capítulo y decidan qué pueden hacer para recargar sus baterías sexuales.
2. Elijan una de las sugerencias de este capítulo y háganla realidad esta semana.
3. Lean los distintos tipos de oraciones que te damos en las páginas 73-74. Elijan dos tipos de oración para poner en práctica esta semana.

## AJUSTES EN TUS EXPECTATIVAS

*Los padres y madres que están cansados no pueden esperar «sexo al estilo Hollywood» cada vez que están juntos, pero con un poco de esfuerzo, «ahora» puede ser mejor que «antes».*

Antes: Íbamos al cine, compartíamos una bolsa de palomitas de maíz y nos dábamos la mano (con los dedos llenos de sal).

Ahora: Comemos palomitas de maíz del microondas, nos metemos bajo una manta y miramos un video en casa, al cual podemos poner en «pausa» en caso de emergencia por algo que le pase al bebé.

Antes: Nos besábamos durante treinta segundos cuando la luz del semáforo estaba en rojo.

Ahora: Nos damos masajes en la nuca mientras cruzamos el país camino a casa de la abuela con un auto lleno de niños.

Antes: Íbamos a un concierto y coqueteábamos jugando con nuestros pies mientras la orquesta se preparaba.

Ahora: Escuchamos *El Fantasma de la Ópera* en casa y bailamos con los niños.

Antes: Nos mirábamos a los ojos mientras cenábamos en un restaurante francés a la luz de las velas.

Ahora: Comemos papas fritas en McDonald's y reímos mientras nuestro hijo juega con las pelotas de colores.

Antes: Éramos espontáneos y nos divertíamos.

Ahora: Planificamos, pero es hermoso.

Antes: La intimidad sucedía.

Ahora: Hacemos que suceda la intimidad.

## Segunda parte



## Preguntas calientes



## Ocho



### ¿Cómo me quito la culpa de mi pecado sexual del pasado?

**E**s tan grande la necesidad de lavarnos, de limpiarnos, de sumergirnos en lo profundo, que nos lave hasta el último rincón del alma y nos permita proclamar: «Soy limpia».

Guardamos los recuerdos dolorosos en un oculto rincón del corazón, donde hay telarañas y oscuridad. Y allí permanecen, cubiertos de tinieblas, tras una puerta cerrada con llave. Pasan los años. Y del rincón surge un olor horrible. Ese olor feo invade la casa, afecta nuestros sentimientos y la relación con nuestros esposos.

Ni los desodorantes ambientales ni las velas aromáticas podrán resolver el problema. Aunque sea duro, tenemos que sacar lo que enterramos. Dios espera, y ansía ayudarnos, pero somos nosotras las que tenemos que abrir la puerta y llevar ante Su luz todo lo que ocultamos en ese rincón oscuro.

Yo (Lorraine) acababa de delinear el contenido de este capítulo y de escribir estos dos párrafos cuando sonó el teléfono. Supuse que sería Linda para decirme que vendría para que conversáramos sobre las secciones del libro en las que estábamos trabajando cada una. Pero no era ella. Era mi querida amiga, compañera de caminatas, Christine. Quería decirme que había encontrado una blusa color mango con el sesenta por ciento de descuento, que combinaba con su nuevo chaleco de parches que había comprado recientemente.

—Es genial, Chris. Te verás preciosa con tu brillante cabello rojizo. Escucha, no puedo hablar ahora. Estoy trabajando muy duro en un capítulo importante del libro.

—¿De qué trata?

—De cómo sobreponernos a nuestros pecados sexuales del pasado.

—Creo que no tengo problemas como ese, pero ¿Cómo saberlo?

Christine y yo nos habíamos conocido en una conferencia de escritores hacía ya diez años, y desde entonces habíamos sido almas gemelas. Nos entendíamos muy bien y habíamos hablado sobre todo, *excepto* sexo. Sabía que había sido criada en un hogar cristiano muy estricto. Conocía a su esposo Stewart, pero no los detalles sobre su pasado sexual. Le hice la primera pregunta de mi lista «indicadora de culpas»: ¿Crees que el sexo con tu marido puede ser maravilloso y excitante, pero no te permites disfrutarlo porque sientes culpa por cosas que has hecho en el pasado?

Por la forma en que la oí dar un grito ahogado al otro lado de la línea telefónica, supe que la pregunta había tocado un punto sensible. Luego, seguí con las demás:

¿Te sentiste avergonzada al ir hacia el altar vestida de blanco, delante de toda tu familia?

¿Te desilusionaste la noche de bodas porque ya se conocían demasiado bien?

¿Te enojaste contigo misma o con tu esposo porque traspasaron los límites sexuales?

¿Tienes fantasías con otros hombres mientras haces el amor con tu esposo, y sientes remordimiento porque lo que hay en tu mente te excita más que lo que pasa en tu cama?

¿Te sientes incompleta a veces porque entregaste parte de ti a otros hombres por medio del sexo o los toqueteos íntimos?

¿Sientes con frecuencia que se sobreestima al sexo y que podrías vivir muy bien sin tenerlo?

Christine no dijo nada. Luego, tristemente admitió:

—Lorraine, todo eso me describe.

—Nena ¡ponte las zapatillas y ven a mi casa ahora mismo! Tenemos que orar.

Christine estiraba sus músculos, preparándose para nuestra «caminata santa»: el recorrido de un sendero montañoso de unos cinco kilómetros, cerca de mi casa. Le expliqué, mientras tanto, que limpiarnos de nuestros pecados sexuales del pasado es algo así como tomar una ducha. Ante todo, nos quitamos lo viejo, como sacándonos la ropa sucia antes de ducharnos. Luego, nos metemos bajo el agua y permitimos que el perdón de Dios nos lave, llevándose nuestros pecados

por el inodoro. Y por fin, nos ponemos ropa limpia, nueva, lo que la Biblia llama revestirnos de la justicia de Cristo (2 Corintios 5.21, Gálatas 3.27).

«Cariño, de lo viejo. Esta es la parte más difícil del proceso de limpieza, pero todos tenemos que pasarla. Pensarás que eres la única, Christine, pero la mayoría de las mujeres cristianas tenemos una historia sexual que debemos enfrentar. Sé sincera con Dios. Admite ante Él todo lo que hayas hecho, de todos modos, ya lo sabe. Dile que hiciste mal y que te apenas por tu pecado. Mientras caminemos yo iré a tu lado, pero no hables conmigo. Habla con Dios, ¿sí?» Christine asintió y mientras caminábamos y oíamos el crujir del pedregullo bajo nuestros pies, comenzó a abrirle su corazón a Dios.

«Padre, ante todo te pido perdón por permitir que Brad me tocara allí donde no debió haberlo hecho. Yo sabía que estaba mal, pero él me gustaba tanto. Y en realidad no me disgustaba lo que hacía. Pero aun así, lo lamento. Debí haberlo detenido. Y, por favor, perdóname por permitir que Craig me tocara de la misma forma. ¿Por qué lo hice? Si ni siquiera me atraía. Oh, sí, casi me olvidé de Richard, el de la universidad. Era tan encantador. Le permití llegar mucho más lejos de lo que debía».

Mientras Christine hablaba, yo oraba en silencio para que Dios le mostrara todos los recuerdos que había ocultado en aquel rincón. De repente, hubo una pausa. Christine pensó en su esposo, Stewart. Las lágrimas le mojaron las zapatillas: «Dios, perdóname por entregarme a Stewart antes de casarnos. Yo quería esperar. Traté de esperar. ¿Por qué insistió tanto él? ¿Por qué no respetó mis deseos? Me hizo enojar tanto. ¡Todavía estoy enojada por eso!»

Casi ahogada por los sollozos Christine se sentó en una roca que yo le señalé como lugar de descanso. Allí, con la cabeza inclinada, cubriéndose el rostro con las manos, se sacudía y lloraba con angustia. En algún lugar de sus más oscuros recuerdos, se encendió una luz y vio el impacto que habían tenido en su matrimonio sus decisiones sexuales: «Oh Dios, ¿qué hice? He estado viviendo como si fuera otra persona, todos estos años. Sabía que estaba mal entregarme a Stewart, aunque solo fue físicamente. Porque emocional y espiritualmente, le retuve algo. He estado casada durante quince años, ¡y nunca me entregué del todo a mi esposo! Dios, ¿es por eso que nuestra vida sexual es tan pobre?»

De repente, muchas de sus decisiones cobraron sentido: cuentas bancarias por separado, su identidad separada a través del trabajo, la necesidad de no ceder ante su esposo y reafirmar su voluntad. El enojo que sentía hacia él y hacia sí

misma había creado una brecha entre ambos: «Y todos esos años yo culpaba a Stewart por la falta de intimidad en nuestro matrimonio. Pero ahora veo que la culpa es mía. Perdóname, Dios», lloró.

Abracé a mi amiga y lloramos juntas. Nos envolvió un calor especial cuando el sol de otoño apareció entre las nubes. Su luz dorada nos rodeó y la gracia de Dios nos inundó. Las amargas lágrimas de Christine se convirtieron en lágrimas que la lavaban, a medida que el perdón de Dios la limpiaba de sus pecados.

Minutos más tarde, estaba en paz. «¿Te sientes bien?, le pregunté. Miró hacia arriba, y noté que se le había corrido la máscara. Parecía un mapache tristón. Suspiró y luego sonrió, radiante, con la sonrisa de alguien que ha sido tocado por el Dios vivo.

Levanté un palito del suelo. «¿Ves este palo? Vamos a clavarlo aquí en el suelo junto a esta roca, como recordatorio de que recibiste el perdón de Dios. Así, si alguna vez tienes dudas sobre lo que pasó hoy, si algún viejo recuerdo te asalta para condenarte, piensa en este palo y le dices a ese recuerdo: “He sido perdonada”». Clavé el palito en el suelo. Se rompió la punta de abajo y reímos ante mi intento por trazar una analogía espiritual sólida con una ramita tan frágil. Oh, bueno, aunque era un palo cortito, serviría como marcador y recordatorio eterno del día en que Dios la había declarado limpia de pecado.

Cuando íbamos a casa le dije:

—Christine. Dios te perdonó, pero todavía te falta perdonar a Stewart.

—Lo sé.

—Por favor, avísame cuando lo hagas. Y no esperes demasiado ¿sí?

No tardaré —prometió. Y luego añadió, pensativa—: Lorraine, lo de hoy fue un milagro ¿no es así?

—Sí, del tipo de milagros que Dios quiere obrar todos los días con todas las mujeres, en todas partes.

## EL PER DÓN TAMBIÓN ES PARA TI

Quizá mientras leías sobre los pecados sexuales de Christine, pensaste: *Ni siquiera logra comenzar a entender lo que se siente cuando se tiene la culpa.*

*Estoy demasiado asqueada como para pensar en lo que hice. Tendría que caminar veinte kilómetros para poder tener tiempo como para recordar todos los hombres con quienes tuve intimidad. O quizá, tu historia sexual está «limpia» y solo tendrías que caminar una cuadra, pero sabes en lo profundo de tu corazón que tu mente está llena de actitudes incorrectas. Dondequiera que estés, sea lo que sea que hayas hecho, Dios desea darte Su gracia.*

El rey David, que cometió adulterio y homicidio, dijo lo siguiente:

Júzgame, oh Jehová, porque yo en mi integridad he andado; he confiado asimismo en Jehová sin titubear. Escudriñame, oh Jehová, y pruébame; examina mis íntimos pensamientos y mi corazón. Porque tu misericordia está delante de mis ojos, y ando en tu verdad (Salmo 26.1-3).

¡Es una declaración asombrosa! ¿Cómo podía decir David que había llevado una vida sin mancha, cuando había cometido adulterio con Betsabé y luego había mandado matar a su marido? La vida de David demuestra que no importa qué tan grave haya sido nuestro pecado en el pasado, Dios aun puede declararnos sin mancha.

¿Te gustaría poder decir: «No tengo mancha ni culpa»? Puedes. No importa lo terribles que hayan sido tus pensamientos, lo malas que hayan sido tus acciones, Dios puede perdonarte y darle vuelta a la página. ¿Cómo?

## DEJA ATRÁS LO VIEJO

El primer paso en el proceso de limpiarte de tus pecados está en dejar atrás lo viejo. Esto implica librarte de todo recuerdo vil, de toda actitud sucia, de todo acto inmoral. Si nunca le entregaste a Dios tu pasado sexual, si nunca confesaste que lamentas haber tenido relaciones sexuales o juegos íntimos fuera del matrimonio, te alentamos a hacerlo en este momento.

### ¿ PUEDO VOLVER A SER VIRGEN?

Una joven vino a preguntarnos: «He tenido sexo con cuatro hombres. Ahora, he pasado por los pasos de la limpieza de mis pecados y Dios me ha perdonado mi pasado, así que ¿puedo volver a ser virgen?»

La palabra *virgen* significa «pura». Aun después de que una mujer le haya entregado su virginidad a un hombre, puede volver a ser pura en sus

pensamientos y actitud sexual, en su forma de vestir y conducirse, en su manera de relacionarse con los hombres. La sangre de Cristo puede lavarnos y dejarnos blancos como la nieve. Una mujer en esa situación puede volver a ser virgen en todos los sentidos, excepto en el técnico.

Te preguntarán: *¿Realmente es necesario pasar por este proceso «de limpieza» si ya no tengo contacto físico con mi ex amante?* Sí. A diferencia de otros pecados cometidos «fuera del cuerpo», el sexual es un pecado cometido en el cuerpo que te hace «una sola carne» con otra persona en sentido físico, emocional y espiritual (1 Corintios 6.15-18). Toda persona a la que te hayas «entregado», tiene una parte de ti. Físicamente, podrás haberte apartado de ella, pero todavía pueden existir vínculos emocionales o espirituales. Esto explica por qué a veces te sientes «incompleta» o tienes problemas con anhelos y deseos que no quieres sentir.

No es complicado librarse de esos vínculos. Solo tienes que entregarle a Dios la situación, decirle que te arrepientes y luego pedirle que te perdone y corte todo lo que te ligue con tu pasado. Es importante presentar ante el Señor todos los nombres y actos sexuales para que Él pueda lavarte, de una vez y para siempre. Como Christine, abre tu corazón ante Dios y entrégale todo lo que hay dentro. Puedes hacerlo a solas con Dios o con una amiga en quien confíes, para que te acompañe en este proceso.

Puedes crear tu propia oración o usar esta que ha ayudado a cientos de mujeres a librarse de las ataduras de su pasado sexual.<sup>1</sup>

*Querido Padre celestial:*

*Sé que te ofendí y pequé contra ti cuando cometí inmoralidad sexual al \_\_\_\_\_ (acción) con \_\_\_\_\_ (nombre de la persona). Entiendo que mediante este acto sexual uní mi espíritu con el de \_\_\_\_\_. Te pido que me perdones, Padre, por \_\_\_\_\_ (ofensa) y que rompas esta unión espiritual con \_\_\_\_\_. Otórgame libertad espiritual de \_\_\_\_\_ y devuélveme mi espíritu. Pido que la sangre de Jesús limpie mi espíritu cuando regrese a mí. Oro para que la puerta a los pensamientos y acciones sexuales con \_\_\_\_\_ se cierre para siempre. Querido Dios, renueva mi espíritu para que sea íntegra otra vez. Oro esto por fe y por medio del poder de Jesús. Amén.*

Cortar los lazos con amantes anteriores es como sacar grandes cajas de tu sótano. Cuando le entregas eso a Dios, acabas con la tarea pesada y la mayor parte de tu sótano queda limpio. Ahora, regresa y revisa los rincones. Pídele a Dios que te muestre todo pecado oculto tal como la mala actitud, los pensamientos inmorales o las acciones intencionales que agraviaron a Dios. Jesús dijo: «Porque no hay nada oculto que no haya de ser manifestado; ni

escondido, que no haya de salir a luz» (Marcos 4.22).

Como David y Job, ora:

«Enséñame tú lo que yo no veo» (Job 34.32).

«Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno» (Salmo 139.23-24).

La cantidad de tiempo que pases quitando lo viejo dependerá de cuánta basura haya en tu sótano. Dale a Dios tiempo para obrar. Cuando estés lista, cuando tu sótano esté vacío y hayas entregado todo lo viejo que había a las manos de Dios, pasa al siguiente escalón: bañarte en el perdón de Dios.

## RECIBE LO NUEVO

Después de dejar libre lo viejo, tienes que recibir lo nuevo. Recibir puede sonar más fácil que dejar libre, pero para muchos no lo es. ¿Por qué es difícil recibir? Porque no merecemos lo que Dios da. Nosotros pecamos, pero Dios es quien paga el precio. Hacemos lo malo y luego tenemos que confiar en Dios para que lo revierta. Esperamos años para decirle a Dios que nos arrepentimos, pero Él perdona al instante. No parece justo, ¡y no lo es! Pero el amor que Dios siente por nosotros es incondicional. Aunque le fallamos, Él siempre da, siempre ama, siempre nos busca. Nada apena a Dios más que nuestro rechazo al amor que Él nos da. Y nada le agrada más que cuando acogemos Su gracia. Así que, aunque no lo merezcamos, debemos recibir lo que nos ofrece.

Un hombre con lepra se arrodilló delante de Jesús y dijo: «Señor, si quieres, puedes limpiarme» (Mateo 8.2). Jesús lo tocó y dijo: «Quiero. Sé limpio».

Los sacerdotes del Antiguo Testamento solían sumergirse en un enorme tanque de agua llamado «el mar» después de ofrecer sacrificios (1 Reyes 7.23). Imagina su gozo cuando la suciedad del mundo y los pecados del pueblo eran lavados. ¡Qué glorioso y refrescante es estar sumergido en el perdón de Dios y vivir Su poder de gracia, perdón y limpieza!

También tú necesitas entrar en Su perdón para sumergirte. Acepta Su perdón. Permite que Su gracia te lave. Dios te ha perdonado. Ahora, ofrécete este mismo perdón. ¡Tienes que *perdonarte*! Siente cómo el amor de Dios fluye alrededor de

ti y dentro de ti. Amiga, no es apenas un chorrito de agua, ¡sino un océano enorme el de la misericordia de Dios!

Parte de recibir lo nuevo consiste en adornarte con la nueva vestimenta que Dios ha preparado para ti. Cuando te perfumas y empolvas después de la ducha te pones ropa limpia. Dios te ha dado ropa limpia: «En gran manera me gozaré en Jehová, mi alma se alegrará en mi Dios; porque me vistió con vestiduras de salvación, me rodeó de manto de justicia, como a novio me atavió, y como a novia adornada con sus joyas» (Isaías 61.10).

Si has dejado atrás lo viejo y recibido lo nuevo, Dios te ha perdonado. Quizá por fuera no te veas diferente (¡excepto porque se te corrió la máscara y tienes los ojos enrojecidos!), pero por dentro algo ha cambiado mucho. Dios desea que lo «nuevo» se traduzca en renovado amor y deseo por tu esposo. Quiere que recibas Su perspectiva de lo que es el regalo del sexo en tu mente, tu corazón y tu cuerpo. Quiere que seas libre. Libre para ser la mujer sensual que Él creó en ti. Libre para dar y recibir con gozo el amor sexual en tu matrimonio.

## ¿CÓMO SE SIENTE EL PERDÓN?

¿Cómo se siente el perdón? El perdón no es un sentimiento. Es un hecho. O estás perdonada o no lo estás. Si has confesado tu pecado, aceptado el perdón de Dios y perdonado a otros como fuiste perdonada, ESTÁS perdonada, no importa cómo te sientas. Pero ¿qué pasa si no ves en tu vida evidencia de que haya sucedido algo? ¿Significa eso que no has sido perdonada?

A veces Dios sana al instante. Para Christine, fue como si se hubiera levantado un velo que le tapaba los ojos. De repente vio todo de manera distinta y tenía nuevos deseos de ver al sexo como lo ve Dios. En los días siguientes, avanzó y perdonó a su esposo por haberla presionado a tener sexo antes de casarse. Y le asombró lo que pasó: ¡hizo el amor con Stewart más veces en esa semana que en los dos meses anteriores!

## CÓMO SANA DIOS

Dios sana a las diferentes personas de manera distinta. Muchas personas a las que Jesús tocó recibieron sanidad instantánea (Marcos 3.5; 5.29; 5.42; 10.52).

Otras, sanaron mediante un proceso (Marcos 8.22-25; Lucas 17.14 15). Un comandante del ejército del rey tenía lepra y debió lavarse siete veces en un río hasta quedar limpio (2 Reyes 5.14). Si Dios elige sanarte al instante o mediante un proceso, igual puedes estar segura de Su amor y fidelidad hacia ti.

Sería lindo si todas las mujeres viéramos cambios al instante, pero no sucede así. A veces Dios sana a través de un proceso. Una mujer sanada de este modo podría pensar: *Me alegro de haber confesado mis pecados y de haber aceptado el perdón de Dios, pero no estoy segura de que haya habido cambios porque me siento igual que antes.* En los días siguientes hasta puede encontrar que sigue pensando las mismas cosas que antes. Pero si escucha con su corazón verá que algo SÍ ha cambiado. Junto al viejo pensamiento surge uno nuevo que dice: *Estás perdonada.* Por fe, esta mujer debe acoger la nueva voz y rechazar la vieja. Como dice Isaías 43.18-19: «No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis?» Cada vez que crea lo nuevo y rechace lo viejo, aumenta su experiencia de lo que Dios ha logrado en ella. Es como la anciana que ganó diez millones de dólares en la lotería. Fue rica al instante, pero solo al gastar el dinero recibido día a día ella pudo decir con confianza: «Soy rica».

No importa de qué manera te sane Dios, al instante o gradualmente, has de confiar en Él. Has iniciado el proceso de sanidad al dejar atrás lo viejo y recibir lo nuevo. ¡La rica misericordia de Dios te ha hecho millonaria! Dios anhela que empieces a «gastar» tu riqueza sexual con tu esposo. Como les dijo Dios tan bellamente a los amantes de Cantar de los Cantares: «Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados» (5.1).

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. *Deja atrás lo viejo* . Pasa una hora a solas con Dios (o con Dios y una amiga) en este ejercicio de limpieza. Medita en los salmos 51 y 52. Para muchas mujeres, es útil crear un recordatorio físico del paso espiritual que han dado. El palito y la roca de Christine son testimonio de su sanidad. Más tarde, cuando perdonó a Stewart, puso un palito en un florero y lo dejó sobre el estante del baño. «Cada vez que siento la tentación de guardar rencor contra Stewart, o que pienso en no entregarme sexualmente, veo el palito y digo: “Yo perdoné y fui perdonada. No pensaré ni actuaré como lo hacía en el pasado”».

¿Qué recordatorios físicos puedes usar para verificar tu perdón? Aquíte sugerimos algunas cosas: «Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Y tú perdonaste la maldad de mi pecado».

Pon una *estaca* en tu jardín o en una maceta y anota en ella el salmo 32.5:

Pon un par de *tijeras* pequeñas en la mesa de noche junto a tu cama para recordarte que Dios ha «cortado» tus lazos con el pasado.

Arma un *rompecabezas*. Alaba a Dios por haber tomado los pedazos de tu vida y por haberte «armado» de nuevo. (Consejo: asegúrate de que no falten piezas en el rompecabezas ¡o te sentirás frustrada!)

Limpia tu *sótano* o armario. Tira todo lo que no sirva o esté roto. Luego, al ver el lugar ordenado alaba a Dios por limpiar el sótano de tu alma.

## 2. *Recibe lo nuevo*

Cómprate una nueva *bata de baño* para recordar que estás revestida con la justicia de Cristo. Cada vez que te arropes con la bata nueva, agrádecele por haber recibido una mente y un corazón nuevos con respecto al sexo.

Anota en una tarjeta el versículo de Juan 15.3: «Ya vosotros estáis limpios por la palabra que os he hablado» y pégala en el espejo del baño.

Escribe una oración agradeciéndole a Dios Su perdón. Lee la oración en voz alta. Tu culpa estaba oculta, por lo que tu alabanza y agradecimiento tienen que ser audibles.

## Nueve



### ¡Me atrae otro hombre! ¿Auxilio?

**T**e atrae un hombre que no es tu esposo. En tu mente surgen mil preguntas. *¿Está tan mal de veras soñar con otro hombre? ¿Es pecado? ¿Cómo puedo dejar de pensar en esa persona cuando parece que no puedo controlar los pensamientos que continuamente brotan en mi mente? ¿Soy la única que se siente así o hay otras mujeres cristianas que luchan contra la tentación sexual?*

Shelly vino a nosotras con estas preguntas. Ella y Richard tenían un buen matrimonio, pero cuando conoció a Dan en la iglesia, sintió una «química» instantánea. Al principio, descartó sus intenciones hacia Dan, como un coqueteo inocuo, pero muy pronto ya estaba jugueteando con la idea de tener una aventura. Leamos lo siguiente del diario de Shelly para ver lo rápido que los pensamientos «inocentes» se convierten en anhelos peligrosos.

**4 de mayo:** Dan es tan considerado. Ayer, cuando yo salía de la iglesia abrió la puerta para que yo pasara y me dijo que me veía muy linda. No puedo recordar cuándo Richard me dijo eso la última vez.

**15 de mayo:** Richard y yo contratamos a Dan para remodelar nuestro sótano. ¡Será buenísimo tener un hombre en la casa para que haga arreglos! Encuentro que ansío sus visitas.

**20 de mayo:** Dan tiene problemas con su hija. Le ofrecí un par de consejos y estaba tan agradecido que me abrazó. Yo quería devolverle el abrazo, pero no lo hice. No haría nada que arriesgara mi matrimonio con Richard. Aun así, me sentí bien al ver que alguien me apreciaba. Recuerdo ese momento una y otra vez.

**1 de junio:** Dan y yo almorzaremos hoy para finalizar los detalles del sótano. ¡ Me siento como una colegiala nerviosa! Me he probado diez vestidos diferentes y me puse perfume extra. Me repito que no es nada importante, solo negocios. Pero mientras hablamos del baño, los caños y la electricidad, puedo ver esos ojos castaños tan alegres. Dan tiene unos ojos preciosos.

**2 de junio:** Ayer durante el almuerzo, el pastel de queso me sorprendió. Al ofrecerle un bocado, no me pareció que fuera nada malo pero apenas lo probó, nuestras miradas se cruzaron y ¡ZAS!, casi fue como si pasaran millones de voltios de electricidad entre ambos. No dijimos nada, pero los dos supimos que algo había cambiado. Habíamos cruzado una línea invisible y jamás podremos volver a ser nada más que amigos.

**4 de junio:** Estoy nerviosa y excitada. Cada vez que suena el teléfono espero que sea Dan. Cuando pasa un auto, miro por la ventana para ver si es él. ¡Estoy ansiosa y no es por mi marido! ¡Ayúdame, Dios! Sé que está mal, pero no quiero que termine.

Shelly vino llorando, y dijo: «No puedo creer que me esté pasando esto. Soy cristiana. ¿Cómo puedo *pensar* siquiera en estar en brazos de otro hombre? ¿Les pasa esto a otras mujeres también?»

¿Les pasa esto a otras mujeres también?» Le aseguramos a Shelly que *sí* hay otras mujeres que luchan contra la tentación sexual. Nos pasó a nosotras. Y también a varias maestras y escritoras cristianas que conocemos. También a muchas de las mujeres que han asistido a nuestros estudios bíblicos y conferencias. De hecho, en algún punto de sus vidas, la mayoría de las mujeres tendrán que enfrentarse a esta tentación.

Hace poco les preguntamos a diecisiete mujeres en el liderazgo de la iglesia y a doscientas cincuenta en un retiro: «¿Te has sentido alguna vez atraída a otro hombre?» ¿Cuántas crees que dijeron que sí? ¿Cincuenta por ciento? ¿Setenta? No. El *noventa por ciento* admitió haberse sentido atraída a otro hombre (y por lo que sabemos el diez por ciento restante o miente ¡o están recién casadas!).

Esas estadísticas causaron un impacto en Shelly cuando se las presentamos: «Si es un problema tan común ¿por qué nadie habla de eso?»

La gente *sí* habla de ello: *después* de que sucedió. Hablamos de los prominentes pastores, evangelistas y cantantes que cayeron en pecado sexual. Hablamos del matrimonio de enfrente que se divorcia porque uno de los dos tuvo una aventura. Hablamos de lo trágico que es para los niños y el cónyuge que fue fiel. Hablamos del impacto de la infidelidad: la casa en venta, el ministerio en ruinas, la iglesia con asientos vacíos. Es como si todos se hubieran puesto de acuerdo en cuanto a una regla tácita que dice que está bien hablar de las *consecuencias* del pecado sexual, pero no de sus *causas*.

¿Creerías fue la última vez que conversaste de corazón a corazón con una mujer cristiana sobre tu problema —o el de ella— con la tentación sexual? Para Shelly, la respuesta fue: «Nunca». Entonces hablamos. Shelly quería obedecer a Dios, pero confesó: «Ahora, lo que más gozo me da en la vida es pensar en Dan. ¿Cómo puedo dejar de hacerlo?» Y tenía más preguntas:

¿Debo seguir trabajando con Dan en el sótano? (Por favor, ¡no digan que no!)

Quiero sentirme apreciada y adorada por un hombre. ¿Es tan terrible eso?

¿He cometido un pecado? Después de todo, Dan y yo no nos dimos un beso siquiera.

Sé que está mal ir a la cama con Dan, pero ¿qué daño hay en revivir mentalmente el abrazo que nos dimos?

¿Cómo saber en qué momento mis pensamientos y acciones han cruzado la línea entre lo seguro y el pecado?

Creo que Dios me trajo a ustedes para que les contara todo esto. ¿Tengo que hablar con alguien más? ¿Tiene que saberlo mi esposo? ¿Tengo que decirle a Dan cómo me siento?

Shelly necesitaba un curso acelerado acerca de los principios básicos de la tentación, así que hablamos con ella sobre algunas de las cosas que nos han ayudado en situaciones parecidas. Para poder vencer la tentación tenemos que entender qué es y cómo nos afecta.

## LA TENTACIÓN: ARENAS MOVEDIZAS DEL CORAZÓN

La tentación es un fuerte impulso que nos aleja del pensamiento recto y nos lleva a la acción: pecar. La tentación tiene un comienzo (la atracción inicial) y un final (la muerte), con varios pasos intermedios. Como vemos en Santiago 1.14-15, cada paso se apoya en el anterior, de lo cual resulta una espiral descendente que es fatal.

Sino que cada uno es tentado, cuando de su propia concupiscencia *es atraído* y seducido. Entonces la concupiscencia, después que ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, siendo consumado, da a luz *la muerte* (palabras enfatizadas por las autoras).

Este versículo distingue tres pasos o niveles en la espiral de la tentación: *la tentación, la contemplación y la activación*. Los pensamientos de Shelly con respecto a Dan no pasaron de «Dan es apuesto» (Nivel 1: *tentación*), a «Me gustaría ir a la cama con Dan» (Nivel 3: *activación*). Al contrario, fueron construyéndose sobre pensamientos y acciones graduales hasta que un día Shelly despertó y se encontró emocionalmente en brazos de otro hombre.

Como las arenas movedizas, la tentación siempre urge, succiona, nos lleva cada vez más profundo. Apenas entramos en ella sentimos un tironeo constante y firme hacia abajo. Al principio quizá nos resistimos a esa fuerza y podemos salir a tierra firme de nuevo. Pero cuanto más tiempo pasamos en el pantano, más nos hundimos hasta quedar hasta las cejas.

Cada uno de los niveles de la tentación tiene diferentes características y peligros, como veremos en el siguiente análisis de suelo:

<b>Nivel</b>	<b>Tipo de suelo</b>	<b>Factor de hundimiento</b>	<b>Factor de pecado</b>
1	Tentación	Hasta los tobillos	No hay pecado
2	Contemplación	Hasta la cintura	Atascada en el pecado
3	Activación	Por encima de la cabeza	Muerte

Veamos estos tres pasos en la situación de Shelly.

1. *Tentación.* La tentación nos llega por medio de nuestros pensamientos.

Shelly pensaba: *Sería lindo tener un hombre considerado en la casa, que me elogie y que incluso sepa arreglar las cosas.* Sus pensamientos la tentaron a admirar a Dan y su capacidad, a concentrarse en los defectos de su esposo y a sentirse engañada porque no tenía un esposo considerado que supiera manejar las herramientas. ¿Pecó Shelly al pensar eso? No. Es lo que hizo con sus pensamientos lo que le abrió la puerta al pecado. En lugar de decir inmediatamente «No» al hecho de pensar continuamente en las virtudes de Dan y los defectos de su esposo, Shelly dijo: «Sí». Al decir «Sí», se hundió hasta el siguiente nivel.

2. *Contemplación.* En la contemplación pecamos al otorgarnos el permiso de concentrarnos continuamente en los malos pensamientos, de justificar las malas decisiones. Shelly dijo «Sí» a la idea de probarse diez trajes distintos para salir a comer con Dan. Justificó su decisión, diciéndose: *Es solo un almuerzo de negocios. No hay nada malo en eso.* De repente se encontró con el pastel de queso que produjo una descarga emocional de la cual escribió en su diario.

No pecamos porque seamos incapaces de evitarlo. Pecamos porque nos justificamos con mentiras. Pecamos por egoístas, porque queremos lo que queremos, en el momento en que queremos. Pecamos porque nuestros corazones son engañosos y malos (Jeremías 17.9). Shelly estaba hundiéndose en el pecado. Tenía que salir rápido para evitar la muerte.

3. *Activación.* En esta fase, actuamos según nuestros pensamientos en directa desobediencia a los mandamientos de Dios. Pensamos en la activación en términos de acciones observables, pero también podemos activar mediante intenciones internas. Por ejemplo, podemos decir: «Está bien imaginarme teniendo relaciones sexuales con esta persona (intención interior), porque después de todo, en realidad no estoy *haciendo* nada (acción observable)». Pero

Dios no hace tal distinción. Las dos cosas están mal, por igual. Jesús dijo que cometemos adulterio con solo mirar a otra persona con pensamientos de lujuria (Mateo 5.28).

Lo que Jesús dice nos revela el corazón de Dios: Nunca —ni siquiera en tu mente— te ensucies uniéndote a un hombre que no es tu marido. Al tener fantasías con otro hombre mientras haces el amor con tu esposo, estás trayendo a ese hombre a la cama, como si lo hicieras de manera física. Hemos visto muchas situaciones en las que un esposo o esposa tienen una «mejor amiga» o «mejor amigo» del sexo opuesto. La relación entre ambos implica compartir cosas íntimas, y satisfacer necesidades, pero sienten que no es un error porque no se quitan la ropa. Eso constituye un amorío emocional y le roba al matrimonio ese «ser una sola carne» que Dios quiere para el esposo y su esposa.

¿Hasta dónde podemos llegar con los pensamientos y acciones antes de caer en pecado sexual? Nuestra naturaleza humana siempre busca salirse con la suya hasta donde lo permita la ley. Nos damos permiso para coquetear, prometiendo jamás cruzar la línea de la lujuria. Jugamos con la tentación, y nos damos el gusto con la contemplación, asegurándonos que nos saldremos de allí antes de que «las cosas se pongan feas». Pero nos engañamos porque jamás estamos a salvo. Nunca sabemos cuál tentación, cuál pensamiento o acción, nos empujará a cruzar la línea del pecado. Puede pasar con una velocidad espantosa. Es como el niño de tres años que explica con inocencia cómo llegó a comer la galleta que estaba en la lata: «Trepé a la mesa para oler las galletas y una se metió en mi boca».

No te equivoques. No hay lugar para juegos aquí. Si juegas con fuego *te quemarás*, y quemarás a los que más cerca tienes. Piensa en la gravedad de tus pensamientos y acciones y decide decir «No» cuando la tentación se acerque. Puedes empezar por la oración, que es un buen punto de partida. ¿Por qué no oras 1 Corintios 10.13?

No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana. *Gracias, Jesús, porque no soy la única persona que ha sufrido de esta manera, porque también sabes lo que se siente al ser tentado. Pero fiel es Dios que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir. Señor, sé lo débil que soy. Gracias por tu promesa de nunca darme más de lo que pueda resistir.*

... sino que dará también juntamente con la tentación la salida. *Dios, ya has diseñado una salida. ¿Cuál es? Por favor, muéstramela.*

## CÓMO ECHAR A LA TENTACIÓN

Te damos algunas técnicas que les fueron útiles a algunas mujeres que lucharon contra la tentación:

«Cuando surgen en mi mente pensamientos malos con respecto a mi novio anterior, los reemplazo a propósito con imágenes mentales de él disfrutando de una noche con su esposa y sus hijos».

«Muchas veces hice juegos de roles. Llevé la aventura a su conclusión lógica. Al imaginar el disgusto en los ojos de mis hijos cuando se enteraron de lo que estaba haciendo mamá, al visualizar los rostros decaídos de mis seres amados, sabía que tenía que detenerme antes de que fuera demasiado tarde. También imaginaba un titular en el periódico: “Madre abandona a sus tres niños y a su esposo, por un hombre más joven”. No quería ese titular para mi vida».

«Mis hijos me trajeron de vuelta a la tierra. Yo quería a Jim, pero más quería que mis hijos me respetaran. Sabía que no era posible tener ambas cosas».

## RUTAS DE ESCAPE

Dios nos brinda varias rutas de escape de la tentación sexual. Veremos seis de ellas. La tuya puede ser cualquiera de estas, u otra que Dios haya diseñado para ti en particular. La ruta de escape no es lo que importa. Lo importante es que *siempre busques la ruta de escape y la tomes rápidamente antes de que la pierdas de vista.*

1. *Huye.* «Huid de la fornicación» (1 Corintios 6.18). Sal de ahí. Ahora mismo. Este versículo es un mandamiento, no una sugerencia. Huye de la tentación sin decir hacia dónde vas. Proverbios 5.8 advierte: «Aleja de ella tu camino, y no te acerques a la puerta de su casa».

Huir a veces implica tomar medidas drásticas. Para una mujer, significó dejar a su galante médico de treinta y cinco años de edad, por un practicante con menos experiencia. Para otra, significó dejar un empleo que le gustaba mucho. Y otra nos contó que tuvo que cortar la amistad con el hombre hacia quien se sentía atraída. Para Shelly, significó delegar el proyecto del sótano a Richard, y salir de la casa cada vez que Dan tenía programada una visita.

2. *Cuéntale a una amiga.* «Confesaos vuestras ofensas unos a otros . para que seáis sanados» (Santiago 5.16). Mientras mantengas algo oculto, le estás dando poder. Pero cuando sacas tus secretos a la luz, rompes ese poder. Confesar tus deseos a una amiga en quien confíes es como sacarle los dientes a un perro feroz. La tentación podrá perseguirte, pero ya no podrá morder.

Después de que Shelly nos contó su secreto, sintió que se había sacado un enorme peso de encima. Oramos con ella y quedamos en que la llamaríamos una vez a la semana durante varios meses. «Rendir cuentas ante ustedes, que me daban ánimo, hizo que me resultara más fácil hacer lo correcto», nos dijo.

¿Hay alguien con quien te sientas cómoda, a quien puedas contarle en confianza esto y que pueda brindarte sabiduría según el corazón de Dios? Ve y pídele que te haga rendir cuentas. Cuéntale sobre tu problema. Quizá quieras hablar con tu consejera en la iglesia o con tu líder de estudios bíblicos. Pero NUNCA, NUNCA, NUNCA, hables con «él». Confiar en «él» es como echarle combustible al fuego.

3. *Establece límites.* Decide de antemano qué harás y qué no. Muchos factores influyen en los límites, como el entorno cultural, la edad, la personalidad y las convicciones personales. Pero aunque los límites varíen de persona a persona, los que establezcan deberán reforzar mandamientos bíblicos tales como:

Absteneos de toda especie de mal (1 Tesalonicenses 5.22).

No damos a nadie ninguna ocasión de tropiezo (2 Corintios 6.3).

[Sed] prudentes, castas (Tito 2.5).

Pero fornicación y toda inmundicia, o avaricia, ni aun se nombre entre vosotros (Efesios 5.3-4).

Aquí hay algunos límites que nos dieron otras mujeres:

«Si almuerzo o ceno con un hombre que no es mi esposo, trato de que siempre haya otra mujer presente. ¡Claro que mi padre y mi tío de ochenta y nueve años están excluidos!»

«Evito ver películas o leer libros que promuevan las relaciones sexuales inmorales para estar menos tentada a mirar a otro hombre de manera impropia».

«Me visto como para agradar a Dios. Antes de salir de casa me pregunto: “¿Aprobará Dios la forma en que me vestí hoy?”»

«Cuando un pensamiento impuro se me cruza, de inmediato lo echo fuera y le pido perdón a Dios».

«Ya no participo en insinuaciones ni chistes rojos. Corto todo eso de raíz, alejándome o cambiando de tema».

Una madre y ama de casa que conocemos se impuso este límite:

«No me pongo en ninguna situación en que vea a un hombre que no sea mi esposo durante cinco días seguidos». (¡Cuando una está con niños pequeños veinticuatro horas al día, hasta los hombres hediondos y sin dientes pueden parecer atractivos!)

Una disertante muy conocida añade este límite:

«No abrazo a otros hombres. Si percibo que alguno quiere abrazarme, de inmediato extendiendo la mano como saludo». (Esta táctica se conoce oficialmente como “evitar el abrazo”.)

Jean, representante de ventas que por motivos de trabajo tiene que viajar con hombres, nos cuenta cuáles son sus límites:

«En los viajes de negocios llevo dos fotografías de mi esposo conmigo. Una la pongo en mi cartera y la otra, en la mesa de noche del hotel. Si tengo delante el rostro de mi esposo puedo evitar tener pensamientos malos con otro hombre. Les digo a mis compañeros varones que no podré reunirme con ellos durante la cena a menos que sea en grupo y con el propósito de hablar de negocios nada más».

Hay «temporadas» en la vida que requieren límites más estrictos. Una mujer que pasa por un «invierno» en su matrimonio, un momento en que su relación con su esposo está como muerta, fría, necesitará precauciones mayores a causa de su vulnerabilidad. La mujer que entra en el «otoño» de su vida (40 años o más) a menudo busca la afirmación en otros hombres, para sentir que todavía es deseable. Bajo tales circunstancias, puedes necesitar límites más estrictos.

Una oportunidad para encontrarte con un enamorado de hace años es otra de las razones por las que tendrás que fortalecer los límites. Conocemos a una mujer que fue a la reunión de sus cincuenta años de egresada de la escuela secundaria, y bailó con su primer amor. Ella dijo: «Después del baile tuve que salir corriendo porque volvieron a aflorar los viejos sentimientos». ¡Y lo dijo una mujer de sesenta y ocho años, felizmente casada!

No hay tal cosa como «ser demasiado cuidadosa» cuando se trata de un hombre al que nos sentimos atraídas. Cuando sientes una corriente emocional con otro hombre, siempre estará allí el potencial de la electricidad. Los límites variarán según la personalidad y las circunstancias del caso, pero todas necesitamos límites, no solo en el momento de la tentación sino durante toda la vida.

4. *Quítate el ojo.* «¿Qué cosa? Linda, Lorraine, tienen que estar bromeando. ¿Me están diciendo que me saque el ojo solo porque me gusta mirar a otros

hombres?» Eso depende: de cuánto tiempo lo mires y de qué pasa en tu mente cuando lo ves. Escucha lo que advierte Jesús:

Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno (Mateo 5.29-30).

¿Por qué dice Jesús algo tan drástico? Ante todo, para dejar bien claro que tenemos que cortar con todo lo que nos haga pecar. *Corta* tu relación con ese hombre. *Corta* todo pensamiento e imagen mental de él apenas entre en tu mente. En segundo lugar, Jesús quiere poner énfasis en que el pecado sexual lleva a la muerte. A la muerte física, la muerte espiritual, la muerte de tu matrimonio. Cuando desees a otro hombre estás matando la confianza conyugal y te arriesgas al juicio de Dios.

5. *Practica las disciplinas espirituales.* A Satanás se le conoce como «el tentador». Te tentará, como tentó a Jesús. La mejor forma de derrotar al tentador es con la memorización de las Escrituras, la oración y el ayuno.

Durante cuarenta días Jesús se sometió a las tentaciones extenuantes de Satanás (Mateo 4.1-11). Fue tentado en *todas* las cosas, y eso significa seguramente que fue tentado sexualmente por una mujer. Sin embargo, no pecó (Hebreos 4.15). Es asombroso. ¿Cómolo hizo?

Cada vez que Jesús se veía tentado, empuñaba Su espada, la Palabra de Dios. «Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que toda espada de *dos filos*» (Hebreos 4.12, énfasis añadido por las autoras). Jesús hizo añicos las tentaciones de Satanás, diciendo: «Está escrito.» Después de que Jesús pronunciara la Palabra de Dios, «el diablo le dejó»(Mateo 4.11).

Además de pronunciar la Palabra de Dios Jesús empleó otras dos disciplinas espirituales durante Su tentación: la oración y el ayuno. En su excelente libro *The Power of Prayer and Fasting* [El poder de la oración y el ayuno], Ronnie Floyd dice que la oración y el ayuno son las puertas a la intervención sobrenatural de Dios.<sup>1</sup> Cuando los ponemos en práctica como Dios quiere, la oración y el ayuno tienen la capacidad de romper ataduras como no puede lograrlo ninguna otra cosa. Cuando los discípulos se quejaron porque no podían echar a determinado demonio, Jesús les dijo: «Este género con nada puede salir, *sino con oración y ayuno*» (Marcos 9.29, énfasis añadido por las autoras).

¿Hay poder en la oración y el ayuno? ¡Claro que sí! Nos contaron de una

mujer en un avión que observó que el hombre sentado junto a ella no quiso la «deliciosa comida de avión».

—¿No tiene apetito? —le preguntó.

—No. Estoy ayunando —respondió el hombre.

—Oh, ¿es usted cristiano? —le preguntó.

—No, soy satanista. Los satanistas nos comprometemos a ayunar y orar para que fracasen los matrimonios de los líderes cristianos.

Piensa en la cantidad de líderes cristianos que sucumbieron a la tentación sexual y pregúntate si su ayuno y oración tuvieron éxito. No te engañes. Satanás, y quienes le siguen, lo que más quieren es ver que se destruyan los matrimonios cristianos. Una de las armas de destrucción más efectivas de Satanás es la tentación sexual.

Santiago 4.7 dice: «Resistid al diablo, y huirá de vosotros». La próxima vez que te encuentres deseando a otro hombre, con valentía reprende al enemigo orando en voz alta: «Satanás, en el nombre de Jesucristo te ordeno que huyas». Aunque el diablo podrá volver a tentarte, como lo hizo con Jesús, ten por seguro que si sigues reprendiéndole se irá (Mateo 4.11).

6. *Envía a tu pasión en otra dirección.* El de Shelly era un caso grave de pasión mal dirigida. La alentamos a tomar los sentimientos que tenía hacia Dan y los volviera a transferir a su esposo. (Fíjate en el capítulo 10 para más información sobre cómo permanecer fiel en un mundo infiel.) Varias cosas le ayudaron en este proceso. Primero viajó por el sendero de los recuerdos repasando las fotos de su boda y las viejas cartas de amor de Richard. Luego compiló la lista de motivos por los que se había casado con él y se comprometió a concentrarse en sus virtudes y no en sus defectos. Pasó mucho tiempo en oración pidiéndole a Dios que le diera nuevos ojos para mirar a su esposo. Su matrimonio con Richard todavía no es perfecto, pero mejora todo el tiempo.

## CUANDO NADA FUNCIONA

¿Qué pasa cuando nada parece terminar con la tentación?

Una amiga nos contó: «He estado luchando con una aventura emocional

durante años. Probé con la autodisciplina, con la oración, con la memorización de las Escrituras, con sesiones con mi pastor. Probé de todo. Pero el alivio era solo temporal. A pesar de todos mis esfuerzos, mi anhelo volvió. Estoy tan cansada. Ya no sé cuánto más podré pelear esta batalla».

El autor Charles Mylander luchó contra la tentación sexual durante muchos años. En su libro *Running the Red Lights: Putting the Brakes on Sexual Temptation* [Pasándose las luces rojas: Ponga los frenos a la tentación sexual], escribe: «Lo que hizo falta para ganar la batalla de mi vida fue toda la gracia de Dios que pudiera contener. Y también una dependencia de Cristo y Su poder. Luego, toda la autodisciplina que pude reunir. Y además, muchísima e incansable diligencia, e inacabable determinación, día tras día tras día».<sup>2</sup>

Otra luchadora cansada, Jenny, añade: «Un día caí de cara al piso y grité: “Señor, Jesús, sé que enfrentaste tentación sexual porque la Biblia dice que fuiste tentado en *todas las formas* pero no pecaste. No cediste a la tentación. Quisiera poder decir lo mismo, pero no puedo. ¡Ayúdame! Necesito una nueva obra de Tu Espíritu. Por favor, Señor Jesús, sé mi victorioso vencedor”».

Si lo has intentado todo y aún no venciste, deja que Jesús venza por ti. No intentes cumplir en tu carne lo que solo puede lograr el Espíritu de Dios. «No con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos » (Zacarías 4.6).

## ADVERTENCIA FINAL

Vale la pena tomar en cuenta la advertencia de Jesús en Mateo 26.41: «Velad y orad, para que no entréis en tentación». Tenemos que guardar en oración nuestros corazones cuando enfrentemos la tentación sexual, porque al igual que un péndulo nuestra actitud suele pasar de un extremo al otro. En presencia de una gran tentación, nos sentimos indefensas y seguras de que también caeremos. Cuando no hay tentación, creemos con orgullo en nuestro «matrimonio sólido» y «noble carácter», como barreras contra el pecado sexual. Las dos actitudes son malas. Las dos invitan al desastre.

Si queremos limitar la gran devastación causada por el pecado sexual tenemos que llevar el péndulo a la posición intermedia, al punto de menor impulso, y humillarnos ante Dios. En quebranto entonces debemos reconocer que nuestros

corazones son engañosos, que *no* podemos confiar en la carne y que tenemos que depositar *toda* nuestra confianza en Dios, que es capaz de evitar que caigamos.

## **CAMBI A MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Lee Génesis 3.1-8. Piensa en la tentación de Eva a la luz de los pasos graduales y progresivos que presenta este capítulo. Primero Satanás la alentó a mirar el fruto que Dios había prohibido y le dijo que al comerlo sería tan sabia como Dios (tentación). Eva consideró la idea y tomó el fruto justificando su decisión de comerlo (contemplación). Por último, desobedeciendo directamente a Dios, lo comió (activación).
2. La raíz de la tentación de Eva fue que creía que Dios le estaba negando algo que ella merecía. Dudó de la bondad de Dios. ¿Puede ser esta la raíz del problema de Shelly? ¿Puede ser esta la raíz de toda tentación?
3. Los resultados del pecado de Eva fueron la culpa y la vergüenza (Génesis 3.7) y que se rompiera la comunión con Dios (Génesis 3.8). ¿No son estas *siempre* las consecuencias de entregarnos a la tentación? dispuesta a arriesgarte a estas consecuencias, por disfrutar de un placer momentáneo?

## Diez



### ¿Cómo permanecer fiel en un mundo infiel?

**E**mma hojeó el diario del sábado y se detuvo en los anuncios de aniversarios. Le llamó la atención una pareja a la que conocía de la iglesia: los Brewers. Cincuenta años de matrimonio. Asombroso. Las fotografías de otras personas mayores con cabellos plateados le sonreían desde el periódico. Todos celebraban sus bodas de oro. Una cosa era segura: jamás vería la fotografía de Gretchen en la página de «Bodas de oro». Su amiga de la escuela secundaria la había llamado el día anterior para decirle que su divorcio era un hecho. Después de dieciocho años de matrimonio, dejaba a su esposo para irse con un hombre «que la entendía».

Emma conocía a otras que tampoco estarían en esas páginas. Su vecina. La maestra de matemáticas de su hija. Ni siquiera su madre. Todos, divorciados porque uno de los dos cónyuges había sido infiel.

¿Estaría su foto en la página de las «Bodas de oro»? Su matrimonio con Michael había tenido altibajos. Jamás lo había engañado aunque en varias ocasiones se había sentido tentada. El año siguiente celebrarían sus bodas de plata, veinticinco años de casados. Y estaban planeando un crucero a Alaska. La celebración de las bodas de plata ya estaba a las puertas, pero ¿y las bodas de oro? Conocía a varias parejas, *cristianas* y a quienes podría haber descrito como Sr. y Sra. Perfectos, que se habían divorciado. Si ellos no lo habían logrado, ¿qué posibilidades tenían ella y Michael?

Dejó el periódico y se sumió en sus pensamientos. *Con todas las presiones y tentaciones que tironean de mi matrimonio, ¿Cómo puedo amar y atesorar con fidelidad a este hombre durante cincuenta años? ¿O más tiempo aun?*

El día de nuestras bodas, nosotras (Linda y Lorraine) prometimos en presencia de Dios, de nuestras familias y amigos ser fieles a nuestros esposos «hasta que la muerte nos separe». Todos conocemos parejas que prometieron lo mismo y terminaron divorciados. Hace cincuenta años, el divorcio era algo poco común. Hoy, más de un millón de matrimonios se divorcian cada año en los Estados

Unidos. Una encuesta realizada por Gallup muestra que solo 17% de los matrimonios termina en realidad a causa del adulterio. Y una gran porción, 47%, acaba por culpa de la «incompatibilidad».<sup>1</sup> ¿Qué es lo que pasa? ¿Por qué se toman tan a la ligera sus pactos estos matrimonios? ¿Por qué rechazan las promesas que pronunciaron con tanta convicción y pasión?

Estamos convencidas de que la razón principal por la que aumentan los casos de divorcio entre los matrimonios cristianos es que están adoptando la mentalidad del mundo y no la de Cristo con respecto a sus promesas matrimoniales. Veamos un poco más de cerca qué significa esto.

## LA MENTALIDAD DEL MUNDO

*Vivimos en un mundo que valora la conveniencia por sobre la permanencia.* Las actitudes en la sociedad son muy diferentes hoy de lo que lo eran en el programa de televisión *Yo amo a Lucy*, en la década de 1950. Tenemos licencias temporales, visas temporales y domicilios temporales. Esperamos efectivo al instante, comida rápida, arreglos veloces y sexo fabuloso e instantáneo. Compramos cosas desechables y mercadería reembolsable. Caminamos, conducimos y salimos por la puerta de la izquierda. Aborrecemos el sufrimiento, no por el dolor que trae sino por los inconvenientes y la incomodidad. ¡Lo único peor que un dolor que no se puede calmar es esperar en la fila durante *cinco minutos* para que nos preparen una receta!

*Vivimos en un mundo que devalúa las promesas.* «No habrá impuestos nuevos», prometen los políticos. «¡Satisfacción garantizada!», anuncian las propagandas. Los productos se venden con promesas de que serán «perdurables, duraderos». Nos han desilusionado tantas veces y de tantas formas con promesas rotas que ya no esperamos que nadie honre lo que promete. Y como resultado, estamos escépticos, desconfiamos de las promesas que alguien nos haga, y también somos desleales con respecto a las promesas que pronunciamos.

*Vivimos en un mundo que ve la felicidad como un «derecho».* Después de la Gran Depresión en los EE.UU., la gente aprendió a vivir con actitud de paciencia, de soportar muchas cosas. Es que habían pasado por momentos muy difíciles y aunque anhelaban ser felices no veían la felicidad como algo que se les debía. Hoy, la sociedad de movilidad ascendente, por la vía rápida, ha produ-

cido una generación de personas impacientes, que exigen gratificación inmediata. De alguna manera hemos traducido nuestro derecho constitucional a buscar la felicidad como derecho a poseerla. Los eslóganes publicitarios refuerzan la idea: «Mereces un descanso hoy». «Si se siente bien, hazlo», «Mímate. tú lo vales».

En una sociedad que devalúa la permanencia, que desconfía de las promesas y que exige felicidad, la mentalidad prevalente hacia las *cosas* es: Si es viejo, tíralo a la basura. Si no conviene, olvídale. Si te lo prometieron, no lo esperes. Si te hace feliz, úsalo. Desafortunadamente, este tipo de pensamiento ha contagiado nuestra actitud hacia las *relaciones*. Un marido echa a la basura su matrimonio porque se ha vuelto algo viejo. La esposa dice: «Olvídale» porque amar a su esposo ya se convirtió en una incomodidad. Rompemos promesas y justificamos el divorcio y las aventuras amorosas, pensando cosas como: *Tengo derecho a ser feliz, tengo derecho a que me comprendan y a que alguien satisfaga mis necesidades.*

¿Hacia dónde lleva este tipo de mentalidad? Una esposa lo resume bien en la carta que le envió a Ann Landers.

Querida Ann Landers: A veces te sientes sola, no amada, en un matrimonio aunque hayan pasado veintitrés años. Sientes como si la vida tuviera algo más que ofrecer, por eso comienzas a buscar a alguien que te pueda hacer completamente feliz. Crees haber encontrado a ese alguien y decides que es exactamente lo que quieres. Empacas y le dices adiós a tu matrimonio de veintitrés años, y a los amigos que hiciste cuando formabas parte de una pareja. Les das a tus hijos la opción de mudarse contigo o quedarse con su padre.

Vives la vida gloriosa durante un par de años y luego se enciende una lamparita en tu cabeza hueca. Ves que tienes exactamente la misma vida que antes, con la diferencia de que perdiste a tus amigos, el respeto de tus hijos y el mejor amigo, al que amabas y con quien lo compartiste todo durante veintitrés años. Y lo echas de menos.

Te das cuenta de que el amor no es algo que sucede así nada más. Es algo que hay que nutrir y alimentar a lo largo de los años. No puedes deshacer lo que hiciste, por lo que te conformas con una vida de soledad y sin amor, con un vacío en el corazón.

Ann, por favor imprime mi carta para que otras personas no tiren a la basura algo que es realmente precioso, y para decirles que no sabrán cuán precioso es lo que tienen hasta que lo pierdan.

¿Hay algo que podamos hacer para no terminar como esta esposa? Sí. Podemos rechazar el modo de pensar del mundo acerca de las relaciones descartables, las promesas vacías y el pensamiento egocéntrico y acoger la mentalidad de Dios en cuanto a la permanencia, la fidelidad y vivir centrados en Cristo.

## LA MENTALIDAD DE DIOS

Para Dios, para siempre no significa «mientras funcione el matrimonio». Para siempre quiere decir, durante el resto de nuestras vidas. Dios ve nuestras promesas como permanentes, para toda la vida.

Esto es lo que Jehová ha mandado. Cuando alguno hiciere voto a Jehová, o hiciere juramento ligando su alma con obligación, no quebrantará su palabra; hará conforme a *todo lo que salió de su boca* (Números 30.1-2, énfasis añadido por las autoras).

Jesús manda lo siguiente: «No perjurarás, sino cumplirás al Señor tus juramentos. Pero sea vuestro hablar; Sí, sí; no, no» (Mateo 5.33, 37). Dios dice: «Detesto el divorcio». Y advierte a quienes rompen sus promesas que han de esperar graves consecuencias (Malaquías 2.13-16).

Quizá a estas alturas te gustaría dejar de leer. No quieres oír que Dios toma tan en serio tus promesas, porque te gustaría salirte de ellas. Tu matrimonio es una cáscara vacía, una farsa. No hay sentido en seguir porque nada cambiará. (¡Uy! Allí está esa mentalidad del mundo de nuevo: «Quiero la felicidad, y la quiero ¡AHORA!»)

Amiga, el matrimonio en el que el esposo y la esposa se aman sacrificadamente no surge de la noche a la mañana. El desarrollo de la unidad es un proceso. El desarrollo de la intimidad sexual es un proceso. Aprender a glorificar a Dios y a servirse mutuamente en tu matrimonio no sucede con solo chasquear los dedos. Muchas parejas prometen: «En la salud y la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza», pero cuando llega la pobreza, o la enfermedad, salen corriendo. Sin embargo estas pruebas pudieron haber sido justamente lo que Dios quería para que se produjera la rica relación que anhelaban.

Los matrimonios jamás se estancan. Siempre van a alguna parte. Si hay negligencia con respecto al matrimonio, irá tras el principio del deterioro, que

indica que todo (nuestros cuerpos, casas y, sí, nuestros matrimonios) tienden al deterioro. Pero si el matrimonio es alimentado y atendido día a día, florecerá. ¿Estás dispuesta a trabajar en tu matrimonio? ¿Qué podrías decidida a cumplir tu promesa de matrimonio aun cuando todo lo que hay dentro de ti diga a gritos que no quieres hacerlo?

Persevera, nos insta Dios. En la perseverancia, la esperanza de tu primer amor se puede restaurar. Dios elogió a los efesios por su perseverancia, pero los corrigió por apartarse de su primer amor (Cristo). El siguiente pasaje señala tres cosas que les iba a ayudar a volver a su primer amor: *recordar, arrepentirse y regresar*.

Y has sufrido, y has tenido paciencia, y has trabajado arduamente por amor de mi nombre, y no has desmayado. Pero tengo contra ti, que has dejado tu primer amor. *Recuerda*, por tanto, de dónde has caído, y *arrepíentete*, y [*regresa y*] haz las primeras obras (Apocalipsis 2.3-5, énfasis añadido).

Dios elogia eso. Pero como hicieron los efesios, perdimos nuestro primer amor y nos conformamos con la mediocridad. La pasión de nuestros primeros anhelos se ve reemplazada por un tibio afecto. ¿Cómo volver al fervor del primer amor? Recordando, arrepintiéndonos y regresando. Este pasaje también se aplica a nuestros matrimonios. Porque somos cristianas, algunas hemos perseverado (y seguimos casadas después de tantos años).

## RECUERDA DE DÓNDE CAÍSTE

Para mantener ardiendo el fuego del primer amor tenemos que volver al lugar en donde comenzó el amor, al momento en que dijimos: «Sí, quiero». Los Pintus han estado casados durante diecinueve años, y los Dillow durante treinta y cinco. Así que, para nosotros recordar significa empezar a quitar algunas telarañas mentales. Y aun así.

### *Lorraine recuerda*

La iglesia estaba repleta. Yo estaba de pie a la puerta del santuario, sintiéndome como una princesa con mi largo vestido blanco. Un velo caía por mi espalda como cascada y formaba una laguna blanca detrás de mí. Se oyeron los acordes de la marcha nupcial. Todos se pusieron de pie. Mi corazón estaba henchido de

emoción al ver tantas caras conocidas. Una amiga de la escuela secundaria. Una amiga nueva, del trabajo. Chicas de la hermandad femenina de la universidad. La familia de siempre, y la familia que pronto iba a conocer más de cerca. Era como si el pasado, el presente y el futuro se fundieran para ser testigos de ese glorioso momento, en que me convertiría en la esposa de Peter Pintus.

Peter esperaba con ansias junto al altar. Nos comíamos con los ojos. Fluía un río de amor entre ambos. Peter llenaba los lugares vacíos de mi alma. Me hacía sentir plena. En cierta forma, sentía como si lo conociera de toda la vida. (¿Sería posible que solo hubiese pasado un año desde que lo vi por primera vez?)

Pronuncié mis votos con tantas ganas que en el mar de gente detrás de nosotros se oyeron unas risitas. No me importó. ¡Quería que todos oyeran! ¡Quería que todo el mundo supiera cuánto amaba a ese hombre! No podía imaginar un gozo más grande que pasar el resto de mi vida con él.

### *Linda recuerda*

Jody sonreía como el gato de Cheshire en el País de las Maravillas mientras yo avanzaba hacia él. Su sonrisa decía: «¡Ahh, es mía!» Le tomé del brazo. Me sentía tan amada, tan deseada.

Había escrito y memorizado mis votos. Había elegido cada palabra con cuidado, para revelar mi pasión y compromiso. Al prometer ante todos los que eran testigos, que sería fiel a Dios y a Jody, una ola de reverencia me inundó. Era un momento sagrado. Había conocido parejas cuyos matrimonios se habían ranciado, ¡pero el nuestro jamás acabaría así! Estaba decidida a que nuestro amor permaneciera siempre vivo y vibrante. Jamás dejaríamos que nuestro matrimonio se hundiera en la mediocridad. La pasión nos salía por los poros y prometí que eso no cambiaría nunca.

En la recepción Jody se me acercó y sentí la presión de su cuerpo. Susurró: «¿Cuándo podemos irnos para estar solos?» La energía sexual que había entre los dos ¡habría alcanzado para iluminar toda una ciudad! En lo que a mí se refería, ese «para siempre» entre sus brazos no sería suficiente tiempo.

## AHORA ES TU TURNO

Piensa en el día de tu boda. ¿Dónde te casaste? ¿Qué época del año fue? ¿Qué llevabas puesto? ¿Estabas nerviosa? ¿Excitada? ¿Qué llevaba puesto tu novio? ¿Qué sentía él?

¿Qué esperanzas y sueños albergaban los dos? ¿Cómo estaba allí como testigo de la boda? ¿Qué sentiste al pronunciar tus votos? ¿Qué emociones llenaron tu corazón cuando tu novio te puso el anillo y te besó delante de toda aquella gente? ¿Cómo te sentías cuando los presentaron como marido y mujer?

Si te cuesta recordar, te sugerimos que busques las fotos de tu boda y estudies cada una de ellas. Si tienes un video o grabación, dedica cierto tiempo a ver y escuchar de nuevo todo lo que pasó. Al ver y escuchar, pídele a Dios que abra los ojos y oídos de tu corazón para que recuerdes la pasión que sentían ambos. Pídele a Dios que te lleve de regreso al momento en que miraste a tu novio a los ojos y pronunciaste tus votos. Trata de recordar la determinación que sentías de amarlo, de hacerlo feliz y ser la esposa que él necesitaba. Empápate de esos recuerdos. Luego, cuando hayas terminado, piensa en la segunda cosa importante que mencionamos antes: arrepíentete.

## ARREPIÉNTETE DE TU ACTITUD Y TUS ACCIONES DE HOY

*Arrepentirse* significa dar un cambio radical, alejarse del rumbo actual. Si no nos tomamos el tiempo para recordar «de dónde hemos caído», sentiremos la tentación de pensar que no tenemos nada de qué arrepentirnos. Pensaremos: *No necesito arrepentirme porque no pedí el divorcio. No le fui infiel sexualmente. He cumplido mi promesa ante mi esposo y ante Dios. Pero ¿es verdad eso?*

La fidelidad hacia nuestros votos es más que la *ausencia* de una aventura, o la *ausencia* del documento del divorcio. La fidelidad es la *presencia* del amor, la devoción, la honra, la lealtad y el aliento. La fidelidad es positiva y dinámica. Significa que buscamos activamente el bienestar del otro. Decir: «He sido fiel», porque no cometí adulterio es no entender para nada lo que significa para Dios la fidelidad.

Lewis Smedes, profesor de teología del Seminario Teológico Fuller, escribe: «Un hombre o una mujer, pueden estar demasiado ocupados, demasiado cansados, ser demasiado tímidos, demasiado prudentes, demasiado temerosos

como para sentir en serio la tentación de ser adúlteros. Pero la misma persona puede ser un aburrido en casa, sin pensar en las delicadas necesidades de su cónyuge. Y puede ser demasiado recatado como para andar por allí teniendo aventuras, pero también demasiado cobarde como para ser sincero en su comunicación, y está demasiado ocupado como para cualquier cosa que no sea el ritual rutinario del compromiso personal». <sup>3</sup>

Quizá no engañes a tu esposo con otro hombre, pero ¿lo engañas al no entregarte a él sexual y emocionalmente? Quizá no le robes nada porque no tienes un romance con otro, pero ¿le robas permitiendo que tu matrimonio y las relaciones sexuales entre ambos se suman en la mediocridad y la rutina?

Cuando definimos la fidelidad en estos términos, confesemos: No fuimos fieles.

### *Lorraine se arrepiente*

A veces cuando Peter quiere hacer el amor, pongo los ojos en blanco y susurro hacia dentro: ¡*No otra vez!* Siempre tengo al menos diez buenas razones por las que no es ese un buen momento, pero a decir verdad, son solo una forma de decir: «Lo que yo quiero importa más que lo que tú quieres». No es una buena actitud. Tengo que pedirle a Dios (y a mi esposo), que me perdone y decidir ser agradecida por estar casada con un hombre que me desea y se deleita en hacer el amor conmigo.

### *Linda se arrepiente*

Prometí hacer de mi esposo mi primera prioridad después de Dios, pero a veces estoy tan absorta en mis proyectos y presiones que no me detengo para ver la vida a través de los ojos de Jody. Requiere tiempo y esfuerzo emocional para entender su punto de vista. Hay días en que sencillamente no quiero hacer ese esfuerzo extra. Y cuando pasa eso, le pido a Dios que me ayude a ser sensible para con los pensamientos y sentimientos de mi esposo.

### *Todos destituidos*

En la luna de miel todas estábamos ansiosas por ver la vida a través de los ojos de nuestros esposos, ansiosas por amarlos. Saltábamos de la cama (o seguíamos en la cama, según la situación), ansiosas por mostrar nuestra devoción. La distancia entre «Qué puedo hacer para complacerte» y «No me molestes con el sexo», es un abismo bastante pronunciado.

Todos estamos destituidos de la gloria de Dios (Romanos 3.23). Y destituidos del amor glorioso que prometimos el día de nuestras bodas. Todos necesitamos arrepentirnos, de hacer un cambio radical en pensamiento y acción.

Sheila necesitaba arrepentirse por «abandonar» mentalmente a su esposo. Debbie necesitaba arrepentirse por permitir que sus relaciones sexuales se volvieran aburridas. Molly necesitaba arrepentirse por haber tenido una aventura. ¿Y tú? ¿Hay algún área de tus pensamientos o acciones de la que Dios quiera que te arrepientas? Esta es una oración que oramos muchas veces ya. Quizá quieras hacerla con nosotras ahora.

*Dios, perdóname por claudicar, por no amar a mi esposo con el fervor con que prometí amarlo el día en que nos casamos. Por favor, restaura en mí la pasión del primer amor y dame fuerzas para demostrar ese amor a mi esposo.*

## REGRESA A HACER LAS PRIMERAS COSAS

Hacer lo que hacíamos al principio restaura ese «primer amor». Recuerda los antiguos trucos, sugiere el doctor James Dobson, autor y psicólogo: «¿Qué tal el desayuno en la cama? ¿Un beso bajo la lluvia? ¿Volver a leer esas cartas de amor, juntos? ¿Una noche en un hotel de la ciudad? ¿Asar malvaviscos junto al fuego? ¿Una llamada telefónica durante el día? ¿Una rosa roja y una notita de amor?»<sup>4</sup>

¿Estás dispuesta a hacer el esfuerzo que hace falta para tener el tipo de matrimonio con el que sueñas? Si es así, te desafiamos a hacer algo concreto para mostrar amor por tu marido, todos los días durante un mes. Un día podrás escribir en el espejo del baño, con lápiz labial: «Te amo». Otro día, después de la cena, dale un masaje en la nuca de cinco minutos. Cada día, haz algo pequeño, o algo más grande como las sugerencias que ofrecemos en los capítulos 15 y 19. Un mes es poco tiempo para hacer esas cosas, pero puede marcar una diferencia enorme en tu relación.

Si la idea de hacer una cosa cada día te abruma, modifica el desafío y prepara «un especial de la semana». También te recomendamos un «chequeo físico anual», o un evento basado en el «informe oficial del estado del matrimonio». Nosotras hacemos algunas de esas cosas cada año.

### *La escapada de aniversario de Lorraine y Peter*

Nuestro aniversario es una prioridad. Casi todos estos años que llevamos de casados, hemos tenido que ser muy cuidadosos con los gastos. Usamos cupones, compramos cosas usadas y nos cortamos el cabello en casa, pero cuando se trata de celebrar nuestro aniversario no escatimamos el dinero. Nuestra escapada de aniversario casi siempre es el momento más esperado del año, en parte porque tenemos algunas reglas sencillas:

Por lo menos serán dos noches.

Viviremos algo nuevo, juntos.

Apartaremos tiempo para la intimidad.

En nuestro séptimo aniversario, derrochamos el dinero en las vacaciones de nuestros sueños y caminamos de la mano en las playas de Hawai (así fue cuando concebimos a nuestro primer hijo). Nuestro décimo aniversario nos encontró en una posada al lado del mar. El aniversario número catorce lo pasamos dando una excursión a lo largo de un tramo de quince kilómetros de montañas considerado el «más hermoso» según un grupo de turistas de Colorado. Nuestros aniversarios son una aventura porque siempre queremos ver o hacer algo que ninguno de los dos haya hecho antes. Estos nuevos recuerdos son como cemento que echamos sobre el cimiento original de nuestro matrimonio, eso hace más fuerte el suelo donde estamos parados.

Tratamos de ser creativos también en el área sexual. Por lo general practicamos la abstinencia sexual la semana anterior a la escapada para aumentar la excitación del momento. Casi siempre intercambiamos un regalito que alimente el romance. El año pasado Peter me regaló un CD con música romántica de piano. Yo le regalé calzoncillos de seda de color púrpura. Siempre nos tomamos tiempo para conversar, sea durante la cena, o durante una caminata, o abrazados junto a la chimenea. Recordamos nuestro aniversario favorito, compartimos sueños y objetivos y hablamos del lugar al que nos gustaría ir el año siguiente para celebrar nuestro amor. Siempre terminamos nuestra escapada reafirmando la increíble perspicacia que tuvimos al elegir a

nuestro cónyuge.

### *Declaración de matrimonio de Linda*

Al menos una vez al año, repaso mi declaración matrimonial personal. Mi declaración matrimonial es una ampliación de los votos que pronuncié el día de mi boda. Los repaso cada año, cerca de nuestro aniversario. Hoy, dice lo siguiente (cada tanto lo reviso ¡y mis «resoluciones» son cada vez más numerosas!):

RESUELVO mantener a Jody como segunda prioridad en mi vida (después de Dios).

RESUELVO no conformarme con la mediocridad en mi matrimonio.

RESUELVO mirar la vida a través de los ojos de mi esposo.

RESUELVO crecer como amante sensual.

RESUELVO dar en lugar de recibir.

RESUELVO ser fiel a mis votos matrimoniales, no solo de palabra sino también de intención.

## LA CUARTA COSA

Disfrutar de un matrimonio fabuloso no es algo que sucede así nomás. Las dos —y también nuestros maridos— tenemos que trabajar para conseguirlo. Tenemos que *recordar*, *arrepentirnos* y *regresar* cada tanto (¡en especial, arrepentirnos!). Pero aun cuando seguimos esas tres cosas, vemos que Dios nos bendice con una cuarta, que hace que valga la pena invertir tanto esfuerzo.

La cuarta cosa es la recompensa. Seguir el mandamiento de Dios, *recordando*, *arrepintiéndonos* y *regresando*, hace que Dios prometa a quienes son fieles una *recompensa*: «Al que venciere, le daré a comer del árbol de la vida» (Apocalipsis 2.7). Dios dice: «Afirmaré en verdad su obra, y haré con ellos pacto perpetuo» (Isaías 61.8). Al ser fieles en el cumplimiento de nuestros votos, Dios es fiel en sus recompensas. Nos bendice con recompensas terrenales, con más firmeza de carácter y un matrimonio más rico. Pero también nos promete recompensas celestiales (Mateo 16.27; Efesios 6.8). Qué gozo más grande podríamos desear que el de llegar al final de nuestras vidas y oír decir al Señor: «Bien, buen siervo y fiel; sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré; entra en el gozo de tu señor» (Mateo 25.21, 23).

Ser fiel a nuestros votos matrimoniales, aun así, es difícil. Es que a veces te

encontrarás pensando: *¿Por qué soy siempre yo la que tiene que esforzarse por mejorar el matrimonio? ¿Por qué siempre soy yo quien tiene que dar y perdonar? Es imposible convivir con este hombre. ¿Cómo puedo amarlo y respetarlo y darle todo de mí cuando él parece no hacer nada y darme lo peor de sí?*

Desde el punto de vista humano, es imposible permanecer fiel: «Para los hombres esto es imposible; mas para Dios todo es posible» (Mateo 19.26).

Dios es capaz de mantenerte fiel a tus votos. Dios es leal en Su amor y devoción a ti, leal al punto de morir por ti. Desea derramar Su amor divino, Su naturaleza divina, en ti y a través de ti. Cuando le busques y te entregues a Él, Dios obrará en ti para que puedas amar a tu esposo como al principio.

La fidelidad empieza con Dios. Fiel es uno de sus nombres. Cuando Él vuelva para buscar a Su esposa, la iglesia, vendrá cabalgando un caballo blanco y su nombre será «Fiel y Verdadero» (Apocalipsis 19.11). Cuando sientas que ya no puedes ser fiel a tus votos matrimoniales, Él podrá obrar la fidelidad en ti: «Fiel es el que os llama, el cual también lo hará»(1 Tesalonicenses 5.24).

## CANCIÓN DE FIDELIDAD

Volvamos a nuestra pregunta original. ¿Es posible permanecer fiel en un mundo infiel? Sí. Si confías en Dios y le permites obrar Sus propósitos en tu vida, si *recuerdas*, te *arrepientes* y *regresas*, entonces serás *recompensada* con una actitud como la de la tía Louise. Cuando le preguntaron en sus bodas de oro si alguna vez se aburría de estar con el mismo hombre, tía Louise respondió con una sonrisa: «Mi George es como un piano. En el piano puedes tocar la Quinta de Beethoven y el Feliz Cumpleaños. Y puedes tocar blues, gospel, baladas o cualquier otra melodía. Puedes tocar melodías que consuelan y que te hacen reír. ¿Aburrida? No. Para mí y para George, siempre hay canciones nuevas que se están componiendo».

## CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS

1. *Recuerda*. Pasa algo de tiempo mirando tu álbum de bodas o viendo el video.

Luego, inicia un acto de amor con tu esposo, como lo hacías cuando estaban de novios.

2. *Arrepiéntete.* ¿En qué cosas no has cumplido con la fidelidad que Dios manda en tu matrimonio? Ora y pídele perdón a Dios. Luego escríbele a tu esposo una nota pidiendo perdón por no hacer de él tu prioridad. Dile que lo amas y que quieres honrarlo mientras vivan.
3. *Regresa.* Escribe tu declaración matrimonial. Puedes seguir el modelo de Linda, o centrarlo en un versículo de la Biblia, o en tus votos originales. Ponlo en un marco y cuelga el cuadro donde puedas verlo a menudo.

## SI ÉL TE FUE INFIEL

¿Qué debes hacer si tu esposo cometió el peor acto de infidelidad y durmió con otra mujer?

*Cuéntalo.* Muchas mujeres callan ante la infidelidad de sus esposos porque les da vergüenza o no quieren manchar la reputación de ellos. Pero si tu esposo está manteniendo una aventura, es crucial que tengas algunas confidentes *cuidadosamente seleccionadas*: una amiga en la que confíes, tu pastor, un consejero profesional o un familiar cristiano que puedan aliviar tu carga emocional y te ayuden a responder de manera correcta. Tu esposo tiene que ser confrontado por su pecado (Mateo 18.15-17; 1 Corintios 5.1-2; Gálatas 6.1; Santiago 5.19-20). La contribución positiva de parte de familiares y miembros de la comunidad cristiana puede fortalecer e influir en tu esposo para que actúe con responsabilidad. Como nos dijo una «sobreviviente de la infidelidad»: «Lo mejor que pude haber hecho fue contarle a mi amiga, que oró conmigo durante ese año tan terrible, y a mi pastor, que habló con mi esposo y le ayudó con la decisión de terminar con la aventura».

*Lee.* Ante todo, pasa tiempo con la Palabra de Dios. «La Biblia fue mi salvavidas cuando sentí que me ahogaba», dice Connie. Piensa en el libro de Oseas, una alegoría de lo que sufrió Dios a causa de los adulterios de Israel. Aférrate a versículos como Jeremías 29.11: «Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis». Reposa en el ánimo de los salmos: «Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones» (46.1). Además

de leer la Biblia, podemos recomendarte libros excelentes, como *El amor debe ser firme* del doctor James Dobson (Editorial Vida) y *The Myth of The Greener Grass* [El mito del césped más verde], por J. Allan Petersen (en inglés, de Tyndale House Publishers, 1996).

*Ora.* Las emociones fuertes amenazan con destrozarte: ira, humillación, miedo y resentimiento. Tu primera reacción probablemente será enojarte y estallar. En cambio, arrodíllate y busca la sabiduría de Dios. Él calmará tus emociones y te ayudará a responder de la manera adecuada.

*Traza la línea.* «Toda mujer que haya enfrentado el adulterio debe insistir en que su esposo corte toda conexión con la otra persona y se concentre en realzar la satisfacción de su propio matrimonio».<sup>5</sup> Los límites son esenciales. Una esposa le dijo a su esposo: «Si vuelves a verla, los chicos y yo te dejaremos ». Y otra dijo: «No hay sexo hasta que puedas demostrarme con un análisis médico que estás libre de enfermedades de transmisión sexual». Son límites legítimos. Los tuyos pueden ser diferentes, sin embargo. Al orar, leer y hablar con tus personas de confianza, busca sabiduría sobre cuáles son los límites adecuados para ti.

*Entrégate.* La esposa que pasó por una infidelidad de su esposo sale de ese incidente de una de dos posibles maneras: endurecida o ablandada. Si se entrega a la ira y el enojo, la amargura la endurecerá. Pero si se entrega a Dios y le permite enseñarle e instruirla, la sabiduría la ablandará y podrá parecerse más a Cristo. ¿Qué prefieres?

No hay matrimonio que esté lejos del alcance del toque sanador de Dios. Aunque el dolor del adulterio puede parecerse la muerte, el poder de resurrección de Dios puede dar vida a partir de la muerte. Concéntrate en lo que dice el doctor James Dobson, fundador de Enfoque a la Familia, sobre la tragedia de una aventura amorosa: «Si se maneja de la manera correcta, puede ser el vehículo que transforme una relación inestable en un matrimonio vibrante y saludable».<sup>6</sup>

## Once



### ¿Quéhago cuando a ÉL le duele la cabeza?

**E**rica gimió: «Anoche estaba taaaan cansada. ¡pero como siempre, Trevor quería divertirse y jugar!»

Karen asintió, comprensiva: «Créeme, te comprendo. Cuando Joel me miró con ese brillo en los ojos, sentí que quería echarle un cubo de agua fría encima».

Katie rió con sus amigas, pero por dentro sintió que moría. No había forma en que pudiera decirles a esas dos mujeres, cuyos maridos parecían sementales, que Jason nunca estaba con ganas de jugar y divertirse. Ni siquiera la deseaba. Katie miró hacia otro lado para ocultar sus lágrimas. *Oh, Dios, lloró por dentro, ¿qué pasa conmigo? ¿Por qué no quiere mi marido hacer el amor conmigo?*

¿Es este un problema común? Más de lo que piensas.

## EL PROBLEMA DEL QUE NADIE HABLA

Cuando entré (Linda) al salón principal del centro de retiros, de inmediato observé a una mujer de más o menos mi edad. Era bellísima. Impresionante. Y pensé: *Ojalá yo me viera así. Se ve tan elegante, con tanta clase.* Marti vino a buscarme: «Linda, necesito hablar contigo. No puedo hablar con nadie de la iglesia ni de la ciudad. Por favor, ¿podemos reunirnos?»

Es difícil que algo cause un gran impacto en mí, pero lo que Marti me contó, retorció mi mente y me partió el corazón. Dijo: «Mi marido dijo que me amaba, que me admiraba y que quería estar casado conmigo PERO que no había ya química entre ambos por lo que no habría sexo entre nosotros. La mayoría de las mujeres querían que sus esposos sufrieran de un dolor de cabeza cada tanto, pero el mío vive con esa dolencia».

Muchas mujeres creen que cualquier hombre se sentiría abrumado por el deseo si tuviera una mujer como Marti, pero no era ese el caso. Durante el retiro

del fin de semana hablé con dos mujeres más cuyos esposos decían no estar interesados en el sexo. ¿Tres mujeres en un fin de semana? Parece que los maridos «fríos como un pescado» son un problema más común del que imaginamos. La mayoría de las mujeres con ese problema sienten vergüenza de hablar de ello, en especial cuando otras esposas desearían que sus maridos no estuviesen *tan* interesados en el sexo.

Según la doctora Janet Wolfe, autora de *Qué hacer cuando a él le duele la cabeza*, entre el 50 y el 60% de las veces son las mujeres quienes se quejan de que sus compañeros ya no se interesan en el sexo. En su libro Wolfe cita un estudio de la revista *Redbook*, donde más de cien mil mujeres casadas revelaron que casi cuatro de cada diez, o el 38%, sentía que no tenían sexo con suficiente frecuencia. Esas estadísticas indican que el dilema creciente de hoy en el matrimonio es: «A mi esposo no le interesa».<sup>1</sup>

Como imaginarás, esta situación causa una profunda sensación de duda e inseguridad en estas mujeres:

«Siento celos de las mujeres deseadas por sus esposos».

«No sé muy bien por qué, pero siento vergüenza».

«Antes pensaba que era atractiva, pero ahora analizo todo lo que uso y estoy obsesionada con mi aspecto».

«Peleo antes de ir a la cama. Entonces, si no quiere hacer el amor me digo que es a causa de la discusión».

«Me siento tan vulnerable. Soy una aventura amorosa a punto de estallar».

«No puedo evitar preguntarme dónde satisface su necesidad sexual.

¿Anda metido en la pornografía? ¿ Hay otra mujer?»

Una mujer escribió:

Es un dolor tan punzante. La esencia de mi feminidad está hecha añicos. Me esforcé por ser una amante excitante para mi esposo ¿y qué recibo a cambio? Rechazo. ¿Qué le pasa? ¿Qué *me* pasa? Sé que no soy tan bella como Cindy Crawford, pero todos dicen que soy atractiva. Mi esposo me hace sentir como una loca por el sexo, pero lo único que quiero es una relación sexual normal. Y no me gusta acercarme porque temo que volveré a ser rechazada. ¿Qué quiere Dios que haga yo con mi sexualidad? En mi corazón quiero ser fiel a Dios y a mi esposo, pero hoy siento que quisiera escapar. Me da miedo lo que pienso. Realmente pienso que otros hombres encontrarían que soy buena amante. *Dios, ¡apártame de esos pensamientos! Sé que soy vulnerable a la atención de otro hombre. Tengo miedo.*

El problema del que nadie habla es un problema *real*. ¿Cómo son sus causas?

## IDENTIFIQUEMOS EL PROBLEMA

Una experta en temas sexuales dijo lo siguiente: «El noventa por ciento de los problemas sexuales no son sexuales. Tienen sus raíces en las barreras emocionales que ponemos entre nosotros y nuestros compañeros. Llevamos estos problemas al dormitorio desde la mesa de la cena, desde la oficina, desde nuestras experiencias pasadas».<sup>2</sup> Las razones por las que un hombre puede no tener interés en el sexo incluyen: el cambio de los roles del sexo, el miedo a la intimidad, demasiado estrés o trabajo, presiones de tiempo, aburrimiento, conflictos en el matrimonio, enojo y miedo a la disfunción sexual.<sup>3</sup>

¿Trata este tema la Palabra de Dios? Sí. Veamos 1 Corintios 7.3-5:

El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer.

No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.

Estos versículos dejan claro que:

El celibato es malo en el matrimonio. Si tu esposo busca un estado de semicelibato, está en pecado porque está reteniendo lo que por derecho es tuyo.

La expresión sexual entre el marido y la esposa no es una opción. Forma parte de la responsabilidad mutua que Dios nos da.

Tu esposo no tiene autoridad sobre su cuerpo, ¡la tienes tú!

La única razón para la abstinencia sexual es la oración y el ayuno.

¿Qué hacer con este conocimiento? ¿Le pegas con un palo en la cabeza a tu esposo y le dices: «La Palabra de Dios dice que estás equivocado»? Es obvio que no sería el mejor curso de acción. Lo mejor que puedes hacer es conversar con sinceridad, con Dios y luego con tu esposo.

## UNA CHARLA SINCER A CON DIOS

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos;

Y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno. (Salmo 139.23-24).

¿Por qué le pide David a Dios que examine su corazón? David era diligente en estudiar su corazón, pero no podía ver nada malo en sí mismo. Sabía que Dios buscaría mejor, así que le invitó a examinar su corazón. C.H. Spurgeon, en *El Tesoro de David*, llama a este proceso «Divino escrutinio para estar informado de errores y defectos».<sup>4</sup> ¿Estás dispuesta a dejar que Dios examine tu corazón? ¿Orarás lo siguiente?

*Dios, he examinado mi corazón. No estoy segura de que haya actitudes o acciones malas (maldad) pero Tú ves con claridad. Te invito a examinar las partes más ocultas de mi ser y a revelar cualquier error en mis pensamientos y acciones. ¿He tratado de controlar a mi esposo? ¿Lo he criticado? ¿Lo he humillado? Muéstrame toda «cosa hiriente» que pueda haber hecho que se aleje sexualmente de mí. Luego, Señor, si revelas algo en lo que te he fallado, a ti o a mi esposo, dame el coraje de hacer lo que corresponda para corregirlo.*

Después de sincerarte con Dios y pedirle que examine tu corazón y revele cualquier pecado en tu vida, es hora de hablar con tu esposo.

## UNA CHARLA SINCERA CON TU ESPOSO

Cómo hablar sinceramente del sexo cuando estás tan herida por su actitud? Ante todo, sigue 1 Corintios 16.14: «Todas vuestras cosas sean hechas con amor». (¡Imagina la diferencia en nuestros matrimonios si siempre nos comportáramos así!) Efesios 4.15 nos manda «seguir la verdad en el amor». La palabra clave es *amor*. A menudo decimos la verdad, pero con ira, no con amor. Dile a tu esposo exactamente lo que sientes y cuánto te duele, pero asegúrate de que tu comunicación sea en amor. Pregúntale si has hecho algo (si lo controlaste, criticaste o humillaste) para añadir al problema de esta falta de interés sexual.

Es muy difícil esta conversación sincera. ¿Cómo hablas palabras de amor y verdad, cuando estás tan herida? Una mujer nos dijo que su solución fue escribir una carta.

Querido Toby:

Te escribo porque te amo y porque quiero que nuestro matrimonio sea todo lo mejor que pueda llegar a ser. Quiero ser la esposa que necesitas. Muchas veces intenté expresarte en persona lo que

siento, y parece que siempre terminamos discutiendo, así que lo escribo en esta carta. Sé que para los dos es difícil hablar de estas cosas. En realidad no sé por qué perdiste el interés sexual en mí, pero quiero entenderlo. Sé que no tengo un cuerpo perfecto, pero tampoco soy poco atractiva. Estoy asustada, Toby, porque siento que nuestra relación sexual (en realidad, la falta de ella) está cambiando la forma en que nos relacionamos. Siento que no soy amada, que no soy atractiva ni deseable y me siento muy vulnerable. El domingo en la iglesia un hombre me elogió y he estado pensando en él toda la semana. Por favor, ¿hablarás conmigo y me acompañarás a pedir ayuda? ¡Quiero que nuestro matrimonio funcione!

Sea que le escribas o que trates de hablarle abiertamente, esto queda entre tú y Dios. A Dios le importa mucho el problema sexual de tu matrimonio. Porque es Él quien puede revelarte cómo relacionarte con tu esposo en amor. Tú eres única. Tu relación sexual es única. Tu matrimonio es único. Cada mujer tiene que decidir por sí misma, con la guía de Dios, qué es mejor para su matrimonio.

## CÓMO MANEJÓ CHRISTI LA SITUACIÓN

*¿Cómo algo de esta rutina “sin sexo”?* Christi tiene dos hijos y está casada desde hace doce años. Dijo: «Mi esposo y yo no hicimos el amor durante un año. Siempre tenía excusas que en ese momento sonaban legítimas. Yo intentaba acercarme sexualmente pero él me rechazaba. Me costaba mucho pedirselo pero vi que nuestra falta de intimidad física había dañado gravemente nuestro matrimonio, y pensé: *¿Qué debo hacer?*

«Finalmente pensé: *Tengo que tomar la iniciativa otra vez.* Y le pregunté a mi esposo: “¿Qué puedo hacer para excitarte?” Su respuesta me fue tajante... “Nada”. Pero de cualquier modo probé todo lo que se me ocurrió: con un camisón sexy, con la seducción creativa. Todo lo que se te ocurra, lo hice. Hasta le añadí misterio. Lo llevaba por cada habitación de la casa donde una tarjeta le daba una pista sobre dónde podría encontrarme. La última habitación era (claro está) nuestro dormitorio, donde le serví la cena en la cama. Le encantó la cena y luego dejó bien en claro que quería ver televisión; no quiso hacer el amor conmigo. Solo la mujer que ha sido rechazada conoce la humillación, la rabia, la sensación de impotencia».

Christi le dijo a su esposo cómo se sentía, con palabras y con cartas, pero él no quería hablar del tema. También fueron a ver a un consejero cristiano, pero no hubo cambios. Ojalá pudiéramos decirte que Christi encontró una fórmula mágica y que ahora ella y su esposo disfrutaban del sexo apasionado tres veces a la

semana. Pero no es así. Christi no logró solucionar el problema, pero sí encontró una forma nueva de ver la situación y esto le ayudó a enfrentar el dolor que le causa el rechazo de su esposo.

«Vi que el problema es *de él*, y no mío», dijo Christi. «Llegué a la conclusión de que no podía decidir por él, pero que sí podía ser responsable de mis acciones. Me comprometí con el Señor a aferrarme a Él, a convertir mis constantes preocupaciones en oraciones por nuestras relaciones sexuales. Me preguntaba: “¿Y si la situación no cambia jamás?” Y decidí vivir con una perspectiva eterna, con los ojos centrados en Cristo y no en mi dolor. Mi situación no ha cambiado, pero estoy más en paz».

Christi encontró consuelo en 1 Pedro 2.18-3.12. Escribió esta paráfrasis del pasaje y la ha orado a Dios con frecuencia, pidiéndole que le dé Su perspectiva:

*Oh Dios, gracias porque cuando amo a mi esposo tan antipático, encuentro favor en Ti. Es más fácil amar a alguien que me ama, pero decidí seguir las pisadas de Cristo, amando aun cuando sea rechazada. Es tan difícil, Dios. Solo porque Tú eres mi fuerza puedo evitar insultar cuando soy insultada. Quiero amenazarlo y decirle cosas feas, pero Señor, me pediste que todo lo confíe a Ti, que juzgas con justicia: mis sentimientos de rechazo, mi ira, mi futuro. Muéstrame, Dios, cómo vivir mi fe ante mi esposo, cómo vivir lo que hablo, para que él lo vea. No sé cómo será devolver una bendición por un insulto. Guíame, Santo Dios. Me comprometo a frenar mi lengua para no decir cosas malas y buscar la paz con mi esposo. Gracias por tu promesa de que oyes mi oración.*

Las mujeres cuyos maridos no las desean sexualmente sufren un tremendo dolor y frustración. Hay otro grupo de mujeres que pasa por estos mismos sentimientos, pero con una ligera variante.

## MI ESPOSO ME DESE A, PERO NO PUEDE. . .

Estas esposas tienen maridos interesados en el sexo, pero por algún motivo no pueden llevar a cabo la relación sexual. ¿Qué es lo que hace que un hombre sea incapaz de mantener una erección? Uno de los grandes culpables es la medicación. Fíjate en las medicinas que toma tu esposo, y pregúntale a tu médico o farmacéutico sobre los medicamentos de prescripción o de venta libre (ver página 122) que pueden disminuir bastante el interés de una persona por el sexo. Los medicamentos que a menudo inhiben el deseo sexual incluyen los antihistamínicos, antidepresivos, antipsicóticos, bloqueadores beta, descongestionantes y tranquilizantes.<sup>5</sup>

Cuando un hombre de pronto se encuentra con que no tiene impulso sexual o que es impotente, sea por la medicación o por otros motivos, se puede sentir devastado. El esposo de Lana tenía cincuenta años cuando empezó a tomar una medicación contra la depresión que impedían sus sensaciones sexuales. Se sentía viejo, como si hubiera perdido su virilidad. También estaba muy afligido, al igual que Lana. La feminidad de ella se veía amenazada, y estaba temerosa: «¿Se entregará a alguna tentación? ¿La pornografía, quizás?» Su esposo se sentía inseguro. Lana se sentía insegura. Ambos temían la intimidad y evitaban hacer el amor. Pero Lana oró: *Señor, muéstrame cómo alentarle, cómo afirmar su masculinidad. Dios, no permitas que caiga yo en la trampa de creer que no me ve atractiva y tomármelo personalmente. Te pido que me restaures, que me des paciencia y me muestres cómo amar a este hombre. Dame sabiduría para saber cómo edificarlo.*

Lana esperó en Dios, y Él le dio sabiduría y perspectiva para ayudar a ambos en este momento difícil. Ella hizo cinco cosas para mejorar su relación sexual.

1. *Obtuvo comprensión sobre cómo le afectaba a su esposo la incapacidad sexual.* Lana empezó a entender que Dios creó el cuerpo de la mujer de manera que continuamente afirme su feminidad y sexualidad. Todos los meses, con la menstruación y el síndrome premenstrual, Lana recordaba que era mujer, femenina, creada para tener hijos. Recordaba cómo era llevar al bebé en su vientre, sentir los movimientos de su hijo y luego maravillarse ante el milagro del nacimiento. Amamantó a su hijo, y una y otra vez, de mil maneras diferentes, su cuerpo le decía a gritos: «Eres mujer. Eres femenina».

## MEDICAMENTOS QUE AFECTAN LA SEXUALIDAD<sup>6</sup>

Categoría	Nombre de marca común
CONTRA LA HIPERTENSIÓN	Aldoclor, Aldornet, Inderal, Indride, Emelin, Diuperes, Hydropres, Minipress, Minizide, Catapres-TTS
USADO PARA TRATAR A PRESIÓN ARTERIAL ALTA CONTRA LA DEPRESIÓN	Tofranil, Desyrel, Nardil, Anafranil, Asendin, Prozac, Paxil, Zoloft, Elavil
CONTRA LA ANSIEDAD	Xanax, Valium, Libritabs, Limbitrol
VARIOS	Lanoxin, Norpace, Tagamet, Diamox, Proscar, Procardia, Zoladex

Y también pensó la forma en que Dios creó el cuerpo del hombre, de modo de afirmar su masculinidad. Los músculos, el vigor y el físico del hombre contribuyen a su masculinidad, pero la forma principal en que la masculinidad del hombre se ve afirmada es en su capacidad como amante. Su impulso sexual es lo que causa la erección y le da el deseo de cortejar a su esposa. Es imposible expresar lo mucho que la masculinidad del hombre está ligada con su capacidad como amante.

2. *Habló del tema con su esposo.* En lugar de ignorar el problema esperando que se resolviera por sí solo, Lana con todo coraje se acercó a su esposo y le dijo palabras confirmadoras: «Amor, aquí estoy, disponible, cuando quieras. Te amo, te deseo. Me gustaba nuestra relación cuando era física y salvaje como el fuego, pero también me gusta ahora, cuando es tibia como las brasas».

3. *Apoyó su masculinidad.* Lana nos dijo: «Me propuse afirmar sus cualidades como líder. Admiraba su poder espiritual, su forma de trabajar con diligencia, la forma en que me protegía y proveía para mí. Le hablé del respeto que le tenían nuestros hijos. Con palabras y suaves caricias, admiraba su carácter y también su cuerpo».

4. *Alentó a su esposo a buscar una alternativa a la medicación que tomaba.* Lana organizó una segunda luna de miel en California, para favorecer los momentos románticos. Mientras ella y su esposo estaban allí, fueron a ver a un especialista en nutrición: «Juntos, implementamos un nuevo plan de alimentación que le permitiría dejar la medicación. De a poco, está recuperando su función sexual».

5. *Lana confió en Dios para la satisfacción de sus necesidades.* Lana vio que había estado dependiendo demasiado de su esposo para la satisfacción de sus necesidades y vio que al hacerlo, ponía en él expectativas injustas que solo le deparaban frustración. «Solo Dios puede satisfacer mis necesidades. Cuando se las entrego a Él, las satisface de las formas más inesperadas. Le agradezco por esta prueba en nuestro matrimonio porque me vi forzada a depender más y más de Dios. Se ha convertido en mi Roca y Refugio, mi Esperanza y Auxilio».

Lana buscó a Dios y tomó la iniciativa de acercarse más a su esposo. Quizá tu esposo tenga treinta años y no se interese por el sexo por algún motivo que solo Dios conoce. O tal vez tenga cincuenta años y sufra los efectos de la medicación o la enfermedad, o haya tenido cirugía radical de la próstata, con lo cual sus funciones sexuales parecen haber desaparecido para siempre. Sea cual sea tu

situación, te estarás preguntando: «¿Qué puedo hacer?»

## AYUDA PARA TI

Algunas mujeres nos han preguntado: «¿Cómo manejo mi sexualidad cuando mi esposo no está interesado o cuando no puede funcionar sexualmente?» Ante todo, quédate cerca del Señor y busca Su perspectiva. Dios permitió esto en tu vida y por eso te promete obrar en tu carácter y perseverancia, en la esperanza para tu vida cuando te acercas a Él (Romanos 5.3-5).

En segundo lugar, mantente ocupada y pensando en los demás, no en ti misma. Busca realizar actividad física: correr, caminar o nadar. Esto le sirvió mucho a Katelyn, que informa: «Dios me hizo ver que hasta que algo cambiara en mi matrimonio iba a vivir como una monja. Muchas veces tomo duchas frías y canalizo mi energía sexual con caminatas largas y vigorosas (creo que ya le di la vuelta al mundo dos veces). Sé que Dios puede sostenerme. Estoy en paz con mi estado actual».

Otras mujeres nos han preguntado directamente: «Si mi esposo no puede (o no quiere) satisfacerme sexualmente, ¿está bien que me satisfaga yo misma?» Como dijimos en la introducción, al prepararnos para escribir este libro leímos la Biblia desde Génesis hasta Apocalipsis y anotamos cada versículo que tuviera que ver con las relaciones sexuales. En cuanto a la autosatisfacción, las Escrituras nada dicen, y no indican si estas acciones están bien o mal. Hay cristianos que denuncian la masturbación basándose en la historia de Onán, en Génesis 38, pero el teólogo y terapeuta sexual, doctor Douglas Rosenau, dice que esta es una mala interpretación del relato de Génesis.<sup>7</sup>

Algunas mujeres sienten que la autosatisfacción en determinadas circunstancias está permitida, basándose en versículos como: «Yo sé, y confío en el Señor Jesús, que nada es inmundo en sí mismo; mas para el que piensa que algo es inmundo, para él lo es» (Romanos 14.14). En respuesta a esto, Rosenau cita 1 Corintios 6.12: «Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen; todas las cosas me son lícitas, *mas yo no me dejaré dominar de ninguna*» (énfasis añadido). Bajo determinadas circunstancias, Rosenau dice que la autosatisfacción es permisible, pero añade esta advertencia. Toda conducta sexual que se vuelve hábito puede ir en detrimento de tu vida sexual. En

cualquier tipo de placer sexual, en especial la autosatisfacción, tienes que proteger tus fantasías y hábitos mentales. y no cometer adulterio con fantasías con otros hombres. Esto es vital si utilizas la autosatisfacción como actividad solitaria para aliviar la tensión sexual.<sup>8</sup>

En *The Gift of Sex* [El regalo del sexo], Clifford y Joyce Penner sugieren que nos preguntemos, hombres y mujeres, si la autoestimulación implica amor: «Si uno de los dos quiere mucha actividad sexual y el otro no se interesa con tanta frecuencia, la pareja puede decidir que la masturbación es el más grande acto de amor que el muy interesado pueda realizar».<sup>9</sup>

Muchos libros cristianos, como el de Rosenau y el de los Penner, dan información útil sobre este tema tan sensible, pero en última instancia, como dijimos, cada una tendrá que ir ante Dios y buscar Su sabiduría. Solo Dios podrá darte claridad cuando las Escrituras no digan nada. Este es un tema muy personal, en el que necesitas la guía de Dios. Pregú es lo correcto y adecuado para ti en tu situación.

## GUARDA TU CORAZÓN

Si en tu matrimonio tu esposo no se interesa por el sexo, o no puede, tienes que guardar tu corazón, tus ojos y tus actividades. Hay cristianas que jamás mirarían revistas pornográficas o que no mirarían videos pornográficos, pero que pasan horas leyendo novelas románticas. Miran películas y tienen fantasías con otros hombres que tendrían con ellas el «romance» que merecen, serían el amante de sus sueños.

Escapar con las novelas románticas, en una mujer es casi lo mismo que para el hombre escapar con la pornografía. Ambas son formas de vivir un mundo de fantasía.

Otras mujeres les envían señales sexuales a los hombres que muestran interés en ellas, para reafirmar su sexualidad. Descartan sus acciones considerándolas inocuas, coqueteo nada más, pero en realidad se ubican en una situación precaria. Si estás en esta categoría te alentamos a leer el capítulo 9 sobre cómo manejar la tentación sexual. Amiga querida, levanta un muro de protección alrededor de tu corazón, tus ojos y tus actividades.

## AYUDA PARA TU MEDIA NARANJA

1. *Ayuda fisiológica.* Al momento de escribir este libro, acababa de salir a la venta el nuevo medicamento Viagra. La nota de cobertura en *USA Today* dice: «Los médicos elogian las maravillas de esta pequeña píldora. Si se la toma una hora antes de la relación sexual, Viagra actúa sobre la química normal del organismo para que fluya sangre hacia el pene cuando el hombre es estimulado sexualmente». <sup>10</sup> Se espera que Viagra demuestre ser una píldora con potencial para el rendimiento masculino, pero en este momento, todavía se está evaluando su efectividad. <sup>11</sup> (Hay preocupación por los potenciales efectos secundarios y la combinación de Viagra con otros medicamentos.) Hay muchos que sienten entusiasmo por esta posibilidad, en tanto otros buscan ayuda en sustancias naturales. Y preguntan: «¿Hay tal cosa como un afrodisíaco?»

A lo largo de la historia se han utilizado todo tipo de alimentos, bebidas o medicamentos para aumentar el deseo sexual, desde cosas tan comunes como la manzana, hasta otras más extrañas, como el hocico de los hipopótamos. Aunque la FDA (Administración de drogas y alimentos de los Estados Unidos.) dice que no hay alimento, lociones, pociones o medicamentos de venta libre que actúen como afrodisíacos, otros arguyen que algunas sustancias sí pueden despertar la sexualidad. <sup>12</sup>

La antigua creencia china que dice que el ginseng es un estimulante sexual de baja potencia, es aceptada por algunos. Las compañías de herboristería venden té, cápsulas, tabletas y tintura de ginseng. Una de las formas en que puede ingerirse el ginseng es en infusión, con media cucharadita de té de raíz de ginseng en forma de polvo, añadida a una taza de agua hirviendo. Se da vuelta a fuego lento durante diez minutos y luego se lo bebe frío o caliente. Para darle más sabor, se puede agregar miel, limón o mezclarlo con otro té saborizado. <sup>13</sup> Según la experta en hierbas, Diana De Luca, autora de *Botánica Erótica*, la avena también ayuda. ¿Alguna vez oíste decir que el caballo se siente como avena o el joven siembra sus avenas silvestres? ¿Se te ocurrió pensar qué tiene que ver la avena con la sexualidad? De Luca sugiere que comer avena estimula el interés sexual (sí, tu madre tenía razón: la avena es buena). También sugiere que se beba una infusión especial: dejando en remojo dos cucharaditas de té bien cargadas con avena o afrecho verde durante la noche (puedes comprar estos ingredientes en la tienda de alimentos naturales). Al día siguiente, se bebe esta

infusión, tibia. Quién sabe, ¿es posible que tu marido sí comience a sembrar «avena silvestre» al ver sus bondades!

Hay un afrodisíaco natural, y no son las ostras, el chocolate ni el ginseng, sino el ejercicio. El ejercicio cardiovascular parece tener efecto directo sobre el rendimiento sexual de los hombres porque para tener y mantener una erección hace falta buena circulación sanguínea. Y una de las respuestas del organismo al ejercicio periódico es el aumento del volumen de sangre que circula por todo el cuerpo. Diversos estudios muestran que los niveles de testosterona aumentan poco después de un período de ejercicio moderadamente vigoroso.<sup>14</sup>

Quizá también puedas ayudar a tu esposo de dos maneras más: invitándolo a dar un paseo por las noches, o inscribiéndose ambos en un gimnasio para hacer ejercicios juntos. Y después de la sesión de gimnasia, ¡beban un refrescante vaso de té de ginseng!

2. *Ayuda espiritual.* El ejercicio y la actitud positiva te ayudarán a ti y a tu esposo a pasar por ese período de bajo interés o capacidad sexual. Pero la ayuda más grande podrás encontrarla de rodillas. Te preguntaremos algo: ¿Cuándo fue la última vez que oraste por los problemas en tu relación sexual? Te sentiste frustrada, herida o enojada pero ¿oraste? A Dios le preocupa mucho tu matrimonio, incluyendo tu relación sexual con tu esposo. Arrodíllate delante de Él, abre tu corazón y entrégale tus penas. Pídele que te muestre cómo amar a tu esposo, cómo afirmarlo, cómo alentarle en su masculinidad y pregúntale a Dios específicamente si hay algo que puedas hacer para crear deseo en tu hombre.

Dios llora contigo. Pídele que te lleve en brazos cuando no puedas caminar y dale gracias porque en Él *hay esperanza*.

El profeta Jeremías lloró ante el Señor: «Y mi alma se alejó de la paz, me olvidé del bien, y dije: Perecieron mis fuerzas, y mi esperanza en Jehová » (Lamentaciones 3.17-18). Pero Jeremías se negó a permanecer en la desesperanza. Dejó de centrarse en su infelicidad y su dolor, y se concentró en su eterno y amoroso Dios. Deseamos que puedas hacer lo mismo y recuperar tu esperanza.

Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad. Mi porción es Jehová, dijo mi alma; por tanto, en él esperaré (Lamentaciones 3.21-24, paráfrasis nuestra).

## CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS

1. Lana inició un programa de cinco pasos, que verás en las páginas 121-123 para recuperar la relación sexual con su esposo. Desarrolla tu propio plan de acción. Incorpora algunos de los pasos de Lana o planifica los tuyos.
2. Memoriza Lamentaciones 3.21-24 y óralo a Dios.

## LOS SÍ Y LOS NO DE LA COMUNICACIÓN

*No le digas:*

«Pensé que a los hombres les encantaba el sexo, ¿qué pasa contigo?» «El esposo de Denise quiere hacer el amor continuamente».

«Si vamos a vivir como compañeros de cuarto, me voy».

*No te digas a ti misma:*

«No soy atractiva».

«Yo soy la del problema».

«No hay esperanza».

*Dile:*

«Te amo tal como eres».

«Estoy comprometida contigo».

«No querría estar con nadie más que contigo».

*Dite a ti misma:*

«Soy hermosa, una gema preciosa a los ojos de Dios».

«Voy a entregarle a Dios el esposo que tengo y oraré por esta área de su vida».

«No hay nada imposible para Dios» (Jeremías 32.17).

## Doce



### Siento culpa por mi aborto, ¿qué hago?

**D**esde el momento en que el dentista encendió el taladro Maryanne no pudo dejar de llorar. *¿Qué es lo que me pasa?, pensó. No me duele nada. ¿Me ha dado anestesia como para tumbar a un rinoceronte?*

«Lo siento», se disculpó luego. «No sabía que el taladro me hacía llorar ¡No es que de niña haya sido víctima de abusos ni nada por el estilo!» Ambos rieron, incómodos. Ambos, con la certeza de que el taladro había removido algo en lo más profundo de su corazón, aunque no sabían qué sería.

Ese episodio persiguió a Maryanne durante años. Luego un día leyó un artículo que decía que las mujeres que sufren del síndrome post-aborto suelen llorar ante el sonido del taladro del dentista porque les recuerda el alto chirrido del aspirador utilizado en las clínicas donde se hacen abortos.

Cuando tenía diecinueve años y era aún soltera, Maryanne descubrió que estaba encinta. No pasó demasiado tiempo analizando la situación. El embarazo era un problema y la forma de solucionarlo era eliminarlo. En esos días no había activistas provida blandiendo carteles y pancartas con imágenes de fetos abortados, ni había gente repartiendo folletos y literatura para salvar a los bebés. Fue años más tarde, diez para ser precisos, que Maryanne reconoció que lo que había abortado de su vientre era un bebé vivo.

La había pedido perdón a Dios, pero en lugar de sentirse perdonada Maryanne se sentía culpable. Se había sentido muy incómoda en su asiento en la iglesia cuando el pastor invitó a la congregación a participar de una marcha en defensa de la vida. Cada vez que su mejor amiga, ferviente activista provida, condenaba con pasión el sufrimiento de los bebés no nacidos, Maryanne sentía como si un cuchillo le estuviera perforando el corazón. La pegatina provida en el Toyota de su vecina, la señalaba con dedo acusador: «Asesina». ¡Hasta sus propios hijos le despertaban sentimientos de culpa!

Los veía crecer y no podía dejar de pensar en cómo habría sido ese niño al que

no le permitió nacer. Cada año, en el aniversario de «el hecho» mentalmente calculaba la edad del niño y especulaba cómo hubiera encajado en la familia que tenía hoy, si hubiese llegado a nacer.

Nadie sabía de su aborto, excepto la amiga que la había llevado a casa desde la clínica. Jamás le había contado a su esposo porque, después de todo, eso estaba en el pasado. Pero si el aborto había quedado en el pasado, ¿por qué se convertía el presente en un infierno viviente?

## SI TAN SOLO PUDIERA OLVIDAR

Desde que la Corte Suprema de Estados Unidos legalizó el aborto sin restricción, han ocurrido unos treinta y siete millones de abortos.<sup>1</sup>—Algunas, como Maryanne, abortan porque el bebé no encaja en los planes propios o del esposo. Otras buscan el aborto porque se sienten presionadas por los novios que no se comprometen o por los padres que no quieren manchar con vergüenza el nombre de la familia. Algunas abortan porque fueron violadas o forzadas a tener sexo y quieren borrar todo lo relacionado con ese acto de violencia.

Aunque las razones son diferentes, casi todas las mujeres sienten lo mismo cuando salen de una clínica de abortos: «Quiero dejar esto atrás y seguir con mi vida». Al principio la mujer podrá pensar que ha logrado cumplir ese objetivo, pero con el tiempo salen a la luz las emociones asociadas con el aborto. En lugar de reconocer esas emociones, la mujer trata de reprimirlas metiéndolas en un frasco que lleva la etiqueta: «Cosas para olvidar», y cerrando la tapa con fuerza. Pero la mujer que tuvo un aborto no puede olvidarlo jamás. Olvidar solo sirve para adormecer el dolor, y para sanar tiene que recordar.

El doctor Paul Reisser y su esposa Teri han brindado servicio de consejería a cientos de mujeres con Síndrome Post-Aborto (SPA), y dicen: «El primer paso para sanar es que la mujer acceda a los sentimientos negativos en torno a la experiencia del aborto. La mayoría elige reprimirlos como estrategia para olvidar, y lo han hecho durante tanto tiempo que olvidaron el miedo, el enojo, la culpa y la pena del aborto. Hasta que no vuelvan a recordar esas potentes emociones, no tenemos en realidad mucho con qué trabajar».<sup>2</sup>

La mayoría de las mujeres que pasan por un aborto niegan la experiencia en

uno de tres niveles:

1. *Negar la acción:* Hay mujeres que acallan su culpa excusando o justificando el aborto con comentarios como: «El aborto es legal» (traducido como está bien abortar), y «Es mi cuerpo y puedo hacer con él lo que quiera».

2. *Negar el hecho:* La cristiana que se ha hecho un aborto siente conflicto en su espíritu entre la verdad de la Palabra de Dios —la cual dice que la vida comienza con la concepción—, y su decisión de abortar. La Palabra de Dios le recuerda: «Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas» (Salmo 139.13, 16). Sin embargo, la mujer apacigua su conflicto interno engañándose con una falsa creencia: «Solo era una masa de tejido, no era un bebé de verdad».

3. *Negar el impacto:* Muchas de las que han abortado intentan evadir la culpa convenciéndose: «Fue hace mucho tiempo. No tiene importancia en este momento», o «El sexo con mi esposo no es demasiado bueno pero estoy segura de que no tiene nada que ver con mi aborto».

Negar la acción, el hecho y el impacto son intentos por evitar la confrontación con lo que se hizo. Mientras ocultemos, escondamos, excusemos y racionalicemos, la culpa del aborto nos perseguirá. Si queremos sanar, tenemos que recordar lo sucedido. Sí, duele mucho recordar, pero hace falta para poder avanzar hacia la sanidad.

¿Tienes el valor suficiente como para quitar la tapa y dejar que salgan a la luz las emociones que ocultaste durante tanto tiempo? Sabemos que da miedo. Pero para poder sanar, tienes que admitir tu dolor, quitar la infección y luego lavar la herida con agua fresca, permitiendo que sane.

Entendemos tu renuencia a revivir esos recuerdos, pero cuanto más esperes, más doloroso será. Antes de seguir, ¿por qué no te detienes y oras? Invitar a Dios a estar contigo te dará las fuerzas que necesitas para dar este paso tan importante.

*Padre, no quiero recordar. Es más fácil convencerme de que no importa, que lo que hice no fue gran cosa. Dios, en mi corazón ¡sé que eso es mentira! Lo que hice te afligió. Afligió a otros. Me aflige a mí. El dolor de mi alma no se irá hasta que te entregue mi aborto y a mi hijo que no nació. Tengo miedo, pero puedo hacerlo sabiendo que estás conmigo. Si hace falta retroceder para avanzar, estoy dispuesta a hacerlo.*

Te alentamos a NO SEGUIR leyendo hasta que esta oración sea el clamor de

tu corazón. Luego, cuando estés lista y sientas la presencia de Dios y Su fuerza dentro de ti, avanza hacia la sanidad.

## CUATRO PASOS HACIA LA SANIDAD

Por lo general, para sanar después de un aborto hacen falta cuatro pasos: recordar, pedir perdón, aceptar el perdón y entregar en manos del amoroso Dios ese hijo tuyo que no nació.

Maryanne siguió estos pasos y Dios la sanó. Para poder entender mejor cómo funciona este proceso caminaremos contigo, paso a paso, usando a Maryanne como ejemplo. Mientras lees pídele a Dios que obre en tu corazón y que sane tu dolor.

*1. Recordar.* «El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia» (Proverbios 28.13).

Maryanne había ocultado su aborto de quienes más la amaban: su esposo, su familia y sus mejores amigos. El agujero negro del secreto carcomía su semblante normalmente alegre, y se deprimió y se puso apática. El sexo con su esposo era algo mecánico, sin emoción, en parte porque ella se mantenía alejada emocionalmente por temor a que él descubriera lo que había hecho y en parte también porque el sexo antes del matrimonio había sido el vehículo que le causara tanto sufrimiento.

Después de leer el artículo que explicaba su reacción ante el taladro del dentista, Maryanne se dio cuenta que sufría síndrome post-aborto. La sanidad, decía el artículo, comienza cuando recordamos. Aunque en su ser todas sus emociones gritaban en contra, por su bien y el de sus seres amados, se obligaría a recordar.

Maryanne recordaba el impacto del momento en que el médico le dijo que esperaba un bebé. Había tenido relaciones sexuales con su novio solamente tres veces. Sabiendo que no estaba casada, el médico le dio a Maryanne una tarjeta con el nombre de una consejera en un «centro para mujeres» de la localidad (una clínica de abortos). Mecánicamente, tomó la tarjeta y usó el teléfono del médico para hacer una cita.

A la mañana siguiente Maryanne bombardeó a la consejera con preguntas.

¿Dolería? ¿Cuál era el proceso? ¿Cuánto tardarían? ¿Qué riesgos habría? La consejera tenía respuestas para todas las preguntas, excepto para la que más le molestaba: ¿Por qué le estaba pasando esto?

El sábado, ella y veinte mujeres más esperaban en la antesala de la clínica. Bajó la mirada para no ver a nadie. No conocía a ninguna de esas mujeres, pero sentía una rara sensación de hermandad con esas extrañas que compartían un mismo destino con ella. Maryanne recuerda:

Una enfermera seria anunció que era mi turno. Me acompañó hasta una habitación y me indicó que tenía que ponerme una bata, de esas sin forma. Minutos más tarde me acompañó a otra habitación, señaló una camilla y me dijo que me acostara. Cuando me inyectó una gran cantidad de analgésicos, miré detenidamente la mesa que había a mi derecha, con instrumentos esterilizados que el médico iba a usar dentro de mí. Todo daba vueltas. Veía borroso. Era una pesadilla de donde no podía escapar. Oír el chirrido del aspirador, sentí un tirón en mi útero y luego la presión de la mano de la enfermera sobre mi abdomen. Luego, todo se puso negro.

Lo siguiente que recuerdo es que estaba sobre una cama dura en una pequeña habitación, con tres mujeres más. Nos dijeron: «Bebe el jugo. Come las galletas. Descansa unos treinta minutos». Miré a la joven que estaba en la cama de al lado. ¿En qué pensaba? ¿Sentía que había cometido un terrible pecado? ¿O estaba aliviada porque su «situación» se había resuelto? ¿Sentía que había perdido algo? Mi sentido de la pérdida era profundo, pero no podía decir en torno a qué, ni exactamente qué era lo que me habían quitado.

Maryanne lloró durante horas después de revivir estos recuerdos pero al llorar, se enfrentó con la verdad. Le había tomado diez años, pero por fin reconoció que lo que había salido de su interior era un bebé. *Su bebé.*

2. *Pedir perdón.* Por amor de tu nombre, oh Jehová, perdonarás también mi pecado, que es grande. (Salmo 25.11).

Un mes después de que Maryanne diera el primer paso, recordando lo sucedido, la directora del Programa de Embarazos en Crisis mostró una película en la clase de la escuela dominical. La película mostraba a un feto de ocho semanas en el vientre materno. Las manos, los pies y ojos del bebé se veían perfectamente. Las imágenes la perturbaron porque el bebé que había abortado también era de ocho semanas. Las manitas del bebé se movían como diciendo: «Hola, mami».

En casa, Maryanne se encerró en su dormitorio y oró:

Oh, Señor ¡soy pecadora! Ignoré tu mandamiento de reservar mi vida sexual para el matrimonio.

Y cuando descubrí que estaba encinta, añadí pecado al pecado, entregando a mi niño a un abortista para que lo mataran. ¡Oh, Dios! ¿Cómo pude haber destruido cruelmente a mi hijo? No fue solo mi hijo a quien lastimé, sino también a otros: A mi novio, a mis padres, a los amigos que aparté por temor a que descubrieran lo que había hecho y me odiaran a mí y a mi esposo. Lo lastimé al no confiar en él y al no decirle por qué el sexo no me resulta tan divertido. Y más que nada, Dios, te ofendí a ti. Te desobedecí, te defraudé, me distancié de ti. Y te acusé de ser distante, pero soy yo la que impidió que nos acercáramos. Sentía demasiada vergüenza como para acercarme a ti. Perdóname, Señor. Perdóname por la sangre en mis manos y el pecado en mi corazón.

No importa cuán grande sea nuestro pecado, Dios está dispuesto a perdonarnos. Su Palabra es clara: «Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad» (1 Juan 1.9).

Confesar, sin embargo, es solo el primer paso para recibir el perdón. Si queremos sanar tenemos que ir más allá y recibir el perdón que Dios ofrece.

*3. Aceptar el perdón.* «Si mirares a los pecados, ¿quién, oh Señor, podrá mantenerse? Pero en ti hay perdón»(Salmo 130.3-4).

Es más fácil a veces pedir perdón que recibirlo. La vergüenza nos recuerda que somos pecadores y no merecemos el perdón. La culpa nos convence de nuestra maldad. Satanás se burla de nosotros, con ideas como: «¿Para qué querría un Dios santo a alguien como tú?»

Maryanne sabía que no era digna de recibir el perdón pero se resistió a la tentación de producir un cortocircuito a la sanidad si se entregaba a la culpa y la vergüenza. Por fe, extendió sus manos y tomó el regalo que Dios le ofrecía. Nos contó:

Lo que sucedió entonces no se parece a nada que haya experimentado jamás, ni antes ni después. Sentí algo que solo puedo describir como una blanca cascada, que caía encima de mí. Era cálida, de agua y luz mezcladas. Aunque no podía ver de dónde venía, sabía que fluía desde el trono de Dios. ¡Me sentí libre! Limpia y perdonada. Quería reír, bailar y cantar. Me levanté, elevé mis brazos al cielo y con gozo me empapé en la presencia del Santísimo que derramaba Su gracia sobre mí.

En el capítulo 8 hablamos de la experiencia de David, que recibió el perdón de Dios luego de confesar haber cometido adulterio y asesinato. Al igual que Maryanne, se sentía jubiloso al saber que había sido perdonado. En el salmo 42.7-8 dice: «Un abismo llama a otro a la voz de tus cascadas; todas tus ondas y tus olas han pasado sobre mí. Pero de día mandará Jehová su misericordia, y de noche su cántico estará conmigo».

Después de haber recibido el perdón de Dios Maryanne pasó mucho tiempo orando por el perdón de otros. Perdonó a su novio por haberla abandonado, a sus

padres por haber sido ciegos ante su sufrimiento, perdonó los comentarios insensibles de la gente de la iglesia sobre los «asesinos de bebés», y le pidió a su esposo por no haberle confiado su secreto.

El perdón, como una fuerte cascada, no se puede contener. Se derrama y llena cada uno de los rincones y hendidias de nuestras vidas y luego rebalsa sanidad y amor hacia los demás.

4. *Entrégale tu hijo a Dios.* «Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impidáis; porque de los tales es el reino de Dios» (Marcos 10.14).

Dios pronunció que Maryanne estaba limpia y sin culpa, porque había aceptado que Cristo pagó por su pecado. Aunque para que su sanidad fuera completa, Maryanne tenía que dar un paso más y entregar ese niño al cuidado de Dios.

Para algunas mujeres, entregar el niño al cuidado de Dios puede ser una sencilla oración que reconoce al bebé y lo ve bajo la protección de su Padre celestial. Esta acción de entregar al niño al cuidado de Dios no es algo que pueda hacerse siguiendo una fórmula. Es, más bien, el reconocimiento en el corazón de la mujer, de que su hijo era real, que a Dios le importa el niño y lo cuidará. Para otras, quizá sea el hecho de estar en consonancia con la bella imagen del poema «El bebé que jamás tendré en brazos» (ver página 136).

A Maryanne le resultó útil hacer algo concreto, como darle nombre al bebé y realizar un servicio en su memoria.

Maryanne creía que su bebé había sido una niña, y le puso por nombre Tina («Chiquitina»). Le pidió a su esposo, a su pastor y a algunos amigos cercanos que asistieran a un breve servicio en memoria de Tina. Aceptaron y fue una experiencia muy poderosa para Maryanne. Nos dijo:

El servicio se realizó en el jardín de mi casa. Mi pastor leyó el salmo 23: «Jehová es mi pastor; nada me faltará. Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa de Jehová moraré por largos días». Mientras él leía yo imaginaba a Tina en mis brazos. Caminábamos por verdes pastos y junto a aguas tranquilas. Tina hacía ruiditos de placer mientras yo le acariciaba las mejillas. Dios la llamó por su nombre. Era hora de entregársela. Elevé mis brazos al cielo. Dios extendió los suyos y tomó a mi hijita. Mis brazos vacíos sentían dolor pero yo sabía que todo estaría bien. Mi última imagen de Tina fue la de ella en brazos de Dios. Su manito se movía saludando: «Adiós, mami». Saludé también y susurré: «Adiós, Tina. Un día volveremos a estar juntas». Plantamos un retoño de roble en el centro del jardín, en memoria de Tina y luego tuvimos la Santa Cena. Después, todos llenamos nuestras copas de comunión con agua y regamos el arbolito. Cada vez que miro por la ventana de mi cocina y veo ese árbol, recuerdo que Tina no murió, que está sana y salva en los brazos de Dios.

Entregar tu niño al cuidado de Dios no forma parte de recibir el perdón. Si has seguido los dos primeros pasos, estás perdonada. Pero quizá no hayas sanado del todo. Entregarle tu hijo a Dios promueve la sanidad y cierra las heridas mentales y emocionales. Mientras oras y lloras al seguir este paso, Dios te sanará. «Yo he oído tu oración, y he visto tus lágrimas; he aquí que yo te sano» (2 Reyes 20.5).

## BELLEZA EN LUGAR DE CENIZAS

Hoy Maryanne ha sanado de la culpa que sentía por el aborto. Suele hablar en iglesias y comparte con otros la esperanza de que no importa cuán grande sea su pecado, Dios puede perdonar y sanar.

Otra de las áreas en las que Dios sanó a Maryanne fue en su relación sexual con su esposo, Ed. Durante años la vergüenza de su secreto había sido como un muro invisible entre ambos. Al revelar su secreto, el muro cayó y su relación física llegó a ser como jamás podrían haberlo imaginado. En la intimidad de la relación sexual, Ed le ofrecía tierno consuelo a Maryanne.

### EL BEBÉ QUE JAMÁS TENDRÉ EN BRAZOS

Si hubiera sabido entonces,  
lo que ahora sé,  
jamás habrías muerto.

Te habría abrazado  
y alimentado,  
teniéndote muy cerca de mí.

Te habría cantado,  
y atesorado más que la plata,  
más que el oro,  
pero esta canción es todo  
lo que podré darle  
al bebé que jamás tendré en brazos.

Jamás escribí poesía  
que no haya alabado

al Señor que lloró conmigo  
y me sostuvo en esos días.

Jesús, hoy te pido,  
sé que oyes mi ruego,

Por favor, llévate a ese niño en tus manos  
y abrázalo por mí.<sup>3</sup>

—Anónimo

En la vida de Maryanne, Dios produjo belleza en lugar de cenizas. Tomó lo que podría considerarse una maldición y lo tornó en bendición (Deuteronomio 23.5). Tomó su pecado y lo usó para dar gloria a Su nombre. Lo que sucedió con Maryanne también puede suceder contigo.

*¿Lo crees? Quizá pienses: ¡Sí, yo también quiero lo mismo, pero dijeron que el primer paso para sanar consiste en recordar, y la idea de revivir mi pasado me abruma!*

Escucha lo que dice Dios en respuesta a esos pensamientos:

Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti. No temas, porque yo estoy contigo (ver Isaías 43.2-5).

Dios promete estar contigo a cada paso:

Iré delante de ti y detrás de ti. Nunca te dejaré ni te abandonaré (ver Deuteronomio 31.8; Isaías 30.21).

No te preocupes pensando en cuánto tiempo te llevará. Aférrate a las promesas de Dios. Él declara:

Yo determino los tiempos y estaciones. Te daré nuevas misericordias cada mañana. Cuando estés débil, yo seré tu fuerza. Jamás te daré más de lo que puedas soportar. Confía en mí. (Ver Eclesiastés 3.1, Lamentaciones 3.22-24; 1 Corintios 10.13). Eres mi hija preciosa. Tengo grandes y maravillosos planes para ti, planes que no podrías siquiera imaginar aunque te los dijera hoy (ver Jeremías 29.11).

Avanza, amada. Avanza y sana (Ver Salmo 30.2)

**CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Si sientes culpa por tu aborto, pronuncia la oración que está al comienzo del capítulo en la página 131 y luego sigue los cuatro pasos hacia la sanidad. Sabrás que has sido sanada cuando puedas responder «Sí» a estas declaraciones:

Creo que lo que hice fue un pecado y acepto la responsabilidad de mis acciones.

He perdonado a todos los relacionados con el aborto por su parte en ello, incluyéndome a mí.

Sé que lo que aborté no fue una masa de tejido sino mi bebé, vivo.

He recibido el perdón de Dios por mi pecado.

Tengo muchas ganas de volver a encontrarme con mi bebé.

Puedo hablar del aborto cuando corresponde hacerlo.

2. El cuarto paso, en que entregas a tu hijo sin nacer en manos de Dios, es un paso de cierre y sanidad. Para algunas mujeres basta con decir una oración de entrega mientras que para otras hace falta una acción significativa, como por ejemplo, un servicio en memoria del niño. Pregúntale a Dios qué es lo mejor para ti. Si sientes que Él te lleva a hacer algo concreto, considera escribirle una carta a tu hijo que no nació. Dile por qué lo hiciste y cuánto lo lamentas. Dile el nombre que podrías haberle puesto. Describe cosas que podrían haber hecho juntos. Expresa tu amor y cuánto anhelas verlo algún día, pero por ahora, expresa que te da gozo saber que está a salvo en los brazos de Jesús.
3. Memoriza Jeremías 29.11: «Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis». Al memorizarlo, alaba a Dios por los planes que tiene para tu vida.
4. Repasa el material de recursos que hay al final del capítulo y en oración considera si es que necesitas buscar ayuda adicional.

## **PALABRAS PARA LA IGLESIA**

El movimiento provida ha trabajado muy bien al difundir información sobre los males del aborto. Los medios cristianos y las marchas por el derecho a la vida han aumentado el grado de conciencia sobre el horrible genocidio de los bebés.

Cada año, miles de iglesias participan en el Domingo de Santidad de la Vida en que se enseña a los miembros de las congregaciones sobre la tragedia del aborto. Se reparten rosas en memoria de los bebés que han muerto.

Tales esfuerzos son loables. El aborto es una tragedia, pero también es una tragedia si, como cuerpo de Cristo, nosotros no vinculamos el mensaje del pecado con la esperanza del perdón.

Se calcula que una de cada seis mujeres en nuestras iglesias ha pasado por un aborto.<sup>4</sup> Aunque sea mentalmente, intenta ponerte en el lugar de esas mujeres e imagina cómo se sienten al oír los discursos apasionados en defensa de la vida. El mensaje de vida puede convertirse en mensaje de muerte si no se le modera con la gracia. Ora para que Dios te muestre cómo puedes ser instrumento de sanidad para las que sufren en silencio en tu iglesia.

## **ALGO MÁS SOBRE EL SÍNDROMO POST-ABORTO**

El noventa y cuatro por ciento de las mujeres admiten sentir efectos psicológicos negativos después de un aborto.<sup>5</sup> El síndrome post-aborto (SPA) es un término que describe la incapacidad de la mujer para: (1) procesar el miedo, el enojo, la tristeza y la culpa en torno a su experiencia del aborto, (2) llorar la pérdida de su bebé, y (3) encontrar la paz con Dios, consigo misma y con los demás que tuvieron que ver con la decisión del aborto.<sup>6</sup> A continuación enumeramos algunas de las acciones y emociones de las mujeres que sufren del SPA:

*Culpa.* Las mujeres que han tenido un aborto y sufren de extrema culpa suelen castigarse emocionalmente o condenarse injustamente. Creen que si les sucede algo malo es porque lo merecen. Esta culpa a veces da como resultado conductas anormales.

*Conductas autodestructivas.* Las conductas autodestructivas incluyen las relaciones de abuso, la promiscuidad, el abuso de sustancias y alcohol, intentos de suicidio, desórdenes alimentarios y adicción al trabajo.

*Ansiedad.* Esto incluye irritabilidad, incapacidad para relajarse, mareos, palpitaciones, malestar estomacal, dolores de cabeza, irregularidad en los patrones de sueño, incapacidad para concentrarse y tensión extrema por el futuro. La ansiedad prolongada puede llevar a los ataques de pánico y a los

temores irracionales. Muchas veces, la mujer con SPA no logra relacionar su ansiedad con el aborto y sin embargo, inconscientemente hará lo posible por evitar todo lo que tenga que ver con bebés (festejos, el pasillo de artículos para bebés en el supermercado, etc.).<sup>7</sup>*Emociones adormecidas.* Con el fin de no enfrentar el dolor emocional del aborto, la mujer puede decidir conscientemente no volver a ponerse en una situación tan vulnerable. Puede mantenerse distante y evitar las relaciones íntimas.

*Depresión.* Incluye sentimientos de profunda tristeza, desesperanza y desesperación, con frecuentes e incontrolables casos de llanto. Las emociones pueden ir desde la extrema ira a la idea del suicidio. Tales pensamientos suelen intensificarse cuando se aproxima la fecha del aniversario del aborto.

*Desórdenes alimentarios.* Como la mujer que abortó siente que perdió el control al quedar en cinta, a veces se volverá obsesiva en el control de otras áreas de su vida, como por ejemplo, la alimentación. Otras veces, aumentará de peso y razonará en su subconsciente que así será menos atractiva para los hombres, y entonces, menos vulnerable a volver a estar en situación de abortar otra vez.

*Motivación reducida.* La pérdida de entusiasmo por la vida cotidiana y un reducido interés en la búsqueda de relaciones importantes es algo común entre quienes sufren de SPA.

*Relámpagos de recuerdos.* Ante experiencias comunes, algunas mujeres con SPA responden de manera inusual, reviviendo su experiencia de aborto. Por ejemplo, el sonido de la aspiradora o del taladro del dentista podrá llevarla de regreso a recordar a la aspiradora que usan en las clínicas para abortos. O habrá ciertas imágenes, sonidos y olores que la perturben. A veces, tendrá pesadillas con niños gritando o en situaciones en las que se sienten indefensos.

*Falta de interés en el sexo.* Las mujeres que sufren de SPA pueden castigarse a sí mismas, negándose a disfrutar del sexo. Sienten subconscientemente que como el sexo fue el preludio al aborto, deben evitar la actividad sexual.

*Preocupación por quedar encinta.* Muchas mujeres con SPA desean un «bebé de propiciación» que reemplace al que perdieron y se obsesionan por quedar encinta.

*¿Dónde obtener más ayuda?*

En la página 251 hay recursos indicando organizaciones, estudios bíblicos, libros y videos sobre este tema.

## Trece



### Mi esposo está metido en la pornografía, ¿qué debo hacer?

Quien llamó no quiso identificarse.

—Lorraine, no puedo decirte mi nombre, pero participé en una encuesta para el libro que estás escribiendo con Linda Dillow.

—Sí. —dije, esperando que continuara. Pero oí sollozos apagados del otro lado de la línea.

—Dime qué pasa —le dije para animarla.

—Es mi esposo. Encontré una pila de revistas y videos pornográficos en un armario del garaje. Sabía que tenía un problema con la pornografía cuando era niño, pero me juró que había acabado con ello. ¡Y ahora admite que ha estado viendo ese tipo de cosas durante los últimos cinco años!

—¿Alguien más lo sabe? —pregunté.

—No. Es líder en nuestra iglesia. Se moriría si alguien lo descubriera.

—¿Y cómo te sientes al respecto?

—A veces me siento tan asqueada que quiero vomitar. Pero luego, tengo ganas de estrangularlo. ¿En qué piensa? ¿Cómo pudo hacerme esto? —La mujer hizo una pausa. Por dentro, la tormenta arreciaba y luego explotó en un lamento que me partió el corazón—: ¿Qué hay de malo en mí para que quiera mirar las fotos de otras mujeres?

Dejé que llorara, orando para que las lágrimas liberaran las emociones tóxicas que se acumulaban en su interior. Minutos después me dijo que se sentía mejor. Como un tornado violento, su ira se había avivado, dejando tras el torbellino los escombros de la desesperanza y la desesperación.

—¿Qué voy a hacer? —lloró angustiada.

Descubrir que tu esposo anda metido en la pornografía es como estar en un

cuadrilátero de boxeo, con todas las emociones negativas que hayas sentido en tu vida. El enojo, el bochorno, el impacto, la vergüenza, el asco y todos sus primos horribles, se toman turnos para pegarte hasta que quedas hecha un ovillo en el suelo. Y cuando estás allí, siguen pegándote. El dolor te nubla la visión. No ves cuál fue la emoción que acaba de pegarte, y ni siquiera te importa. Solo quieres que dejen de hacerlo y al igual que la mujer que llamó sin dar su nombre, crees que la manera de detenerlo es HACIENDO algo.

Pero, antes de HACER algo, tendrás que PENSAR algo. La pornografía es una batalla mental, y tiene que ganarse en la mente. Quizá creas que estamos hablando de la mente de tu esposo. Sí, así es, pero también hablamos de tu mente. Te ves muy afectada porque tu esposo ande metido en la pornografía. Y antes de que puedas ayudarlo, tienes que asegurarte de que piensas lo correcto.

## LA PORNOGRAFÍA: UNA BATALLA MENTAL

¿Qué crees de ti misma cuando piensas en tu marido, mirando detenidamente el cuerpo desnudo de una desconocida? ¿Te cuestionas tu feminidad, tu sexualidad? Gritas en tu mente: *¿Qué hay de malo en mí? ¿Soy tan horrible?* Te preguntas: *si yo tuviera pechos más grandes y piernas largas y moldeadas como las de las modelos en la revista, ¿nunca miraría a otras?*

¿Qué es lo que sientes cuando tu mente te acusa: *Es culpa tuya que tu marido use pornografía*, o cuando una «buena» amiga sugiere que él no necesitaría nada de eso si fueras mejor amante?

Neal Clement, director de la División de Alcance de la Asociación Estadounidense de Familias, dice: «No puedes imaginar cuántas veces oí decir a una esposa que le aconsejaron “tener mejor rendimiento sexual”. Es del tipo de consejos abusivos. Porque hace que la mujer sienta que la respuesta a su problema está en su capacidad de gratificar sexualmente al hombre. Es prepararla para causarle más dolor. No funciona y la mujer siente más vergüenza y culpa porque no logra hacerlo».<sup>1</sup> Una esposa dijo: «Fui víctima de pastores con buenas intenciones. Me decían “No estás satisfaciendo a tu esposo. No estás siendo una esposa sumisa”».<sup>2</sup>

Amiga, cuídate. *Las emociones asociadas con la pornografía no pelean lim-*

pio. Si vas a pelear en tu mente con tus emociones, la única forma de ganar es con dos reglas de boxeo.

*Regla número uno. No te compares con otras mujeres.* La Biblia dice que no es sabio compararnos con los demás (2 Corintios 10.12). Si nos comparamos con las imágenes que muestra la pornografía, lo mejor que podemos decir para calificar esta comparación es que es *absurdo*. Porque nadie es como esas modelos. Ni tú, ni nosotras. Y gracias a la edición digital, ¡ni la modelo! (Un clic del *mouse* puede borrar la celulitis y agrandar los pechos.)

¿Significa eso que porque jamás nos veremos «así» tenemos que dejar de lado todo intento por vernos atractivas para nuestros esposos? No. Como dijimos en el capítulo 6, nuestros cuerpos son el templo del Espíritu Santo. Tenemos la responsabilidad de administrar bien aquello que Dios nos confió.

Tenemos que comer bien, hacer ejercicio, vestirnos, maquillarnos y peinarnos de manera que honre a Dios y agrade a nuestros esposos. Pero nunca deberíamos tomar como modelo de belleza a la conejita de *Playboy* o a la modelo de *Victoria's Secret*. Eso es burlarse de la prescripción de Dios en cuanto a la sexualidad femenina.

*Regla número dos. No te condenes.* En *An Affair of the Mind* [Cuestión de mente], Laurie Hall dice: «El esposo se esforzará por convencer a su esposa y a otros de que la adicción [a la pornografía] es culpa de ella». <sup>3</sup>—Lo hace para acallar su propia culpa, pero no aceptes esa idea. Castigarte no tiene sentido, y es improductivo. También, invita a la autocompasión y en consecuencia al pecado. «Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús»(Romanos 8.1).

Dios no quiere que nos condenemos. Tampoco quiere que nos engañemos pensando que somos perfectos. Siempre tenemos que ser receptivas a la corrección y el cambio, pero la manera en que Dios logra la transformación es por medio de la amorosa instrucción y no la condenación brutal.

¿Cómo vas con la batalla en tu mente? ¿Te niegas a «comparar» y «condenar»? ¿Estás pensando bien? Si es así, estás libre para poder empezar a actuar. Lo primero que puedes hacer es aumentar tu entendimiento de lo que es la pornografía y sus peligros.

## LA PORNOGRAFÍA: UN GRAN NEGOCIO

Derivada de *pornea*, que significa sexualmente inmoral, pornografía se define como palabras o imágenes con la intención de despertar sensaciones de lascivia y lujuria. Antes de que apareciera la revista *Playboy* en 1954, la pornografía era un negocio chico, que se realizaba en callejones ocultos o en lugares privados. Hoy la pornografía es una industria floreciente, que factura entre ocho y trece mil millones de dólares al año, eso es más que los ingresos combinados de Coca Cola y la corporación McDonald-Douglas.<sup>4</sup> Hay más puestos de venta de pornografía que restaurantes de Burger King («A su manera», es lo que resuena en la caja registradora de la industria).

Tres de los mercados de más rápido crecimiento son los videos, los sitios de Internet y el sexo telefónico.

En 1990, más de 300 millones de videos pornográficos se distribuyeron en nuestros barrios, más de un video con sexo explícito por cada hombre, mujer y niño que habitan nuestro país.<sup>5</sup> Estados Unidos es el mayor productor de películas para adultos «creando videos de sexo explícito a un ritmo asombroso, de más o menos 150 títulos nuevos cada semana».<sup>6</sup>

Los usuarios de computadoras pueden conectarse a más o menos 72.000 sitios pornográficos de donde pueden elegir de un buffet pornográfico de material sexualmente explícito.<sup>7</sup> Estos sitios ofrecen de todo, desde fotografías de parejas practicando sexo oral, a desnudistas digitales. Uno de los sitios de Internet con mayor popularidad tiene 55.000 socios y 250.000 visitas diarias de curiosos que pueden ver más de 10.000 imágenes de sexo explícito.<sup>8</sup>

Entre las 9 de la noche y la 1 de la madrugada, casi un cuarto de millón de personas toman el teléfono y llaman a alguno de los números de sexo comercial. La llamada promedio dura entre seis y ocho minutos, a un costo de entre ochenta centavos a cuatro dólares el minuto, con lo cual las empresas de sexo telefónico obtienen ganancias de entre 750 millones y mil millones de dólares al año.

Seguro que los hombres cristianos no se dejan atrapar por la pornografía ¿verdad? Eso parecería. Hace unas semanas mencionamos el tema en un grupo de diez mujeres durante el estudio bíblico. Tres de esas diez mujeres dijeron que la pornografía era un tema en sus matrimonios en ese momento. Las encuestas

realizadas por la organización cristiana Promise Keepers, revelan que la pornografía es un problema que crece y se expande cada vez más.

La industria presenta un cuadro que impacta, pero todavía más inquietante es el efecto dañino que la pornografía puede tener sobre el usuario.

## LOS PELIGROS DE LA PORNOGRAFÍA

Los peligros de la pornografía son variados y numerosos.

*La pornografía deshumaniza a los hombres y las mujeres.* Una esposa lo describió bien: «La pornografía hace que las mujeres se sientan usadas y los hombres se sientan controlados». Debra Evans, autora de *The Christian Woman's Guide to Sexuality* [Guía de la sexualidad para la mujer cristiana] concuerda. «El erotismo y la pornografía despersonalizan el sexo al apartarlo del propósito para el que fue creado, tratando a las personas como objetos sexuales y poniendo énfasis en partes de cuerpo por sobre el valor intrínseco de la persona».<sup>9</sup>

*La pornografía es adictiva.* En su libro *An Affair of the Mind* [Cuestión de mente], Laurie Hall dice: «La pornografía es más adictiva que la cocaína o el alcohol, porque sus tentáculos van más profundo. Se envuelven en torno a una necesidad física básica (el sexo), y una necesidad básica emocional (estar en control), mezclándose con una necesidad básica espiritual (la intimidad) ». <sup>10</sup> El doctor Harry Schaumburg, autor de *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction* [Falsa intimidad: entendamos el problema de la adicción sexual], añade: «La persona con adicción sexual se vuelve completamente absorta en el sexo porque este se convierte en su mayor necesidad, no su mayor deseo. El sexo es anhelado, exigido y será buscado no importa cuánto cueste».<sup>11</sup>

*La pornografía es un mal progresivo.* La mayoría de los hombres entran en la pornografía no interactiva, con revistas, videos e imágenes en la Internet, y de allí pasan a la pornografía interactiva, como los espectáculos en vivo, los lugares donde se desnudan bailarinas exóticas o los estudios de modelos de lencería. Pronto, el entusiasmo de estas experiencias se esfuma y el usuario busca el contacto sexual (aventuras o prostitución). Los abusadores más serios van más allá y cometen crímenes violentos. Un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles reveló que 51% de los estudiantes varones expuestos a la

pornografía violenta indicaron la probabilidad de violar a una mujer si pudieran salirse con la suya.<sup>12</sup>

*La pornografía impulsa al espectador a un mundo fantasioso de destrucción.*

En una carta dirigida a nosotras y fechada el 26 de agosto de 1997, el doctor James Dobson, ex miembro de la Comisión contra la Pornografía de la Fiscalía General y fundador de Enfoque a la familia, dijo que la fantasía asociada con la pornografía puede tener graves consecuencias negativas sobre el matrimonio:

«La estimulación de la realidad pierde su capacidad para competir con la excitación de la fantasía, y se daña la relación sexual de la pareja».

Laurie Hall describe lo que vivió de primera mano en su hogar.

Con el tiempo la línea que divide la fantasía de la realidad se vuelve tan borrosa que el afectado puede caer en alguna forma de enfermedad mental. Su mente inicia un proceso de degradación porque sus pensamientos solo van en una dirección. La parte no utilizada de la mente empieza a marchitarse y morir y la persona gradualmente pierde la capacidad de pensar profundamente en los temas de la vida. Al final, se convierte en una cáscara vacía de lo que es un hombre. Vacío hasta lo más profundo, vaga por la vida sin rumbo, buscando solo una cosa: la satisfacción de esa lujuria que se ha apoderado totalmente de él.<sup>13</sup>

*La pornografía lleva a la muerte.* «La pornografía mata el alma, roba el corazón y destruye la mente».<sup>14</sup> La pornografía mata la intimidad marital y destruye a las familias. Quienes se involucran en la prostitución o las aventuras amorosas se exponen a sí mismos y a sus cónyuges a la *muerte física*, a través de la posibilidad de contraer una enfermedad sexual mortal. Pero todos los usuarios de la pornografía se enfrentan a la *muerte certera del alma* porque la pornografía corta el vínculo y la comunión con Dios y mata la conciencia moral.

La pornografía es una adúltera, una amante. Su objetivo es violar el alma de tu esposo y llevarlo a la tumba.

Porque los labios de la mujer extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite; mas su fin es amargo como el ajenjo, agudo como espada de dos filos. *Sus pies descienden a la muerte; sus pasos conducen al Seol* (Proverbios 5.3-5, énfasis añadido).

Imagina por un momento nada más que tu esposo está frente a la puerta que lleva al calabozo de la muerte. Satanás le da una llave con la etiqueta de «pornografía» y le dice: «Ve al calabozo. Allí suceden cosas excitantes que no querrás perderte». Tu esposo usa la llave para abrir la puerta y da el primer paso para bajar por la oscura escalera en espiral descendente. Ve una película de alto voltaje. En el segundo paso, ve mujeres desnudas en el monitor de su

computadora. Al tercer paso, disca el número del sexo por teléfono. Al cuarto paso, baja cada vez más, hacia la negrura y la oscuridad, lejos de ti, más lejos de Dios y de quienes le aman. Más cerca de la muerte. Tú estás arriba, llamándolo. Quieres ayudarlo, pero ¿cómo? No puedes bajar para ir a buscarlo. ¿Qué puedes hacer?

Puedes encender una luz.

## ENCIENDE UNA LUZ

La luz es tu único rayo de esperanza contra la oscuridad. Vamos a sugerirte que enciendas seis luces distintas. Verás que son «luces» para ti, y no dirigidas a tu esposo. ¿Por qué? Porque la única persona a la que puedes cambiar eres tú. Puedes orar por tu esposo. Puedes animarle a buscar ayuda. Pero a fin de cuentas, no puedes decidir por él.

Nuestra preocupación principal es ayudarte y alentarte a mantener una perspectiva centrada en Dios durante este momento oscuro. Pídele a Dios que te hable mientras lees y que te muestre qué necesitas en tu situación personal.

1. *Enciende una luz: Expón al enemigo.* En medio de la oscuridad es difícil saber quién es el enemigo ¿Es tu marido el enemigo? ¿La rubia desnuda que ocupa dos páginas en la revista? ¿O la industria que produce imágenes porno

No. El enemigo verdadero es Satanás. «Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra los gobernadores de las tinieblas de este siglo, contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes» (Efesios 6.12). El doctor Ron Miller informa en su libro *Personality Traits of the Carnal Mind* [Rasgos de personalidad de la mente carnal], «Buscar material pornográfico adrede abre el espíritu de la persona a la influencia demoníaca y hasta al control por parte de un espíritu impuro». <sup>15</sup>

La naturaleza de Satanás es la mentira, el engaño, la muerte y la destrucción (Juan 8.44, 1 Pedro 5.8). Él quiere matar el espíritu de tu esposo y destruir a tu familia. Intentará engañarte para que creas que el enemigo es tu esposo. ¡No le creas! Tú y tu esposo tienen que estar juntos para poder vencer esto. Tú PUEDES derrotar a Satanás y ganar la batalla contra la pornografía si continuamente te apoyas en la fuerza de Dios. Dios se especializa en cambiar a

las personas. Es más que capaz de arrebatar a Sus hijos de las garras del enemigo. «En Dios haremos proezas, y él hollará a nuestros enemigos» (Salmo 60.12).

2. *Enciende una luz: Ora por tu esposo.* No te quedes sentada sintiendo miedo. Arrodíllate y ora. ¿Qué debes orar? En *Celebration of Discipline* [Celebración de la disciplina], Richard Foster, autor y profesor de teología, dice: «Podemos orar por las desviaciones sexuales con certeza genuina de que puede ocurrir un cambio real y perdurable. El sexo es como un río: bueno y de maravillosa bendición si se le mantiene en su curso correcto. El río que rebasa sus orillas es peligroso, y lo mismo sucede con los impulsos sexuales pervertidos. ¿Cuáles son los límites creados por Dios para el sexo? Un hombre, y una mujer, unidos en matrimonio para toda la vida. Al orar por las personas con problemas sexuales es de gran gozo pensar en el río que ha rebosado sus límites e invitar al Señor a volverlo a su curso natural».<sup>16</sup>

Ora para que Dios vuelva a poner en su curso normal los apetitos sexuales de tu esposo. También ora para que Dios exponga a la luz los pecados secretos de tu esposo de modo que pueda verlos. «Porque nada hay encubierto, que no haya de descubrirse; ni oculto, que no haya de saberse» (Lucas 12.2).

## SUGERENCIA DE CARTA AL ESPOSO

Mi querido esposo:

Me cuesta escribir esta carta. No sé cómo decir exactamente lo que necesito decirte, así que por favor ¡ten paciencia conmigo! Te amo. Estoy comprometida contigo y con nuestro matrimonio. Quiero ser una amante creativa. Quiero que nuestra relación sexual crezca, pero para que pueda crecer *tenemos* que hacer el amor solamente nosotros dos. Creo que Dios creó la relación sexual para que la disfruten el esposo y la esposa en el matrimonio, y nadie más. Cuando entra alguien más al dormitorio, sea físicamente, por una fotografía, en tu mente o en un video, nuestro encuentro íntimo ya no lo es tanto. Cuando (*nombra la práctica contra la que tienes objeciones*) me siento violada y expuesta. Me aparto de ti emocional y físicamente no porque QUIERA hacerlo sino porque se destruye nuestra unión íntima. Quiero amarte de manera creativa, con libertad, pero eso significa que tenemos que eliminar (*nombra la práctica*) cuando hacemos el amor. Gracias por respetar mis deseos en esta área. Una vez más te digo que te amo y estoy comprometida a crecer en nuestra relación de amor.

Tu esposa

*Ora: Dios, tú sabes lo que hace mi esposo en secreto y cómo los secretos dañan nuestro matrimonio. Por el poder de tu Espíritu Santo te pido que expongas estos pecados para que pueda obtener ayuda.*

3. *Enciende una luz. Lee la Palabra de Dios.* «La exposición de tus palabras

alumbra» (Salmo 119.130). Una esposa dijo: «En esos días oscuros de lidiar con el hábito de la pornografía de mi esposo, lo que más me consolaba era leer la Palabra de Dios».

Aunque no lo sientas, Dios está cerca y llora contigo. «Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu» (Salmo 34.18). «Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones» (Salmo 46.1). Tómate tiempo para sentarte a Sus pies. Si puedes, tómate un día entero, a solas para estar con Dios y abrirle tu corazón. Deléitate en los Salmos. Busca la sabiduría de los Proverbios. Pídele a Dios que te hable a través de Su Palabra y que te muestre qué hacer (ver Salmo 32.8, Proverbios 3.5-6).

4. *Enciende una luz: Habla con un amigo o una amiga.* Durante una entrevista en diciembre de 1997, James Groesbeck, terapeuta matrimonial y familiar licenciado que ha trabajado con quienes sufrieron el dolor de la pornografía, nos dijo: «Es esencial que la mujer cuyo esposo está metido en la pornografía tenga una red sólida de contactos en la que encuentre consuelo y buenos consejos, lo cual incluye una confidente femenina con discernimiento, un grupo pequeño de amigos en quienes confíe y un terapeuta competente». Necesitas desesperadamente personas que puedan apoyarte emocionalmente y aconsejarte en lo espiritual, lo relacional y lo psicológico.

Groesbeck recomienda la oración intencional y la sabiduría práctica para elegir a quienes estarán en tu «círculo íntimo» porque si eliges mal la cosa empeorará, trayendo consigo malos consejos, dolor, traición e infidencias. «Es de esperar que la mujer ya tenga una red como esta antes de que se encuentre en medio de una crisis».

5. *Enciende una luz: Aclara tus límites.* Conocemos varias esposas que han mirado películas pornográficas y que asistieron con sus esposos a bares de desnudistas porque no sabían cómo poner límites. En su libro, *The Christian Woman's Guide to Sexuality* [Guía de la sexualidad para la mujer cristiana] Debra Evans dice: «No estás obligada de NINGUNA manera a actuar en situaciones sexuales con tu esposo basándose en la vida de fantasía que alimenta la pornografía. Punto final».<sup>17</sup>

Es esencial que pongas límites porque, como escriben los doctores Henry Cloud y el John Townsend en su libro *Límites*, que recomendamos: «Tenemos que mantener lo que nos nutra dentro de nuestros cercos (límites) y mantener fuera todo lo que nos dañe... El concepto de los límites proviene de la misma

naturaleza de Dios», que define lo que está bien y lo que no lo está.<sup>18</sup> Si no tienes en claro los límites de Dios en cuanto a las prácticas sexuales, encontrarás ayuda en el capítulo 17.

Haz que tu esposo sepa que quieres ser una amante excitante y creativa para él, pero que no estás dispuesta a cruzar ciertos límites como el de tener sexo si él visita un lugar de desnudistas. Otro límite necesario en nuestra sociedad tan infestada de enfermedades consiste en protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual. Si ha estado con otra mujer quizá sea mejor cortar todo contacto sexual hasta que se arrepienta y pueda probar que médicamente no corres riesgos.

6. *Enciende una luz: Examina tu corazón:* «Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno» (Salmo 139.23-24). Examinarte a ti misma suele ser la parte más difícil cuando quieres ayudar a tu esposo a pelear la batalla de la pornografía. Porque examinarte implica orar y responder con sinceridad algunas preguntas difíciles. Por ejemplo:

¿Tengo conductas o actitudes hacia el sexo o hacia mi marido que causen daño a nuestra relación matrimonial? Ora Job 34.32: «Enséñame tú lo que yo no veo; si hice mal, no lo haré más» .

¿Estoy juzgando a mi esposo o despreciándole por su pecado? Considera Mateo 7.1: «No juzguéis, para que no seáis juzgados».

¿Le retengo el perdón? Mateo 6.14-15 dice: «Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas».

¿Estoy tan obsesionada con la adicción de mi esposo que no me ocupo de mis propias adicciones? Mateo 7.3-4 dice: «¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu [marido], y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo? ¿O cómo dirás a tu [marido]: Déjame sacar la paja de tu ojo, y he aquí la viga en el ojo tuyo?»

¿Agrado a Dios con la forma en que manejo esta situación? Ora el salmo 19.14: «Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, oh Jehová, roca mía, y redentor m.

Recuerda que no hay condenación para los que están en Cristo Jesús. Confía en Dios, que con amor te corregirá e instruirá sobre cómo tratar esta situación.

## ¡QUE SE HAGA LA LUZ!

¿Quién hay entre vosotros que teme a Jehová, y oye la voz de su siervo? El que anda en tinieblas y carece de luz, confíe en el nombre de Jehová, y apóyese en su Dios (Isaías 50.10).

Él revela lo profundo y lo escondido; conoce lo que está en tinieblas, y con él mora la luz (Daniel 2.22).

En medio de la oscuridad es fácil dudar que Dios obre. Los israelitas dudaron. La noche los envolvía como una manta pesada. Sus oídos se ponían tensos en la oscuridad, tratando de escuchar. Por un lado, el galope de los caballos les recordaba que los egipcios estaban casi sobre ellos. Y por otro lado las aguas del Mar Rojo, plácidas, parecían susurrar: «Están atrapados. atrapados». Las madres abrazaban a sus hijos contra su pecho. Los hombres contaban los minutos, sabiendo que en cualquier momento podrían morir. Todos ponderaban lo inevitable: la muerte o al menos la esclavitud.

Mientras tanto Dios estaba obrando. Movi6 la columna de nube, y desde el frente de la fila de israelitas la puso a sus espaldas para interponerla entre los dos ejércitos. En medio de Éxodo 14.20 está la frase: «Entre el campamento de los egipcios y el campamento de Israel; y era nube y tinieblas para aquéllos, y alumbraba a Israel de noche». Aunque ya era de noche, Dios les dio luz sobrenatural a los israelitas, permitiendo que vieran el lecho seco del mar. La esperanza amaneció entre ellos cuando vieron una vía de escape.

¿Te sientes atrapada, como los israelitas? ¿Abrazas a tus hijos contra tu pecho, temiendo la muerte de tu matrimonio? ¿Se agolpan en tu interior las emociones, intentando esclavizarte? Así como Dios estaba obrando a favor de los israelitas, también lo hace por ti en este momento. Pídele que siga obrando en tu corazón, en el corazón de tu esposo y en tu matrimonio. «Tú encenderás mi lámpara; Jehová mi Dios alumbrará mis tinieblas» (Salmo 18.28). ¿Quisieras orar?

*Oh, Dios, sabes que se me parte el corazón, que yo entera me estoy partiendo en pedazos. Sé que la respuesta está en volverme a ti y confiar en ti, pero me siento tan débil. Dame el poder por medio de tu Espíritu para confiar en ti en esta noche oscura. Sé mi refugio y fortaleza, mi presente auxilio en la tribulación. Te necesito tanto.*

## **CAMBI A MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Planifica un «Día con Dios». Empaca tu Biblia, un cuaderno, un lapicero y todo recurso que sea útil y ve a pasar un día con el Señor. Entonces, memoriza el salmo 32.8: «Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos».
2. Mientras estás a solas con el Señor, pídele específicamente que te dirija a tu pastor, a una amiga de confianza o a un consejero que compartan tu carga contigo.
3. Repasa las seis luces y pregúntale a Dios cómo puedes aplicarlas a tu situación.

## **¿CÓMO SABER SI MI ES POSO ESTÁ METI DO EN LA PORNOGRAFÍA?**

A diferencia de lo que sucede con el drogadicto o el alcohólico, no hay aliento delator ni marcas de agujas que puedan indicarte si alguien es adicto a la pornografía. identificar al que usa la pornografía?

A continuación te damos algunos indicadores de conducta que sugieren la posibilidad de que alguien utilice la pornografía:

*Aislamiento emocional.* El que mira pornografía compulsivamente se muestra física y emocionalmente desapegado. Los adictos pueden parecer sociables, hasta pueden ser «el alma de la fiesta» pero siempre mantienen a los demás a cierta distancia y evitan las relaciones íntimas.

*Mentiras.* Los adictos mienten para cubrir y ocultar su hábito. La práctica por lo general se traslada a otras áreas de su vida, como las finanzas, los logros y las intenciones.

*Conducta compulsiva.* Suelen exhibir conductas extremas en otras áreas de sus vidas, como la compulsión en las compras, el ejercicio, las dietas o el trabajo. *Actitud exigente y egoísta.* La pornografía tiene relación con la lujuria, no con el amor. El objetivo del usuario es satisfacerse a sí mismo, cubriendo sus propias necesidades. Cuanto mayor sea la exposición a la pornografía tanto más

grande será el egoísmo del usuario.

*Aumento de estar a la defensiva y enojo.* Como muchos adictos logran ocultar su «secreto», sienten que no tienen que rendir cuentas sobre su conducta. Entonces, si se les confronta por *cualquier* tema, responden a la defensiva y con enojo fuera de lo común.

*Falta de respeto a las mujeres.* Los adictos a la pornografía exhiben una creciente actitud de superioridad por sobre las mujeres y con frecuencia las tratan con menosprecio. Ven a las mujeres como objetos, cuya función primaria es la de servir al adicto. También, los adictos suelen «desvestir» a las mujeres con los ojos, mirándolas largamente y con lascivia.<sup>19</sup> Aunque para la esposa esas conductas puedan ser muy hirientes, el adicto a la pornografía no se propone como objetivo lastimar a su esposa. Sus acciones suelen provenir de su propio sufrimiento emocional. El doctor Harry

Schaumburg, en su excelente libro *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction* [Falsa intimidad: entendamos el problema de la adicción sexual], dice: «No se trata del sexo ni tampoco de la conducta observable: es un producto derivado de la soledad, el sufrimiento, la egoísta exigencia de ser amado y aceptado sin que importen las consecuencias, y de la pérdida de una relación vital con Dios».<sup>20</sup> Si sospechas que tu esposo anda metido en la pornografía, resístete a la tentación de espiar buscando evidencia. Esas acciones sabotean la confianza conyugal y violan los límites de la privacidad. Sabemos que asusta, pero confía en que Dios sacará lo oculto a la luz: «Porque nada hay encubierto, que no haya de descubrirse; ni oculto, que no haya de saberse» (Lucas 12.2). Sus tiempos y métodos son los mejores.

## **LAS NOVELAS ROMÁNTICAS: ¿PASATIEM PO O PORNOGRAFÍA?**

Hay muchas novelas románticas cristianas que son excelentes y están libres de insinuaciones y violencia sexual. Sin embargo, no todas las novelas románticas pueden clasificarse como material de lectura inocuo. Lo que sigue ha sido tomado de una carta enviada a la revista de *Enfoque a la familia*:

Oigo tantas advertencias en cuanto a las revistas pornográficas, la pornografía en Internet, etc.

Pero ¿qué hay de las mal llamadas «novelas románticas»? Estos libros tienen sexo explícito, contienen violencia de naturaleza sexual y también son adictivos. En una época, no podía apartarme de ellos. Tenía la tendencia de apartarme de mi familia e ignorar mis responsabilidades. Leí este material durante años, antes y después de convertirme. Me causó problemas en mis relaciones y mi matrimonio. Mi esposo sacó las novelas en cajas y las tiró. Hoy esos libros no están ocultos en estantes preferenciales. Están disponibles para lectores de todas las edades. Hasta los niños pueden comprarlos en la tienda o el supermercado. ¿Pueden advertir a la gente, en especial a los padres y madres, sobre el daño potencial que conlleva la lectura de estos libros?<sup>21</sup>

Para encontrar recursos recomendados en cuanto a la pornografía, lee la página 252.

## SEXO EN INTERNET

El material pornográfico de Internet entra en nuestros hogares de dos maneras: a pedido y sin pedirlo.

El material no pedido llega a tu casilla de correo electrónico de parte de vendedores no invitados, de la misma forma en que recibes correo basura. Se estima que 30% de los 30 millones de mensajes de correo electrónico no solicitado tiene material pornográfico o racista.<sup>22</sup> El usuario de la computadora debe decidir si responde al correo o lo elimina.

El material solicitado, en cambio, es algo que el usuario de la computadora busca. El usuario puede ir a su buscador e ingresar «Playboy» o cualquier otra palabra que le dirigirá a alguno de los más de 70.000 sitios de Internet que ofrecen material pornográfico.

¿Cómo proteger a tu hogar de la pornografía?

*Establece reglas claras desde el comienzo.* Conversa con tu esposo (y tus hijos) y establece «Reglas de familia para el uso de la computadora» que definan el contenido en términos razonables y los límites de tiempo. El contenido puede restringirse diciendo: «Como familia acordamos deshacernos inmediatamente del correo basura pornográfico y no visitar sitios de Internet o salas de chat donde el tema sea sexual». Y en cuanto al tiempo, podrás decir: «Acordamos no usar la computadora después de la 10 p.m.» (El aislamiento aumenta la tentación y las estadísticas muestran un incremento de la actividad pornográfica en las últimas horas de la noche y por la madrugada.)

*Utiliza dispositivos de control.* Los hay de distintos tipos, como programas

que puedes instalar en tu computadora y que monitorean la actividad o restringen el acceso a ciertas áreas, o sitios web que monitorean o restringen ciertas actividades o capacidades de monitoreo que puedes implementar en el «navegador » de tu computadora. La combinación de estas tres herramientas dificultará el acceso a material pornográfico pero toma conciencia de que no hay método cien por ciento efectivo. Hay formas de burlar hasta el dispositivo más avanzado y los programas que bloquean sitios específicos tienen que actualizarse con regularidad porque todos los días se agregan sitios nuevos. Para encontrar programas actualizados y recomendados, contacta a tu biblioteca local, tu escuela o tu tienda de computación cercana. El Centro para la Democracia y la Tecnología tiene un sitio de Internet que brinda información sobre programas de bloqueo y monitoreo: <http://www.cdt.org>.

*Monitorea la actividad.* El sistema de archivos de tu programa de correo electrónico guarda una lista de cada uno de los mensajes recibidos. En el buscador de tu computadora hay un historial que muestra los sitios visitados más recientemente, y el archivo de historial en el disco duro de tu computadora te indica qué archivos se abrieron, cuándo y por quién.

Y en última instancia, si tu computadora se usa para obtener acceso a material pornográfico, eso depende de la integridad del usuario. La esposa sabia no se vuelve paranoica jugando a la policía cibernética, sino que conversará con su familia sobre los peligros y se asegurará de que existan los controles necesarios.

## Catorce



### ¿Es posible recuperarse del dolor del abuso sexual?

**S**i decidiste leer este capítulo porque has sido víctima de abuso sexual, queremos que sepas algo: *Hemos pasado muchas horas orando por ti.* Y cuanto más oramos, más convencidas estamos de que tu mayor necesidad no tiene que ver con la *sabiduría humana* sino con la *sanidad divina*.

Como desesperadamente queremos que te libres de las ataduras de tu pasado y disfrutes de una relación sexual saludable con tu esposo en el presente, sentimos que lo mejor que podemos hacer es «quitarnos del medio» y permitir que el Espíritu de Dios te hable directamente. Él conoce tus necesidades. Conoce tus heridas y cómo sanarlas. Oramos para que cada una de las palabras que escribimos aquí sirva como embudo por el cual Dios derrame Su verdad y amor por ti. ¿Quisieras orar lo siguiente?

*Dios, has oído mi pedido de auxilio y me has hecho llegar a este capítulo por una razón. Sabes cómo anhelo librarme de mi pasado pero por mucho que intento recuperarme, el dolor no desaparece. A veces duele tanto que pienso que me voy a morir. Y otras veces no siento nada, como si ya estuviera muerta. Quiero sanar, pero no quiero pensar en lo que pasó. ¡Auxilio, Dios! Tú eres mi única esperanza. Sabes lo mucho que me cuesta confiar en las personas, y aun en ti. Pero ¿dónde más puedo ir? Solo tú tienes el poder para sanarme. Háblame mientras leo. Muéstrame qué hacer. Dame la esperanza de que puedo librarme de veras de este dolor y disfrutar del amor sexual con mi esposo de la forma en que tú quieres que lo haga.*

## ESPERANZA DE SANIDAD

Lamentablemente el abuso sexual está convirtiéndose en algo cada vez más común en nuestra sociedad. Los expertos no pueden ponerse de acuerdo en la cantidad de víctimas, solo que va en aumento. Sarah, contadora y madre de dos hijos, fue víctima de abuso sexual cuando era joven. Nos dijo:

Yo tenía ocho años cuando el amigo de mi hermano, de trece, me violó dos veces. Una noche, durante la cena les dije a mis padres que este chico se había bajado los pantalones delante de mí ¡y enloquecieron! Estaban tan molestos que supe que no podría decirles jamás lo que había pasado *en realidad*. Estaba tan confundida.

Una parte de mí en realidad disfrutó de algunas de las cosas que sentí, pero más que nada sentía vergüenza porque sabía que estaba mal lo que había pasado. Al ser violada perdí más que mi virginidad. Perdí mi infancia. Desde ese momento me sentí distinta a las demás chicas. Recuerdo que mis amigas se reían tontamente al hablar de sexo y se imaginaban cómo sería besar a un chico. Yo sabía mucho más. Y a los diez años ya podía detectar insinuaciones sexuales de muchachos que las otras chicas ni siquiera sospechaban.

Mi hermano sabía de la violación pero en lugar de defenderme o tomar revancha, me fastidiaba. Lo odié por eso. Me di cuenta que yo sospechaba, y desconfiaba de todos los hombres.

La historia de Sarah conmueve, pero no es inusual. Si no fuiste abusada sexualmente es posible que conozcas a una mujer que sí pasó por eso. El abuso sexual varía en tipo e intensidad, pero siempre da como resultado una multitud de problemas dolorosos para la víctima. No podemos tratar todos estos temas en un capítulo, por lo que incluimos una lista de recursos útiles en las páginas 253-254. En tanto, aquí trataremos un solo tema, la pregunta más importante que tendrás que responder: *¿Crees que Dios puede sanarte de tu abuso sexual y llevarte a una relación íntima y satisfactoria con tu esposo?*

Quizá quieras creer que Dios puede sanarte, pero hay algo que te lo impide. Tal vez seas como el hombre que le llevó a su hijo a Jesús para que lo sanara. Jesús dijo: «Al que cree todo le es posible», y la respuesta del padre fue: «Creo; ayuda mi incredulidad» (Marcos 9.23-24).

Querida amiga, esperamos que puedas vencer tu incredulidad. ¿Cómo podrás? ¿Cómo pasamos de la incredulidad a la fe? Sucede cuando libramos nuestra mente de las mentiras, reemplazándolas con la verdad de Dios y nos entregamos a Aquel que es digno de confianza. Entiéndelo, por favor. No estamos tratando de simplificar algo que es un proceso muy complicado. Tal vez te lleve años sanar del todo, y tengas que sortear una compleja telaraña de emociones y pensamientos. Pero hay miles de víctimas del abuso sexual que te dirán: *¡Que es posible sanar!* Y este proceso de sanidad comienza cuando confías en Dios.

## LA MENTIRA MÁS GRANDE

Quizá quisieras confiar en Dios, pero a causa de la violación que sufriste, te cuesta mucho. Y para empeorar las cosas Satanás, que es enemigo de tu alma, no quiere que confíes porque no quiere que sanes. Lucha por mantenerte esclava de tu dolor y hace todo lo que esté a su alcance para mantenerte atrapada en tu pasado. ¿Por qué? Porque habrá otras mujeres heridas que podrían oír tu

testimonio y por eso, podrían decidir volverse a Dios.

Las Escrituras nos advierten que no ignoremos los planes y estrategias de Satanás, que hemos de mantenernos firmes en contra de él y resistirnos a sus mentiras (2 Corintios 2.11; Efesios 4.27; 6.11). Las mentiras son el arma más efectiva de Satanás. Le mintió a la primera mujer, Eva, diciéndole que no moriría si comía del fruto prohibido en el jardín del Edén, y desde entonces ha mentido siempre. Te miente a ti. Nos miente a nosotras. Le mintió a Sarah e intentó destruirla.

Sarah nos contó que en la universidad se sentía cada vez más enojada, con cambios de humor. Algo pasaba en su interior, algo malo, y no lograba saber qué era. Nos dijo: «Quería tanto que alguien me amara, pero sabía que nadie podría hacerlo. No me sentía digna. Lloraba todo el tiempo. No podía concentrarme en mis estudios. Y cada vez caía más profundo en un pozo oscuro del que no lograba salir. Intenté matarme varias veces».

Sarah no sabía que tenía un adversario que buscaba destruirla, que le decía que nadie podría amarla y que no era digna de ser amada. A Satanás le habría encantado que Sarah se suicidara.

Si eres cristiana tienes que saber que, como sucedió con Sarah, Satanás está decidido a destruirte. La Biblia nos dice que es como un león rugiente que busca devorarte (1 Pedro 5.8). Te acusa continuamente (Apocalipsis 12.10). Te miente y miente acerca de lo que eres porque está en su naturaleza mentir. Escucha cómo describe Jesús a tu enemigo: «Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira » (Juan 8.44).

No te equivoques: las mentiras son la herramienta preferida de Satanás para mantenerte en ataduras. Cada mentira que Satanás logra que creas se convierte en un eslabón de la cadena con la que te envuelve y ata. Cuando luchas por liberarte Satanás tira de esa cadena, tensándola y sofocándote con dolor y miedo. El largo de la cadena, y la forma de los eslabones difieren entre las víctimas del abuso sexual. Pero no importa cuán larga y fuerte sea la cadena, *Jesús puede liberarte de esa atadura*. Él proclama:

El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia (Juan 10.10).

Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres (Juan 8.32).

Yo soy el camino, y la verdad, y la vida (Juan 14.6).

Jesús es *la salida* de tu dolor. Él es la *verdad*. Cuando reemplazamos las mentiras de Satanás por Su verdad, las cadenas se rompen y tenemos *vida*.

¿Estás cansada de sentirte muerta por dentro? ¿Estás harta de tus cadenas? ¿Quieres ser libre? Entonces ya no pierdas el tiempo. Veamos una mentira, la más grande de todas, la que Satanás percibe como el eslabón más fuerte en esta cadena. Líbrate de ella y reemplázala con la verdad.

### **Mentira:**

Satanás dice: «A Dios no le importa que hayas sufrido abuso sexual, y no le importa nada de ti. Si no, habría intervenido y detenido a tu abusador».

### **Verdad:**

Jesús dice: «Dios te ama. Él odia el abuso sexual y está profundamente apenado por lo que te hizo quien abusó de ti. Dios castigará a quien te hirió y Su castigo será justo. Dios desea sinceramente sanarte y liberarte».

## **LA VERDAD MÁS GRANDE**

Ahora que ya conoces la mentira de Satanás, no perdamos más tiempo en ella. En cambio, concentrémonos en la verdad de Dios y en las cuatro ideas que contiene.

1. *Dios te ama*. Piensa en la expresión de amor más pura y tierna que conozcas y multiplícala por mil. Ni siquiera así podrías llegar a entender el amor incondicional e infinito que Dios siente por ti. Si crees en Cristo eres una preciosa hija de Dios. Nada de lo que hagas podría hacer que dejara de amarte. No hay lugar donde pudieras esconderte que te pondría fuera de los límites de Su amor. Querida y preciosa hija de Dios, deja que esta verdad penetre en tu alma y llegue a la punta de tus pies: ¡DIOS TE AMA! Y estamos de acuerdo con el apóstol Pablo, que dice: «Oro. para que . seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento » (Efesios 3.17-19).

Quizá no *sientas* el amor de Dios. Pero es como el amor de una madre que

ama a su hijo, y aunque el hijo no lo sienta, el amor está allí. ¿A quién creerás? ¿A Satanás, que te dice que a Dios no le importas? ¿O a Dios, que dice: «Con amor eterno te he amado» (Jeremías 31.3)?

2. *Dios odia el abuso sexual.* Dios creó el amor sexual para que lo disfruten *únicamente* el esposo y la esposa. En el Antiguo Testamento los crímenes sexuales graves se castigaban con la muerte (Deuteronomio 22.22). Dios prohibió el sexo entre los miembros de la misma familia. Dijo que era pecado siquiera *pensar* en tal cosa: «Ningún varón *se llega* a parienta próxima alguna, para descubrir su desnudez» (Levítico 18.6, énfasis añadido). «Porque cualquiera que hiciere alguna de todas estas abominaciones, las personas que las hicieren serán cortadas de entre su pueblo» (Levítico 18.29). Y hubo quien fue literalmente «cortada» como en Deuteronomio 25.11-12, donde debía cortársele la mano a una mujer si tocaba los genitales de un hombre que no fuera su esposo.

Estos versículos nos muestran que Dios estableció límites claros en cuanto al sexo, y consecuencias fatales para quienes los violaran. Sea que tu abusador fuera un amigo, pariente, vecino o un extraño, Dios aborrece lo que esa persona te hizo. Tal vez pienses: *Si tanto detesta Dios el abuso sexual, ¿por qué no hizo algo para detener a quien me violó?* Sabemos que no hay respuesta que pueda satisfacer tus emociones, pero *hay* una respuesta. Dios no detuvo a tu abusador porque cuando nos creó, nos dio el regalo del libre albedrío.

Tu abusador decidió usar este regalo para hacer el mal. A Dios le apenan profundamente las acciones de tu abusador, pero como Él es fiel a Su palabra, no quitará un regalo que dio. PERO, Él te sanará (si se lo permites) y castigará a tu abusador. Nuestra sociedad no castiga las ofensas sexuales con las penas severas que Dios proclamó originalmente, pero aunque no implementemos el castigo en la tierra, Dios no fallará en producir justicia celestial: «Cuya obra es perfecta, porque todos sus caminos son rectitud» (Deuteronomio 32.4).

3. *El que abusó de ti será castigado.* De hecho, a los ojos de Dios quien abusó de ti *ya* fue castigado. En nuestra humanidad no podemos entender a un Dios que vive fuera de los límites del tiempo. Para Dios, el pasado, el presente y el futuro son una misma cosa. Tu abuso, tu angustia, tu sanidad, el juicio contra el que abusó de ti son una imagen completa en la mente de Dios. Porque estás atrapada en el tiempo no puedes ver lo que ve Dios. Ves las pinceladas que te rodean, y no le encuentras sentido. Aun si te pones en puntas de pie y te asomas

al futuro lo más que puedas, no ves justicia y por eso dices que no existe la justicia en la imagen que ves. Sin embargo, esta es una mentira de Satanás. ¿Cuál es la verdad de Dios?

Mía es la venganza y la retribución. A su tiempo su pie resbalará, porque el día de su aflicción está cercano, y lo que les está preparado se apresura (Deuteronomio 32.35).

Porque él pagará al hombre según su obra, y le retribuirá conforme a su camino. Sí, por cierto, Dios no hará injusticia, y el Omnipotente no pervertirá el derecho (Job 34.11-12).

Tarde o temprano, el malo será castigado (Proverbios 11.21).

Mía es la venganza. dice el Señor (Romanos 12.19).

Amada amiga, ten certeza: El castigo que sufrirá quien abusó de ti será mucho más severo de lo que puedas imaginar, porque los parámetros de Dios son más elevados que los nuestros. Dios quizá permita que veas el castigo de quien te hirió en esta vida, o quizá no lo haga. De una forma y otra, has de saber que un día todos estaremos ante el trono del juicio y lo que Dios proclama será justo.

4. *Dios desea sanarte.* En hebreo, uno de los nombres de Dios es *Jehová Rapha*, que significa «el Dios que sana». La naturaleza de Dios es sanar, como podemos ver en la vida de Cristo, que vino a sanar y salvar. Dios quiere sanarte, pero para que sanes hace falta que extiendas tu mano y le toques, y que permitas que Él te toque. «Y todos *los que lo tocaron*, quedaron sanos» (Mateo 14.36, énfasis añadido).

No estamos hablando de tocar en sentido físico sino espiritual, en la parte más profunda de tu alma, allí donde están tus pasiones y emociones más fuertes. Como tu abusador te hirió en este lugar vulnerable, has levantado un muro protector allí para mantener lejos a los demás. El muro exitosamente ha mantenido lejos a los que te podrían herir, pero también a Dios, que anhela sanarte.

Dios no es como tu abusador. No quiere algo de ti. Quiere darte. Tiene dones y regalos para ti, regalos de gozo y libertad, de amor, aceptación y propósito. Quiere abrazarte y consolarte, pero a diferencia de tu abusador no te tocará en contra de tu voluntad. No te obligará a aceptarlo ni te exigirá que le ames.

Así que, te espera. Espera que te vuelvas a Él, espera que extiendas tu mano y recibas los regalos que anhela darte.

Oh, amiga, el corazón de Dios llora por lo que te hizo tu abusador. Pero hay algo que le apena más todavía, y es esto: *Que tengas miedo de confiar en Él.* No amas a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con

todas tus fuerzas. Te enfocas en tu sufrimiento y en todo lo que puedas hacer por evitar volver a sufrir en lugar de confiar en Aquel que te ama y quiere sanarte.

La decisión es tuya. Si decides poner tus emociones y energías en otra cosa y no en Dios, Él respetará tu decisión. Pero si le eliges, no querrá que le retengas nada. ¡Confía en Él! Es digno de confianza.

## CUANDO DECIDIMOS CONFIAR EN DIOS

Sarah quería confiar en Dios, pero en secreto dudaba de Su capacidad para ayudarla. Después de todo, no la había ayudado en el momento de la violación, y ahora después de lo sucedido, ¿qué podría hacer Dios? Llegó el momento crucial en la universidad cuando varias amigas y amigos, preocupados por su gran depresión, sugirieron reunirse a orar. Y oraron. durante tres horas y media. En ese tiempo Dios obró gran sanidad. Sarah describe lo que pasó.

Yo no había relacionado mi intento de suicidio con la violación, pero cuando mis amigos oraban para que se fuera mi depresión, de repente me encontré, transportada al pasado, en el garaje donde me violaron. Lloré sin poder contener las lágrimas. No quería estar allí, pero Dios susurraba: «No escapes. Confía en mí». Luego sucedió algo raro. La violación se estaba llevando a cabo delante de mí, pero era como si le estuviera pasando a otra persona y no a mí. Yo era una espectadora. Vi a la niña de ocho años en el piso de cemento y al chico mayor encima de ella. Una cadena los mantenía juntos, atada alrededor de sus muñecas. Y sobre sus cuerpos desnudos había dos nubes negras, una llena de lujuria y la otra, llena de ira. De repente Jesús apareció y ¡muy enojado! Ordenó a las nubes que se fueran. Luego rompió la cadena que unía a la niña con el muchacho. Ya sin las nubes y con la cadena rota, lo único que quedaba eran dos chicos inocentes y asustados.

Y otra víctima de abuso sexual, Paula, describe su decisión de confiar en Dios como un enorme «salto de fe».

Recuerdo cómo quería saltar a la piscina desde el trampolín cuando era pequeña, y lo mucho que me aterraba. Llegaba al final del trampolín, miraba hacia abajo y me quedaba helada. Casi siempre me acobardaba, daba la vuelta y bajaba por la escalera. Un día decidí saltar de todos modos. Y lo hice, ¡oh, sorpresa! no morí. De hecho, recuerdo que al salir del agua pensé: *¿De qué tenía tanto miedo?* Mi decisión de confiar en Dios fue algo parecido.

Mi padre me había atacado sexualmente cuando yo era adolescente. Para mí, la palabra *padre* era mala, así que ¿cómo iba a confiar en Dios, que se llamaba «Padre»? Durante años luché por resolver ese conflicto mental, sin lograrlo. Sabía que la única forma de poder confiar en Dios era hacer lo que hice en la piscina: cerrar los ojos y saltar. Lo hice. Fue la mejor decisión de mi vida. Dios no se parece *en nada* a mi padre. Lo único que lamento es no haberme vuelto a

Él antes.

Sarah y Paula le confiaron a Dios su pasado. Ninguna sanó al instante, pero en ambos casos, comenzaron a sanar al dar un enorme paso adelante y confiar en Dios. Ahora, tenían que dar otro gran paso: confiar en Dios para que tome el sexo, fuente de su dolor, y lo use para traerles gozo en el presente.

## ¿PODRÁ SER MARAVILLOSO EL SEXO ALGÚN DÍA ?

Dan Allender, consejero de víctimas de abuso sexual y autor de *El corazón herido*, escribe: «Nunca trabajé con un hombre o mujer abusados que no detestaran o desconfiaran del hombre por la intimidad».<sup>1</sup>

Nunca desprecies esa hambre de intimidad que puedas sentir. Porque es una pasión que te ha dado Dios, un deseo que creó para que busquemos satisfacción, en parte, a través del amor sexual con tu esposo. ¿Cómo puedes recuperarte de tu desconfianza de este anhelo? Para muchas víctimas esto sucede cuando pueden reemplazar los sonidos e imágenes sórdidas relacionadas con el abuso con sonidos e imágenes de amor relacionadas con su cónyuge. Paula y Sarah lo explican.

*Paula:* «Mi capacidad para disfrutar del sexo dependía de las imágenes que veía en mi mente. Si las imágenes eran agradables el sexo era bueno. Pero cuando las imágenes eran asquerosas, no podía soportar que Steve (mi esposo) me tocara. Llegué al punto de no querer tener sexo porque temía que surgiera un recuerdo al que no supiera enfrentar. Un día leí 2 Corintios 5.17: «Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas» y vi que las cosas viejas no pasaban porque yo no permitía que entraran las cosas hechas nuevas. Era como si tuviera un álbum de fotos lleno de imágenes horribles. No bastaba con deshacerme de esas fotos feas. Necesitaba imágenes nuevas en su lugar. Steve y yo leímos juntos Cantar de los Cantares y luego memorizamos varios versículos. Cuando hacíamos el amor, nos decíamos los versículos y hablábamos de la hermosa imagen que estábamos creando. ¡Era tan romántico! E irónico ¿verdad? Porque el abuso fue lo que nos forzó a crear una intimidad más profunda porque tuvimos que hacer un gran esfuerzo para que cada toque fuera bello y tuviera mucho significado».

*Sarah:* «Lo que más me molestaba de mi violación eran los sonidos: los gruñidos del chico que tenía encima, el ruido que hacían mis zapatos porque él ni siquiera me los había quitado y resbalaban sobre el cemento, la risa burlona de mi hermano, la aterrorizada respiración entrecortada de mis padres. Y lo peor de todo era lo que resonaba en mi mente, a gritos: *Eres una sucia, usada. Nadie te quiere.* Sabía que si quería sanar, tendría que acallar esos ruidos. Me ayudaron varias cosas. Cuando mi esposo y yo hacíamos el amor, poníamos música de piano como fondo. Y memoricé varios versículos como Colosenses 3.12, y por eso cuando en mi cabeza oía: *No vales nada, yo podía decir: Sí que valgo. Soy santa y amada completamente por Dios.* El sexo no es perfecto aún. Como sucede con todas las parejas supongo que hay cosas que vamos a ir modificando hasta que llegue a ser lo que deseamos. Pero mi relación física con mi esposo es mejor de lo que podría haber soñado y con la ayuda de Dios, creo firmemente que seguirá mejorando».

## LA PALABRA SANADOR A DE DIOS

Tanto Paula como Sarah dicen que leer y memorizar la Palabra de Dios son medios que promueven la sanidad de su pasado. Otras víctimas de abuso también afirman lo mismo. Una mujer dijo: «Los pensamientos en relación al abuso eran perturbadores, malos, pero cuando pensaba en la Palabra de Dios sentía consuelo, bondad». Muchos pasajes de las Escrituras se refieren a la capacidad de Dios para restaurar lo que robó el hombre, para tomar la maldad y convertirla en algo bueno.

Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien (Génesis 50.20).

Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca (1 Pedro 5.10).

Y os restituiré los años que comió la oruga, el saltón, el revoltón y la langosta (Joel 2.25).

Hubiera yo desmayado, si no creyese que veré la bondad de Jehová en la tierra de los vivientes (Salmo 27.13).

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis (Jeremías 29.11).

## HAY SANIDAD PARA TI

Una y otra vez, Dios toma lo que la humanidad hizo para mal y lo utiliza para bien. Una y otra vez transforma indecibles actos de maldad en algo glorioso. ¿Qué mejor ejemplo de esto que la crucifixión y resurrección de Su hijo?

Hoy Dios quiere crucificar (dar muerte) a tu pasado y resucitarte a una vida nueva. Y la vida nueva comienza cuando pones tu confianza en Dios. Muchos temas están relacionados con tu abuso pero no necesitas pensar en ellos en este momento. Lo único que necesitas responder es lo siguiente: *¿Crees que Dios quiere sanarte, y si es así, estás dispuesta a permitir que Él inicie ese proceso hoy?*

Querida hermana en Cristo ¡no esperes más! Cae a Sus pies y entrégale tu desesperación. Deja atrás las mentiras, el dolor, la ira. Confía en Dios. Oramos de todo corazón para que en el futuro mires atrás a este día y veas que aquí encontraste esperanza, en este día en que confiaste en Dios. ¿Quisieras orarle a Él ahora?

*Querido Dios, hoy te entrego el dolor de mi pasado, la confusión de mi presente y la esperanza de mi futuro. Todo lo que soy, todo lo que tengo, todo lo que sufro, te lo ofrezco, Señor.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN. OH DIOS.**

1. Elige uno de los versículos llenos de esperanza en la página 168 y memorízalo.
2. Si nunca hablaste con nadie sobre lo que te pasó, piensa en conseguir ayuda profesional. Pregúntale a tu pastor si puede recomendarte a alguien o contacta a alguno de los recursos mencionados en las páginas 253-254.
3. Recuerda que la sanidad es un proceso que a menudo implica esfuerzo y consejería intensa. No claudiques si encuentras obstáculos temporales. Medita en 1 Timoteo 4.15: «Ocúpate en estas cosas; permanece en ellas, para que tu aprovechamiento sea manifiesto a todos».

## **UNA EX MIS ESTADOS UNIDOS EMITE UNA ADVERTENCIA**

Marilyn Van Derbur Adler, Miss Estados Unidos 1958, fue víctima del incesto. Su madre guardó silencio mientras su padre abusaba de ella, desde los cuatro hasta los dieciocho años de edad. Y ofrece una palabra de advertencia a las madres: «Tenemos que estar dispuestas a manejar algunas verdades muy duras. Nuestros parientes o familiares son los violadores en la mayoría de los casos. Enseñamos a nuestras hijas a cuidarse del desconocido en el parque, pero casi todos los niños abusados sexualmente, son víctimas del abuso de alguien en quien confían, y en su propia casa: un pariente, un entrenador, un amigo de la familia».<sup>2</sup>

Como madres tenemos que educar a nuestros hijos e hijas desde muy temprano:

*Explicar la diferencia entre el contacto físico apropiado y el inapropiado.* Muchos padres evitan hablar de esto porque sienten vergüenza, pero no podemos permitir que la incomodidad nos impida hablar de algo que es tan importante. Quizá, podamos utilizar un muñeco o un osito para explicar cuáles son las «áreas fuera de límites», y así no sentir tanta vergüenza. Asegúrate de ser específica y señalar el área de los genitales del muñeco y nombra las partes que no debe permitir que le toquen. Luego pídele a tu hijo o hija que te lo diga, utilizando el muñeco y mostrándole las partes del cuerpo.

*Decirles a los niños que no tienen que hacer nada que les haga sentir incómodos.* A veces el tío John dice: «Ven a darme un beso». O el abuelo les dice a los niños: «Ven y siéntate en mis piernas». Y por cierto, estas acciones pueden estar dentro de lo correcto pero la señora Van Derbur Adler dice que si advertimos que los niños están incómodos demostrando afecto de este modo no tenemos que obligarlos.<sup>3</sup>

*Dejar la puerta abierta para que nuestros hijos hablen con nosotros.* Asegúrate de que tus hijos sepan que si alguien, una niñera, un maestro, un familiar, otro niño o un adulto, sugiere un contacto físico inapropiado, tú quieres que digan: «No» y que vengan inmediatamente y te lo digan. Dile a tu hijo: «Cariño, te amo. Puedes contarme lo que sea. Si alguien te toca donde no debe, quiero saberlo porque quiero protegerte. Siempre estaré junto a ti y te defenderé».

No hay tal cosa como sobreprotección cuando se trata de dejar a tus hijos a solas con alguien. Hemos oído muchasAl buscar material para este libro,

aprendimos historias horrendas sobre padres que dejaron a sus hijos con personas que ofrecen cuidados, a quienes consideraban honorables y confiables, para descubrir luego que los niños habían sido abusados sexualmente. La mejor protección que puedes darles a tus hijos es enseñarles y permitir que sean sinceros y abiertos en cuanto a temas sexuales. Esto tiene que caracterizar la relación entre los hijos y los padres.

## Tercera parte



## Preguntas que arden



## Quince



### ¿Cómo puedo transformar el sexo aburrido en sexo ardiente?

**Y**o (Linda) me retiré del estudio bíblico sintiéndome ridiculizada y humillada. Había estado casada por cinco años y estaba enseñando las prioridades de la vida de una mujer. Esa mañana había afirmado que la relación con nuestros maridos debía continuar creciendo en cada área, incluyendo la sexual. Una mujer mayor sonrió y bromeó condescendentemente. «Linda, eres joven e ingenua. Solo espera a estar casada por veinte años. El sexo se vuelve aburrido, ya lo verás».

Ojalá pudiera encontrarla hoy. Después de treinta y cinco años de matrimonio, me gustaría que crece en el oasis demirarla a los ojos y decirle que estaba equivocada. La relación sexual puede seguir siendo excitante. (O como ella dijo, puede ser aburrida. Depende de lo que elijamos.)

Al buscar material para este libro, aprendimos algo interesante: Se dice que una joven bostezó continuamente por cinco semanas<sup>1</sup> ¡sin cerrar su boca! Este es todo un récord, pero muchas de las mujeres con las que hablamos indican que su relación sexual es como un largo bostezo: ¡Aburrido!

El sexo hum-hum es aburrido para cualquiera. ¿Qué es el sexo hum-hum?

Hacer el amor siempre de la misma manera. «Te toco, me tocas. Haz esto tres veces, y luego pasa a otra cosa. Bla, bla, bla...»

Hacer el amor siempre a la misma hora —después de las noticias de las 10 de la noche, cada martes.

Hacer el amor en el mismo lugar —en la cama, en la oscuridad y bajo la frazada.

¿Sientes que viene el bostezo? ¿No es la idea de hacer la misma cosa una y otra vez, bueno, aburrida? Lamentablemente, el aburrimiento reina en muchos dormitorios. ¿Es así en el tuyo?

Cualquier cosa se puede tornar aburrida. Piénsalo. Si eres como cada esposa

que conocemos, probablemente te hayas aburrido cocinando, limpiando, turnándote para manejar el auto —y practicando el sexo. Entonces, ¿qué podemos hacer? Todas tenemos que tomar una decisión: Continuar cocinando fideos simples o graduarnos en la pasta Alfredo.

Lo que es cierto en la cocina es cierto en el dormitorio. Una mujer sabia nos dijo: «Si aun cocinara las mismas cinco comidas que preparaba cuando éramos recién casados, nos daría miedo comer. Con los años he condimentado mis recetas y les he agregado variedad». Cada «comida sexual» necesita condimento y variedad. ¿Estás aún sirviendo las mismas comidas sexuales que preparaste en tu primer año de matrimonio, o has condimentado tu menú?

La mejor manera de volver a ponerle sabor al hacer el amor es agregar una generosa porción de creatividad. Pero, ¿A qué recurrimos para obtener ideas creativas? Conocemos un libro que garantiza volver a condimentar tu relación sexual. Recomienda recetas para tener relaciones sexuales eróticas y sagradas que estimularán tu creatividad y reavivarán tu pasión. La buena noticia es que, probablemente ya tienes varias copias de este libro en tu casa. Si no, compra una inmediatamente. Allí encontrarás los consejos sexuales más creativos dados desde la creación. ¿ Lista para saber el nombre del libro? La Biblia.

Antes que te mostremos algunas cosas que es probable que nunca hayas visto en tu Biblia, necesitamos tener algo en claro, la Biblia es el libro que nosotras las mujeres cristianas debemos consultar para todos los temas de nuestras vidas, especialmente, el sexo. El Autor del libro creó el sexo; Él sabe cómo operan nuestros cuerpos y mentes. Tenemos que dejar de oír lo que el mundo dice que es sexy y romántico. Mucho de lo que se presenta en las revistas y la televisión es inmoral y una sombra de lo que Dios pretende. Así que estudia Su Libro, tu Biblia.

## EL CONCEPTO DE DIOS EN CUANTO A LA CREATIVIDAD SEXUAL

Camina con nosotras a través de varias escenas en Cantar de los Cantares mientras vemos el concepto de Dios acerca de la creatividad sexual. Creemos que vas a asombrarte del uso creativo de cosas como fragancia, palabras poéticas, danzas y «citas».

1. *El uso creativo de las fragancias.* En el comienzo de los Cantares, la mujer sulamita dice: «A más del olor de tus suaves ungüentos, tu nombre es como ungüento derramado» (Cantar de los Cantares 1.3). Ella describe a su amante comparándolo con la fragancia de alheña que crece en el oasis de En-gadi (1.14). Obviamente, el rey usaba una versión de Aramis o Brut del siglo X antes de Cristo.

La mujer sulamita era también una experta en la aplicación de perfumes. Ella dice: «Mientras el rey estaba en su reclinatorio, mi nardo dio su olor» (1.12). Ella describe sus manos goteando de mirra y agrega que Salomón era como un ramito de mirra dulce que reposaba sobre sus pechos (1.13, 5.5).

Aunque hacer el amor incluía sus cinco sentidos, particularmente enfatizaba el aroma. Si entráramos a su dormitorio, seríamos inmediatamente recibidos por el aroma del incienso. Las sábanas, tal vez hasta las paredes, habrían sido impregnadas con polvos de esencias. Sus cuerpos y sus partes íntimas para hacer el amor fueron especialmente preparados para dar placer a los sentidos.

¿Cómo pueden hacer esto las mujeres hoy? Pocas parejas en el siglo veintiuno colocan polvos con esencias en sus paredes. Yo (Linda) soy alérgica a la mayoría de las fragancias y me iría rápidamente de una habitación con incienso y esencias en cada rincón. Pero podemos encontrar maneras creativas de cambiar la atmósfera por medio del sentido de la fragancia. Aquí hay algunas:

Velas aromáticas de vainilla francesa, manzana con especias, fresas silvestres, bruma de hojas perennes. Un abanico de posibilidades te espera en cada tienda de velas.

Perfumes y colonias para él y para ella. Tal vez una fragancia solo para el momento de hacer el amor —un mensaje especial para tu marido que diga: «Mi corazón está para amarte».

Lociones de aromas exóticos pueden ser incorporados al hacer el amor. Un masaje corporal completo con loción menta para atraer nuestros sentidos del olfato y el tacto.

Popurrí colocado en una habitación puede crear una fragancia fresca y vibrante.

2. *El uso creativo de las palabras.* Mientras los amantes inhalan fragancias dulces, exhalan palabras que los envuelven en un aroma de amor. El uso creativo de las palabras establece el ambiente para hacer el amor creativamente.

*Cumplidos novedosos.* Salomón: «He aquí que tú eres hermosa, amiga mía; he aquí eres bella; tus ojos son como palomas» (Cantar de los Cantares 1.15). La mujer sulamita: «He aquí que tú eres hermoso, amado mío, y dulce; nuestro lecho es de flores» (1.16). Los amantes se hacen cumplidos entre sí con ternura, palabras cálidas. Mientras exploran sus cuerpos, sus palabras suben de temperatura. Salomón: «Como el lirio entre los espinos, así es mi amiga entre las doncellas» (2.2). La sulamita: «Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los jóvenes; bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce a mi paladar» (2.3).

El rey elogió a su amante, describiéndola como un lirio vivaz y elegante, y afirmando que el resto de las mujeres son como espinas comparadas con ella. Ella responde comparando a Salomón con un manzano, un símbolo usado en el Cercano Oriente para el amor sexual. En esencia, la sulamita le está diciendo a su marido qué amante tan habilidoso es. Sus palabras llenan a Salomón con una urgencia a complacerla sexualmente.

Ahora sus palabras se mezclan en susurros fogosos y apasionados. Salomón: «Tu estatura es semejante a la palmera, y tus pechos a los racimos. Yo dije: Subiré a la palmera, asiré sus ramas. Deja que tus pechos sean como racimos de vid, y el olor de tu boca como de manzanas, y tu paladar como el buen vino, que se entra a mi amado suavemente, y hace hablar los labios de los viejos » (7.7-9). La sulamita: «Sustentadme con pasas, confortadme con manzanas; porque estoy enferma de amor. Su izquierda esté debajo de mi cabeza, y su derecha me abrace» (2.5-6).

¿PUEDEN LAS MUJERES AMERICANAS ARDER?

¿Nos ha enseñado nuestra cultura a ser amantes aburridas? De acuerdo a la consejera matrimonial Mary Ann Mayo en *A Christian Guide to Sexual Counseling* [Guía cristiana de consejería sexual]: «Los chinos y los hindúes siempre han visto a las mujeres como personas de muy alto nivel sexual y las han entrenado para ser compañeras que respondan bien, seguras y firmes. La cultura occidental ha representado a la mujer como una compañera pasiva en el sexo. No es de asombrar que las mujeres americanas creen y actúen como si no fueran tan cautivadas por el sexo como sus hombres».<sup>2</sup>

¿Cómo pueden las mujeres americanas cambiar su forma de pensar de aburrida

a caliente? Continuando en busca de la perspectiva divina acerca del sexo, una perspectiva que no cambia ni varía de una cultura a otra. Dios nos insta: «Yo vine a mi huerto, oh hermana, esposa mía; he recogido mi mirra y mis aromas; he comido mi panal y mi miel, mi vino y mi leche he bebido. Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

La sulamita le está diciendo a Salomón: «Así es como quiero que me toques». A muchas esposas les resulta difícil encontrar las palabras correctas para decir: «Ámame así». La sulamita comunicaba sus deseos sexuales mediante la poesía. Cuando dijo: «Estoy enferma de amor», decía literalmente: «Estoy enferma por el amor, completamente conquistada por el deseo sexual». Para aliviar eso, ella le pide a su marido que le dé pasteles de pasas y manzanas (símbolos del amor erótico). Un equivalente moderno puede ser: «Cariño, estoy lista para ti. Ven y satisfácame».

La sulamita luego le dice a su marido exactamente cómo debía satisfacer su pasión sexual. Le indica que ponga su mano izquierda debajo de su cabeza y la abrace con su mano derecha.<sup>3</sup> Con el uso de expresiones poéticas, esta esposa creativa le dice a su marido que desea que la acaricie y la estimule acariciando su cuerpo.

Tal vez estés pensando: *Mi marido se reiría incontrolablemente si yo dijese: «¡Susténtame con pasteles de pasas!»* Tienes razón, nuestros maridos se reirían también. Pero no debemos descontar la acción porque las palabras no sean apropiadas. Dios vio que era apropiado incluir los momentos secretos de esos amantes en Su Palabra para que podamos tener un ejemplo de cómo usar el lenguaje sensual y erótico apropiadamente al hacer el amor.

3. *Nombres novedosos*. Salomón y la sulamita idearon una descripción poética de manera que se pudieran comunicar cuando les fuera difícil encontrar las palabras correctas. A los genitales de Salomón le llamaban frutas en Cantar de los Cantares 2.3 y a los de ella jardín en 4.12-16.<sup>4</sup> Las metáforas poéticas les permitían a los amantes comunicarse libremente en medio de la pasión sin sentimientos incómodos. Cuando Dios hablaba de los aspectos personales del sexo, podía haber usado términos coloquiales, los cuales detonan ciertas censuras psicológicas en algunos, o términos médicos, los que dejan un sentimiento de incomodidad y de algo mecánico. El Señor evitó ambos problemas usando el simbolismo poético. Eso creó una libertad de expresión. La sulamita pudo hablarle a su amante de «especies de su jardín que se iban por el

aire hacia afuera ». Le pudo pedir a su esposo que «comiera la fruta de su jardín».

La sulamita invita:

Soplad en mi huerto, despréndanse sus aromas. Venga mi amado a su huerto, y coma de su dulce fruta.

Salomón responde:

Yo vine a mi huerto, oh hermana, esposa mía; he recogido mi mirra y mis aromas; he comido mi panal y mi miel, mi vino y mi leche he bebido. Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados (Cantar de los Cantares 4.16-5.1).

¿Cómo puedes crear con tu esposo nombres selectos de manera que la comunicación sea más cómoda? Toma prestado del jardín y fruto de Cantar de los Cantares y hazlos propios. O descubre tus propios nombres. Pasa un momento antes de hacer el amor escogiendo nombres que solo tú y tu amado sepan. Esos nombres secretos posibilitan la comunicación en el dormitorio y en la cocina, en privado o en público. Por ejemplo, en lugar de *jardín*, un esposo usó la palabra *flor* para referirse a la vagina. Su esposa lo llamaba al trabajo y le decía: «Esta noche te espera un ramo de flores», o lo abrazaba en la cocina y le decía: «Cariño, la flor se va a abrir esta noche». (¡Este esposo trabajaba tiempo extra para bañar a los niños y acostarlos!)

Las palabras que eliges deben ser agradables para ti y tu esposo. Al principio, te puedes sentir extraña usando nombres o frases nuevas, pero no te rindas. Las parejas que usan su propio lenguaje amoroso dicen que no solo los ayuda a hacer el amor, sino que los hace sentir más cerca porque comparten un secreto íntimo que nadie más conoce.

4. *Uso creativo de las danzas.* Si te has sorprendido por el uso creativo y bíblico de los nombres, prepárate para otra sorpresa. En el capítulo 6 leemos que Salomón y la sulamita están solos en el palacio y que ella desea hacer el amor con su esposo. Como parte de su juego amoroso, ella tomó la iniciativa agresivamente y lo incita bailando provocativamente delante de él. Ella le dice de manera coqueta:

«Vuélvete, vuélvete, oh sulamita; vuélvete, vuélvete, y te miraremos. ¿Qué veréis en la sulamita? Algo como la reunión de dos campamentos » (Cantar de los Cantares 6.13).

Mahanaim era suelo sagrado, el lugar donde una hueste angelical se le apareció a Jacob en su regreso a la tierra prometida. La sulamita parece sugerir que su danza contenía algo tan espléndido como un «ángel» bailando ante

Salomón.<sup>5</sup> Este ángel, ciertamente era muy seductor ya que Salomón contesta con estas palabras:

«¡Cuán hermosos son tus pies en las sandalias, oh hija de príncipe! Los contornos de tus muslos son como joyas, obra de mano de excelente maestro. Tu ombligo como una taza redonda que no le falta bebida. Tu vientre como montón de trigo cercado de lirios» (7.1-2).

Los comentaristas concuerdan en que «los contornos de tus muslos» se refieren al movimiento tambaleante al bailar delante de Salomón. Una traducción moderna sería «la vibración de los muslos».<sup>6</sup> La palabra ombligo es una traducción incorrecta, probablemente reflejando la modestia del traductor. El claro significado se refiere a que Salomón ve el jardín de su esposa (término poético para decir vulva) mientras baila desnuda —o con vestimenta transparente— ante él. Salomón dice que el jardín de su esposa no carece de vinos mezclados. Parece ser que Salomón sugiriendo que posee una fuente de placer sexual inagotable.<sup>7</sup>

No te avergüences de la idea de bailar ante tu esposo. Recuerda, tiene el sello de aprobación de Dios. Esta es la descripción del amor conyugal en la Biblia. (Tal vez deberíamos recorrer todas las tiendas de Victoria's Secret y buscar algo adecuado para bailar.) El mensaje es claro. No solo es aceptable ante los ojos de Dios que una esposa sea agresiva sexualmente y excite visualmente a su esposo, es bueno. Dios creó la mente del varón (y otras partes de su cuerpo) para responder a imágenes visuales. La sulamita llenó los ojos de su esposo con imágenes que lo llevaron al éxtasis. ¿Estás lista para hacer lo mismo con tu marido?

5. *Uso creativo de las citas.* En estos próximos versículos, vemos a la sulamita planeando una escapada de fin de semana a las montañas del Líbano con su amado. Allí, en la belleza de la primavera encantadora, ella se entregará a él.

«Ven, oh amado mío, salgamos al campo, moremos en las aldeas. Levantémonos de mañana a las viñas; veamos si brotan las vides, si están en ciernes, si han florecido los granados; allí te daré mis amores. Las mandrágoras han dado olor, y a nuestras puertas hay toda suerte de dulces frutas, nuevas y añejas, que para ti, oh amado mío, he guardado » (7.11-13, énfasis añadido).

Parece que esta esposa creativa está invitando a su marido a que vaya con ella a tener un momento sexual en el bosque. No solo sugiere que hagan el amor al aire libre, sino que también atrae a su esposo diciendo que las mandrágoras (consideradas como afrodisíaco en el mundo antiguo) han florecido. «Oh, Salomón, la atmósfera de primavera del campo es ideal para hacer el amor, prepárate para una sorpresa, mi amor. No solo he reservado placeres sexuales a

los que te tengo acostumbrado, sino también ¡otros nuevos te esperan!» Qué esposa tan creativa. La sulamita habilidosamente estimuló el sentido anhelante de su esposo al recurrir a la imaginación sexual. Estamos seguros de que ese esposo suertudo recreó la imagen del campo muchas veces en su mente, preguntándose con entusiasmo qué nuevos placeres lo esperarían.

¿Qué podemos aprender de esta esposa habilidosa?

Sé agresiva al planear «escapadas sexuales» para ti y tu marido.

Sé creativa al comunicar la sorpresa y así estimular la expectación.

Sé innovadora reservando los placeres sexuales viejos así como también los nuevos para tu amado.

## CREA LO NUEVO

¿Qué deseas? Puedes quedarte en tu estado ABURRIDO o puedes entrar en la fresca nueva de la creatividad. Comienza con la manera en que ves tu relación sexual mentalmente. Stephen Covey, autor de *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, dice que todas las cosas son creadas dos veces, primero mentalmente y luego físicamente. La llave para la creatividad es comenzar pensando en el final, con la visión y el esquema del resultado deseado.<sup>8</sup>

¿Qué resultado deseas? ¿En quién te quieres convertir como amante? ¿Dónde quieres estar en cinco años? ¿En diez?

Se ha dicho que puedes convertirte en un Rembrandt en tu arte sexual o puedes quedarte en la etapa incipiente. Para algunos esto es como dejar la ciudad de nuestra comodidad e irse a la jungla. Cuando la sulamita bailaba provocativamente delante de Salomón, debe haber sido una experiencia «salvaje» y aun así su creatividad destellaba excitación y entusiasmo en su marido y le agregaba sabor cuando hacían el amor.

Tal vez hayas estado esperando que la chispa de la creatividad «suceda» así nomás en tu relación sexual. O quizás estés esperando que tu esposo haga que eso suceda. Si esperas, lo que s ABURRIMIENTO. Pero si decides avanzar para introducir la creatividad en tu vida amorosa, la chispa vendrá. Eres lo suficientemente valiente para vivir tu sexualidad novedosamente? Como la

sulamita, ¿le ofrecerás delicias «nuevas y viejas» a tu esposo? Puedes servir el mismo plato día tras día, año tras año, o puedes crear ¡algo nuevo y excitante!

*Querido Señor, sé que la relación sexual con mi esposo ha sido aburrida y he hecho poco para agregarle creatividad. Perdóname y dame el coraje de comenzar y ser novedosa. Muéstrame específicamente qué puedo hacer para agregar sabor a nuestra vida amorosa. Deseo ser como la esposa de Cantar de los Cantares. No puedo hacerlo sola. Necesito desesperadamente tu ayuda.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. ¿Incorporas creativamente los cinco sentidos —tacto, olfato, gusto, vista, oído— a tu relación sexual? Elige un sentido que quieras desarrollar más profundamente y pídele a Dios que te muestre cómo hacerlo. (Encontrarás ejemplos útiles en las páginas 225-226.)
2. Sugierele a tu esposo que lean Cantar de los Cantares juntos y discutan la manera en que puedan crecer en la creatividad como pareja.
3. Lee nuevamente cómo Salomón y la sulamita usaban novedosamente las fragancias, las palabras, las poesías, las danzas y las «citas». Comprométete a usar la creatividad en una de estas áreas esta semana.
4. Invita a tu marido a una «Noche de pasión» contigo. Estimula su expectación dándole un menú de antemano que incluya el plato principal (tú), un postre seductor (algo nuevo), y entretenimiento (música de piano, una danza al estilo de la sulamita; ¡usa tu imaginación para indicar que la entrada es gratis y la ropa opcional).

## Dieciséis



### ¿Qué es lo tan grandioso del orgasmo?

**H**ace poco, una revista anunciaba con bombos y platillos en la cubierta:

ORGASMOS MÚLTIPLES

GUÍA PARA AYUDARTE A LLEGAR AL CLÍMAX UNA Y OTRA VEZ

LEE ESTO, AGARRA A TU HOMBRE Y VETE A LA CAMA

Otra revista relataba la graciosa historia de una pareja que disfrutaba de sus primeras vacaciones sin su bebé en una linda posada. Los jóvenes padres sentían que les faltaba sexo y, por lo tanto, se descontrolaron un poco. Anne cuenta:

En mi éxtasis pateé la lámpara antigua de cristal que había sobre la mesa de noche, y le di muy FUERTE. Salió volando, junto con el florero que había al lado. Ambos objetos cayeron al suelo y se hicieron añicos. Minutos después la dueña de la posada apareció en la puerta con su carrito de limpieza. A la mañana siguiente encontramos en la recepción una notita humillante que nos solicitaba dejar el lugar porque «este es un hospedaje familiar y sano» y nosotros no éramos el tipo de cliente deseable.<sup>1</sup>

Patear una lámpara porque el orgasmo es tan intenso, llegar al clímax una y otra vez. Suena a fantasía y para muchas mujeres, lo es. Según una encuesta sobre sexo en Norteamérica, de 1994, realizada por el Centro de Investigación de Opinión Nacional de la Universidad de Chicago, casi un cuarto de las mujeres norteamericanas jamás llegan al orgasmo y solo la mitad lo logra en ocasiones. Esto implica que casi tres cuartos, o más de cincuenta millones de mujeres, vivimos sin orgasmos, ya sea siempre o la mayoría de las veces.<sup>2</sup>

Cuando cuesta llegar al orgasmo, lo que menos queremos es que una revista nos venga a decir a todo volumen acerca de «múltiples orgasmos». No queremos oír hablar de lámparas hechas añicos cuando tenemos que usar casi toda nuestra energía para sentir al menos algo de electricidad. Con los medios que a gritos proclaman el orgasmo, y con millones de mujeres que tienen dificultades en esta área, no es de extrañar que los expertos informen que la ansiedad del orgasmo es uno de los problemas sexuales más frecuentes en las mujeres.<sup>3</sup>

Tal vez jamás tuviste un orgasmo o quizá te cueste llegar al clímax. En este capítulo queremos explicarte lo que es el orgasmo, cómo funciona y sugerirte algunas cosas que puedes hacer para que tu cuerpo pueda llegar al orgasmo. Pero ante todo es importante que tengamos una perspectiva adecuada de lo que es este tema.

## QUE TU OBJETIVO SEA EL «ORGASMO DEL ALMA»

Hemos dicho a lo largo de este libro que hay dos perspectivas en cuanto al sexo: la del mundo y la de Dios y que con frecuencia, ambas son diametralmente opuestas. En términos generales, el mundo ve el orgasmo como el objetivo de la relación sexual. En los últimos veinticinco años el orgasmo se ha convertido en un tema candente. Se alienta a las mujeres a salir de su molde victoriano y vivir «el gran clímax». Se han escrito cientos de libros y artículos sobre cómo lograr el orgasmo. A comienzos de la década de 1950 Alfred Kinsey (del «Informe Kinsey sobre la sexualidad») nos ayudó a entender los aspectos físicos del orgasmo, y en los años 70 Masters y Johnson se basaron en esta dimensión física y agregaron el énfasis clínico. Por cierto, mucho de lo que nos dijeron esos expertos fue útil, pero al impartir la información, omitieron decir algo.

El doctor Paul Pearsall, autor de *Super Marital Sex* [Sexo marital súper], cree que lo que se omitió fue el elemento emocional. Sugiere que la palabra *orgasmo* sea descartada porque su significado se ha convertido en una referencia exclusiva a la respuesta física. Él acuñó un término nuevo, el *psicasm*, en un intento por fundir los aspectos físicos y emocionales. Dice: «La relación sexual y toda interacción sexual tiene que ver con fusionarse, más que con la penetración

.4

El doctor Pearsall iba por el camino correcto al vincular los aspectos físicos y emocionales del orgasmo, pero también él omitió algo: lo espiritual. El orgasmo es una fuerza potente que une a un hombre y una mujer en los niveles más profundos de la intimidad física, emocional y espiritual. Podríamos acuñar nuestro propio término, para describir esta maravillosa unión: «*orgasmo del alma*». El orgasmo del alma es el gozo sexual entre el esposo y la esposa, en el que lo físico, lo emocional y lo espiritual se entretajan y fusionan a la pareja en la unidad del alma. Esta unidad es tan completa que ante los ojos de Dios, el

hombre y la mujer ya no son dos personas sino un solo ser (Génesis 2.24).

El mundo ve el orgasmo, y el alivio físico que lo acompaña, como el objetivo de la relación sexual. Pero Dios ve el acto de amor como algo mucho más grandioso. Hacer el amor no es solo un conjunto de sensaciones éxtaticas, sino amarse de veras el uno al otro.

Las Escrituras no nos hablan de la liberación física que sucede cuando hacemos el amor, pero sí de la unidad íntima emocional y espiritual con el cónyuge: el orgasmo del alma (ver Efesios 5.31). El teólogo y terapeuta sexual cristiano, doctor Douglas Rosenau, lo dice muy bien: «El propósito no es la relación sexual o llegar al orgasmo. El propósito del proceso de hacer el amor es unirte con tu compañero en una sola carne, por designio de Dios, con expectación, calor, excitación, placer mutuo y un vínculo íntimo» .<sup>5</sup>

De ningún modo estamos disminuyendo la importancia del aspecto físico del orgasmo. Y de hecho, dedicamos gran parte de este capítulo al orgasmo físico y a cómo ayudar a nuestros cuerpos a lograrlo y entregarse a este. Pero queremos destacar la importancia de lo emocional y lo espiritual, para que los tres factores tengan el mismo peso. El orgasmo es la decoración de la torta, no el ingrediente principal. Y aun así, como la decoración es tan bella y sabrosa, merece que se la investigue.

## ¿QUÉ ES EL ORGASMO?

La raíz de la palabra *orgasmo* tiene como significado la expansión o excitación. El diccionario define el orgasmo como «suprema excitación emocional y física del acto sexual».

El doctor Rosenau afirma que el orgasmo es «una respuesta reflejo, no un acto intencional de la voluntad. Uno no puede decidir que tendrá un orgasmo. Los orgasmos resultan de la acumulación suficiente de estímulos físicos, mentales y emocionales en tanto la mente se concentra en esa tensión sexual que va en aumento».<sup>6</sup>

Las esposas que han tenido orgasmos nos brindan una definición menos clínica:

«Me inundan olas de placer, es como caer por una cascada».

«El orgasmo es el momento en que libero la mayor tensión. Se evapora el estrés. Me inunda una ola de placer. Me siento totalmente relajada, en paz y enamorada».

«Es como si explotaran dentro de mí un millón de globos de placer, todos al mismo tiempo. Esa explosión de placer dura unos veinte segundos y luego se calma, dejando mi cuerpo con un cosquilleo de la cabeza a los pies. Y cuando termina ese cosquilleo, suspiro. Quisiera que esa sensación durara para siempre».

El orgasmo es maravilloso, pero es solo un elemento más en el acto sexual. Los expertos en relaciones sexuales, Masters y Johnson, identifican al orgasmo como una de las cuatro fases en el ciclo de hacer el amor. Decir que es un ciclo puede sonar a mecanismo, algo así como explicar la combustión, pero en realidad, es el proceso de excitación por el que pasa el cuerpo durante el acto de hacer el amor. Veamos cada una de las fases.

1. *La excitación.* Las primeras etapas se denominan excitación. Para el hombre, se manifiesta en la erección y para la mujer, con la humedad de la vagina (esto varía según la mujer, durante el envejecimiento algunas mujeres no tienen esta humedad). Durante esta fase los pezones de la mujer se ponen duros y sus pechos se hinchan. El tercio externo de la vagina recibe mayor flujo de sangre y el clítoris se agranda hasta llegar a duplicar o triplicar su tamaño en estado de relajación.

2. *Planicie.* La segunda fase, llamada planicie, seguramente está mal llamada porque aquí no se nivela la excitación, sino que aumenta. Para muchas parejas esta fase, más centrada en el otro, suele ser la más larga y la que más disfrutan. El esposo se concentra en complacer a su esposa, y ella hace lo mismo. Uno y otro encienden las llamas de la pasión en el cuerpo de su cónyuge. Stephanie dice: «Mi parte favorita del sexo no es el orgasmo, sino el placer que lleva al clímax. Esa acumulación de tensión sexual, la pausa y nuevamente la acumulación, están tan llenas de intimidad y diversión. Es genial el clímax, el orgasmo, pero si tuviera que elegir mi fase favorita sería esa parte en que aumentan las sensaciones de pasión antes del clímax».

3. *El orgasmo.* En la tercera fase los espasmos musculares crean placer exacerbado. Aunque el esposo puede saber cuándo se acerca su orgasmo, algunas mujeres no se dan cuenta de que están por alcanzarlo. Cuando el esposo y la esposa se acercan al orgasmo, cada uno tiene que concentrarse en sus propias sensaciones sexuales. El orgasmo es un acto reflejo y la mujer tiene que concentrarse en su cuerpo y la tensión acumulada para lograrlo. De repente, hay

como una explosión liberadora en la que se contraen los músculos y se crean hermosas sensaciones sensuales.

4. *Resolución.* Después del orgasmo se libera la tensión, los músculos se relajan y el cuerpo vuelve a su estado original, antes de la excitación sexual. Hay mucha plenitud en esta fase cuando el esposo y la esposa aprenden a disfrutar del placer de una fase de resolución extendida. Una mujer describe el gozo de relajarse juntos: «Creo que la parte que más me gusta de hacer el amor es la “refulgencia posterior”. Satisfechos con placer, livianos y relajados. Abrazo a mi esposo, que apoya su cabeza sobre mi pecho y le masajeo la cabeza, o yo me acuesto sobre su pecho y él me acaricia con suavidad. A veces hablamos de cosas íntimas, compartiendo la maravilla de esta cercanía y agradeciendo al otro el placer. Otras veces, estamos juntos nada más, sin hablar. Es tan hermoso».

Quizá seas una de las mujeres que anhela pasar por las cuatro etapas, pero sientes que jamás fuiste más allá de la fase dos. Para ti el orgasmo es un sueño, una ilusión escondida en tu cuerpo y quieres encontrarlo. Nos gustaría darte algunas ideas que podrían ayudarte. Veamos una de las formas más efectivas para aumentar la respuesta orgásmica.

## EJERCITA TU MÚSCULO DEL AMOR

Tu músculo PC (pubocoxígeo) es tu músculo del amor. Algunas mujeres jamás oyeron hablar de este músculo intrigante. Y otras dicen: «Sí, ya sé todo lo que hay que saber sobre el músculo PC». Es posible que hayas oído hablar de él en las clases de parto y luego lo olvidaste. Pero queremos preguntarte algo: ¿has intentado fortalecerlo con ejercicios?

Te daremos una buena razón para que inicies un programa de ejercitación del músculo pubocoxígeo. Ese músculo, también conocido como el «músculo del orgasmo», controla la intensidad y frecuencia de tus orgasmos.<sup>7</sup>

La doctora Beverly Whipple, presidenta electa de la Asociación Norteamericana de Educadores, Consejeros y Terapeutas Sexuales, explica por qué el músculo PC fortalecido aumenta las posibilidades de llegar al orgasmo y hace que los orgasmos sean más intensos. «El músculo pubocoxígeo es como cualquier otro músculo. Cuanto más fortalecido esté, más fuerte será la

respuesta, que en este caso es el orgasmo».<sup>8</sup>

Una razón por la que los ejercicios pubocoxígeos aumentan tu posibilidad de llegar al orgasmo es que al ejercitarlo imitas las contracciones musculares naturales que se producen durante el orgasmo. ¡Y lo bueno es que para ejercitar este músculo no hace falta ropa de gimnasia! Puedes ejercitar tu músculo del amor sin que nadie lo sepa, sentada junto a tu escritorio, de pie mientras pelas zanahorias o cuando te relajas en la bañera.

¿Cómo ejercitamos el «músculo del orgasmo»? La próxima vez que vayas al baño, contrae el músculo PC e interrumpe la salida de la orina. Este es el músculo que contraerás en tus ejercicios. Para fortalecerlo, contráelo durante tres segundos y luego relájalo durante tres segundos. Haz diez repeticiones, tres veces al día. Aumenta hasta llegar a cinco segundos de contracción tres veces al día. «Al final debes tratar de hacer tres series de cincuenta contracciones de cinco a seis días a la semana. Cuando el músculo esté fortalecido, puedes reducir el ejercicio a tres veces a la semana».<sup>9</sup>

Fortalecer el «músculo del orgasmo» no es la única forma en que podemos aumentar la respuesta orgásmica. Lee lo que sigue para que descubras seis secretos más.

## SEIS SECRETOS DE LAS ESPOSAS QUE LLEGAN MUY BIEN AL ORGASMO

Para cada mujer habrá una técnica diferente que funcione mejor. Prueba estas sugerencias y descubre qué es lo mejor para ti.

1. *Ponte las zapatillas*. En un estudio realizado por la terapeuta sexual Linda DeVillers, 27% de las mujeres informaron de un aumento en su capacidad para llegar al clímax luego de iniciar un programa de ejercicio físico. «Cuando el cuerpo está en forma, el sistema cardiovascular funciona con mayor eficiencia, mejorando la circulación sanguínea al área genital, lo cual puede provocar orgasmos mucho más intensos».<sup>10</sup> No se trata de que busques escalar el Monte Everest, sino de que camines a paso veloz durante veinte minutos, o ejercites en la bicicleta fija, o hagas algún tipo de ejercicio aeróbico tres veces a la semana.

Aunque para algunas mujeres el ejercicio es útil, en otros casos funciona mejor todo lo opuesto. «Cuando mi esposo se acerca para tener sexo y estoy cansada, le sugiero que nos sentemos juntos en la bañera primero para relajarnos», dice Madeline, casada desde hace veinticinco años. «En la tina, bebiendo un té frutal y hablando tranquilamente con mi esposo, se me va el cansancio. Cuando puedo relajarme primero, puedo después llegar al clímax en la relación sexual».

2. *Abre la boca.* Durante sus primeros tres años de casada, Mona «fingió». Por fin se armó de valor y le dijo a su esposo que aunque disfrutaba de la cercanía e intimidad al hacer el amor, jamás había tenido un orgasmo y quería aprender a tenerlo. Juntos, leyeron libros, oraron y salieron en busca del tesoro para descubrir más. Mona se enteró de lo importante que es la comunicación sincera con el hombre que amas.

Uno de los secretos de las esposas orgásmicas es su capacidad para utilizar la «C»: comunicación. «Si puedes decirle a tu esposo lo que te gusta, esto se vincula directamente con la posibilidad de llegar al orgasmo. Las mujeres emocionalmente receptivas tienen gran libertad para llegar al orgasmo».<sup>11</sup> Como dijo una esposa: «No tengo miedo de decirle a mi esposo exactamente lo que me gusta porque sé que él quiere complacerme. En el dormitorio, no me desnudo solo físicamente, sino emocionalmente también».

Eres única. Tu cuerpo es único. Por eso tienes que decir lo que te gusta. Toma a tu esposo de la mano. Muéstrale dónde tocarte y con cuánta presión. Hazle saber si te gustan las caricias de arriba a abajo, los movimientos circulares o las cosquillas como de pluma.

3. *Permítete sentir.* Para poder llegar al orgasmo físico tenemos que concentrarnos en el placer, en la acumulación de tensión y el aumento del deseo. Como cristianas muchas veces pensamos que está mal pensar en nosotras mismas, que tenemos que centrarnos en dar, no en recibir. Pero para poder llegar al orgasmo físico tenemos que darnos permiso de enfocarnos en nuestras respuestas físicas y sensaciones emocionales. Una mujer nos dijo: «Se supone que hagamos el amor, pero en lugar de enfocarme en mi esposo si quiero llegar al orgasmo tengo que centrar mi atención en mí misma. Y por eso me siento egoísta».

No es ser egoísta. El doctor Rosenau dice que el buen sexo, como el buen matrimonio, permite que la persona se enfoque estratégicamente en su placer particular así como en el de su cónyuge. Hay una fascinante paradoja cuando tu

viaje interior egoísta hacia el orgasmo y la intensa excitación personal se convierte en experiencia mutua, un estimulante maravilloso para tu pareja.<sup>12</sup>

4. *Reduce la paranoia genital.* Dios dice que nos creó de manera formidable y maravillosa (Salmo 139.14). Lo intrincado del diseño que hizo Dios del cuerpo de la mujer, incluyendo sus genitales, es algo que asombra. Y sin embargo, pocas veces oímos decir a una mujer la palabra «vagina» o «vulva». Por lo general, se refieren a su área genital como «abajo», o con otros términos. Las chinas, en cambio, usan palabras preciosas. La vagina es la «Puerta de jade» y el clítoris es la «Perla de la puerta de jade».<sup>13</sup> Pensamos que al adoptar esos términos del chino podríamos ver que nuestros genitales también están creados de manera maravillosa. Y otro beneficio del uso de estos nombres encantadores sería promover la comunicación mientras hacemos el amor: «Amor, toca mi perla y prepara mi puerta de jade», es mucho más fácil de decir que: «Amor, toca mi clítoris y prepara mi vagina».

5. *Sé agradecida.* Melinda nunca había podido tener un orgasmo. Sentía que su cuerpo estaba sexualmente muerto y no sabía cómo resucitarlo. Se sentía desalentada y su esposo también. En lugar de protestar porque nunca podía llegar al orgasmo decidió probar agradeciendo a Dios por cada cosita: «Si me gustaba cuando mi esposo me acariciaba la mejilla, daba gracias a Dios. Si me gustaban sus besos, agradecía a Dios. Cuando tocaba mi pecho y yo sentía una sensación de cosquilleo, daba gracias a Dios. Fue maravilloso porque cambió toda mi actitud hacia el acto sexual. Ya no era: “¿Podré sentir algo?”, sino “Habrá algo por lo cual agradecer a Dios”. Lentamente empecé a sintonizarme con mis sensaciones sexuales. Fue un proceso largo pero ahora sé lo que es un orgasmo y creo que dar gracias a Dios tuvo mucho que ver con eso».

6. *Infórmate.* En una época en que nos bombardean desde todas partes con insinuaciones sexuales, todavía hay mucho que no entendemos sobre cómo funciona nuestro cuerpo. Te recomendamos dos excelentes libros cristianos que te darán información detallada sobre el orgasmo en las mujeres. Ed y Gaye Wheat, en *El amor sexual ordenado por Dios* sugieren que el esposo y la esposa entren en un programa íntimo de aprendizaje y trabajen juntos para que la esposa pueda llegar al orgasmo.<sup>14</sup> Y en *Una celebración del sexo*, Rosenau incluye tres planes específicos que pueden seguir las parejas para que la esposa pueda llegar al orgasmo con mayor facilidad.<sup>15</sup>

## CUANDO NADA FUNCIONA

Quizá ya hayas probado todos esos secretos y aun así no conozcas lo que es un orgasmo, ¿Debes perder las esperanzas?

Maggie había visto varios consejeros cristianos, buscando desesperadamente alguna ayuda para su falta de respuesta sexual. Ejercitó su cuerpo y su músculo PC, leyó libros, oró, pero nunca lograba llegar al orgasmo.

Cuando tenía catorce años, su hermana promiscua había muerto a causa del SIDA. Llena de ira y dolor, la madre de Maggie le rogó que jamás tuviera intimidad con un varón antes del matrimonio. Y como quería honrar a su madre, Maggie guardó en un rincón profundo de su ser toda sensación sexual. Al casarse con un hombre maravilloso intentó reconectarse con sus sensaciones sexuales, pero parecía haberlas perdido para siempre.

Vino a verme (a Linda) con lágrimas en los ojos: «Mi esposo Jim desea una esposa que responda, pero yo no siento nada. Estoy allí, acostada como una tabla. Quiero sentir el orgasmo pero no puedo siquiera imaginar cómo sería. Me siento fracasada».

Lloré con Maggie por su dolor. Y luego le dije: «No sé por qué Dios no te ha respondido dándoles a los dos el gozo de compartir juntos la belleza del orgasmo. Confío en que sabe lo que hace, aunque no siempre lo entiendo. Me preguntas qué puedes hacer. Maggie, el orgasmo es importante, pero el sexo es más que las explosivas sensaciones de liberación. Es una unión íntima del cuerpo, el alma y el espíritu. Y aunque Dios jamás te otorgue tu pedido del orgasmo físico, puedes llegar a ser una amante devota y sensual para tu esposo. Puedes disfrutar del dar y el recibir placer emocional. Puedes convertirte en experta en complacer a tu esposo. Puedes ser su sulamita».

Querida amiga, dondequiera que estés hoy, los orgasmos, sean «múltiples» o difíciles de conseguir, no tienen que ser el enfoque principal cuando haces el amor con tu esposo. Porque el objetivo del acto sexual no es el orgasmo físico sino el orgasmo del alma, esa fusión de ti y tu esposo en una unidad preciosa y profunda del alma. Toda mujer puede sentir un orgasmo del alma. ¿Le permitirás a Dios mostrarte cómo lograrlo?

## CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS

1. Con tus propias palabras describe lo que es el *orgasmo del alma*.
2. Si corresponde, pídele a tu esposo que lea este capítulo y conversen sobre lo que significa para cada uno y para ambos en conjunto.
3. Considera iniciar un programa de ejercitación de tu músculo PC esta semana.
4. Elige uno de los seis secretos de las mujeres altamente orgásmicas que quieras aplicar esta semana.

## TRES PREGUNTAS SOBRE EL ORGASMO

*¿Es cierto que el orgasmo se centra en el clítoris?*

En latín, «clítoris» significa «pequeña llave». Para la mayoría de las mujeres la estimulación del clítoris es la llave hacia el orgasmo. Y la mayoría de los médicos y expertos concuerdan pero hay mujeres que nos dicen que para ellas el orgasmo está tanto en la vagina como en el clítoris. Cada mujer es única en la forma en que responde su cuerpo.

*¿Pueden las mujeres tener orgasmos múltiples?*

Sí. Una mujer puede tener orgasmos separados por minutos o durante una relación sexual intensa con excitación progresiva, puede tenerlos en serie. Esta sucesión rápida también puede explicarse como orgasmo más intenso, teniendo entre diez y doce espasmos. Hay mujeres que descubren que cuando llegan al momento de la máxima expresión sexual (poco antes de los cuarenta años), les sorprende tener segundos orgasmos. Le sucedió a Bethany:

Jamás se me había ocurrido que me pudiera venir más de una vez. Luego leí que a veces esto les sucedía a otras mujeres que lograban entregarse más a su sexualidad y confiar más en sus esposos. Pienso que leer esto fue lo que abrió la puerta, y la vez siguiente que hicimos el amor, sentí oleada tras oleada de placer. Cuando me penetró, volví a formar otro orgasmo. No era que yo estuviera esforzándome por tenerlo, pero fue glorioso y mi esposo se sintió como «el amante Superman».

*¿Qué tan importante es llegar al orgasmo en simultaneidad con tu esposo?*

Hay quienes sugieren que al hacer el amor, el punto sublime es el orgasmo simultáneo. Es difícil de lograr esto porque el orgasmo es una respuesta refleja y no una acción voluntaria. No puedes decir: «En tres minutos llegaremos juntos al orgasmo. Preparados, listos, ya. Uno, dos, tres, BANG». Una mujer dijo que

tratar de llegar al orgasmo juntos es lo mismo que tratar de estornudar juntos: no hay muchas posibilidades de que suceda.

No hay una «forma correcta» de hacer el amor. Lo importante es que sea placentero para ti y para tu esposo. Hay parejas que encuentran que es más placentera la relación para la mujer si ella ya llegó al orgasmo, porque sus genitales están más lubricados y distendidos. Cada pareja tendrá que descubrir qué es lo que mejor les funciona, como individuos y como matrimonio.

## Diecisiete



### ¿Qué es lo que no está bien en la cama?

Las respuestas que recibimos de nuestra encuesta en cuanto a las preguntas que tienen las mujeres cristianas sobre la relación sexual en el matrimonio, van desde: «Si ambos están de acuerdo ¿hay algún tabú?», a «¿Qué hay del uso de vibradores?» Más que cualquier otra cosa, las mujeres preguntaban: «¿Está bien el sexo oral?» Pero la esencia de cada una de esas preguntas son dos cosas de mayor interés: ¿Qué es lo que prohíbe Dios en la relación sexual entre el esposo y la esposa? y ¿Qué es lo que permite?

Como mencionamos en la introducción, al prepararnos para escribir este libro leímos la Biblia desde Génesis hasta Apocalipsis y compilamos una lista de referencias bíblicas acerca del sexo. Al revisar nuestra lista se hizo evidente que Dios nos da enorme libertad sexual dentro de la relación matrimonial. Pero también establece algunas prohibiciones que tenemos que honrar.

## LAS DIEZ PROHIBICIONES DE DIOS

Estas son las diez cosas que Dios prohíbe:

1. *La fornicación:* La fornicación es sexo inmoral. El término proviene del griego *porneia*, que significa: «sucio, que no es limpio». Este término amplio incluye la relación sexual fuera del matrimonio (1 Corintios 7.2; 1 Tesalonicenses 4.3), dormir con tu madrastra (1 Corintios 5.1), el sexo con una prostituta (1 Corintios 6.13, 15-16) y el adulterio (Mateo 5.32).

2. *El adulterio.* El adulterio, o el sexo con alguien que no es tu cónyuge, es pecado y en el Antiguo Testamento se castigaba con la muerte (Levítico 20.10). En el Nuevo Testamento Jesús expandió el adulterio para abarcar no solo el acto físico sino los actos emocionales de la mente y el corazón (Mateo 5.28).

3. *La homosexualidad.* La Biblia deja bien claro que la relación sexual entre un hombre y otro, o la relación sexual de una mujer con otra, son detestables

para Dios (Levítico 18.22; 20.13; Romanos 1.27; 1 Corintios 6.9).

4. *La impureza.* Hay varias palabras griegas que se traducen como «impureza». Ser «impuro» (en griego, *moluno*) puede significar perder la virginidad (Apocalipsis 14.4),<sup>1</sup> o volverse impuro, contaminándose por vivir con un estilo de vida secular y esencialmente pagano (1 Corintios 6.9, 2 Corintios 7.1). La palabra griega *rupos* se refiere a menudo a lo inmoral, en términos generales (Apocalipsis 22.11).

5. *Las orgías.* Que un matrimonio se involucre en orgías sexuales con diferentes parejas es una obvia violación a (1), (2) y (4) y no hace falta decir más.

6. *La prostitución.* La prostitución, o pagar por sexo, es algo moralmente malo y se condena en la Biblia (Levítico 19.29, Deuteronomio 23.17, Proverbios 7.4-27).

7. *Las pasiones lujuriosas.* Ante todo, queremos decirte lo que no son las pasiones lujuriosas. El deseo sexual dado por Dios, que sienten un esposo y una esposa entre sí, no es pasión lujuriosa. Esto se refiere al deseo sexual indiscriminado y sin restricciones, por hombres o mujeres con quienes no estamos casados (Marcos 7.21-22; Efesios 4.19).

8. *La sodomía.* En el Antiguo Testamento, *sodomía* se refiere a hombres que tienen sexo con hombres.<sup>2</sup> El diccionario define: «Relación sexual antinatural, en especial de un hombre con otro o de un ser humano con un animal».<sup>3</sup> Desafortunadamente algunos maestros cristianos equivocadamente igualan la sodomía y el sexo oral. En la Biblia, sodomitas se refiere a hombres homosexuales,<sup>4</sup> o a la prostitución en el templo (tanto de hombres como de mujeres).<sup>5</sup> El uso contemporáneo del término *sodomía*, a veces describe la relación sexual anal entre un hombre y una mujer. No es este el significado del término

9. *La obscenidad y los chistes sucios.* En Efesios 4.29, Pablo dice: «Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca». El término griego del que se traduce «corrompida» es muy descriptivo y literalmente significa «podrido», «descompuesto». En Efesios 5.4 la Biblia nos advierte que hemos de evitar «palabras deshonestas. necedades. truhanerías», y algunas versiones lo traducen como «bromas sucias». Todos conocemos gente que encuentra connotaciones

sexuales en frases inocentes, y que se ríen o se burlan de ello. Sin embargo, esto no descarta el humor sexual apropiado en la intimidad del matrimonio. Está refiriéndose a comentarios sexuales inapropiados en público.

10. *El incesto*. El incesto, o el sexo con familiares o parientes, se prohíbe específicamente en la Biblia (Levítico 18.7-18; 20.11-21).

Ahora que has leído la lista, estamos seguras de que tienes la respuesta a todas tus preguntas ¿verdad? ¡Claro que no! Dios deja mucho de nuestra relación sexual en el matrimonio a discreción de cada uno. Es muy posible que las preguntas que tienes ni siquiera se hayan mencionado. Al leer esta lista, Shelby comentó: «Me sirve saber qué es lo que Dios indica que está mal, pero a veces me pregunto si lo que mi esposo y yo hacemos está bien. Nos divertimos mucho en la cama, pero cada tanto, tengo una duda que me persigue. ¿aprobará Dios lo que hacemos?»

Para ayudarte, y ayudar a todas las Shelbys, seremos más específicas y nos referiremos a las preguntas más frecuentes.

## ¿SE PERMITE EL SEXO ORAL?

Clifford y Joyce Penner, en su excelente libro *The Gift of Sex* [El regalo del sexo] dan esta definición del sexo oral: «El sexo oral o estimulación oral es la estimulación de los genitales de tu cónyuge con tu boca, tus labios y tu lengua. El hombre podrá estimular el clítoris de la mujer y la apertura de la vagina con su lengua, o la mujer, complacer el pene del hombre con su boca».<sup>6</sup> Esta estimulación sexual puede o no llevar al orgasmo al esposo o la esposa.

¿Qué dicen las Escrituras sobre esta actividad sexual? La mayoría de los teólogos dicen que las Escrituras guardan silencio en cuanto al sexo oral-genital. Hay quienes creen que dos versículos en Cantar de los Cantares podrían contener referencias ocultas al sexo oral. El primero es Cantares 2.3:

Como el manzano entre los árboles silvestres, así es mi amado entre los jóvenes; bajo la sombra del deseado me senté, y su fruto fue dulce a mi paladar.

A lo largo de Cantares, la palabra *fruto* se refiere a los genitales masculinos. En la literatura extrabíblica, el fruto a veces equivale a los genitales masculinos o al semen, así que es posible que tengamos aquí una leve y delicada referencia a

una caricia oral de los genitales.<sup>7</sup>

La segunda posible referencia velada está en 4.16:

Levántate, Aquilón, y ven, Austro; soplad en mi huerto, despréndanse sus aromas. Venga mi amado a su huerto, y coma de su dulce fruta.

Estas palabras cargadas de erotismo, pronunciadas por la esposa de Salomón, aparecen en la culminación de una escena de amor muy sensual. La sulamita le pide a su esposo que sople en su jardín (una referencia poética a la vagina a lo largo de Cantares) y que haga que se desprendan sus aromas. Claro que no podemos tener certeza, pero es posible que la sulamita esté invitando a su esposo a excitarla, acariciándola con su boca. Y luego le invita a entrar y disfrutar de los placeres, esperando en su «jardín».

El doctor Douglas Rosenau cree que las Escrituras guardan silencio sobre el tema del sexo oral. «Esto no significa que esté bien o mal», dice.<sup>8</sup> En el Nuevo Testamento, uno de los puntos en que se pone mayor énfasis es en la libertad cristiana. Nada es impuro en sí mismo, dice Pablo (Romanos 14.14) y presumiblemente eso incluye la variedad en la relación sexual. Lewis Smedes, profesor de teología en el Seminario Fuller, amplía la afirmación de Pablo acerca de que nada es impuro en sí mismo.

La libertad cristiana nos libera de los tabúes «morales» inventados culturalmente, y como no hay regla del cielo es posible que la única restricción sean los sentimientos de la otra persona. Por ejemplo, si uno de los dos siente culpa con el juego sexual oral, la respuesta cristiana del otro será honrar sus sentimientos hasta que puedan ajustarlos. Por otra parte, si las reservas son estéticas solamente, y se arraigan en una idea fija de que el sexo es poco más que un mal necesario, tendrá la obligación de enseñarle con ternura y amor sobre el gozo del sexo en la libertad de Cristo.<sup>9</sup>

En *El placer sexual ordenado por Dios*, el doctor Ed Wheat y su esposa dicen que el sexo oral es una cuestión que solo concierne al esposo y la esposa. Si ambos lo disfrutan y lo encuentran placentero, entonces puede caber en las prácticas sexuales de ese matrimonio. Uno de los objetivos de hacer el amor es llenar un arcón de tesoro con recuerdos de bellas experiencias sexuales que alimenten tus respuestas en futuras relaciones juntos.<sup>10</sup>

La esposa de un ministro se sonroja, feliz, cuando recuerda una notita que le envió su marido solicitando su presencia para una «cita» urgente.

¡CORRE Y NO CAMINES! NO QUERRÁS PERDERTE ESTA REUNIÓN EXCITANTE, DINÁMICA, APASIONADA, QUE DESAFÍA AL SUEÑO. Más detalles: ¿vendrías a la reunión en la tina? (Masaje de amor y sexo oral incluido.)

Te amo,  
Tu esposo

Una mujer podrá horrorizarse ante este intercambio juguetón entre un esposo y su esposa. Para ella el sexo oral es algo asqueroso. Otra quizá piense que el ministro y su esposa tienen una relación sexual creativa, libre y divertida. Ella ve que el sexo oral añade una dimensión hermosa a la relación sexual de amor a este matrimonio.

Antes de continuar queremos aclarar cuál es nuestra intención en este capítulo. ¿Estamos sugiriéndote que incorpores el sexo oral a tu juego sexual? No. *No estamos recomendando nada*. Lo que queremos es mostrarte qué prohíbe la Biblia y animarte a buscar la sabiduría de Dios en cuanto a Sus recomendaciones personales para tu matrimonio.

Cada matrimonio es diferente. Cada esposo y esposa son únicos. Porque la Biblia guarda silencio, o hace referencia oculta a esta práctica, la única forma de descubrir lo que Dios te permite es que se lo preguntes. Si nunca hablaste con Dios sobre tu relación sexual, este es un buen momento para empezar. Dios no se escandalizará. Recuerda que el sexo fue idea de Él. Dios es un Dios de sabiduría (Daniel 2.20). Nos promete que cuando nos falte sabiduría, si le preguntamos Él nos la dará (Santiago 1.5).

Al buscar la sabiduría divina quizá te resulte útil formular estas tres preguntas sobre cualquier práctica sexual que tú y tu esposo estén considerando:

*¿Lo prohíbe la Biblia?* Si no lo prohíbe, asumimos que está permitido. «Todas las cosas me son lícitas»(1 Corintios 6.12).

*¿Es beneficioso?* ¿Daña esta práctica en alguna forma a la esposa o al esposo, les conviene o va en detrimento de la relación sexual? Si no conviene, hay que rechazarla. «Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen » (1 Corintios 6.12).

*¿Involucra a alguien más?* La actividad sexual es aprobada por Dios solo para el esposo y la esposa. Si alguna práctica sexual involucra a alguien más o se hace pública está mal, basándonos en Hebreos 13.4 que nos advierte que debemos mantener sin mancha la cama matrimonial.

Veamos cómo estas preguntas nos pueden ayudar cuando se trata de decidir sobre las prácticas sexuales que no se mencionan específicamente en las Escrituras.

## ¿ESTÁN PERMITIDOS LOS VIBRADORES ?

Algunas parejas disfrutan añadiendo el uso de dispositivos de ayuda sexual como los vibradores, cuando hacen el amor. Para saber si el uso del vibrador está bien o mal, apliquemos las tres preguntas. ¿Prohíbe la Biblia el uso de vibradores? ¿Conviene a la relación sexual amorosa entre el esposo y la esposa? ¿Involucra a alguien más?

Al ver la lista de las diez cosas prohibidas vemos que no hay referencia bíblica que prohíba el uso de un vibrador. Así que si el vibrador realza o mejora la relación sexual en el matrimonio y se usa exclusivamente para el placer íntimo del esposo y la esposa, entonces está permitido. ¿Significa esto que te sugerimos que vayas corriendo a comprar un vibrador? No. *Repetimos que no recomendamos aquí ninguna práctica sexual.* Solo estamos tratando de ayudarte a discernir qué conviene más en tu matrimonio en tanto buscas la sabiduría de Dios.

## ¿Y QUÉ HAY DE LAS PELÍCULAS PORNOGRÁFICAS?

Es obvio que en la época bíblica no existían los videos así que no encontraremos en la Biblia la frase: «No mirarás películas pornográficas». (Y lo mismo es cierto en cuanto a los vibradores.) Pero al leer la lista de las diez cosas prohibidas, se enciende una luz roja. En el número dos, el *adulterio* se define como «mirar con lujuria a una mujer», sea que la mujer (o el hombre) estén en un video, en una foto o presentes de carne y hueso delante de nosotros. En segundo lugar, el número cuatro de la lista describe la *impureza* como «lo que no es moralmente limpio». La pornografía calificaría como «moralmente impuro», y por eso es algo que Dios desdeñaría.

Ahora apliquemos las tres preguntas:

¿Cómo prohibidos en la Biblia los videos pornográficos? Sí, basándonos en las prohibiciones (2) y (4).

¿Son convenientes los videos pornográficos? Cualquier cosa que promueva lo «moralmente impuro» no es conveniente.

¿Involucran a alguien más los videos pornográficos? Sí. Porque traes a tu

relación sexual en el matrimonio a ese hombre o esa mujer.

Basándonos en estas respuestas podríamos concluir que Dios quiere que nos mantengamos lejos de los videos pornográficos.

Hemos considerado tres «áreas grises»: el sexo oral, los vibradores y los videos pornográficos. Hay muchas más. Te animamos para que junto con tu esposo busquen en oración la sabiduría de Dios, estudiando la lista de las diez prohibiciones y usando las tres preguntas para poder discernir qué hacer en su situación específica.

Como cristianas, somos simultáneamente libres y responsables. Somos responsables de buscar lo mejor para el ser que amamos, estimarlo más que a uno y considerar sus deseos más que los nuestros (Filipenses 2.3-4). Pero también somos libres de explorar nuevos territorios de deleite sexual.

## ¿PODRÁS CREER QUE. . . ?

Como suele suceder, las leyes del hombre son bastante distintas a las de Dios. Aquí enumeramos algunas de las prohibiciones de nuestros legisladores:

El sexo oral entre el esposo y la esposa es ilegal en veintitrés estados.

En Hastings, Nebraska, es violación de la ley que las parejas duerman juntas y desnudas en los hoteles.

En Bozeman, Montana, una ley prohíbe que las parejas, si están desnudas, tengan actividad sexual en sus jardines del frente luego del atardecer.

En Alexandria, Minnesota, es contrario a la ley que un hombre le haga el amor a su esposa si su aliento huele a ajo, cebollas o sardinas.

Un abogado de Georgia dijo: «Casi lo único legal en Georgia es el sexo entre los matrimonios en posición misionera. Y aun así, tiene que ser a puertas cerradas».<sup>[11](#)</sup>

Según el doctor Lewis Smedes: «La palabra cristiana en cuanto a probar una práctica sexual que no está prohibida en las Escrituras es “Pruébala. Si te gusta, está moralmente bien para ti. Y puede ser que al brindarse nuevo deleite mutuo, inicien una aventura hacia las experiencias más profundas del amor”».<sup>[12](#)</sup>

Dios te ha dado gran libertad en tu relación sexual con tu esposo. Recuerda lo que Dios les dijo a Salomón y la sulamita: «Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Si tu esposo está de acuerdo, lean juntos este capítulo (si no, léelo a solas). Hablen sobre cualquier práctica sexual del presente, o que consideren para el futuro, que haga que uno de los dos sienta duda. Y luego:

Lean las diez prohibiciones, ¿Se aplican a su situación?

Usen las tres preguntas. ¿Se aclara el curso de acción a tomar?

2. Con sinceridad, respondan:

¿Estoy permitiendo algo que Dios prohíbe en mi relación sexual?

¿Estoy prohibiendo algo que Dios permite, en cuanto a las prácticas sexuales? (Recuerda que Dios da sabiduría individual en esta área.)

3. ¿Te perturba algo en tu relación sexual con tu esposo? Santiago 1.5 dice: «Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada». Dios entiende tu preocupación. Y quiere darte sabiduría. ¿No quisieras tomar un momento para hablar con Él sobre este tema? (Si la práctica sexual que te preocupa tiene que ver con la pornografía —sean fotos, videos o cualquier otra forma— lee el capítulo 13, «Mi esposo está metido en la pornografía, ¿qué puedo hacer?» Encontrarás quizás que te resulte útil la carta al esposo que aparece en la página 150.

## Dieciocho



### ¿Le parece bien a Dios el sexo «rapidito»? (y otras preguntas sobre lo que es normal)

**M**uchas mujeres con las que hablamos quieren que se les reafirme que su vida sexual es normal, lo cual suscita la pregunta: ¿Qué es la vida sexual «normal»?

En este capítulo queremos ver cuatro preguntas referentes a la relación sexual:

¿Qué es la frecuencia apropiada?

¿Es el coito la única manera «adecuada» de tener sexo?

¿Está bien programar el sexo?

¿Le parece bien a Dios el sexo «rapidito»?

### ¿CUÁL ES LA FRECUENCIA APROPIADA?

Los estadounidenses se valorizan «normales». Mucha gente acude a las encuestas para saber cómo les va. El doctor Ed Wheat preguntó a cinco mil parejas cuán a menudo tenían sexo durante una semana. El promedio fue una o dos veces.<sup>1</sup> Otra encuesta reveló que el treinta y tres por ciento de las parejas casadas estaban teniendo sexo dos o tres veces al mes o menos. En una encuesta de 1989 llevada a cabo por el Centro Nacional de Investigación de Opiniones de la Universidad de Chicago, los casados menores de cuarenta años de edad dijeron tener sexo un promedio de solo seis veces y media al mes. Los encuestados de todas las edades tenían sexo un promedio de cuatro veces y tres cuartos al mes,<sup>2</sup> mucho menos que las dos o tres veces a la semana que informó Wheat.

Aprendimos en base a la lectura de las encuestas que los que tienen un nivel alto de educación tienen sexo con menos frecuencia, y aquellos que trabajan sesenta horas o más a la semana son un diez por ciento más activos sexualmente

que los que trabajan menos horas.<sup>3</sup> La gente que vive en la parte Noreste de los Estados Unidos tienen menos sexo que los de las demás regiones del país. Los que viven en la parte Noroeste son los que tienen más sexo.<sup>4</sup>

Si aceptáramos todas las encuestas como si fueran la Biblia, seguro que seríamos unos adictos al trabajo, no muy educados, viviendo en Boise, Idaho. Quizá «¿Cuál es la frecuencia apropiada?» no sea la pregunta correcta. Una mejor sería: «¿Qué es un encuentro sexual exitoso para ti y tu marido?» Éxito es lo que les agrada a ti y a tu esposo y satisface sus necesidades. Sí, el estadounidense «promedio» hace el amor 2.2 veces a la semana, pero el asunto no es cuán a menudo sino cuán satisfactorio.

En *A Christian Guide to Sexual Counseling* [Guía cristiana de consejería sexual], Mary Ann Mayo declara:

No hay duda, es más preciso hablar de experiencias exitosas que normales. El rendimiento tiene muy poco que ver con ser exitoso. Uno entonces se pregunta por qué hay tantos autores, expertos y personalidades que encomian las virtudes de las maratones multiorgásmicas... El alto rendimiento puede ser una virtud para las carreras de autos, pero no es el ingrediente principal para una relación sexual exitosa.<sup>5</sup>

Entonces, ¿qué es sexo «exitoso»? Nos gusta esta definición: Es libre, maduro, creativo e integrado.<sup>6</sup> ¿Qué significan estas palabras? Nosotras las definimos así:

Libre —dar y recibir gozo sexual como Dios lo quiso.

Maduro —envuelto en amor ágape, que primero piensa en el cónyuge y anhela dar placer a la persona amada.

Creativo —no limitado por tradiciones o ideas preconcebidas sino abierto a nuevas perspectivas para expresar amor.

Integrado —la vida sexual es la crema decorativa del pastel de la relación amorosa total. Está entretelado con la estructura de la vida de la pareja.

Como lo explicó una esposa: «A veces hacer el amor es dar un buen masaje en la espalda o darle a mi marido placer y alivio sexual aunque esté demasiado cansada para responder sexualmente (mi esposo lo llama “sexo misericordioso”) ». En otras ocasiones, hacer el amor es sexo salvaje, abandonado y lleno de orgasmos explosivos. Casi siempre quiere decir tener sexo, pero a veces significa dar placer de otras maneras. Un encuentro sexual hermoso puede parecer de una manera el martes y ser muy diferente el viernes. El sexo exitoso realmente depende de lo que causa placer a ambos esposos.

Ahora, ataquemos la segunda pregunta que se trata de las diferentes maneras de tener alivio sexual.

## ¿ES EL COITO LA ÚNICA MANERA «ADECUADA» DE TENER SEXO?

Mandy se me acercó (Linda) y dijo: «Me han operado y a Tom le parece que está siguiendo una dieta de inanición sexual. Está caminando como una bomba de tiempo con su testosterona lista para explotar. Pero mi doctor dice que no tenga sexo por tres semanas más. Tom está a punto de llamar al 911, ¿qué hago?» «Mandy», dije, «Hay otras maneras de satisfacerse mutuamente». Ella me miró incrédula. «¿De veras?» Luego se ruborizó, y una mirada de culpabilidad cruzó por su rostro.

Hay muchas veces en la vida de una pareja de casados en que el coito no es posible: después de dar a luz, después de un accidente o una cirugía que la deja a una discapacitada, durante alguna enfermedad seria, y muchas otras. ¿Se debe abstener de toda expresión sexual una pareja durante esas circunstancias? O ¿qué si la pareja está interesada solo en la variedad y quiere amarse mutuamente de maneras que no incluyen el coito? ¿Es el coito «lo único que cuenta»? ¿Es cualquier otro tipo de alivio sexual considerado como de segunda categoría?

En *A Christian Guide to Sexual Counseling*, Debra Evans, experta en salud reproductiva y bienestar familiar, dice que nuestros cuerpos están diseñados para lograr el orgasmo sin tener coito. La Biblia promueve claramente el valor del alivio sexual que se hace con regularidad (1 Corintios 7.1-5), así que es importante examinar el rol que juega el contacto físico placentero en cuanto a satisfacer las necesidades sexuales de una pareja.<sup>7</sup>

El coito es solo una de las muchas formas que tiene la experiencia sexual humana, sin embargo muchas parejas cristianas casadas tienen la sospecha latente de que el coito de mutuo acuerdo es la única actividad «adecuada» para ellas. Las parejas pueden dejar a un lado sus inhibiciones cuando están en medio de la pasión, pero en la mañana algunas se preguntan si fueron un poquito antinaturales la noche anterior.<sup>8</sup> «Me sonrojo cuando recuerdo lo que hicimos anoche. ¿Qué pensaría mi madre —qué pensaría nuestro pastor—, qué estaba

pensando yo?» Si es cierto que el coito es solo una de las muchas maneras de tener sexo, ¿por qué algunas parejas se sienten culpables a la mañana siguiente de haberse amado y satisfecho mutuamente de maneras que lo excluyen? Quizá es porque algunas autoridades cristianas con buenas intenciones han enseñado que expresar la sexualidad de maneras distintas al coito convencional es malo.

MaryAnn Mayo dice que esta actitud está en conflicto con la representación de Dios de la relación sexual en Cantar de los Cantares:

Algunas autoridades cristianas con buenas intenciones enseñan que expresar sexualidad de cualquier otra manera que no sea el coito convencional es malo. Esto está en conflicto con la representación de Dios acerca del coito en Cantar de los Cantares. También carece de sentido. Implicar que la boca, la lengua o las manos no fueron hechas con propósitos sexuales niega la creatividad y el hecho de que la gente use partes de su cuerpo con una gran variedad de propósitos. Jesús dejó bien claro que no es lo que entra en el hombre lo que interesa, sino lo que sale de él. Si esta verdad se aplica a los asuntos sexuales, parece sugerir que el pecado es más un asunto de la condición interna del corazón y el alma que de los miembros del cuerpo y su uso.<sup>9</sup>

Por supuesto, esto no autoriza los actos sexuales que están prohibidos de manera específica en las Escrituras. (Ver capítulo 17.)

El apóstol Pablo declaró «que nada es inmundo en sí mismo; mas para el que piensa que algo es inmundo, para él lo es» (Romanos 14.14). Cuando cuidamos nuestra mente en contra de la contaminación y establecemos nuestros corazones en la santidad, Dios nos concede una libertad enorme. «Estad, pues, firmes en la libertad con que Cristo nos hizo libres» (Gálatas 5.1). En Cristo, somos libres de las prácticas sexuales que nos esclavizan y libres para el gozo sexual con nuestro esposo. Somos libres para disfrutar la variedad sexual. Si el coito está muy bien en el lecho matrimonial, ¿por qué no una variedad de otros juegos sexuales?

El sexo es una forma de juego. Lewis Smedes, profesor de teología del Seminario Fuller, dice:

Dios nos hizo gente con cuerpo. Los cuerpos fueron creados para jugar y —podemos añadir— ser entretenidos. No hay nada más natural que jugar con el cuerpo y sería verdaderamente extraño si de ello estuvieran excluidas las actividades sexuales. La libertad cristiana nos libera de los tabúes morales inventados culturalmente y, puesto que no hay una regla del cielo, es posible que la única restricción sea el sentir de la otra persona.<sup>10</sup>

Así que para contestar la pregunta decimos: El coito no es la *única* manera «adecuada» de tener sexo.

La tercera pregunta tiene que ver con programar los encuentros sexuales.

## ¿ESTÁ BIEN PROGRAMAR EL SEXO?

Hace poco yo (Linda) estuve esperando que llegara mi equipaje en el aeropuerto. Una pareja joven que estaba a mi lado se estaban saludando apasionadamente con cada fibra de su ser. Su contacto era sensual, sus miradas electrizantes. Estaban literalmente «haciendo el amor» cerca del carrusel de las maletas. Yo miré hacia otro lado, pero luego volví a mirar a los jóvenes amantes. Así es como se supone que debe ser, o así nos dicen las películas. Pasión instantánea. Espontaneidad.

Antes que una pareja se case, se programan las citas, tiempo para pasar juntos. Dependiendo de las circunstancias, las citas amorosas a veces «ocurren» de la nada, pero la mayoría de las veces se marcan en un calendario. No solo ansiábamos la llegada de las actividades divertidas, las conversaciones largas y las caminatas, sino que también anhelábamos el contacto físico. Una mujer dijo: «Solo podía ver a mi novio los fines de semana, y durante toda la semana recordaba en mi mente cada abrazo, los momentos en que sus brazos me rodeaban, y soñaba con estar en la misma situación otra vez». ¿Era poco romántico que esa mujer «planificara» tiempo para estar con su amado? Por supuesto que no. Sus locos calendarios lo exigían. Entonces, ¿por qué pensamos que es poco romántico programar los encuentros sexuales? ¿Es porque no es como en las películas en las que las parejas se dejan arrastrar por la pasión con solo verse?

¿Crees que tú y tu esposo solo deben mirarse a los ojos durante la cena y ser consumidos por la pasión? Esto puede que suceda cuando te has ido sola por el fin de semana o has salido a cenar sola, pero en la vida real del casado hay niños sentados a la mesa que requieren tu ayuda con las tareas de la escuela. Hay platos sucios que lavar, llamadas telefónicas que hacer, reuniones a las que asistir y cuentas que pagar. O después de un día pesado cumpliendo con tus responsabilidades, lo único que te atrae ¡es el deseo de dormir!

Para la mayoría de las parejas casadas, el sexo espontáneo sencillamente no existe. ¿Cuál es la solución? Apartar tiempo. Y apartar tiempo significa planificar; sí, planificar.

En lugar de pensar: «¡No es espontáneo! ¡No es romántico!», considera tener una actitud que responda: «¡Qué maravilloso que nos importe tanto que apartemos tiempo!» La terapeuta sexual, doctora Janet Wolfe, trata la necesidad

de planificar para tener sexo:

Si el sexo con tu compañero ocurre de manera espontánea, qué bueno. Pero generalmente en el transcurso de una vida ocupada no es así. La excitación simultánea es casi tan poco probable como tener orgasmos simultáneos. Cualquier cosa que valga la pena hacer, vale la pena planificarla —especialmente las que requieren tiempo, espacio y ausencia de distracciones. Todo el tiempo programamos actividades, desde partidos de tenis hasta el engrasado de nuestros autos. Es muy cierto que el sexo es tan importante para nuestro bienestar físico y mental —¡y ni que se diga de nuestras relaciones!— como lo son estas otras actividades.<sup>11</sup>

Planificar tiempo para hacer el amor no significa forzar el sexo para que ocurra en el instante, sino crear la oportunidad para que ocurra. Cuando planificamos el sexo, estamos diciendo que es tan importante como ver un partido de fútbol, ir al gimnasio y estar con los amigos. Miremos cómo funcionó planificar tiempo para dos esposas.

Janine dijo: «Hacer un círculo rojo alrededor de la palabra “Viernes” en mi calendario era como un afrodisíaco. Cuando llegaba el mediodía mi mente ya redeseaba tener sexo y pensaba: *Hoy es el día; me muero de ganas porque ya sea de noche*. Incluso comenzaba a hacer cosas que no había hecho en años, como enviar correos electrónicos calientes a la oficina de Peter o llamarlo para decirle que esa noche estaba en mi mente. Temía que programar el sexo fuera una labor aburrida. En cambio, me sorprendió la creatividad y la expectativa».

Anna agrega diversión y excitación a su relación sexual sacando citas con su marido. ¿Su definición de citas? «Un tiempo especial apartado para amarse mutuamente y tener una larga y tendida sesión de sexo íntimo y unificador». Quizá Anna y Nick programen una cita para el viernes en la noche o el miércoles a la hora del almuerzo o el 10 de diciembre a las 6:30 a.m. Unos días antes se recordaban sus compromisos. Los recordatorios son privados, pero también públicos. Anna y Nick trabajan en la misma oficina, y a Anna se le conoce por anunciar en frente de los compañeros de trabajo: «Nick, ¡no te olvides de nuestra reunión importante el miércoles al mediodía!» La mañana de la cita Anna presiona su cuerpo junto al de Nick, lo besa, y le susurra en el oído que está con muchas ganas de ¡reunirse con él al mediodía! Cuando llega la hora del almuerzo están excitados y con muchas ganas de concretar la cita.

Anna dice que programar los encuentros sexuales juntos los hace sentirse como recién casados. Anna y Nick tienen como sesenta años de edad. Han estado casados más de cuarenta años. Así como Anna y Janine, debemos:

 apartar tiempo

☛ crear el tiempo si no lo hay

☛ planificar el tiempo

Hemos visto que programar el tiempo para tener encuentros sexuales en realidad puede mejorar la relación sexual de una pareja. Pero persiste la pregunta: ¿Son las experiencias sexuales rapiditas aceptables para las parejas cristianas?

## ¿LE PARECE BIEN A DIOS EL SEXO «RAPIDITO»?

A las mujeres les encanta el romance, las velas y los momentos largos y tendidos para hacer el amor. A los hombres también. Pero a ellos también les encanta el deleite intenso del sexo espontáneo sin todo ese rito romántico. ¿Indica eso falta de amor o cuidado? No. Escucha las palabras de un esposo:

Me encanta entrar a la ducha con mi esposa y sentir el golpeteo del agua sobre nuestros cuerpos cuando nos unimos. En cuestión de minutos estamos en la alfombra del baño, es un placer tan puro y vivo. Me hace amar a mi esposa tanto y sentirme tan cerca de ella.

Un consejero matrimonial lo expresa así: «Hay una cierta clase de espontaneidad, entrega y pasión que viven los hombres cuando se permiten tener solamente sexo con sus esposas. Esto a menudo se pierde cuando hay un proceso de hacer el amor consciente, lento y con pasos detallados. Los hombres en realidad anhelan esta entrega lujuriosa tanto como las mujeres desean la seguridad y delicadeza de hacer el amor».<sup>12</sup>

Esta versión rápida de hacer el amor no atrae a algunas mujeres. A otras les encanta. A algunas cristianas les parece que debe ser algo erróneo. ¿Pueden unos minutos de unión corporal ser una expresión de amor? Depende de tu actitud. Se puede comunicar mucho amor y atención en unos cuantos minutos.

Consideremos tres maneras muy diferentes de hacer el amor: sexo aperitivo, sexo casero y sexo gourmet.

*Sexo aperitivo.* Este es el rapidito del que acabamos de hablar. El doctor John Gray, en *Marte y Venus en el dormitorio*, dice: «Aunque muchos libros hablan acerca de tomarse el tiempo para que la mujer tenga una experiencia placentera, ninguno parece hablar de la necesidad legítima del hombre de no tomarse mucho tiempo. Para ser paciente y tomarse con regularidad el tiempo que la mujer

necesita en el sexo, el hombre necesita disfrutar de vez en cuando de un rapidito». <sup>13</sup> Lo que queremos decir con «rapidito» es el acto sexual que dura de tres a cinco minutos. Sí, es rápido, pero así como las rodajas de papa o el calabacín frito, satisface y estimula el apetito para comer un buen plato normal.

*Sexo casero.* Es lindo tener sexo aperitivo de vez en cuando, pero el sello distintivo de la dieta sexual de la mayoría de las parejas es el sexo casero. De quince minutos a media hora de calentamiento, estimulación erótica y coito. John Gray dice que este tipo de encuentro sexual lleva treinta minutos para conducir a un orgasmo: cinco minutos para él, veinte para ella, y luego cinco minutos más para disfrutar la refulgencia posterior de acostarse juntos con amor. <sup>14</sup>

*Sexo gourmet.* Este es el tipo de encuentro sexual en el que sueñan las mujeres. Romance extenso, relajado, exuberante sin responsabilidades excepto amar. Esto es lo que ojalá pudiéramos tener constantemente, pero en la vida cotidiana no es posible. Dos horas haciendo el amor no suceden generalmente los miércoles en la noche después que los niños se hayan acostado. Tú estás demasiado cansada, ha sido un día muy largo, así que optas por sexo aperitivo o casero. Sin embargo, el gourmet es crucial para la vida de un matrimonio. Estos encuentros especiales encienden una chispa que dura en la pareja hasta la próxima vez. El sexo gourmet rara vez ocurre espontáneamente pero sí puede suceder con planificación.

Aquí tienes dos sugerencias: (1) Alterna la planificación de tus sesiones de delicioso sexo gourmet. Un mes el esposo planifica una noche sensacional, el siguiente mes lo planifica la esposa. Pueden decidir que esto es tan divertido que terminen turnándose ¡cada dos semanas! (2) Constantemente escuchamos a las mujeres decir: «Sencillamente no soy creativa. No sé qué planificar». Para ayudarte, hemos incluido una sugerencia —un secreto íntimo— al final de este libro. Esperamos que encienda tu propia creatividad y que planifiques momentos para festejar juntos un banquete gourmet para hacer el amor.

Sexo aperitivo, sexo casero y sexo gourmet. Estos son los tres tipos de expresión sexual que constituyen el archivo de recetas sexuales de la pareja. Pero ¿cómo le comunicas a tu pareja qué clase de encuentro sexual te apetece esta noche?

Algunas parejas sencillamente dicen: «Tengamos un rapidito». Otros han

creado frases que son parte de su lenguaje amoroso pero que comunican claramente si se están refiriendo a sexo aperitivo, casero o gourmet. La expresión que usa cierta pareja para tener sexo es «navegar». Si la esposa quería hacer el amor, decía: «Es un día soleado. ¿Te gustaría salir a navegar?» Navegar era su manera de decir: «Tengamos sexo casero». Cuando uno de ellos quería un rapidito, la persona sugería un «viaje en lancha». Cuando se deseaba un momento exuberante de sexo gourmet: «¿Qué tal un crucero?»<sup>15</sup>—Quizá quisieras adoptar el estilo de comunicación de esa pareja, o pasar una noche con tu esposo generando una lluvia de ideas y creando tu propio lenguaje amoroso íntimo.

## EL REGALO DEL PLACER OBSEQUIADO POR DIOS

El sexo es el regalo de Dios para las parejas casadas. Él desea que tengas una relación sexual libre, gozosa y creciente con tu marido, que tu amante «en su amor se recree siempre» (Proverbios 5.19). ¿Estamos recomendándote que hagas las cosas que se mencionan en este capítulo? No. Solo tú y tu esposo pueden decidir lo que está bien entre ustedes. Esperamos animarte con la libertad que se muestra en Cantar de los Cantares, que verdaderamente festejes tu amor, y «Comed, amigos; bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

Las preguntas que hemos tratado en este capítulo —¿Cuál es la frecuencia apropiada? ¿Es el coito la única manera «adecuada» de tener sexo? ¿Está bien programar el sexo? ¿Le parece bien a Dios el sexo «rapidito»?— no se contestan de manera específica en las Escrituras. Algunas mujeres se sentirían mejor si Dios hubiera escrito: «Tener sexo tres veces a la semana» y «Programar los encuentros sexuales». Sería lindo si Dios se refiriera directamente a cada situación que encontráramos, pero como lo dijimos en el capítulo anterior, cuando las Escrituras no se refieren de manera específica, debemos mirar la perspectiva total de la sexualidad expresada en la Palabra de Dios. Él regaló el sexo para la procreación, la unidad íntima, el conocimiento, el confort, para protegernos de la tentación, y para el placer (ver capítulo 1). Dios habló más acerca del placer que de todas las otras razones juntas. Así que al decidir lo que es «normal» para ti y tu amado, pregunta: «¿Qué es lo que nos da placer a ambos?» «¿Qué es lo que crea una experiencia sexual exitosa para nosotros?»

Aquí tenemos cómo una mujer describe su r con su esposo:

La palabra en la que pienso cuando me imagino nuestra vida sexual es «fluidez». Hay tanta libertad compartida entre ambos. Sin modestia, sin barreras. Solo el deseo de darnos placer mutuamente. A veces nuestra relación sexual dura horas, otras veces minutos. Pero todo es hermoso. A veces programamos el sexo, a veces sucede espontáneamente. Casi siempre culminamos nuestro amor con el coito, pero a veces nos satisfacemos de otras maneras. Todo se siente bien, como dije anteriormente, nuestro amor fluye. Nuestro compromiso con Cristo es el centro de nuestra relación. El sexo en verdad no es el aspecto más importante de nuestro matrimonio, pero añade un fuego que resplandece en nosotros desde un encuentro hasta el siguiente.

Así es el placer sexual normal en este matrimonio. Puede que sea diferente para otra pareja.

¿Cómo es la libertad sexual para ti? ¿Quisieras orar?

*Señor, continúa haciéndome crecer como una mujer devota y sensual. Evita que me preocupe por lo que es normal y déjame enfocarme en lo que es un encuentro sexual exitoso para mí y mi esposo. Dame conocimiento y sabiduría para saber lo que es para nosotros una relación sexual libre y gozosa.*

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

**S**itu esposo está dispuesto, pídele que lean este capítulo y conversen acerca de las siguientes preguntas juntos. Si es posible, hagan este ejercicio cuando tengan bastante tiempo y estén a solas. Si tu esposo no desea participar, contesta tú misma las preguntas.

¿Estoy satisfecha con la frecuencia en que tenemos nuestras relaciones sexuales?

¿Me siento cómoda con dar y recibir orgasmos de maneras que no incluyan el coito?

¿Qué me parece programar los encuentros sexuales?

¿Qué lugar ocupa el sexo aperitivo, casero y gourmet en nuestra relación sexual? ¿Cómo comunicamos el tipo de encuentro que deseamos?

¿Cómo es para ti un encuentro sexual exitoso?

## Diecinueve



### ¿Cómo recupero la pasión?

**A**nhelo un amante que haga que mi corazón palpite un kilómetro por minuto. Mi esposo lo solía hacer, pero la emoción se fue. Las cosas son más tranquilas, serenas y —será mejor decirlo— aburridas como agua para lavar platos». <sup>1</sup>

Tal vez puedas identificarte con esta mujer deseando una pasión renovada. Has estado casada por cinco, diez, veinte años o más. Las películas muestran una imagen de parejas con ojos vidriados, abrazados apasionadamente. Las novelas retrataban a las heroínas incapaces de controlarse a medida que la pasión latía y las levantaba. Y tú te preguntas qué te está sucediendo. La pasión seductora es un recuerdo. ¡Y te gustaría tenerla de nuevo!

De manera que tomas una revista de soluciones rápidas:

Hacer el amor sobre el lavarropas durante el ciclo de centrifugado.

Pintar el dormitorio de color púrpura, el color de la pasión.

¡Hacer el amor sobre esquíes! (Leímos de una pareja que lo hizo. ¿Crees que tuvieron frío?)

¿Pueden ayudar estas soluciones rápidas? Pueden encender una chispa (te daremos varias «chispas» al final de este capítulo). Pero queremos que más que las chispas, consideres agitar la llama de la pasión, una llama perdurable que le dará calor a tu matrimonio y mantendrá el fuego ardiendo.

La pasión es el combustible. Pero necesitamos pensar en la pasión de una manera diferente a la que se ve en las películas y las novelas. Para hacer eso, debemos buscar la verdadera fuente de la pasión.

## DEFINICIÓN DE PASIÓN

El diccionario define pasión como «Un sentimiento o emoción intensa y

persuasiva: amor, afecto ardiente, deseo amoroso».

Vemos la pasión en cantidad, en Cantar de los Cantares. En cada página viven sentimientos intensos. Dios espera hasta el final del libro para revelar la definición, y la fuente del amor apasionado. Dios dice que la pasión es intensa, que es invaluable y que la llama del Señor es su fuente. Lee esta hermosa definición poética de amor y pasión que cuenta la novia sulamita a su amado.

«Ponme como un sello sobre tu corazón, como una marca sobre tu brazo; porque fuerte es como la muerte el amor; duros como el Seol los celos; sus brasas, brasas de fuego, fuerte llama. Las muchas aguas no podrán apagar el amor, ni lo ahogarán los ríos. Si diese el hombre todos los bienes de su casa por este amor, de cierto lo menospreciarían (8.6-7).

Para ayudarte a disfrutar la profundidad de estos versículos, los hemos parafraseado:

Oh mi amado. Abrázame cerca de tu corazón. Envuélveme en tus brazos y sostenme fuerte como tu posesión más preciada. Tu amor, fuerte como la muerte, me sostiene con una fuerza irresistible. Me entrego a este amor y deseo estar plena y completamente absorbida por él. Mi amor por ti es violento, vigoroso, incesante. No podría soltarte más de lo que la tumba suelta a los muertos. Mi amor apasionado es una llama encendida no por el hombre sino por el Dios sagrado. Es una antorcha a prueba de agua, una llama de fuego que las aguas poderosas no pueden apagar.

Este amor apasionado descrito por la sulamita es originado en el amor celoso que Dios Todopoderoso tiene para nosotros.

La misma palabra hebrea traducida en Cantar de los Cantares 8.6-7 como «pasión» es a menudo usada en el Antiguo Testamento para describir la pasión de Dios. En ocasiones, la palabra es traducida como pasión, y en otras como celos. Varias veces encontramos la frase: «el celo de Jehová» (2 Reyes 19.31; Isaías 9.7; 37.32). El celo de Dios, Su amor apasionado y celoso por su pueblo es una pasión consumidora que es tanto intensa como invaluable.

«Habíase manifestó a mí hace ya mucho tiempo, diciendo: Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia. Aún te edificaré, y serás edificada, oh virgen de Israel; todavía serás adornada con tus panderos, y saldrás en alegres danzas» (Jeremías 31.3-4).

El amor de Dios es intenso, invaluable y continúa edificándonos. Siempre busca, persigue, edifica. El amor apasionado y terrenal que tiene la sulamita por Salomón posee la misma intensidad de devoción que tiene el amor de Dios.

Amiga nuestra, esto es pasión de verdad. Esto es pasión santa. Una llama inagotable encendida por nuestro Dios amoroso que siempre busca al amante, la persigue a ella y forja el amor. Esta pasión comienza en lo íntimo de la relación y penetra en cada faceta de nuestro ser hasta que el fuego del amor queme con brillo.

¿Cómoprendemos esta llama de pasión en nuestros matrimonios? Comencemos por hacer de la pasión una prioridad.

## HAZ DE LA PASIÓN UNA PRIORIDAD

El doctor Paul Pearsall, autor de *Super Marital Sex* declara:

El matrimonio está primero. Todas las personas y eventos vienen luego. Hijos, padres, trabajo, entretenimiento, todos se benefician más de la prioridad conyugal en lugar del sacrificio conyugal, porque el matrimonio es la unidad central de todos los otros procesos. Si es verdad que cosechamos lo que sembramos, entonces los matrimonios están en grandes problemas... Si pusiéramos tanto tiempo en nuestro trabajo como en el amor, terminaríamos desempleados o en bancarrota.<sup>2</sup>

Las parejas están buscando intimidad en sus relaciones amorosas, pero la cosecha es escasa por la falta de plantar y la poca nutrición. Goethe estaba en lo cierto cuando dijo: «Las cosas que más importan nunca deben estar a merced de las que importan menos».

Ambas nos comprometimos con las prioridades de Dios para nuestras vidas. Dios primero, nuestros esposos luego. Ese compromiso incluye nuestra pasión sexual con nuestros maridos. Hemos hecho votos para transformarnos en las amantes de nuestros esposos más excitantes cada año. Tener la prioridad correcta —que nuestro marido es el número uno de todas las personas en la tierra— es la base.

¿Cuáles tu actitud hacia tu marido? ¿Es él una prioridad alta? ¿Lo ves como tu amante o solo como el padre de tus hijos, el que saca la basura y ronca? ¿Lo ves con ojos de «amante» o con ojos que lo han visto demasiadas veces pero en realidad no lo ven? ¿Ha menguado la intensidad del compromiso? ¿Aún lo buscas primero o es la última cosa en tu corazón y tu mente? ¿Lo persigues y trabajas para forjar un amor apasionado entre ambos o se ha convertido tu vida en algo monótono?

Recapturar la pasión tiene que ver primero con tu actitud de ser la amante de tu esposo. La pasión comienza con las prioridades, no con los genitales. ¿Cuándo fue la última vez que «interrumpiste» la ducha matutina de tu marido diciendo: «En caso de que no te lo haya dicho antes, tú eres la persona más importante en mi vida». Y luego pasas a darle placer?

Tal vez estés pensando: *Linda, Lorraine, ¿En qué planeta viven? Nadie puede seguir viendo a su marido con ojos de amante en medio de la vida diaria. ¿Estás diciendo: «Arrójalo al piso mientras escribe los cheques para pagar las cuentas» o «Sedúcelo mientras hierves el macarrón»?* Estamos de acuerdo en que es difícil mantener la pasión, pero no imposible. El sexo no es un evento. Es un entorno. Tenemos que hacer de la pasión una prioridad y entonces establecer un ambiente en el que reine ella.

## ESTABLECER UN AMBIENTE EN DONDE REINE LA PASIÓN

El diccionario define *ambiente* como «una buena sensación que la mente recibe de un lugar». ¿Qué sensación recibe tu amante cuando entra en la habitación? ¿Pasión o pánico? ¿Deseo o desastre? Muchas habitaciones matrimoniales lucen como el depósito de basura familiar. El basurero no viene los martes, no viene nunca. La ropa sin doblar está regada por el piso. Las sillas con diarios apilados de la época de la Guerra de Vietnam. En un rincón hay cajas que planeabas desempacar cuando te mudaste hace siete años. Debajo de la cama hay pretzels en mal estado y zapatillas olorosas desparramadas.

Una esposa dijo: «Tengo nueve libros amontonados en el piso al lado de la cama, han estado ahí por lo menos durante seis meses. Paso la aspiradora alrededor de ellos como si no estuvieran».

Dicha habitación es usualmente la última en ser limpiada, y decorada. A las áreas de la sala, la cocina, el cuarto de los niños, se les da un toque creativo. Pero ¿quién mira la habitación principal? Solo los dos amantes.

Entra a tu habitación y mírala detenidamente. ¿Es un lugar preparado para el amor apasionado? Si no es así, monta el escenario.

En Cantar de los Cantares, el rey se esforzó bastante para preparar una suite de novia lujosa para su amada. Hasta ordenó unas ramas de cedro del país de ella para que se instalaran en el techo del dormitorio y así su amada se sintiera como en casa (1.17). La cama era lujosa (1.16), probablemente adornada con satín y seda. Un rey puede pagar para que le transporten madera por cientos de kilómetros, y crear un ambiente romántico es fácil si hay sirvientes para cumplir cada uno de tus deseos. El punto es que Salomón se preocupó lo suficiente para

crear un lugar hermoso y un ambiente propicio para la pasión.

Puede que no tengamos sirvientes esperando para crear habitaciones románticas, pero hasta con un presupuesto ajustado podemos crear un refugio que le dé la bienvenida a nuestro amante para que disfrute del amor apasionado. Fíjate en el panorama que ofrece tu habitación y pregúntale a Dios (y a una amiga creativa) por dónde comenzar la transformación. Si tienes dinero para derrochar en la atmósfera de tu habitación, hazlo. Si no, no permitas que un presupuesto estrecho te impida crear tu escondite de amantes.

Yo (Lorraine) convertí mi dormitorio y mi baño en un jardín inglés. Un poco de papel de empapelar floreado, una sábana transformada en adorno volado y cortinas que hacían juego comenzaron a perfilar la nueva apariencia. Luego tejí hiedras de seda y rosas a través de una malla, agregué un banco de jardín blanco y una jaula de pájaros inglesa que había comprado en una venta de artículos usados. Finalmente, una capa de pintura de una lata verde de spray de noventa y nueve centavos para los marcos de los cuadros, pantallas y una mesa completaron la transformación. Costo total: trescientos dólares.

Luego, entra a tu baño y da un largo vistazo. De acuerdo a un censo no oficial de los Estados Unidos: «La actividad sexual más popular aparte de tener sexo es darse duchas o baños juntos».<sup>3</sup> ¿Es tu baño un lugar preparado para el amor apasionado? Si no, monta el escenario.

Hoy yo (Linda) tengo un baño por el que muchas se morirían. Un jacuzzi para dos con vista a las montañas. En sus paredes está escrito el romance. Pero nuestro baño anterior era el más feo que jamás haya visto. Era demasiado pequeño como para describirlo. El piso tenía losas diminutas color rosa, negro, amarillo y polvo azul. La bañera no solo era pequeña sino que también tenía losas color negro con granate oscuro. La pared por sobre las losas granates era rosado fuerte. ¡Hasta el techo era rosado fuerte! Para colmo, el armario estaba adornado con calcomanías color rosado, amarillo y polvo azul. La única pasión que podía sentir en este baño era para reconstruirlo inmediatamente.

Comencé con una «cobertura». Cubrí el piso con una alfombra, las calcomanías con pintura, y las paredes de rosado fuerte con empapelado. Luego intercambié habilidades con una amiga, y mientras ella hacía una cortina de baño preciosa y otra más pequeña para la ventana para que combinara con el empapelado, yo le cuidé sus hijos y preparé su cena. Un gran intercambio.

Nada podía hacer con la bañadera pequeña, pero mis GRANDES recuerdos fueron creados allí.

Los cuartos y los baños pueden preparar el ánimo para la pasión. Pero las chimeneas tienen su propio ánimo. Si tu casa está bendecida con una chimenea, aprovéchala al máximo. Melinda lo hizo:

Ya que no teníamos dinero para salir y tener un fin de semana exótico, creé un escondite apasionado en mi propia casa. Una amiga se llevó a los niños por el fin de semana. Mi único gasto fue la compra de un colchón inflable de dos plazas, que puse en frente de la chimenea. Esto se convirtió en nuestra «casa fuera de casa». Mi marido y yo hicimos un picnic en frente de las llamas, hicimos el amor, compartimos sueños y nos dormimos en los brazos del otro. No me había dado cuenta de cuán romántico es dormirse frente al resplandor de los leños de un fuego.

Crear una atmósfera para la pasión es importante. Y también lo es prepararse para la pasión.

## PREPARACIÓN PARA LA PASIÓN

Tu sentido de sensualidad comienza en tu mente antes de que tu marido entre a la habitación. Pensar sexualmente es un estado mental, un enfoque. ¿Te das tiempo suficiente para enfocarte en la pasión? Recuerda, tu mente es tu órgano sexual más importante, úsalo.

Rachel, una artista gráfica que trabaja fuera de su casa, descubrió esto a la fuerza. «Había preparado el escenario para la pasión, le dije a mi esposo que se anticipara para una noche de pasión, hice su cena favorita —todo estaba listo excepto yo. Trabajé en mi proyecto hasta que mi marido entró. Aunque los preparativos externos estaban en su lugar, mi corazón y mi cuerpo estaban en «etapa proyecto» y en realidad nunca pasó a «etapa pasión». Aprendí una lección. Debo prepararme, y eso incluye darme tiempo para adoptar una mentalidad para la pasión».

«Esto puede sonar tonto», dijo JoAnne. «Lo que me ayuda a prepararme es darme un baño, poner música suave y ponerme un par de boxers viejos de mi marido. A él le encanta verme con ellos —de alguna manera me relaja y me pone con ganas. Sé que la mayoría de las mujeres se sienten sexy en babydoll, pero para mí es en boxers».

¿Quéte ayuda a preparar tu mente y tu cuerpo para la pasión? Trata de poner estas cuatro cosas en tu repertorio: diversión y juego, contacto cariñoso,

ejercicios apasionados y una mentalidad vacacional.

## ¡OYE! ES MOMENTO DE JUGAR

En el lenguaje esquimal, la palabra sexo es «momento de reír». ¡Qué tal ese concepto! ¿Definirías hacer el amor como algo lleno de diversión, como un momento de jugar y reír? Como dijo una mujer: «Necesitamos realmente comenzar a jugar». Toma en cuenta lo juguetón de los mensajes de amor.

Cuando Lorna está de humor para la pasión, se lo indica a su marido poniendo un recipiente de mentas en la mesita de noche de su cama. Merrilee indica que está de humor dándole a su esposo no solo uno sino tres besos seguidos. Courtney enciende la vela que está al lado de la cama cuando la pasión está en el menú. Debbie dice: «Juguemos un juego de mesa. Yo seré el tablero y tú las piezas».

Prueba con alguna de estas ideas. Pueden parecer tontas pero tal vez un poco de tonterías es lo que hace falta. Haz el amor con los ojos cerrados. O sin decir una palabra. Haz el amor, susurrando constantemente. Haz el amor completamente vestida (no preguntes cómo, solo inténtalo y ríete). Vete desnuda a nadar a un lugar privado. Haz el amor en una hamaca. Juega ajedrez desvistiéndote. Prueba diferentes maneras de besar. Se ha dicho que un beso puede ser una coma, un signo de interrogación ¡o un signo de admiración! todos.

Entiendes la idea. Demasiado a menudo, el sexo y la palabra «serio» van de la mano. Busca algunas maneras de jugar en tu habitación y traer de regreso la risa, la diversión y el juego.

## LA CARICIA SUAVE ES LA ENTRADA

Dios creó nuestros cuerpos con un tejido de piel que responde al toque sensible. Luego de algunos años de matrimonio, la manera en que tocamos al otro es a menudo de dos formas, un toque superficial sin intención sexual (un toque en la mejilla o una palmada en la espalda), o un toque completamente sexual generalmente limitado a unos pocos centímetros de piel de las dimensiones de un sobre de correo aéreo. Los reinos enteros del cuerpo y las posibilidades de que

arda la pasión pasan inadvertidos.<sup>4</sup>

Un estudio de la UCLA encontró que para mantener la salud emocional y física, el hombre y la mujer necesitan de ocho a diez caricias significativas cada día.<sup>5</sup> Las caricias no solo son importantes para la salud, sino para la pasión. ¿Cómo puede la pasión de tu corazón ser transmitida a tus manos? Considera transformarte en la masajista personal de tu esposo. Ambos tomamos una clase de masaje para calificar en esta actividad. Con unas cuantas lecciones sencillas o un libro de masajes, tú también puedes calificar. Lo bueno es que entonces puedes alentar a tu esposo a transformarse en tu masajista particular.

Una manera de practicar los masajes es convertir el lavado del cabello en un arte sensual. Hay algo erótico en masajear la cabeza de tu amado y deslizar tus dedos entre su pelo. Prueba a subir el termostato y dejar tu bata y tu pijama en el cajón. Duérmense con sus cuerpos desnudos tocándose. Dormir desnudos y lavar su cabello son placeres tan sencillos. Aun estas pequeñas cosas agregarán una chispa a la pasión de tu amor.

## USAR EL MÚSCULO PC

Hemos mencionado anteriormente la importancia del «músculo de la pasión»: el músculo pubocoxígeo. Para aprender dónde está ubicado y cómo ejercitarlo, debes leer el capítulo 16, «Ejercita tu músculo del amor».

Fortalece este músculo:

Incrementa la sensación en el área púbica y en la vagina, lo cual puede incrementar tu placer.

Sintoniza tu deseo sexual.

Incrementa la intensidad del orgasmo.

Incrementa el placer de tu marido ya que en realidad él siente que le estás agarrando su pene.<sup>6</sup>

## VACACIONES VARIADAS

Piensa por un momento acerca de tus momentos más hermosos al hacer el amor. ¿Dónde estabas? Es muy posible que estuvieras en un chalet en las montañas o en una casa en la playa. Sol, arena y sexo. Ninguna responsabilidad. Estabas fuera de tu rutina diaria, relajada y lista para la espontaneidad y el placer.

¿Cómo podemos embotellar una mentalidad vacacional y traerla a la vida de todos los días? Primero, aparten un tiempo (al menos tres o cuatro horas) solo para los dos y traten de concentrarse el uno en el otro. Segundo, establezcan las reglas: Pueden hablar de todo menos de los niños, de los problemas de trabajo (¿me entiendes?). Alterna el planear el tiempo con tu esposo.

Planes posibles:

*Una cita para masajes:* Compra una toalla gigante y una loción de masajes y pon en práctica tu destreza como «masajista personal».

*Un picnic entre las sábanas.* Llévense un sándwich a la cama. Apaguen la televisión. Excítalo. Baja las luces y saca las velas. Comparte algo con tu esposo acerca de tu vida que nunca le hayas dicho antes. Luego es su turno de compartir.

*Una cita en un motel.* Esta idea agrega sabor a tu vida amorosa incluso aunque no haya hijos en la casa y la tengan para ustedes solos. Son unas «minivacaciones» de juego.

Si es necesario, contrata una niñera desde las cinco de la tarde hasta la medianoche. Luego empaca una cena especial tipo picnic y una canasta de regalos para tu amado y pasa siete horas enteras a solas sin teléfono, niños, responsabilidades ni interrupciones. Lleva algo para cada uno de los cinco sentidos (ver páginas 225-226) y disfruta de tu amor. Vale la pena el dinero y no es más costoso que una cena y una película. (Créenos, a tu marido le va a gustar más que cualquier película.) Una de las esposas que llevó a su marido a un motel de minivacaciones dijo que tiene un efecto dominó. Un poco de la diversión y libertad sexual volvió a casa con ellos.

## TODA UNA VIDA DE PASIÓN

Puedes saber todos los consejos creativos del mundo pero la pregunta es: «¿Los utilizas?» Solo requiere estar dispuesta a hacer de la pasión una prioridad. Aquí

hay una historia que apareció en Ann Landers de una pareja que hizo exactamente eso.

El fin de semana pasado, celebramos el cincuenta aniversario de matrimonio de mis padres. Esa mañana se fueron en un esperado viaje a Hawai». Estaban tan contentos como si fuera su luna de miel. Cuando se casaron, solo tenían suficiente dinero para un viaje de tres días a ochenta kilómetros de casa. Hicieron un pacto que decía que cada vez que hicieran el amor, pondrían un dólar en una caja especial de metal para ahorrar para una luna de miel en Hawai para su aniversario número cincuenta. Papá era policía y mamá maestra. Vivían en una casa modesta e hicieron todas las reparaciones ellos mismos. Criar a cinco niños fue un desafío y, en ocasiones, el dinero no alcanzaba. Pero no importaba qué emergencia surgiera, papá no dejaba a mamá tocar la «cuenta de Hawai». Al crecer los fondos, pusieron el dinero en una cuenta de ahorros y después compraron certificados de depósito.

Mis padres siempre estuvieron enamorados. Puedo recordar a papá viniendo a casa y diciéndole a mamá: «Tengo un dólar en mi bolsillo» y ella le decía: «Yo sé como gastarlo». Cuando nosotros, sus hijos, nos casamos, mamá y papá nos dieron una caja de metal pequeña y nos contaron su secreto, el cual encontramos encantador. Todos nosotros cinco ahora estamos juntando para la luna de miel soñada. Mamá y papá nunca nos dijeron cuánto habían ahorrado, pero debe haber sido una cantidad considerable porque cuando cambiaron en efectivo esos certificados de depósito, pudieron comprar el pasaje aéreo a Hawai más el hospedaje por diez días, más bastante dinero para gastar. Mientras se despedían antes de partir, papá nos guiño un ojo y dijo: «Esta noche, comenzamos una cuenta para Cancún. ¡Solo nos tomará veinticinco años!»

Hija amorosa de Abilene, Texas<sup>7</sup>

Un fuego ardiente no se comienza amontonando leños grandes uno encima del otro y prendiendo un fósforo. La manera de hacer un fuego que dure es comenzar poco a poco; papeles secos, astillas, luego pequeñas ramas y finalmente troncos. El fuego debe ser atendido constantemente para dar calor y permanecer prendido. De la misma manera, el fuego de tu pasión se forma con pequeñas astillas. Ramas de amor, apiladas una arriba de otra, pensamiento sobre pensamiento, acción sobre acción, hasta que la llama de la pasión brille. Querida amiga, ¡Vale la pena el esfuerzo!

## **CAMBIA MI CORAZÓN, OH DIOS**

1. Examina el ambiente de tu dormitorio y tu baño. ¿Qué pasos puedes dar para crear una atmósfera que conduzca a la pasión?
2. Elige una de las cuatro posibilidades de pasión enumeradas en las páginas 221-223 y agrégalo a tu repertorio de hacer el amor esta semana.

# INVENTARIO DE LA MORADA DEL AMANTE

Dios incorporó los cinco sentidos en cada uno de nosotros. Préndele fuego a la pasión estando más alerta de ellos y dispuesta a invertir unos cuantos dólares para que todos los sentidos formen parte de tu relación sexual.

## *Olfato*

La manera más rápida de inducir un cambio en las emociones o el estado de ánimo es mediante el olor porque el sentido del olfato actúa más rápidamente en el cerebro que cualquier otro.

Para ti —perfume, polvo, loción (desde dos dólares hasta una millonada).

Para la habitación —popurrí, velas aromáticas (menos de diez dólares); si tu presupuesto realmente es muy apretado, pon una gota de colonia encima de las bombillas de luz. Luego, antes de que llegue tu amante, prende las luces y deja que el perfume se propague por toda la habitación, creando así un aroma agradable (gratis).

## *Vista*

Según una encuesta llevada a cabo por el Centro Nacional de Investigación de Opiniones de la Universidad de Chicago, el segundo acto sexual más atractivo para los hombres y mujeres (el primero es la relación sexual propiamente dicha) es ver a la pareja desvestirse.<sup>8</sup>

Agrega a tu «inventario visual» el desvestirse lenta y sensualmente (no cuesta nada —pero es invaluable).

Luces de velas intermitentes hacen que cualquiera se vea mejor (menos de diez dólares).

Interruptor para atenuar la luz de la habitación (diez dólares).

## *Oído*

Prepara el estado de ánimo con sensaciones auditivas.

Fuentes decorativas para la mesa que representen arroyos burbujeantes (de treinta y cinco dólares para arriba; se vende en los centros para reparar y mejorar la casa).

Casetes o discos compactos con música de lluvia suave, olas de mar, etc.

(menos de cinco dólares)

Tranquil Moments Plus [Momentos Tranquilos Plus] —un sistema pequeño, perfecto para el dormitorio que ofrece cinco sonidos de la naturaleza incorporados y grabados digitalmente: cascadas, lluvia, olas de mar, arroyos y noches de verano. Un sexto sonido tranquiliza a los bebés, así que esto puede ser un mejorador sensorial «compartido» (a la venta en la tienda Brookstone por ochenta dólares).

### *Tacto*

El tacto es uno de los lenguajes más efectivos del cuerpo. Acumúlate un repertorio que diga: «¡Pasión a la vista!» Sábanas de seda o satinadas (de cincuenta dólares para arriba).

Masaje extenso y lento (gratis).

Acurrucarse con la pareja por lo menos una vez al día (gratis).

### *Gusto*

Incorpora sabores cosquillosos para el amor seductivo.

Enjuague bucal con sabor a menta atrae besos largos (dos dólares).

Tu bebida favorita con hielo (un dólar para arriba).

Un chocolate pequeño sobre la almohada de él o escondido en un lugar dulce de tu cuerpo (solo cuesta centavos).

## Veinte



### ¿Cuánto tiempo se requiere para llegar a ser una mujer devota y sensual a la vez?

**S**in excepción, cada una de nosotras tiene el potencial de llegar a ser una mujer devota y sensual a la vez, como se presenta en las Escrituras, pero debemos darnos cuenta de que tal transformación lleva tiempo. Transformación significa cambiar de adentro hacia afuera y es similar a la metamorfosis, la palabra que se usa para describir a un gusano que se transforma en mariposa.

Nos encanta la imagen del gusano gris sin gracia que pasa a ser una criatura alada y de multicolor belleza, pero rara vez consideramos el esfuerzo que el gusano debe hacer en el proceso. Imaginen al gusano desde adentro y extrayendo finas hebras. Una por una, teje un capullo a su alrededor. Las semanas pasan. Externamente, nada cambia, pero dentro del saco el gusano está cambiando.

Como en este ejemplo, también nosotras nos transformamos cuando tejemos un capullo de la Palabra de Dios a nuestro alrededor. No vamos a cambiar del día a la noche, pero si nos quedamos en el capullo, un día saldremos como una criatura gloriosa, libre, elevada por las alas de Dios para disfrutar Su don del placer con nuestros esposos. Esto es lo que le pasó a Valerie.

Valerie deseaba una metamorfosis en su relación sexual con su marido. Ella y Bruce habían estado casados por veinte años y, si bien tenían un buen matrimonio, ambos decían que su relación sexual era aburrida. Valerie sentía que era su culpa porque su forma de pensar acerca del sexo era tan negativa. Antes de casarse con Bruce, había tenido varias experiencias sexuales infelices. A los siete ella había sido molestada sexualmente por su tío. A los veintiuno quedó embarazada de su novio, Calvin. Aun antes de que tuviera un aborto espontáneo, Calvin la abandonó. Luego cerró todos sus sentimientos sexuales y enfocó todas sus energías en crecer espiritualmente.

Valerie asistía a los estudios bíblicos que ofrecíamos sobre relaciones sexuales en el matrimonio. «Dejé de crecer en esta área de mi vida por mucho tiempo »,

dijo. «Muéstrenme qué hacer». Yo (Linda) le pregunté si estaba dispuesta a reunirse conmigo semanalmente y aceptar «tareas» que incluirían leer capítulos de este libro, memorizar Escrituras y escribir un diario. Ella estuvo de acuerdo. El que sigue es su diario. Nos dio permiso de compartirlo con la esperanza de que lo que está aprendiendo te pueda alentar.

## EL DIARIO DE VALERIE

*25 de julio*

Me reuní con Linda esta tarde. Dios, estuviste tan presente en nuestra conversación, tan cerca mientras orábamos. Ambas sentimos que estábamos en territorio sagrado, que nos estuviste dando muestras de tu mente y tu corazón cuando de sexo se trata. Señor, sabes que el sexo es una carga para mí, quiero crecer en mi manera de pensar porque quiero honrarte a ti y a mi marido.

*3 de agosto*

Recién leí el capítulo «Cómo puedo ser una mujer devota y sensual a la vez» y me doy cuenta de que el motivo por el cual no disfruto del sexo es porque no me doy permiso de recibir amor sensual. Salí con muchos hombres durante los diez años antes de conocer a Bruce, y parecía que la mayor parte del tiempo estuve peleando con ellos. (Tú me advertiste, Señor, que no saliera con hombres que no fuesen cristianos, pero yo no te escuché.) No. No. No. Debí haber dicho esa palabra miles de veces. Cuando conocí a Calvin, dije sí. Sabía que no estaba haciendo lo correcto. Pagué un precio alto por eso. Después que rompimos me alejé del sexo. Luego Bruce y yo nos casamos, y de repente era de suponerse que siempre dijera que sí y cambiara mi pensamiento a: *Esto es lo correcto*. Lo intenté, pero algo dentro de mí decía que disfrutar *demasiado* del sexo aún estaba mal.

*10 de agosto*

Mi lado sensual se siente como un prisionero, encerrado y confinado. Pobre

Bruce. Ha sido tan paciente conmigo. Es como si tuviera una habitación maravillosa en su vida etiquetada así: «placeres íntimos con mi esposa» y a donde nunca ha podido ir porque yo le cerré la puerta y se me perdió la llave. Como resultado, su crecimiento sexual se ha detenido junto con el mío.

Quiero decir: «Estoy lista, cariño. Dios nos ha dado la llave. Abramos la puerta juntos». Pero tengo miedo. Es tan ajeno para mí. No siento que nada de lo que hay detrás de esa puerta me pertenezca, o que encaje. Pero Dios, tú quieres que me ponga las cosas que hay en esa habitación. Tú la diseñaste para mí. Me quedará bien. Me verá hermosa con ella. A mi esposo le va a encantar lo que me ponga. Pero tengo que creer estas cosas por fe porque todo dentro insiste en que eso es para otra persona y no para mí.

*12 de agosto*

Esta semana leí el capítulo 3 acerca de mi mente. Nunca me había dado cuenta de lo importante que es la mente en el sexo. Definitivamente necesito un trasplante de cerebro. Voy a memorizar dos versículos de Cantar de los Cantares. Espero que eso ayude.

*17 de agosto*

Linda me desafió a que escogiera una cosa para hacer esta semana a fin de mejorar mis relaciones sexuales con Bruce. Luego de leer «¿Cómo puede el sexo pasar de aburrido a caliente?», decidí ser más verbal mientras hacemos el amor, puesto que ahora mismo no digo nada. Esto puede parecer un paseo en un parque para otras. Pero a mí me aterroriza. ¿Y si sueno estúpida? ¿Puedo decir cosas que realmente no siento? ¿Puedo comportarme de manera que para mí no es natural?

Dios la verdad es que, no me veo como una mujer sensual, pero tú sí. Mi marido también. Voy a confiar, Dios, que a medida que actúo en base a lo que me he propuesto hacer, me vas a ayudar a verme a través de tus ojos. Te amo, Padre, y amo a mi esposo. Me pongo en tus manos, clamando tu promesa en Filipenses 1.6: Tú, que has comenzado en mí la buena obra, la *perfeccionarás* hasta el día de Jesucristo.

*19 de agosto*

Ayer fue uno de los mejores momentos al hacer el amor que jamás hayamos tenido. Pasé dos horas preparándome a mí y al baño. Velas y perfume para deleitar el olfato, una fuente de burbujas y música de piano para los oídos, trozos de queso y rollitos de huevo para el gusto, flores y burbujas para los ojos (ni se diga de mi ropa interior transparente). Mi marido estaba *muy* feliz. Me ayudó con la sidra y las flores. Pasamos dos horas disfrutando todo y a nosotros mismos. Había escuchado de parejas que pasaban horas haciendo el amor y me preguntaba qué hacían. Ahora comienzo a ver.

Le leí la primera parte de mi diario a Bruce mientras estábamos en la bañera. Necesitaba expresarle mis dudas y sentimientos de fracaso. Fue tan dulce. Sé que el aprecia el esfuerzo que estoy haciendo aunque no lo diga. Fui verbalmente más expresiva con él. Me sentí un poco tonta, pero a él le encantó.

*21 de agosto*

Me encuentro en los momentos más extraños pensando en los versículos que estoy memorizando, mientras empujo el carro del mercado y cuando estoy cantando en la iglesia. Dios, por favor, usa tu Palabra para cambiar mi concepto del sexo.

*22 de agosto*

Gracias, Padre, por cambiarme ya que solo tu Espíritu puede. Por favor, continúa tu trabajo en mí. Aún me queda mucho por recorrer. Te alabo por el esposo paciente que es Bruce y la amiga fiel e inspiradora que es Linda. Ellos también tus instrumentos para mi crecimiento.

*28 de agosto*

Odio las hormonas. Odio el síndrome premenstrual. Y realmente odio el sexo.

¿Qué es todo ese alboroto? A mí me parece una manera bastante rara para que dos personas estén juntas. ¿Por qué, Dios, nos hiciste tan diferentes? He tenido suficiente sexo y Bruce no. NO tengo deseo. Cero. Me embuté en la parrillada, y me siento tan gorda que el solo hecho de pensar que me toque me hace sentir asco. ¿Por qué, oh por qué, me comprometí para crecer en esta área de mi vida?

*1 de septiembre*

Los niños están en la escuela nuevamente, de manera que debo volver al ritmo de la vida. Además de las sesenta cosas en mi lista de quehaceres, agregué «dieta», «limpiar el garaje» y «sexo». Tengo que poner sexo en mi lista, de otra

manera nunca lo consideraría. Dios, ¿Será el sexo siempre trabajoso para mí? ¿Será algo que tenga que forzarme en pensar y hacer? Me comprometí a crecer en esta área, y lo haré... ¡Lo haré! Pero ¿no podrías darme el deseo? ¿Por favor?

*2 de septiembre*

Me esforcé para iniciar el sexo porque sé que Bruce estaba casi por explotar. Él necesita un alivio sexual por estar bajo tanta tensión en el trabajo. Estuvo bien. Creo que me he concentrado demasiado en el rendimiento y necesito relajarme un poco y saber que un poco de perfume, música agradable y un «rapidito» de vez en cuando están bien.

*16 de septiembre*

¡Dios, hay esperanza! Anoche posiblemente tuvimos el mejor sexo en los últimos veinte años de matrimonio. Usé todos los recursos disponibles: nueva bata de dormir, velas, música suave, nuestra bebida favorita. Pasé una hora en la ducha, poniéndome geles con fragancias, lavando mi cabello y depilándome las piernas. Luego pinté mis uñas de las manos y de los pies. Luego puse colonia en cada parte de mi cuerpo. Lucía bien, olía bien, se sentía bien —y ESTABA bien.

Mi marido me comentó con una sonrisita en el desayuno: «De veras estuvo divertido anoche». Llamó del trabajo y me dijo: «Seguro que disfruté lo de anoche». ¿Qué hizo esa noche tan especial? Yo estaba diferente. No me sentía tan «atada». Me relajé y me moví con él. Hablé más y objeté menos. Le permití hacer cosas que habitualmente me hacían sentir incómoda. Estoy creciendo. Leyendo el capítulo «¿Cómo puedo llegar a ser una mujer devota y sensual a la vez?», realmente me ayudó. He estado agudamente consciente en los últimos meses de que he puesto mi sensualidad en una caja y a Dios en otra sin permitir que se mezclen. Porque me permití tener sexo antes del matrimonio y porque sabía que Dios desaprobaba eso; la única manera en que podía seguir teniendo sexo con mi novio y seguir creciendo en mi relación con Dios era separando a ambos.

Al leer en la Biblia acerca de Dios parado frente a la sulamita y Salomón bendiciendo su unión sexual me ayudó a integrar lo espiritual y lo sensual. Creo que eso fue lo que sucedió anoche: el comienzo de la unión de estas dos pasiones. Aún tengo un largo camino por recorrer, ¡pero hay crecimiento! Gracias, Dios.

*12 de octubre*

Diez días atrás tuve un accidente de auto. Mi cuerpo se siente como si hubiese sido arrollado por un camión en lugar de haber sido rozada por un Toyota.

Tengo un dedo del pie roto y un golpe en la cadera izquierda, y además un traumatismo cervical. Anoche por primera vez hicimos el amor desde que tuve el accidente. La única manera de estar cómoda era acostarme boca arriba, poniendo una almohada bajo mi cadera izquierda, y dejando colgada la mitad de mi pierna derecha al borde de la cama. No nos besamos mucho ya que no podía mover la boca. Bruce se detenía por miedo a hacerme daño, aunque le dijera que estaba bien. Aunque dolía era soportable.

Le hablé a Linda al respecto y me sugirió que probara algunas alternativas, como darle placer mientras estamos parados en la ducha. El agua tibia cayendo sobre mi cuello se sentiría bien, y Bruce no se iba a quejar. Tenía vergüenza de decirle que nunca había hecho algo así antes. En lugar de hacerme sentir puritana, ella me afirmó por estar dispuesta a probar algo nuevo.

*27 de octubre*

¡Bruce fue nombrado socio en su compañía de abogados hoy! Esto es algo por lo que ha trabajado por años. Habían muchas cosas que podíamos hacer para celebrar: salir a comer, llamar a los amigos, ir al cine. Pero sabía qué era lo más significativo para él: Una tarde solo conmigo en ropa sexy. Si yo fuera la que estaba celebrando un gran acontecimiento, hubiera querido una gran fiesta con comida y amigos. Pero Bruce solo me quería a mí —completita— y que me concentrara en él y su cuerpo. Así que eso fue lo que hice. Me sentí bien dejando de lado mi egoísmo y pensando un poco en él y sus necesidades. Luego, al estar recostados en la cama, disfrutando el calor de nuestros cuerpos, me dijo: «Ojalá que todas las parejas pudieran experimentar la felicidad que disfrutamos juntos».

Cuando recuerde el momento en que lo nombraron socio, se acordará de mí, su *verdadera* socia.

*3 de noviembre*

Ha sido horrible. El hermano de Bruce murió ayer. Un conductor ebrio. Bruce

estaba consternado. A las 2 de la madrugada, ya desvelados, nos angustiamos por los hechos. Ojalá pudiera sacarle algo de su dolor. Luego recordé que había leído que una de las razones por las que Dios nos dio el don del sexo fue para consolar. Aunque mi cuello y mis hombros me dolían (el traumatismo cervical persistía), le di placer a mi esposo con mi cuerpo. Saqué la tensión de sus hombros y luego me entregué. Su alivio fue tan intenso que lloró. Finalmente pudo dormir. No siempre vi correctamente al sexo como un don de Dios, pero en ese momento, me di cuenta de que ningún otro don hubiese sido tan significativo.

*15 de noviembre*

Decidí dar otro paso hacia adelante siendo más verbal durante el acto sexual. Anoche en realidad «hice sonidos» cuando acabé. Le dije a Bruce lo bien que me hizo sentir. Hubieras pensado que le había dado un millón de dólares. Me siento tan humilde, Dios, que una cosa tan sencilla le haga sentir tan feliz. ¿Por qué me llevó veinte años darme cuenta de esto?

*26 de noviembre*

Linda me preguntó si estaba dispuesta a probar una idea con la cual Bruce y yo pasaríamos varias horas haciendo el amor. (Ver el sobre sellado al final del libro.) No podía imaginarme qué íbamos a hacer que durara tanto tiempo, pero le dije que lo intentaría. Linda me dio tanto ánimo. Me dijo: «Valerie, tres meses atrás no hubieras probado esto. Estás creciendo».

*2 de diciembre*

Colgué una invitación a una noche de «Delicias gourmet» en una prenda íntima y la puse en el auto de Bruce. Me llamó cuando llegó al trabajo y dijo: «No sé en qué andas, pero seguro será divertido». Parecía tan complacido de que me tomara tanto trabajo por él.

*4 de diciembre*

Llevé a los niños a la niñera y me metí en la bañera por una hora y leí *Cantar de los Cantares* para preparar mi cuerpo y mente para una noche especial. Cuando Bruce entró por la puerta, escuchó a Kenny G. en el saxofón y olió aromas que lo invitaban desde la cocina.

Lo llevé de la mano y lo guíé hasta el estudio. Le di un trago margarita sin alcohol y una nota que decía: «Cualquier cosa por arriba del cuello está permitida». ¡Estaba sorprendida de cuánto nos duraron las bebidas!

Luego lo llevé de habitación en habitación donde probamos varias delicias y nos tocamos mucho. Cuando llegamos al último plato, era yo la que estaba apurada por comer de manera que llegáramos al postre, ¡que era yo!

¡Quéchistoso! En veinte años de matrimonio nunca nos habíamos divertido tanto haciendo el amor. Bruce dice ahora que *Delicias gourmet* es ahora su plato preferido, y lo quiere por lo menos una vez a la semana. Gracias, Dios, por mostrarme cuán divertido puede hacerse el amor.

### *31 de diciembre*

Es víspera de Año Nuevo —momento de establecer objetivos para el año entrante. Me he puesto tres objetivos para crecer como esposa sensual para Bruce. Voy a:

Hacer nuestra relación sexual y mi crecimiento una cuestión de oración diaria,

Memorizar una escritura acerca del sexo una vez al mes, Intentar una de las sugerencias para hacer el amor que se encuentran en el libro de Linda y Lorraine una vez al mes.

Se siente tan bien cuando nos establecemos metas. Estoy creciendo. Oro para que estés complacido, Dios. ¡Sé que mi marido lo está!

## COMIENZA HOY

Dios está entretejiendo las hebras de Su Palabra con el corazón de Valerie. Está comenzando a emerger como una mariposa sexual —libre, elevada por las alas de Dios, para disfrutar Su don de placer con su esposo.

¿Dónde estás hoy? ¿Estás avanzando en tu objetivo de convertirte en una esposa devota y sensual a la vez o aún lo estás pensando? Querida amiga, no esperes. Tal vez te sería de ayuda tratar de mantener un diario y registrar todos los pasos bien dados (y los que no) como lo hizo Valerie. Dios es fiel. Él te ama con amor eterno. Sus misericordias son nuevas cada mañana. Anótalas. A la luz de la eternidad, no te tomará tiempo convertirte en una esposa devota y sensual a la vez.

## **CAMBIA MI CORAZÓ, OH DIOS**

1. Mantén tu diario. (Asegúrate de que tenga llave o esté escondido en un lugar seguro.)
2. Determina una cosa nueva que te gustaría probar esta semana para hacer el amor.
3. Encuentra una amiga de confianza que ore por ti y te aliente a crecer y convertirte en una esposa devota y sensual a la vez.

## Veintiuno



### El padre de todas las preguntas (Pista: mírate en el espejo)

#### *¿Cómo es hacer el amor conmigo?*

¿Qué palabras te definen como amante? ¿Cálida? ¿Alegre? ¿Sensual? ¿Creativa? ¿Agresiva? ¿Divertida? ¿O adjetivos como aburrida, falta de imaginación e inhibida? Pídele a Dios que te ayude a ver la verdad. Métete detrás de los ojos de tu esposo y mírate como te mira él. Toma papel y lápiz y descríbete como amante.

Luego considera armarte de valor y preguntarle lo siguiente a tu esposo: ¿Qué puedo hacer para ser la amante de tus sueños?

Cuando le preguntas esto a tu esposo le estás diciendo: «Amor, anhelo llegar a ser una mujer sensual. Anhelo llegar a ser todo lo que soñaste en una amante». ¿Puedes pensar en un regalo que le guste más que este? Y una vez que lograste tener coraje para preguntárselo, te comprometiste a avanzar como esposa devota y sensual. ¡Y eso es excitante!

Para ayudarte a avanzar incluimos una sugerencia en el sobre sellado que hay al final de libro. Así que, abre el «Secreto íntimo» y continúa en tu viaje a ser una esposa devota y sensual.

## Estudio bíblico



### Doce semanas que te convertirán en una esposa devota y sensual a la vez

**Q**uerida amiga:

Muchas mujeres leen un libro como este y piensan entusiasmadas: «¡Sí! Quiero aplicar estas verdades a mi matrimonio». Pero a medida que pasan los días su entusiasmo y compromiso se esfuman porque no leen las Escrituras para permitir que el Espíritu de Dios obre un cambio perdurable en sus vidas. Te aplaudimos por dar ese paso extra, por estar dispuesta a sumergirte en la Palabra de Dios para que las nuevas ideas de tu mente se vuelvan realidad en tus acciones. Oramos para que en las próximas semanas recuerdes y digas: «Me alegro tanto de haber hecho este estudio». ¡Sabemos que tu esposo estará muy agradecido!

## PROPÓSITO

El propósito de este estudio de doce semanas es saturar tu corazón y tu mente con la Palabra de Dios para que tus actitudes sexuales sean conformes a la actitud de Dios en cuanto al sexo. Necesitarás este libro, una Biblia y un cuaderno en el cual anotar tus respuestas. Puedes hacer el estudio sola, pero pensamos que te animará poder conversar con otras mujeres sobre lo que estás aprendiendo.

A causa del tema tan sensible de que trata este libro elegimos para el estudio bíblico solo los temas que se prestan a la discusión en grupo. Si el abuso sexual, el aborto o la pornografía son temas que te afectan, por favor no los pases por alto solo porque no formen parte del estudio en grupo. Al contrario, vuelve a leer los capítulos y completa la sección «Cambia mi corazón, oh Dios» que está al final. A menos que Dios te guíe a hacer otra cosa, te animamos a no compartir estos detalles con tu grupo y a buscar en cambio ayuda de un consejero cristiano

o una amiga cristiana y madura que conozca los temas que te afectan.

## LINEAMIENTOS GENERALES

Si te reúnes con otras mujeres para este estudio, te animamos a pedirle a cada una que se comprometa con los siguientes lineamientos durante la primera reunión.

1. Mantener el foco del estudio centrado en Dios. Conversar sobre lo que están aprendiendo de Dios y de Su perspectiva sobre la relación sexual, o sobre lo que Dios les enseña personalmente a cada una.
2. Bajo ninguna circunstancia se deberá compartir con las demás detalles íntimos de su relación sexual con sus esposos. Nadie deberá poder visualizar a la otra con su esposo en la cama. Lo mejor será asegurarles a los esposos que están comprometidas a mantener en privado sus relaciones sexuales.
3. Comiencen y terminen la reunión con una oración. Verán que su tiempo juntas es mucho más efectivo si invitan al Espíritu Santo a obrar en sus corazones.

Cuando ofrecimos un estudio similar en nuestra iglesia, recibimos comentarios como:

«Gracias a este estudio mi relación sexual con mi esposo es la mejor que jamás haya tenido».

«Como fui sexualmente abusada, yo veía el sexo como algo sucio. Ahora lo veo como algo santo».

«Por primera vez entiendo que Dios quiso que lo sexual y lo espiritual estuvieran entretejidos y no separados».

Oremos para que tu grupo tenga revelaciones similares. Que Dios bendiga ricamente ese tiempo que pasan juntas en Su Palabra, en tanto buscan ser las «sulamitas» de sus esposos.



Linda y Lorraine

# Lección número uno

## ¿Qué piensa Dios del sexo?

*Lee el capítulo 1: ¿Qué piensa Dios del sexo?*

1. Escribe un breve párrafo que describa cómo te enteraste de lo que era el sexo. ¿Cómo influyó esto en tu idea de la relación sexual? ¿Qué otras «voces» han influido en tu idea a lo largo de los años? Prepárate para hablar de esto en el grupo.
2. Como cristianas queremos escuchar la única voz verdadera: la voz de Dios. Según el capítulo 1, ¿qué dice Dios de la razón por la cual nos dio el regalo del sexo? ¿Te sorprende alguna de las seis razones? Si es así, ¿Cuáles? ¿Por qué?
3. En Génesis 4.1 Adán «conoció» a Eva. La palabra hebrea para relación sexual es «conocer». ¿De qué modo te da la relación sexual conocimiento especial de tu esposo?
4. En 2 Samuel 12.24, cuando Betsabé lloraba la muerte de su hijo, David la consoló con la relación sexual. ¿En qué circunstancias le darías a tu esposo el regalo del sexo como consuelo?
5. Lee Génesis 2.24 y Efesios 5.31-32. Describe en tus propias palabras lo que significa ser «una sola carne» con tu esposo.
6. Lee Proverbios 5. ¿Qué solución ofrecen los versículos 15 a 19 a las preguntas que presenta el resto del capítulo?
7. Memoriza Proverbios 5.18-19. Escribe los versículos y luego reescríbelos como oración de agradecimiento a Dios por el regalo del placer.
8. Esta semana planifica una noche especial con tu esposo para centrarse en una de las seis razones por las que Dios nos obsequió el sexo.
9. Escribe un párrafo que pudieras darle a tu hija o a otra mujer, describiendo la perspectiva de Dios sobre el sexo.

## Lección número dos

### ¿Cómo puedo ser devota y sensual a la vez?

*Lee el capítulo 2: ¿Cómo puedo ser devota y sensual a la vez?*

1. Lee Cantar de los Cantares (Cantar de Salomón) de una sola vez. Mientras lees, pídele a Dios que te hable sobre lo que eres como mujer sensual.
2. ¿De qué forma tiendes a separar tu espiritualidad de tu sensualidad? ¿Qué circunstancias o actitudes han contribuido a este pensamiento?
3. En Cantares 5.1 Salomón y la sulamita acaban de disfrutar del éxtasis de la intimidad sexual. De repente Dios aparece junto a su cama y pronuncia Su bendición sobre la pareja. Imagina tu noche de luna de miel y a Dios pronunciando Su bendición sobre ti y tu esposo. Vuelve a escribir Cantares 5.1 con tus propias palabras, usándote a ti y a tu esposo como los amantes.
4. Memoriza Romanos 11.36: «Porque todas las cosas proceden de él, y existen por él y para él. ¡A él sea la gloria por siempre! Amén». Al repetir este versículo agradece a Dios porque «todas las cosas» incluye también tu sensualidad.
6. La sulamita respondía, era aventurera, desinhibida, expresiva y sensual. Encuentra al menos tres versículos que confirmen estas características y anótalos tras los siguientes encabezados:
  - a. ¿De qué modo respondía la sulamita?
  - b. ¿De qué manera mostraba su ansia de aventura la sulamita?
  - c. ¿Cómo sabemos que la sulamita era desinhibida?
  - d. ¿Cómo sabemos que la sulamita era expresiva?
  - e. ¿Cómo sabemos que la sulamita era sensual?
6. ¿Cuáles de estas cinco características te son naturales? ¿Cuál te resulta más difícil? elige un área en la que quisieras esforzarte esta semana y determina una acción concreta a realizar. (Por ejemplo: «Tengo que ser más expresiva. Esta semana cuando hagamos el amor, le diré a mi esposo lo que me gusta».)

7. ¿Qué aprendiste sobre Dios en Cantar de los Cantares? ¿Qué aprendiste de ti misma?

## Lección número tres

### ¿Cómo paso del rol de esposa y madre al rol del sexo?

*Lee el capítulo 3: ¿Cómo paso del rol de esposa y madre al rol del sexo?*

1. Memoriza la primera parte de Romanos 12.2: «No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento».
2. En este capítulo te pedimos que te imagines que tu mente es como un cantero de flores donde las malezas representan los pensamientos sexuales equivocados y las flores representan la idea de Dios. Utilizando esta imagen, escribe una descripción detallada de tu cantero de flores.
3. Lee Salmos 139.1-3, 26.1-2, Isaías 55.8-9 y Daniel 2.22-23. Según estos versículos, ¿por qué te invita Dios a escudriñar tu mente como paso clave para desarrollar una imagen exacta de tu cantero de flores?
4. ¿Qué advertencia se emite en Romanos 1.28 a los que se permiten tener malos pensamientos? Según Romanos 1.24-27, ¿qué actos sexuales indecentes resultan de la mente depravada?
5. En una hoja de papel anota una lista de las «malezas» (pensamientos malos) que quieres arrancar de raíz. Pasa tiempo en oración pidiéndole a Dios que quite esas malezas. Luego de haberle entregado tus «malezas» a Dios, rompe el papel y échalo a la basura o quémalo.
6. Deuteronomio 11.18 nos dice que fijemos las palabras de Dios en nuestras mentes. ¿Cómo lo logramos? ¿Qué instrucciones se nos dan en Romanos 8.5,11; Filipenses 4.8-9; Efesios 4.22-23, 29 y Salmos 119.11?
7. Anota al menos tres «semillas de flores» (pensamientos bíblicos sobre el sexo) que sientes que Dios quiere que plantes en tu mente.
8. En Cantares 5.10-16 la sulamita imagina el cuerpo desnudo de su esposo. ¿Por qué crees que Dios incluyó esto en Su Santa Palabra? ¿De qué modo permite la sulamita que su mente vague mientras sueña despierta? ¿Y de qué modo restringe sus pensamientos?
9. 1 Pedro 1.13 dice que «ciñamos los lomos de nuestro entendimiento». 2 Corintios 10.5 nos dice que «llevemos cautivo todo pensamiento a la

obediencia a Cristo». Basándote en estos versículos y con las disciplinas mentales de las que ya hablamos, escribe un plan paso a paso para dominar tus pensamientos sexuales. ¿Cómo crees que cambiará tu mentalidad sexual al seguir este plan?

## Lección número cuatro

### ¿Cómo hago?

### ¡Éles un microondas y yo, una olla de fuego lento!

*Lee el capítulo 4: ¿Cómo hago? ¡Éles un microondas y yo, una olla de fuego lento!*

1. Lee Génesis 2.4-25 y haz una lista de las diferencias con que Dios creó al hombre y a la mujer. (Quizá quieras referirte a nuestra lista en las páginas 32-33.) ¿Cuál te parece que fue el propósito de Dios al crear esas diferencias?
2. Lee Génesis 2.18. ¿De qué manera eres una ayuda idónea de tu esposo en lo físico, lo emocional, lo espiritual y lo sexual? Enumera al menos seis cosas.
3. Cuando Dios le dio Eva a Adán, este dijo: «Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne» (Génesis 2.23). La versión inglesa The Living Bible [La Biblia Viva] traduce el entusiasmo de Adán como: «¡Ella es exactamente para mí!» Ahora escribe tu propia traducción de este versículo. ¿De qué manera refuerza la respuesta de Adán la idea de que Dios hizo a los hombres más orientados a lo visual y con mayor respuesta física?
4. Lee Génesis 1.26-27. ¿Por qué crees que tanto el hombre como la mujer deben reflejar la imagen de Dios? ¿Qué atributos tiene tu esposo que a ti te faltan? ¿Qué atributos tienes tú que a él le faltan? ¿En qué manera revelan estas diferencias una imagen más completa de Dios?
5. Lee Génesis 2.24. ¿De qué modo puede la intimidad física sanar la división?
6. Escribe una oración agradeciendo a Dios por las diferencias en tu matrimonio y alabándole por Su regalo del sexo en el que pueden sentir y experimentar la unidad.

*Ejercicio para el matrimonio (no para discutir en grupo):* Si tu esposo quiere, lean este capítulo juntos y hablen de lo que se aplica a ustedes como pareja. Luego díganse cómo llenarían el espacio en blanco a continuación: «Lo que más me gusta de hacer el amor es \_\_\_\_\_».

## Lección número cinco

### ¿Quéhago cuando no quiero hacerlo?

*Lee el capítulo 5: ¿Quéhago cuando no quiero hacerlo?*

1. Tres mujeres describieron sus actitudes en cuanto al sexo:
  - a. «El sexo es una tarea ingrata. La mayoría de las veces podría vivir sin él».
  - b. «Cuando mi esposo muestra que quiere hacer el amor y yo no tengo ganas, encuentro alguna excusa para no tener que hacerlo».
  - c. «Cuando no quiero hacerlo, oro y le pido a Dios que me ayude a elevarme por sobre mis excusas personales para ministrarle a mi esposo».

Escribe un breve párrafo que describa tu actitud sexual.

2. Escribe con tus propias palabras una paráfrasis de 1 Corintios 7.3-5.
3. ¿En qué afecta tu idea del sexo el saber que «deber» significa el pago de una deuda?
4. ¿En qué aspectos podría cambiar tu actitud si vieras la intimidad sexual como un «intercambio de regalos»?
5. Escribe un párrafo que describa cómo compartirías los principios de necesidad, autoridad y fidelidad (según los detalla este capítulo) con tu hija o una amiga.
6. Lee Filipenses 2.3-5. ¿De qué manera se aplica este pasaje a tu relación sexual?
7. La actitud se define como un sentimiento interno que se expresa en conducta observable. En Filipenses 2.5-11, se nos dice que tengamos la misma actitud que Jesucristo.
  - a. ¿Cuál era la actitud de Cristo?
  - b. ¿Cómo se aplica esto a la relación sexual cuando la esposa «no tiene ganas»?
8. ¿Qué cosa identifica 1 Corintios 7.33-34 como responsabilidad de la mujer casada? ¿De qué modo se aplica esto a ti?

9. Memoriza 1 Corintios 7.4.

## Lección número seis

### ¿Dónde venden cuerpos nuevos?

*Lee el capítulo 6: ¿Dónde venden cuerpos nuevos?*

1. En este capítulo tratamos tres conceptos importantes: 1) Aceptar el cuerpo que Dios te dio. 2) Desarrollar la belleza de una esposa sensual. 3) Ser responsable de tu «templo». Escribe tres párrafos breves que describan cómo podrías ense estos conceptos a tu hija o a otra mujer.
2. Enumera tres formas en que lo que una mujer siente con respecto a su cuerpo afecta su capacidad de ser una amante creativa.
3. Escribe el salmo 139.14 en una hoja de papel y pégala en tu espejo. Luego párate frente al espejo del baño, desnuda. Estudia tu cuerpo de la cabeza a los pies y alaba a Dios por haberte creado de manera maravillosa.
4. Memoriza el salmo 139.14.
5. Escribe una breve descripción de tu reacción ante lo siguiente:
  - a. «Es mejor ser sensual que tener un cuerpo “perfecto”».
  - b. «Nada trasciende las definiciones tradicionales de la belleza como el rostro y el cuerpo de una mujer apasionadamente excitada».
  - c. «Hay una belleza natural en la mujer que ha aprovechado al máximo lo que tiene y usa su cuerpo para atraer y deleitar a su esposo».
6. Lee sobre la mujer indisciplinada en Proverbios 6.6-11; 24.30-34; 26.13-16. Pregúntale a Dios si alguna de estas descripciones se aplica a ti. Si es así, escribe una acción que tomarás esta semana para cuidar mejor tu «templo».
7. Lee Proverbios 24.30-33. ¿Qué significa para ti personalmente ver, reflexionar y recibir instrucción? ¿Cómo se aplica al cuidado que le prodigas a tu cuerpo?
8. Vuelve a leer las cinco sugerencias enumeradas en «Aprende de lo que veas», en las páginas 60-62. Elige una de estas sugerencias y úsala esta semana. Escribe un párrafo que detalle tu plan de aplicación.
9. ¿Qué aprendiste de Dios esta semana? ¿Qué aprendiste de ti misma? Escribe una oración a Dios expresando lo que aprendiste. Si te sientes cómoda,

compártela con tu grupo.

## Lección número siete

### ¿Cómo me quito la culpa de mi pecado sexual del pasado?

*Lee el capítulo 8: ¿Cómo me quito la culpa de mi pecado sexual del pasado?*

1. La culpa es la violación de una ley que requiere un castigo. La vergüenza es la emoción dolorosa que acompaña la culpa. Génesis 2.25 dice: «Y estaban desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban». Leer Génesis 3.1-12.
  - a. ¿En qué momento Adán y Eva experimentaron la culpa?
  - b. ¿Cuándo sintieron vergüenza?
  - c. ¿Qué les provocaron hacer estos sentimientos?
2. En Hebreos 9.22 dice: «Y casi todo es purificado, según la ley, con sangre; y sin derramamiento de sangre no se hace remisión».
  - a. De acuerdo a Génesis 3.21, ¿Cómo se derramó la sangre para cubrir el pecado de Adán y Eva?
  - b. Leer Hebreos 9.13, Efesios 1.7, y Apocalipsis 1.5. ¿Cómo se derramó la sangre para cubrir nuestros pecados?
3. Lee 1 Juan 1.8-10 y Salmos 32.1-5. De acuerdo a estos versículos, ¿Qué sucede cuando no vemos nuestros pecados? ¿Qué podemos esperar cuando confesamos nuestro pecado?
4. Busca las palabras *correcto* y *condenar* en el diccionario. Lee Proverbios 3.11-12, Juan 8.10-11, 1 Pedro 5.8, y Apocalipsis 12.10. ¿Quién nos corrige y por qué? ¿Quién nos condena y por qué?
5. Lee acerca de la mujer adúltera que fue perdonada en Lucas 7.36-50. ¿Cuál fue la actitud de Jesús hacia esa mujer? ¿Quién la condenó? ¿Quién la corrigió? ¿Por qué Jesús es capaz de extender perdón por los pecados?
6. Ve a Jesús ahora. Confiesa tus pecados y permítele extenderte el perdón. De acuerdo a Hebreos 10.19-22, ¿Cómo puedes acercarte a Dios ahora que estás perdonada?
7. Lee la sección «Cambia mi corazón, oh Dios» en las páginas 87-88. Pasa un

tiempo a solas con Dios, meditando en los Salmos 51 y 52 y trabajando en cómo aplicarlos de manera práctica.

## Lección número ocho

### ¡Me atrae otro hombre! ¿Auxilio?

*Lee el capítulo 9: ¡Me atrae otro hombre! ¿Auxilio?*

1. Establecimos que el noventa por ciento de las mujeres que entrevistamos en el liderazgo de la iglesia y en un retiro de mujeres dijo que habían enfrentado la tentación sexual. ¿Te sorprende esta estadística? ¿Por qué?
2. Lee Génesis 3.1-8. La tentación de Eva progresó en tres etapas descritas en el capítulo 9: *Tentación, contemplación y activación*. Describe sus acciones y elecciones en cada etapa.
3. Lee Génesis 3.8-24. Enumera las consecuencias que ocurrieron por el fracaso de Eva al no negarse a la tentación. ¿Cómo afectó a otros la elección de Eva? Si te rindes a tus tentaciones, ¿Quién será impactado por tus decisiones y cómo?
4. Lee Mateo 4.1-11. «Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo» (versículo 1). ¿Por qué el Espíritu permite que Jesús sea tentado? ¿Qué aspecto positivo puede producir la tentación?
5. ¿Cómo luchó Jesús contra la tentación en Mateo 4.1-11? ¿Quién fue tentado en Lucas 22.39-46 y por qué? ¿Qué muestran esos pasajes acerca de cómo luchar contra la tentación?
6. Hebreos 2.18 dice: «Pues en cuanto él mismo padeció siendo tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados». ¿Cómo puede ayudar Jesús cuando te enfrentas a la tentación?
7. Lee las seis «rutas de escape» descritas en las páginas 94-99. Escribe varios planes de escape que pondrás en práctica hoy para ayudar a resistir la tentación en el futuro.
8. Memoriza 1 Corintios 10.13 «No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar».

## Lección número nueve

### ¿Cómo permanecer fiel en un mundo infiel?

Lee el capítulo 10: ¿Cómo permanecer fiel en un mundo infiel?

1. La palabra «convenio», usada aproximadamente trescientas veces en la Palabra de Dios, se refiere a un común acuerdo en el cual las partes se comprometen a cumplir ciertos votos. Escribe los votos que hiciste en tu día de matrimonio.

(Te recomendamos con énfasis pasar un tiempo considerable mirando fotos del matrimonio, video o recuerdos que poseas de ese día.)

2. En este capítulo decimos que la fidelidad en el matrimonio es más que la *ausencia* de una aventura amorosa o la ausencia de un documento de divorcio. La fidelidad involucra la *presencia* del amor, devoción, honor, lealtad y el ánimo que prometemos en el altar. Escribe un párrafo corto describiendo cómo estás —o no— siendo fiel a los votos que hiciste en el día del matrimonio.
3. Lee Números 30.1-2. Deuteronomio 23.21-23. Eclesiastés 5.4-5. Escribe con tus propias palabras lo que dice Dios en esos versículos acerca de guardar tus votos.
4. Lee Romanos 12.3, 1 Pedro 3.8-9, Colosenses 3.13-14, Filipenses 2.1-5, y Salmos 62.8. Haz una lista de actitudes que encuentres en esos versículos que te ayudarán a cumplir tus votos.
5. Dios dice: «Odio el divorcio». ¿Cuáles son algunas de las razones dadas en Malaquías 2.13-16 para esta fuerte afirmación?
6. De acuerdo con Mateo 19.8, ¿Cuál es una de las principales causas del divorcio? Enlista al menos tres maneras en que pueda ayudar una relación sexual vital con tu marido para mantener sus corazones tiernos.
7. ¿Qué ánimo se ofrece en Proverbios 5.15-19? Determina algo que harás esta semana para que él se sienta invadido por tu amor.
8. Habla con una pareja que haya estado casada por veinte años o más y cuya relación respetes. Pregunta cómo pasaron las dificultades en su matrimonio, y anímalos a que compartan cualquier consejo o sugerencia matrimonial que los

haya ayudado. (Considera invitarlos a cenar de manera que tu esposo se pueda beneficiar de la entrevista también.) Escribe un resumen de lo que aprendiste, y compártelo con tu grupo de estudio.

9. Trae una de tus fotos del matrimonio para compartir con el grupo, luego ora por cada matrimonio representado en la clase.

## Lección número diez

### ¿Cómo puedo transformar el sexo aburrido en sexo ardiente?

*Lee el capítulo 15: ¿Cómo puedo transformar el sexo aburrido en sexo ardiente?*

1. Usando un diccionario, escribe la definición de *aburrido* y *creativo*.
2. ¿En qué áreas se te elogia por tu creatividad?
3. La sulamita usaba fragancias y trabajaba creativamente en su relación amorosa con Salomón, ella también usaba su cuerpo en maneras provocativas. Otra mujer en las Escrituras usó estos métodos creativos para mal. Lee sobre la mujer adúltera de Proverbios 5-7, y anota cómo usaba la creatividad:
  - a. Con sus palabras
  - b. Con su cuerpo
4. Da al menos tres razones por las que crees que el hombre siguió a la mujer descrita en Proverbios 5-7.
5. ¿Cuál es la respuesta a los enredos creativos de la mujer adúltera descrita en Proverbios 5.15-19?
6. Escribe un parafraseado moderno de Proverbios 5.15-19.
7. Personaliza Proverbio 5.19 escribiéndolo como una oración a Dios.
8. En este capítulo citamos la filosofía de Stephen Covey: «La llave de la creatividad es comenzar con la visión final». Escribe un párrafo describiendo cómo quieres ser como amante de aquí a cinco años. Luego enumera al menos tres cosas que harás en el próximo mes para ayudarte a crecer como una esposa sensual y que agrada a Dios.

## Lección número once

### ¿Cómo recupero la pasión?

*Lee el capítulo 19: ¿Cómo recupero la pasión?*

1. Una fuente define pasión como «un persuasivo sentimiento o emoción intensa; amor, afección ardiente, deseo amoroso». La palabra hebrea que se traduce *pasión* en la Biblia Today's English Version [Versión en Inglés Actual] o en la New Revised Standard Version [Nueva Versión Estándar Corregida] de Cantar de los Cantares 8.6-7 se usa en el Antiguo Testamento para describir la pasión de Dios. Otras versiones traducen esta palabra como *celos*. Lee 2 Reyes 19.31, Isaías 37.32 y Jeremías 31.3. En base a esos versículos, escribe una definición de la pasión de Dios.
2. Lee Cantar de los Cantares 8.6-7.
  - a. ¿Qué aprendiste acerca de Dios en estos versículos?
  - b. ¿Qué aprendiste acerca del amor apasionado entre el esposo y su esposa?
3. El filósofo alemán Goethe dijo: «Lo que importa más nunca debe estar a merced de lo que importa menos». La relación de amor con tu esposo es importante para Dios y para ti. Enumera cinco maneras en las que puedes hacer de la pasión una prioridad en tu matrimonio.
4. Tu sensualidad comienza en tu mente antes de que tu esposo entre a la habitación. Pensar sexualmente es un estado mental, un enfoque. Enumera tres cosas que puedas hacer que ayuden a preparar tu mente y corazón para la pasión.
5. Vuelve a leer la sección «Establecer un ambiente en donde reine la pasión» en las páginas 218-220. Mira qué entorno hay en tu habitación y tu baño. Enlista varios pasos que puedes dar para crear una atmósfera más propicia para la pasión.
6. Vuelve a leer «Toda una vida de pasión» en las páginas 223-224. ¿Cómo te hace sentir esa historia? ¿Qué acciones puedes tomar para iniciar y sostener una pasión de larga vida con tu esposo?
7. Elige una de las cuatro pasiones posibles de la lista en la página 221, y agrégalo a tu repertorio al hacer el amor esta semana.

8. Escribe una oración agradeciéndole a Dios por Su amor apasionado y por el amor apasionado que desea que tengas con tu esposo.

## Lección número doce

### Un momento para alabar

Por once semanas has estudiado la perspectiva de Dios sobre las relaciones sexuales. La semana doce es un momento para ofrecer gracias y celebrar lo que Dios te ha revelado.

#### *Dar gracias (sola, antes de la reunión)*

Comienza cada día agradeciendo a Dios por algo que te haya enseñado. Adecuadamente completa las siguientes tareas:

1. Revisa el material de las últimas once semanas. Escribe varios párrafos expresando lo que has aprendido *acerca de Dios*. Alaba a Dios por lo claro que ha expresado Sus visiones acerca de las relaciones sexuales en las Escrituras.
2. Escribe varios párrafos expresando lo que has aprendido *acerca de ti misma o de tu relación sexual*. Agradece a Dios por lo que ha revelado sobre tus actitudes y acciones.
3. Prepara algo para compartir con tu grupo durante el momento de celebración. (Ver sugerencias en *Celebración*.)

#### *Celebración (momento en grupo)*

Tu momento de celebración será durante el tiempo final del grupo. Decide con anticipación cómo será (considera una reunión en la casa de alguien en la que cada una lleve un plato para compartir). Aparta tiempo para que cada mujer exprese cómo este estudio ha impactado su concepto de las relaciones sexuales. Aquí hay seis sugerencias:

1. Lee algo que hayas escrito de tarea.
2. Escribe una canción o poema agradeciendo a Dios por lo que te ha mostrado.
3. Escribe una carta a tu hija (nuera, nieta) expresando lo que has aprendido.
4. Elabora un acróstico usando palabras como *intimidad*, o cita de memoria un pasaje de las Escrituras que haya sido significativo para ti.
5. Dibuja un gráfico que muestre cómo has crecido.
6. Pinta un cuadro de un nuevo cantero de flores en tu mente.

Termina con un momento de alabanza y oración, celebrando lo que Dios ha hecho.

## **RECURSOS ADICIONALES**

### ¿DÓNDE PUEDES ENCONTRAR AYUDA ADICIONAL PARA EL SÍNDROME DE POST-ABORTO?

#### *Organizaciones*

##### **Care Net**

109 Carpenter Drive, Suite 100, Sterling, VA 20164

(703) 478-5661

E-mail: [Carenet@erols.com](mailto:Carenet@erols.com)

La organización te ayudará a encontrar el centro más cercano de embarazo y crisis. Estos centros ofrecen cursos o materiales de sanación post-aborto.

**Women Exploited by Abortion (WEBA, Mujeres Explotadas por el Aborto)** P.O. Box 278, Dawson, TX 76639

Están presentes en cincuenta estados para ayudar a las mujeres que sufren de los efectos dolorosos del aborto.

##### **National Memorial for the Unborn (Memorial Nacional para el Bebe No Nacido)**

6230 Vance Road, Chattanooga, TN 37421

(423) 954-9552

Contáctalos para comprar una placa en conmemoración de tu hijo/a que se puede colocar en una pared.

#### *Estudios bíblicos*

*Women in Ramah: A Post Abortion Bible Study*, un estudio para mujeres Llamar a Care Net, (703) 478-5661

*In His Image*, un estudio para hombres y mujeres

Llamar a Open Arms, (719) 573-5790

#### *Video*

*After the Choice*, un video de trece mujeres que han tenido abortos.

Llamar a Concerned Women for America, 800-527-9600.

#### *Ficción*

Francine Rivers, *Atonement Child* (Wheaton, IL: Tyndale, 1997).

### ¿DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR MÁS AYUDA PARA LOS QUE ESTÁN LUCHANDO CON LA PORNOGRAFÍA?

#### *Organizaciones*

##### **National Coalition Against Pornography (Coalición Nacional en contra de la Pornografía)**

800 Compton Road, Suite 9224; Cincinnati, Ohio 45231

(513) 521-6227

Provee recursos de entrenamiento, videos, audiocasetes y material de investigación sobre la pornografía.

##### **Ministerios Pure Life**

P. O. Box 410, Dry Ridge, KY 41035

(606) 824-4444

Ofrece asesoramiento intensivo y estudio bíblico.

#### *Libros*

Laurie Hall, *An Affair of the Mind*, (Colorado Springs: Focus on the Family Publishing, 1996). La historia de una mujer que lucha de manera valiente contra la pornografía en su casa.

Tom Minnery, *Pornography: A Human Tragedy* (Wheaton, IL: Tyndale, 1987). Provee un comentario social completo del efecto de la pornografía en nuestra nación.

Doctor Harry Schaumburg, *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addictions* (Colorado Springs: NavPress, 1992). Ofrece una visión excelente de las adicciones sexuales.

## ¿DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR MÁS AYUDA PARA VENCER EL DOLOR DEL ABUSO SEXUAL?

A continuación se encuentran fuentes adicionales que te pueden ser de ayuda:

#### *Casetes*

«Healing Childhood Traumas» [Sanidad de traumas de la niñez], la historia de Stephanie Fast. Contacta Enfoque a la Familia llamando al (719) 531-3400 y pide dos cintas, CS298.

#### *Libros*

Doctor Dan Allender, *El corazón herido* (Nashville: Grupo Nelson, 1992).

Doctor Harry Schaumburg, *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addictions* [Falsa intimidad, entendamos el problema de la adicción sexual] (Colorado Springs: NavPress, 1992).

#### *Organizaciones*

**Wounded Heart Ministries**, Doctor Dan Allender. Ofrece talleres y un boletín por todos Estados Unidos. Llama Western Seminary al (888) 977-2002 y pide información.

**Freedom in Christ Ministries**, Doctor Neil Anderson, 10 West Dry Creek Circle, Littleton, Colorado 80120; (303) 730-4211. Ofrece seminarios por todos Estados Unidos sobre cómo librarse de las cadenas del pasado y vivir libre en Cristo.

#### *Consejería*

Llama a la línea telefónica directa de la Red Nacional para Violaciones, Abusos e Incesto: 1-800-656HOPE. Puedes hablar con un defensor que te ayudará a encontrar recursos en el área que necesites.

Llama al (719) 531-3400, o escribe a *Enfoque a la Familia*, Colorado Springs, Colorado 80995-7451. Hay consejería telefónica de manera limitada. Además, el departamento de correspondencias puede sugerir recursos útiles.

*Clínicas New Life* ofrecen consejería y terapia grupal. Llama al (800) NEWLIFE, y averigua qué clínica tienen cerca de ti.

Contacta a un pastor local y pregúntale acerca de algunos terapeutas capacitados en consejería bíblica para víctimas de abusos sexuales.

## Notas

### *Querida lectora...*

1. Ann Landers, *Colorado Springs Gazette*, 23 noviembre 1997, sección Lifestyle, p. 4.
2. Steve Marshall, "Harassment Makes Skies Not So Friendly", *USA Today*, 12 junio 1998, sec. A, p. 4.

### *Capítulo 1: ¿Quépiensa Dios del sexo?*

1. Eric Fuchs, *Sexual Desire and Love* (New York: Seabury Press, 1983), p. 108.
2. Mary Ann Mayo, *A Christian Guide to Sexual Counseling* (Grand Rapids: Zondervan, 1987), p. 28.
3. Tim Stafford, *Sexual Chaos* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 1993), p. 37.
4. Mike Mason, *The Mystery of Marriage* (Portland, OR: Multnomah, 1985), p. 124 [El misterio del matrimonio (Grand Rapids: Vida, 2006)].
5. Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Nashville: Thomas Nelson, 1977), p. 169 [La esposa virtuosa (Nashville: Grupo Nelson, 1992)].

### *Capítulo 2: ¿Cómopuedo ser devota y sensual a la vez?*

1. Dan B. Allender y Tremper Longman III, *Intimate Allies* (Wheaton, IL: Tyndale, 1995), pp. 233-234.
2. Ibid., p. 215.
3. William R. Newell, *Romans: Verse by Verse* (Chicago: Moody, 1938), p. 444.
4. Conversación con Vonette Bright, 19 septiembre 1998. Usada con permiso.
5. Los eruditos hebreos normalmente le daban el nombre de "sulamita" a la novia de Salomón. El nombre significa "una habitante del pueblo de Shunem". G. W. Bromley, ed., *The International Standard Encyclopedia*, vol. 4 (Grand Rapids: Eerdmans, 1988), p. 497.
6. Richard G. Moulton, "Lyric Idyll: Solomon's Song", *The Literary Study of the Bible* (London: Isbiter & Co., Limited, 1903), pp. 207-224.
7. Allender y Longman, *Intimate Allies*, p. 252.
8. Ibid., p. 252.

### *Capítulo 3: ¿Cómopaso del rol de esposa y madre al rol del sexo?*

1. Douglas E. Rosenau, *A Celebration of Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 1994), p. 86 [Una celebración del sexo (Nashville: Grupo Nelson, 2003)].
2. Bill Hull, *Anxious for Nothing* (Old Tappan, NJ: Revell, 1987), pp. 137-138.
3. John C. Maxwell, *Your Attitude, Key to Success* (San Bernardino, CA: Here's Life, 1984), p. 128.
4. Bill Hull, *Right Thinking* (Colorado Springs: NavPress, 1985), p. 68.
5. Mi agradecimiento a la autora y conferencista Cynthia Heald por este poderoso comentario que ha

influenciado tanto en mi vida (Lorraine).

6. Allender y Longman, *Intimate Allies*, p. 254.
7. Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 85.
8. Cuadro adaptado de Maxwell, *Your Attitude, Key to Success*, p. 129.

#### Capítulo 4: ¿Cómo hago? ¡Éles un microondas y yo, una olla de fuego lento!

1. James C. Dobson, “Dr. Dobson Answers Your Questions”, *Colorado Springs Gazette Telegraph*, 11 septiembre 1994, E3, citando al Dr. Paul Popenoe, *Are Women Really Different?*
2. Donald Joy, “Innate Differences Between Men and Women” entrevista por James C. Dobson (Colorado Springs: Enfoque a la Familia), cinta CSO99/880.
3. Donna Jackson, “New News Relationship”, *New Woman*, mayo 1998, p. 20.
4. Leslie Bennetts, “What Men Really Want”, *Ladies Home Journal*, enero 1996, p. 44.
5. Lesley Dorman, “The Three Styles of Sex”, *Redbook*, marzo 1998, p. 93.
6. *Ibid.*, p. 93.
7. John Gray, *Mars and Venus in the Bedroom* (New York: HarperCollins, 1995), p. 63 [*Marte y Venus en el dormitorio* (Barcelona: Grijalbo, 1998)].
8. Carolyn Hagan, “How to Make a Good ‘O’ Great”, *Glamour*, mayo 1998, p. 287.
9. *Ibid.*, p. 285.
10. *Ibid.*, p. 284.
11. Gray, *Mars and Venus*, p. 28.
12. Dennis Rainey, *Lonely Husbands, Lonely Wives* (Dallas: Word, 1989), p. 255. Usado con permiso.

#### Capítulo 5: ¿Quéhago cuando no quiero hacerlo?

1. Jane Brody, “Do You Need the Hormone of Desire?” *Readers’ Digest*, julio 1998, p. 115.
2. Chris Bohjalian, “16 Natural Aphrodisiacs”, *New Woman*, marzo 1998, p. 92.
3. Bel Henderson, “No One Is in the Mood All of the Time”, *New Woman*, mayo 1998, p. 100.

#### Capítulo 6: ¿Dónde venden cuerpos nuevos?

1. “Mission Impossible”, *People Weekly*, 3 junio 1996, p. 73.
2. Alanna Nash, “Marvelous Meg”, *Good Housekeeping*, julio 1998, p. 99.
3. “Mission Impossible”, p. 73.
4. Elizabeth Austin, “The Pound-a-Year Problem”, *Self*, enero 1998, pp. 109-111.
5. “Snapshots”, *USA Today*, 9 junio 1998, sec. D, p. 1.
6. Austin, “The Pound-a-Year Problem”, pp. 109-111.
7. “Snapshots”, p. 1.
8. Nancy Wartik, *Glamour*, mayo 1996, p. 223.
9. Gray, *Mars and Venus*, p. 60.

10. Andrew M. Greeley, *Sexual Intimacy* (New York: Seabury Press, 1973), p. 86.
11. Lisa Douglass, "Orgasms: The Science", *New Woman*, junio 1998, p. 126.
12. Charles R. Swindoll, *Growing Strong in the Seasons of Life* (Portland, OR: Multnomah, 1983), pp. 271-272.
13. Alisa Bauman y Sari Harrar, *Fat to Firm* (Emmaus, PA: Rodale Press, Inc., 1998), p. 10.
14. Weight Watchers International Inc., 175 Crossways Park West, Woodbury, NY 11797.  
www.weightwatchers.com.
15. "Relationship News", *New Woman*, junio 1997, p. 77.
16. Wartik, *Glamour*, p. 225.
17. Ibid.
18. "Sex and Your Health", *Colorado Springs Gazette*, 15 marzo 1998, sección Parade, p. 20.
19. Ibid.
20. Ibid.

### Capítulo 7: ¿Cómo hacer el amor con los chicos colgados de mi falda?

1. Mary Benin, citada en Carol McD. Wallace, "7 Ways to Find Romance When You Have Little Kids", *Redbook*, julio 1998, p. 96.
2. Jay Belsky y John Kelly, *The Transition to Parenthood*, citados en Wallace, "7 Ways to Find Romance", p. 96.
3. Paul Pearsall, *Super Marital Sex* (New York: Ivy Books, 1987), p. 9.
4. Gary Chapman, *The Five Love Languages* (Chicago: Northfield Publishing, 1992), p. 156 [*Los cinco lenguajes del amor* (Miami: Unilit, 2002)].
5. Lorraine Pintus, *Diapers, Pacifiers, and Other Holy Things* (Colorado Springs: Chariot Victor Publishing, 1995), pp. 19-20.

### Capítulo 8: ¿Cómo me quito la culpa de mi pecado sexual del pasado?

1. Esta oración es una adaptación del material tomado del libro de John Sandford y Paula Sandford, *The Transformation of the Inner Man* (Tulsa, OK: Victory House Inc., 1982), pp. 269-294.

### Capítulo 9: ¡Me atrae otro hombre! ¿Auxilio?

1. Ronnie Floyd, *The Power of Prayer and Fasting* (Nashville: Broadman, 1997), p. 13.
2. Charles Mylander, *Running the Red Lights: Putting the Brakes on Sexual Temptation* (Ventura, CA: Regal, 1986), p. 22.

### Capítulo 10: ¿Cómo permanecer fiel en un mundo infiel?

1. Stephen Strang, "Just Say No to Divorce", *Charisma*, mayo 1994, p. 108.

2. Ann Landers, *Colorado Springs Gazette*, 30 septiembre 1996, sección Lifestyle, p. 3.
3. Lewis B. Smedes, *Sex for Christians* (Grand Rapids: Eerdmans, 1976, 1994), pp. 146-147.
4. James Dobson, *Colorado Springs Gazette*, 8 marzo 1998, sección Lifestyle, p. 3.
5. Natalie Gittelson, “Infidelity—Can You Forgive and Forget?”, *Redbook*, noviembre 1978, p. 192.
6. James C. Dobson, *Love Must be Tough* (Waco, TX: Word, 1983), p. 8 [*El amor debe ser firme* (Grand Rapids: Vida, 1990)].

## Capítulo 11: ¿Qué hago cuando a ÉL le duele la cabeza?

1. Janet Wolfe, *What to Do When He Has a Headache* (New York: Hyperion, 1992), p. 2 [*Qué hacer cuando a él le duele la cabeza* (Buenos Aires: Atlántida)].
2. Dagmar O’Connor, *How to Make Love to the Same Person for the Rest of Your Life* (New York: Bantam Books, 1985), p. 293 [*Cómo hacer el amor con la misma persona por el resto de tu vida* (Barcelona: Urano, 1998)].
3. Wolfe, *What to Do*, pp. 5-8.
4. C. H. Spurgeon, *Psalms 111-150*, vol. 3 de *The Treasure of David* (Grand Rapids: Zondervan, 1966), p. 290 [*Salmos 111-150*, vol. 3 de *El tesoro de David* (Barcelona: Clie)].
5. Frank W. Cawood y asociados, *Natural Medicines and Cures Your Doctor Never Tells You About* (Peachtree City, GA: FC&A Publishing, 1997), p. 257.
6. *Physicians’ Desk Reference* (Montvale, NJ: Medical Economics Data Production Co., 1994). *PDR Guide to Drug Interactions Side Effect Indications* (Montvale, NJ: Medical Economics Data Production Co., 1994), citado en Cawood, *Natural Medicines and Cures*, p. 258.
7. El hermano de Onán murió y según la costumbre se esperaba que Onán dejara encinta a su cuñada para que pudiera tener hijos que llevaran el nombre de su hermano. Onán aparentemente quería la herencia para sí y para sus hijos, por lo que practicó el método de control de natalidad de retirar el pene antes de la eyaculación: «Y sabiendo Onán que la descendencia no había de ser suya, sucedía que cuando se llegaba a la mujer de su hermano, vertía en tierra, por no dar descendencia a su hermano» (Génesis 38.9). El pecado de Onán no fue la masturbación sino la desobediencia a Dios. Ver Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 151.
8. Rosenau, *A Celebration of Sex*, pp. 152-153.
9. Clifford Penner y Joyce Penner, *The Gift of Sex* (Waco, TX: Word, 1981), p. 234.
10. *USA Today*, 31 marzo 1998, sec. D, pp. 1-2.
11. Según la Administración de Drogas y Alimentos los Estados Unidos, unos “130 estadounidenses que tomaron la píldora popular fallecieron, casi todos de ataques cardíacos, desde que Viagra salió al mercado la primavera pasada”, “Drug’s Label Gets Additional Warning”, *USA Today*, 25 noviembre 1998, 5A.
12. Editores de *Prevention Magazine Health Books*, *How to Romance the Man You Love* (Emmaus, PA: Rodale Press, Inc., 1997), p. 14.
13. *Ibid.*, p. 15.
14. Bohjalian, “16 Natural Aphrodisiacs”, p. 16.

## Capítulo 12: Siento culpa por mi aborto, ¿quéhago?

1. Alan Guttmacher Institute, Investigación Especial de la Federación de Paternidad y Maternidad Planificada, estadística anual de abortos.
2. Teri Reisser y Paul Reisser, *Identifying and Overcoming Post-Abortion Syndrome* (Colorado Springs: Focus on the Family, 1992), p. 17.
3. Traducción libre de un poema escrito por una mujer después de su aborto, y dedicado a su hijo que no nació. El poema fue enviado anónimamente al Centro de Embarazo de Colorado Springs, Colorado, hace más de diez años. No pudimos ubicar a la autora para darle crédito pero oramos para que sea bendecida sabiendo que aún hoy sus palabras alientan a otras madres.
4. Anónimo, “What They Didn’t Tell Me About Abortions”, *Today’s Christian Woman*, septiembre-octubre 1996, p. 75.
5. *Ibid.*, p. 76.
6. Reisser y Reisser, *Identifying and Overcoming*, p. 7.
7. *Ibid.*, p. 9.

### Capítulo 13: Mi esposo está metido en la pornografía, ¿qué debo hacer?

1. Neal Clement, entrevista por Laurie Hall, *An Affair of the Mind* (Colorado Springs: Focus on the Family Publishing, 1996), p. 206.
2. Rosaline Bush, “Caught in a Raging River”, *Family Voice*, mayo 1998, p. 15.
3. Hall, *Affair of the Mind*, p. 207.
4. *Ibid.*, p. 11.
5. *Ibid.*, p. 12.
6. “Business of Pornography”, *U. S. News and World Report*, 10 febrero 1997, pp. 42-50.
7. Tom Helnen, “Sex on the Net”, *Colorado Springs Gazette*, 16 septiembre 1997, LIF6.
8. Vic Sussman, “Sex on the Net”, *USA Today*, 20 agosto 1997.
9. Debra Evans, *The Christian Woman’s Guide to Sexuality* (Wheaton, IL: Crossway, 1997), p. 262.
10. Hall, *Affair of the Mind*, p. 196.
11. Harry W. Schaumburg, *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction* (Colorado Springs: NavPress, 1992), p. 20.
12. Tom Minnery, *Pornography: A Human Tragedy* (Wheaton, IL: Tyndale, 1987), p. 39.
13. Hall, *Affair of the Mind*, p. 66.
14. *Ibid.*, p. 68.
15. Ron Miller, *Personality Traits of the Carnal Mind* (Hyde Park, VT: Entrust Media for Freedom Ministries, s.f.), p. 53.
16. Richard Foster, *Celebration of Discipline* (San Francisco: HarperCollins, 1978), pp. 43-44.
17. Evans, *Christian Woman’s Guide to Sexuality*, p. 262.
18. Henry Cloud y John Townsend, *Boundaries* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), pp. 31-32 [*Límites* (Grand Rapids: Vida, 2001)].
19. Muchas de las ideas en esta lista han sido tomadas del libro de Hall, *An Affair of the Mind*. La mayoría de la lista se tomó resumida de una entrevista grabada por la American Association of Christian Counselors, con Gene McDonnell. Para obtener una copia de esta cinta, por favor llama al 1-800-526-8673.
20. Schaumburg, *False Intimacy*, p. 23.
21. “Family Mail”, *Focus on the Family Magazine*, julio 1998, p. 16.

[22.](#) Lou Gonzales, *Colorado Springs Gazette*, enero 1998, sección Business, p. 6.

## Capítulo 14: ¿Es posible recuperarse del dolor del abuso sexual?

- [1.](#) Dan Allender, *The Wounded Heart* (Colorado Springs: NavPress, 1990), p. 41 [*Corazón herido* (Nashville: Grupo Nelson, 1992)].
- [2.](#) Marilyn Van Derbur Adler, entrevista en *Colorado Springs Gazette*, 17 junio 1998, A1, A12.
- [3.](#) Ibid., A12

## Capítulo 15: ¿Cómo puedo transformar el sexo aburrido en sexo ardiente?

- [1.](#) Paul Lee Tan, *Encyclopedia of 7700 Illustrations* (Rockville, MD: Assurance Publishers, 1979), p. 215.
- [2.](#) Mayo, *A Christian Guide to Sexual Counseling*, p. 70.
- [3.](#) Franz Delitzsch, *Commentary on the Song of Songs and Ecclesiastes* (Grand Rapids: Eerdmans, s.f.), p. 45.
- [4.](#) Harris H. Hirschberg, *Vestus Testamentum*, no. 4 (septiembre 1961): 380. Ver también Delitzsch, *Commentary on the Song of Songs*, p. 88, donde se compara “jardín” con la “cámara de la mujer”, esto es, la vagina.
- [5.](#) Joseph C. Dillow, *Solomon on Sex* (Nashville: Thomas Nelson, 1977), pp. 132-134.
- [6.](#) Delitzsch, *Commentary on the Song of Songs*, p. 122.
- [7.](#) Dillow, *Solomon on Sex*, p. 134.
- [8.](#) Stephen Covey, *The 7 Habits of Highly Successful People* (New York: Simon & Schuster, 1989), pp. 98-99 [*Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* (Barcelona: Paidós Ibérica, 1996)].

## Capítulo 16: ¿Qué es lo tan grandioso del orgasmo?

- [1.](#) Marjorie Ingall, “Romantic Getaways Gone Wrong: 7 True Tales”, *Redbook*, agosto 1998, p. 66.
- [2.](#) Douglass, “Orgasms: The Science”, p. 109.
- [3.](#) Marty Klein, “When Women Talk About Sex”, *New Woman*, marzo 1997, p. 132.
- [4.](#) Pearsall, *Super Marital Sex*, p. 123.
- [5.](#) Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 47.
- [6.](#) Ibid., p. 54.
- [7.](#) Catherine Dennis, “The Sex Skill You Can Practice Anywhere”, *Redbook*, febrero 1997, p. 74.
- [8.](#) Beverly Whipple, citada en Dennis, “The Sex Skill”, p. 76.
- [9.](#) Dennis, “The Sex Skill”, p. 76.
- [10.](#) Linda DeVillers, citada en Gail Hoch, “The Secrets of Highly Orgasmic Women”, *Redbook*, noviembre 1996, p. 101.
- [11.](#) Hoch, “The Secrets of Highly Orgasmic Women”, p. 99.
- [12.](#) Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 52.
- [13.](#) Mary Ann Mayo y Joseph L. Mayo, *The Sexual Woman* (Eugene, OR: Harvest House, 1987), pp. 33-

34.

14. Ed Wheat y Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Old Tappan, NJ: Revell, 1977), pp. 103-111 [*El placer sexual ordenado por Dios* (Nashville: Grupo Nelson, 1992)].
15. Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 242. Para mayor información, lea el capítulo 18 en *A Celebration of Sex*, “Women Becoming More Easily Orgasmic”, pp. 241-254.

## Capítulo 17: ¿Qué es lo que no está bien en la cama?

1. W. E. Vine, *Diccionario expositivo de palabras del Antiguo y del Nuevo Testamento de Vine* (Nashville: Grupo Nelson, 1998), s.v. “moluno”.
2. En inglés, de Bromley, *The International Standard Bible Encyclopedia*, s.v. “crime”.
3. En inglés, *The Lexicon Webster Dictionary*, vol. 2, s.v. “sodomy”.
4. Wilton M. Nelson, ed., *Nuevo diccionario ilustrado de la Biblia* (Nashville: Grupo Nelson, 1998), s.v. “sodomita”.
5. En inglés, de R. Laird Harris, Gleason Archer y Bruce Waltke, *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2 (Chicago: Moody, 1980), s.v. “gadesh”.
6. Penner y Penner, *The Gift of Sex*, p. 228.
7. Dillow, *Solomon on Sex*, p. 31.
8. Rosenau, *A Celebration of Sex*, p. 57.
9. Smedes, *Sex for Christians*, p. 211.
10. Wheat y Wheat, *Intended for Pleasure*, pp. 76-77.
11. De *Legal Briefs*, por Michael D. Shook y Jeffrey D. Meyer (New York: Macmillan, 1995) y de *Details*, junio 1993, citado en *Marie Claire*, noviembre 1996, pp. 78-79.
12. Smedes, *Sex for Christians*, p. 212.

## Capítulo 18: ¿Le parece bien a Dios el sexo «rapidito»? (y otras preguntas sobre lo que es normal)

1. Wheat y Wheat, *Intended for Pleasure*, p. 193.
2. Wolfe, *What to Do*, p. 22.
3. Karen S. Peterson, “Study Finds The Highly Educated Have Less Sex”, *USA Today*, 14 enero 1998, 1A.
4. “Sex Sex Sex”, *Jane Magazine*, marzo 1998, p. 70.
5. Mayo, *A Christian Guide to Sexual Counseling*, pp. 82-83.
6. *Ibid.*, p. 83.
7. Evans, *The Christian Woman’s Guide to Sexuality*, p. 130.
8. Smedes, *Sex for Christians*, p. 210.
9. Mayo, *A Christian Guide to Sexual Counseling*, p. 201.
10. Smedes, *Sex for Christians*, p. 211.
11. Wolfe, *What to Do*, p. 243.
12. Barbara DeAngelis, *Ask Barbara* (New York: Bantam, 1997), p. 169.
13. Gray, *Mars and Venus*, p. 77.

[14.](#) Ibid., p. 139.

[15.](#) Ibid., p. 92.

## Capítulo 19: ¿Cómo recupero la pasión?

[1.](#) Ann Landers, *Colorado Springs Gazette*, 12 marzo 1998, sección Lifestyle, p. 6.

[2.](#) Pearsall, *Super Marital Sex*, pp. 15-16.

[3.](#) Judith Newman, “How to Be a Sex Goddess in Your Own Home”, *Redbook*, octubre 1996, p. 114.

[4.](#) Editores de *Prevention Magazine Health Books*, *How to Romance the Man*, p. 20.

[5.](#) Rick Bundschuh y Dave Gilbert, *Romance Rekindled* (Eugene, OR: Harvest House, 1988), p. 64.

[6.](#) Ibid., p. 193.

[7.](#) Ann Landers, *Colorado Springs Gazette*, 6 junio 1998, sección Lifestyle, p. 5.

[8.](#) Editores de *Prevention Magazine Health Books*, *How to Romance the Man*, p. 3.

## Índice de versículos

Génesis 1.28   
Génesis 2.7, 15   
Génesis 2.18   
Génesis 2.19-20   
Génesis 2.21-23   
Génesis 2.24 .  ,  ,   
Génesis 3.1-8 .   
Génesis 3.20   
Génesis 4.   
Génesis 38   
Génesis 50.20   
Éxodo 14.20   
Levítico 18.6   
Levítico 18.7-18   
Levítico 18.22   
Levítico 18.29   
Levítico 19.29   
Levítico 20.10   
Levítico 20.11-21   
Levítico 20.13   
Números 30.1-2   
Deuteronomio 22.22   
Deuteronomio 23.5   
Deuteronomio 23.17   
Deuteronomio 25.11-12   
Deuteronomio 31.8   
Deuteronomio 32.4   
Deuteronomio 32.35   
2 Samuel 12.24   
1 Reyes 7.23   
2 Reyes 5.14   
2 Reyes 19.31   
2 Reyes 20.5   
Job 34.11-12   
Job 34.32 .  ,   
Salmos 18.28   
Salmos 19.14   
Salmos 23   
Salmos 25.11   
Salmos 26.1-3   
Salmos 27.13   
Salmos 30.2   
Salmos 32.5   
Salmos 32.8 .  ,   
Salmos 34.18   
Salmos 42.7-8 

Salmos 46.1 .♣, ♠  
Salmos 51 ♣  
Salmos 52 ♣  
Salmos 60.12 ♣  
Salmos 119.130 ♣  
Salmos 130.3-4 ♣  
Salmos 139.13-14 ♣  
Salmos 139.13, 16 ♣  
Salmos 139.14 ♣, ♠, ♥  
Salmos 139.23-24 . ♣, ♠, ♥  
Proverbios 3.5-6 ♣  
Proverbios 5.3-5 ♣  
Proverbios 5.8 ♣  
Proverbios 5.15 ♣  
Proverbios 5.15-19 ♣  
Proverbios 5.18-19 .♣, ♠  
Proverbios 5.19 . ♣, ♠, ♥  
Proverbios 6.6-11 .♣, ♠  
Proverbios 7.4-27 ♣  
Proverbios 11.21 ♣  
Proverbios 23.7 ♣  
Proverbios 23.12 ♣  
Proverbios 24.3-4 ♣  
Proverbios 24.30-32 ♣  
Proverbios 24.30-34 .♣, ♠  
Proverbios 26.13-16 .♣, ♠  
Proverbios 26.14 ♣  
Proverbios 28.13 ♣  
Eclesiastés 3.1 ♣  
Cantar de los Cantares 1.3 ♣  
Cantar de los Cantares 1.12 ♣  
Cantar de los Cantares 1.13 ♣  
Cantar de los Cantares 1.14 ♣  
Cantar de los Cantares 1.15 ♣  
Cantar de los Cantares 1.16 . ♣, ♠, ♥  
Cantar de los Cantares 1.17 ♣  
Cantar de los Cantares 2.2 ♣  
Cantar de los Cantares 2.3 ♣, ♠, ♥  
Cantar de los Cantares 2.5-6 ♣  
Cantar de los Cantares 2.6 ♣  
Cantar de los Cantares 2.16 ♣  
Cantar de los Cantares 4.12-16 ♣  
Cantar de los Cantares 4.16 ♣, ♠  
Cantar de los Cantares 4.16–5.1 ♣  
Cantar de los Cantares 5.1 15, 18, 74, 87, 179, 202, ♣  
Cantar de los Cantares 5.5 ♣  
Cantar de los Cantares 5.10-16 .♣, ♠  
Cantar de los Cantares 5.16 . ♣, ♠, ♥, ♠  
Cantar de los Cantares 6.13 ♣, ♠  
Cantar de los Cantares 6.13–7.9 ♣

Cantar de los Cantares 7.1 [♣](#)  
Cantar de los Cantares 7.1-2 [♣](#)  
Cantar de los Cantares 7.1-3 [♣](#)  
Cantar de los Cantares 7.7-9 [♣](#)  
Cantar de los Cantares 7.10 [♣](#)  
Cantar de los Cantares 7.11-13 [♣](#), [♦](#)  
Cantar de los Cantares 8.6-7 [♣](#)  
Isaías 9.7 [♣](#)  
Isaías 30.21 [♣](#)  
Isaías 37.32 [♣](#)  
Isaías 43.2-5 [♣](#)  
Isaías 43.18-19 [♣](#), [♦](#)  
Isaías 50.10 [♣](#)  
Isaías 61.8 [♣](#)  
Isaías 61.10 [♣](#)  
Jeremías 17.9 [♣](#)  
Jeremías 29.11 [♣](#), [♦](#), [♥](#)  
Jeremías 31.3 [♣](#)  
Jeremías 31.3-4 [♣](#)  
Jeremías 32.17 [♣](#)  
Lamentaciones 3.17-18 [♣](#)  
Lamentaciones 3.21-24 [♣](#)  
Lamentaciones 3.22-24 [♣](#)  
Ezequiel 11.19 [♣](#)  
Daniel 2.20 [♣](#)  
Daniel 2.22 [♣](#)  
Joel 2.25 [♣](#)  
Zacarías 4.6 [♣](#)  
Malaquías 2.13-16 [♣](#)  
Mateo 4.1-11 [♣](#)  
Mateo 4.11 [♣](#)  
Mateo 5.28 [♣](#), [♦](#), [♥](#)  
Mateo 5.29-30 [♣](#)  
Mateo 5.32 [♣](#)  
Mateo 5.33, 37 [♣](#)  
Mateo 6.14-15 [♣](#)  
Mateo 7.1 [♣](#)  
Mateo 7.3-4 [♣](#)  
Mateo 8.2 [♣](#)  
Mateo 14.36 [♣](#)  
Mateo 16.27 [♣](#)  
Mateo 18.15-17 [♣](#)  
Mateo 19.26 [♣](#)  
Mateo 25.21, 23 [♣](#)  
Mateo 26.41 [♣](#)  
Marcos 3.5 [♣](#)  
Marcos 4.22 [♣](#)  
Marcos 5.29, 42 [♣](#)  
Marcos 7.21-22 [♣](#)  
Marcos 8.22-25 [♣](#)

Marcos 9.23-24   
Marcos 9.29   
Marcos 10.14   
Marcos 10.52   
Lucas 1.37   
Lucas 11.17   
Lucas 12.2   
Lucas 17.14-15   
Juan 8.32   
Juan 8.44   
Juan 10.10   
Juan 14.6   
Juan 15.3   
Romanos 1.27   
Romanos 3.23   
Romanos 5.3-5   
Romanos 8.1   
Romanos 8.20   
Romanos 11.36   
Romanos 12.2   
Romanos 12.19   
Romanos 14.14   
1 Corintios 5.1   
1 Corintios 5.1-2   
1 Corintios 6.9   
1 Corintios 6.12   
1 Corintios 6.13, 15-16   
1 Corintios 6.15-18   
1 Corintios 6.18   
1 Corintios 6.19-20   
1 Corintios 7.1-5   
1 Corintios 7.2   
1 Corintios 7.2, 5 8,   
1 Corintios 7.3-5   
1 Corintios 9.27   
1 Corintios 10.13   
1 Corintios 16.14   
2 Corintios 2.11   
2 Corintios 5.17   
2 Corintios 5.21   
2 Corintios 6.3   
2 Corintios 7.1   
2 Corintios 10.5   
2 Corintios 10.12   
Gálatas 3.27   
Gálatas 5.1   
Gálatas 5.16   
Gálatas 5.19   
Gálatas 6.1   
Efesios 3.17-19 

Efesios 4.15 [♣](#)  
Efesios 4.19 [♣](#)  
Efesios 4.27 [♣](#)  
Efesios 4.29 [♣](#), [♦](#)  
Efesios 5.3-4 [♣](#)  
Efesios 5.4 [♣](#)  
Efesios 5.20 [♣](#)  
Efesios 5.31 [♣](#)  
Efesios 5.31-32 [♣](#), [♦](#)  
Efesios 6.8 [♣](#)  
Efesios 6.11 [♣](#)  
Efesios 6.12 [♣](#)  
Filipenses 2.3 [♣](#)  
Filipenses 2.3-4 [♣](#)  
Filipenses 4.6-7 [♣](#)  
Filipenses 4.8 [♣](#), [♦](#)  
Colosenses 3.2 [♣](#), [♦](#)  
Colosenses 3.12 [♣](#)  
1 Tesalonicenses 4.3 [♣](#)  
1 Tesalonicenses 5.17 [♣](#)  
1 Tesalonicenses 5.22 [♣](#)  
1 Tesalonicenses 5.24 [♣](#)  
1 Timoteo 4.4-5 [♣](#)  
1 Timoteo 4.15 [♣](#)  
Tito 2.5 [♣](#)  
Hebreos 4.12 [♣](#)  
Hebreos 4.15 [♣](#)  
Hebreos 13.4 [♣](#)  
Santiago 1.5 [♣](#)  
Santiago 1.14-15 [♣](#)  
Santiago 4.7 [♣](#)  
Santiago 5.16 [♣](#)  
Santiago 5.19-20 [♣](#)  
1 Pedro 2.18-3.12 [♣](#)  
1 Pedro 5.8 [♣](#), [♦](#)  
1 Pedro 5.10 [♣](#)  
1 Juan 1.9 [♣](#)  
Apocalipsis 2.3-5 [♣](#)  
Apocalipsis 2.7 [♣](#)  
Apocalipsis 12.10 [♣](#)  
Apocalipsis 14.4 [♣](#)  
Apocalipsis 19.11 [♣](#)  
Apocalipsis 22.11 [♣](#)

## Índice de temas

—A—

aborto ♠♠

abuso sexual ♠♠

actitud ♣, ♠♥, ♠, †‡, Δ∇, O◇, [L11][L12], [L13], [L14], [L15], [L16], [L17], [L18]

actitudes victorianas ♠♠, ♥

activación ♠♠, ♥

Adán ♠♠, ♥♠

adoración ♣, ♠, ♥

adulterio ♣, ♠, ♥, ♠, †‡, Δ, ∇

afrodisíaco ♠♠, ♥♠, †

Agustín ♣

Allender, Dan ♣, ♠, ♥

aniversario ♠♠, ♥, ♠‡, ‡, Δ, ∇

Aquino, Tomás ♣

arrepentirse ♠♠, ♥♠

atractivo ♠♠, ♥, ♠, †, ‡

aventura amorosa ♠♠, ♥, ♠, †‡, Δ, ∇O

ayuno ♠♠, ♥

—B—

belleza ♣, ♠, ♥♠, †‡, Δ, ∇, O◇, [L11][L12], [L13], [L14], [L15], [L16]

Bright, Vonette ♣

—C—

Cambia mi corazón ♣, ♠, ♥, ♠, †, ‡, Δ, ∇, O, ◇, [L11], [L12], [L13], [L14], [L15], [L16], [L17], [L18], [L19], [L20]

Care Net ♣

Chapman, Gary ♣

chistes sucios ♣, ♠, ♥

cita ♠♠, ♥, ♠‡, ‡, Δ

Clínicas New Life ♣

Cloud, Henry ♣

Coalición Nacional en contra de la Pornografía ♣

comunicación ♣, ♠♥, ♠, †, ‡Δ, ∇, O◇, [L11]

consuelo ♣, ♠, ♥, ♠, †, ‡

contemplación ♠♠, ♥

creatividad [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡](#), [Δ∇](#), [O](#), [◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#)

cuerpo [♣](#), [♦♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡Δ](#), [∇](#), [O◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#), [\[L17\]](#), [\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]](#), [\[L21\]](#), [\[L22\]](#), [\[L23\]](#), [\[L24\]](#), [\[L25\]](#), [\[L26\]](#), [\[L27\]\[L28\]](#)

cuerpo, cuidado del [♣♦](#)

culpa [♣♦](#), [♥♠](#), [‡‡](#), [Δ∇](#), [O◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#)

—D—

David [♠](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#)

deseo [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡](#), [Δ](#), [∇](#), [O◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#), [\[L17\]](#), [\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]](#), [\[L21\]](#), [\[L22\]](#), [\[L23\]](#)

desinhibida [♠](#)

diario [♣♦](#)

dieta [♣♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡](#)

diferencias, masculinas/femeninas

creadas [♣♦](#)

fisiológicas [♣♦](#)

disciplina [♣♠](#), [♥♠](#)

disolución de diferencias [♣♦](#)

divorcio [♣](#), [♦♥](#), [♠](#)

Dobson, James [♣](#), [♦♥](#), [♠](#)

dormitorio [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠‡](#), [‡](#), [Δ](#), [∇](#), [O](#), [◇](#)[\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#)

—E—

ejercicio [♣♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡](#), [Δ∇](#), [O](#), [◇](#)

Ellis, Henry Havelock [♠](#)

Emerson, Ralph Waldo [♣](#)

Encuesta Gallup [♣](#)

Enfoque a la familia [♣](#)

equilibrio [♣](#), [♦♥](#)

espiritualidad [♣♦](#), [♥♠](#)

estimulación erótica previa [♣](#), [♦](#), [♥](#)

Eva [♣♦](#), [♥♠](#), [‡](#), [‡](#)

Evans, Debra [♣](#), [♦](#), [♥](#)

éxtasis [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡](#), [Δ](#), [∇](#)

—F—

falta de deseo

esposas [♣♦](#)

esposos [♣♦](#)

fantasía ♣, ♠, ♥♠, †, ‡, △  
fidelidad ♣♠  
fiel ♣, ♠, ♥, ♠  
Floyd, Ronnie ♣

forma de pensar ♣♠, ♥, ♠, †, ‡, △, ▽

fornicación ♣  
Foster, Richard ♣  
Freud, Sigmund ♣

—G—

genital ♣, ♠, ♥, ♠, †, ‡, △, ▽  
gracia ♣, ♠, ♥, ♠, †, ‡, △, ▽  
Gray, John ♣, ♠, ♥, ♠, †  
—H—

hacer el amor ♣♠, ♥♠, †, ‡, △, ▽, O♠, [L11][L12], [L13][L14], [L15], [L16], [L17]  
[L18], [L19][L20], [L21][L22], [L23][L24], [L25], [L26][L27], [L28][L29],  
[L30], [L31]

Hall, Laurie ♣, ♠, ♥  
homosexualidad ♣  
hormonas ♣, ♠, ♥, ♠, †  
—I/K—  
impotente ♣  
incesto ♣, ♠  
Internet ♣♠, ♥♠

intimidad ♣, ♠♥, ♠, †, ‡, △, ▽, O, ♠, [L11], [L12], [L13], [L14], [L15], [L16],  
[L17], [L18][L19], [L20], [L21], [L22]

Kinsey, Alfred ♣, ♠  
—L—

Lewis, C S ♣  
límites ♣, ♠♥, ♠, †, ‡, △, ▽O  
Longman, Tremper ♣  
Lutero, Martín ♣  
—M—  
Mahanaim, danza de ♣♠, ♥  
masaje ♣, ♠, ♥, ♠, †, ‡  
Masters y Johnson ♣, ♠, ♥  
masturbación ♣♠

matrimonio ♣♠, ♥, ♠, †, ‡, △, ▽, O♠, [L11], [L12], [L13][L14], [L15][L16], [L17],  
[L18], [L19], [L20][L21], [L22], [L23], [L24], [L25], [L26], [L27], [L28], [L29]  
[L30], [L31], [L32][L33], [L34], [L35], [L36], [L37], [L38], [L39], [L40],

[\[L41\]](#), [\[L42\]](#)

Mayo, Mary Ann ♣, ♦, ♥  
Memorial Nacional para el Bebé No  
Nacido ♣  
memorizar ♣♦, ♥♠, †, ‡, △, ▽

mente ♣, ♦, ♥♠, †‡, △, ▽, O, ◇, [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#), [\[L15\]](#)[\[L16\]](#), [\[L17\]](#),  
[\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]](#), [\[L21\]](#), [\[L22\]](#), [\[L23\]](#)

Ministerios Pure Life ♣  
Minnery, Tom ♣  
Mujeres Explotadas por el Aborto ♣  
músculo PC (pubocoxígeo) ♣, ♥♥, ♠, †  
—N—  
niños y sexo ♣♦  
—O—

orar/oración ♣♦, ♥, ♠, †‡, △, ▽, O, ◇, [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#)[\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#)  
[\[L17\]](#), [\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]](#)[\[L21\]](#), [\[L22\]](#)[\[L23\]](#), [\[L24\]](#), [\[L25\]](#)[\[L26\]](#), [\[L27\]](#), [\[L28\]](#),  
[\[L29\]](#), [\[L30\]](#), [\[L31\]](#), [\[L32\]](#)

orgasmo ♣, ♦, ♥, ♠†, ‡, △▽, O, ◇, [\[L11\]](#)

orgasmo del alma ♣♦, ♥  
orgías ♣, ♦  
—P—

pasión ♣♦, ♥♠, †, ‡, △, ▽, O, ◇, [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#), [\[L17\]](#),  
[\[L18\]](#)[\[L19\]](#), [\[L20\]](#)[\[L21\]](#), [\[L22\]](#)

de toda una vida ♣♦  
preparación para ♣♦  
Pearsall, Paul ♣, ♦, ♥  
Penner, Clifford y Joyce ♣, ♦

perdón ♣, ♥♥, ♠, †‡, △, ▽, O, ◇

perezoso ♣

perspectiva ♣, ♦, ♥, ♠, †, ‡, △▽, O, ◇, [\[L11\]](#)[\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#)

placer ♣♦, ♥♠, †, ‡, △, ▽, O, ◇, [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#)[\[L15\]](#), [\[L16\]](#)[\[L17\]](#),  
[\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]](#), [\[L21\]](#)[\[L22\]](#), [\[L23\]](#)[\[L24\]](#), [\[L25\]](#), [\[L26\]](#), [\[L27\]](#), [\[L28\]](#)

pornografía [♣](#), [♦](#), [♥♠](#), [‡‡](#), [△](#)

primer amor [♣](#), [♦♥](#), [♠](#)

principio de la autoridad [♣](#)

principio de la fidelidad [♣♦](#)

principio de la necesidad [♣](#)

programación del sexo [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#)

prostitución [♣♦](#), [♥](#)

—R/S—

rapiditos [♣](#), [♦](#), [♥♠](#), [‡](#)

Red Nacional para Violaciones, Abusos e

Incesto [♣](#)

relación sexual [♣](#), [♦♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡‡](#), [△](#), [▽](#), [O◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]\[L14\]](#), [\[L15\]\[L16\]](#), [\[L17\]](#)

responsable, rendir cuentas [♣♦](#), [♥](#), [♠](#)

Rosenau, Douglas [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡‡](#), [△](#)

Salomón [♣](#), [♦♥](#), [♠‡](#), [‡‡](#), [△](#), [▽](#), [O](#)

sanación [♣](#), [♦♥](#), [♠‡](#), [‡△](#), [▽O](#)

Satanás [♣](#), [♦♥](#), [♠](#), [‡](#), [‡‡](#), [△](#), [▽O](#)

Schaumburg, Harry [♣](#), [♦](#), [♥♠](#)

sensual [♣](#), [♦](#), [♥♠](#), [‡‡](#), [△](#), [▽O](#), [◇\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#), [\[L17\]](#), [\[L18\]](#), [\[L19\]](#), [\[L20\]\[L21\]](#)

sentidos [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡‡](#)

sexo aperitivo [♣♦](#), [♥](#)

sexo casero [♣](#), [♦♥](#), [♠](#)

sexo gourmet [♣♦](#), [♥](#)

sexo oral [♣♦](#), [♥](#)

sexo, regalo del [♣♦](#), [♥♠](#), [‡](#), [‡‡](#), [△](#)

sexualidad [♣](#), [♦♥](#), [♠](#), [‡‡](#), [△▽](#), [O](#), [◇](#), [\[L11\]](#), [\[L12\]](#)

Smedes, Lewis [♣](#), [♦](#), [♥](#), [♠](#)

sodomía [♣](#)

SPA (Síndrome de PostAborto) [♣♦](#), [♥](#), [♠‡](#), [‡△](#)

sulamita [♣♦](#), [♥](#), [♠](#), [‡‡](#), [△](#), [▽](#), [O](#), [◇\[L11\]](#), [\[L12\]](#), [\[L13\]](#), [\[L14\]](#), [\[L15\]](#), [\[L16\]](#)

—T/U/V—

tentación ♣, ♦, ♥♠, †, ‡, Δ, ∇, ○

testosterona ♣, ♦, ♥, ♠, †  
Townsend, John ♣

unidad ♣♦, ♥, ♠, †, ‡, Δ, ∇, ○, ◇

vagina ♣, ♦, ♥♠, †‡, Δ  
Viagra ♣

vibradores ♣, ♥♥

videos pornográficos ♣, ♦, ♥♠, †‡

virgen ♣, ♦

visión de Dios

del cuerpo ♣♦

del matrimonio ♣♦

del sexo ♣♦

visión del mundo

del cuerpo ♣♦

del matrimonio ♣♦

del sexo ♣♦

votos ♣♦, ♥

—W/X/Y/Z—

Wheat, Ed y Gaye ♣, ♦, ♥, ♠

## Secreto íntimo



## Delicias gourmet



*Comed, amigos; bebed en abundancia,  
oh amados.*

**CANTAR DE LOS CANTARES 5.1**

Advertencia: Leer después de terminar el libro.



## Delicias gourmet

Así como nos quedamos con el gusto después de una comida gourmet, nosotras necesitamos hacer el amor al estilo gourmet en el cual saboreamos el amor sexual. «Delicias gourmet» combina la comida gourmet con «hacer el amor al estilo gourmet » (ver página 210). Usted avanzará a través de cinco habitaciones de su casa, disfrutando en cada lugar las delicias culinarias y momentos deliciosos de intimidad apacible. Esta idea tiene como objetivo mostrarte cómo usar la anticipación para resaltar la excitación sexual.

### LA ANTICIPACIÓN

Cinco días antes, estimula el apetito de tu esposo con una tarjeta de invitación perfumada.

*Cariño:*

*Estás invitado a compartir conmigo una noche de delicias gourmet.*

*Golosinas sexuales y dulces culinarios te esperan el sábado en la noche.*

En los siguientes tres días, mantenlo a la expectativa. Escribe una nota o un email diciendo: «Apenas me aguanto hasta el sábado». Pon su dulce favorito en su maletín con una nota: «Si crees que esto es dulce, espera hasta que pruebes lo que te espera el sábado». Si te sientes aventurera, pon una pieza de ropa interior delicada en su bolsa de almuerzo con una nota: «Estoy contando las horas...» Usa tu imaginación —¡llénalo de anticipación!

### EL PLAN

Vístete de modo seductor, luego disfruta una aventura sexual de cinco platos. Lo que sigue son los platos que sugerimos; reemplaza y pon los que son más agradables para ustedes dos.

*Bebida:* Lleva a tu esposo a la primera habitación, donde compartirán su

bebida favorita. Entrégale una nota que diga: «Sólo se permite tocar del cuello para arriba durante este plato». Mientras está bebiendo él, da un masaje a sus sienes. Bésalo cariñosamente, dejando que la pasión aumente mientras transcurren los minutos.

*Tapas:* Avanza a la segunda habitación, donde compartirán su entremés favorito (camarón, hongos rellenos —tú decides). Dale una nota que diga: «Se permite tocar de las rodillas para abajo en esta habitación». Túrnense para darse masajes relajantes en los pies y pantorrillas.

*Ensalada:* Lleva a tu esposo a la tercera habitación, y mientras le das su ensalada, entrégale una nota que diga: «Se permiten caricias de la cintura para arriba». Quítale la camisa, y frótale la espalda para quitarle la tensión. ¡ No te sorprendas si te pierdes la blusa también!

*Plato principal:* Vayan a la cuarta habitación y sírvele a tu esposo «Delicias de pollo estilo gourmet» (ver la receta abajo). Entrégale una nota que diga: «Se permite cualquier cosa menos el coito». Prepara la atmósfera con anticipación usando controles del ambiente como la música y las velas.

*Postre:* Lleva a tu esposo al lugar más romántico de su casa (dormitorio, frente a la chimenea, etc.). No se necesitan notas. ¡Túeres el postre!

## LIST A DE CONTROL

*Cinco días antes*

\_\_\_\_\_ Haz arreglos para el cuidado de los niños fuera de casa.

\_\_\_\_\_ Entrégale a tu esposo la «nota de anticipación».

*Dos días antes*

\_\_\_\_\_ Compra los ingredientes para la comida de cinco platos.

\_\_\_\_\_ Escoge las habitaciones para cada «plato» y aparta la música romántica, las velas y otros controles del ambiente.

*Día de Delicias gourmet*

\_\_\_\_\_ Mañana: Prepara la comida.

\_\_\_\_\_ Tarde: Prepárate tú misma. Mientras te empapas en un baño perfumado de burbujas, lee Cantar de los Cantares 2.1-5 o el capítulo 4.

\_\_\_\_\_Noche: «Comed... bebed en abundancia, oh amados» (Cantar de los Cantares 5.1).

## RECETA PARA LAS DELICIAS DE POLLO ESTILO GOURMET

*4 pechugas de pollo*  
*1 paquete pequeño de hongos*  
*1 cebolla pequeña cortada en rodajas*  
*4 rebanadas de tocino*  
*1 taza de crema agria*  
*1 lata de sopa de crema de hongos*

Pon al pollo en un plato para el horno. Esparce con sal y pimienta, hongos y cebolla. Pon el tocino encima de la pechuga de pollo. Mezcla la crema agria con la sopa de hongos. Derrámalo encima del pollo. Ponlo en el horno a 250 grados Fahrenheit durante 3 horas.