

CONSEJERÍA BÍBLICA

Tomo 5

Tomos de la serie *Consejería bíblica*:

Consejería bíblica 1: Manual de consulta sobre 40 temas críticos

Consejería bíblica 2: Manual de consulta sobre el matrimonio y la familia

Consejería bíblica 3: Manual de consulta sobre adolescentes

Consejería bíblica 4: Manual de consulta sobre mujeres

Consejería bíblica 5: Manual de consulta sobre la sexualidad y las relaciones

CONSEJERÍA BÍBLICA

Tomo 5

Manual de consulta sobre
la sexualidad y las relaciones

DR. TIM CLINTON
DR. MARK LAASER

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *The Quick-Reference Guide to Sexuality & Relationship Counseling*, © 2010 por Tim Clinton y publicado por Baker Books, una división de Baker Publishing Group., P.O. Box 6287, Grand Rapids, MI 49516-6287. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *Consejería bíblica, tomo 5: Manual de consulta sobre la sexualidad y las relaciones* © 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Juan Sánchez Araujo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.* Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVR-1960” ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “LBLA” ha sido tomado de La Biblia de las Américas, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “RVC” ha sido tomado de Reina Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5602-2 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0847-2 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7942-9 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Agradecimientos 6

Introducción 7

Parte 1: La sexualidad y las relaciones

1. La intimidad de la pareja y el placer sexual 14
2. El deseo y las expectativas sexuales 22
3. Las amenazas para la intimidad sexual 30
4. El aumento de la satisfacción sexual 36
5. El estrés y las relaciones sexuales 44
6. El control de natalidad y la reproducción 52
7. La infertilidad 64

Parte 2: Problemas sexuales y retos que plantean las relaciones

8. El deseo sexual apagado 72
9. Los trastornos orgásmicos 79
10. La eyaculación precoz 84
11. El trastorno de la excitación sexual 90
12. El trastorno de dolor genital 96
13. La masturbación y el autoerotismo 102
14. El sexo oral 108
15. El sexo anal 113
16. Las enfermedades de transmisión sexual 118
17. La transmisión del VIH y el sida 123
18. Los sobrevivientes adultos de abuso sexual 130
19. La infidelidad y las aventuras amorosas 138
20. El perdón y la restauración de la confianza 146

Parte 3: La adicción y las perversiones sexuales

21. La adicción al sexo y al romance 154
22. La pornografía 161
23. El “poliamor” y las relaciones sexuales en grupo 170
24. El exhibicionismo y el voyerismo 176
25. El fetichismo 182
26. El froteurismo 187
27. El sadismo y el masoquismo 192
28. La violencia sexual y la violación 199
29. La prostitución y la explotación sexual 207
30. La pedofilia 214
31. El acoso sexual en el trabajo 221

Parte 4: Problemas de la identidad sexual

32. La homosexualidad 228
33. El trastorno de la identidad de género 236
34. El fetichismo travestista 242

Parte 5: Cuestiones sexuales en la crianza de los hijos y la vida familiar

35. La crianza de hijos sexualmente sanos 248
36. Los niños y adolescentes sexualmente activos 254
37. El embarazo y la crianza de hijos en la adolescencia 262
38. El incesto 270
39. Los solteros y la sexualidad 277
40. El sexo de los mayores 285

Notas 291

Recursos recomendados 297

Agradecimientos

El Dr. Laaser y yo quisiéramos dar las gracias especialmente a todos los que han participado en la tarea de producir este manual, el cual pedimos a Dios que sea útil para los líderes cristianos y las demás personas comprometidas en ayudar a otros, en todo lugar, promoviendo la esperanza y la sanidad de quienes buscan sabiduría, dirección y comprensión.

Nuestro más profundo reconocimiento a Robert Hosack, de Baker Books, por creer en el proyecto, y a Mary Suggs y Mary Wenger por su excelente trabajo de edición.

También extendemos nuestra más sincera gratitud a todo el equipo de la AACC, que nos ha ayudado en la redacción, corrección e investigación de este manual:

Pat Springle, MA
Joshua Straub, PhD
Amy Feigel, MA, LMFT
Anthony Centore, PhD
George Ohlschlager, JD
Laura Faidley

Asimismo, quisiéramos agradecer a nuestras esposas —Julie y Deb— y a nuestras familias, por su apoyo y amor a lo largo de los años. Sin ellos no habiéramos podido dedicarnos al trabajo que hacemos.

Y para todo el equipo de la AACC y las decenas de miles de pastores y consejeros que se adentran literalmente en las tinieblas de las vidas de tantas personas heridas, nuestro deseo es que este manual los ayude a llevar la luz y la esperanza de Jesús a cada situación. A ustedes dedicamos esta serie.

Introducción

En cierta ocasión la humorista Phyllis Diller se quejaba: “La noche pasada me sucedió algo terrible... ¡nada!”.

Vivimos en una sociedad exageradamente volcada en el sexo, pero muchas personas que acuden a nosotros en busca de consejo están, como Phyllis, decepcionadas de su vida sexual. Algunos vienen a vernos con sus problemas sexuales como el tema prioritario de conversación; sin embargo, aun en nuestra cultura saturada de sexualidad (o tal vez por esa misma razón), ciertas personas se avergüenzan de traer a colación sus problemas sexuales en las sesiones de consejería.

Nos complace poner en sus manos este *Manual de consulta sobre la sexualidad y las relaciones*, confiando en que Dios lo utilizará para transmitir su esperanza y vida a millones de creyentes estadounidenses y del mundo entero a quienes sirve el creciente grupo de miembros de la Asociación Americana de Consejeros Cristianos (AACC).

Doquier miramos en este nuevo milenio, vemos personas que necesitan desesperadamente el toque de Dios, y que claman sin cesar pidiendo su cuidado misericordioso. Los alucinantes avances en todos los campos profesionales y científicos, junto con el bombardeo de una publicidad multimillonaria, han avivado la falsa esperanza de que podemos “tenerlo todo y tenerlo ya”. Si consideramos las últimas estrategias publicitarias nos damos cuenta de inmediato de que “el sexo vende”. Todos esos factores no hacen sino agrandar el doloroso “agujero en el alma” que tantos experimentan en medio de la opulencia material y las relaciones rotas, intensificando así el estrés bajo el cual todos vivimos las veinticuatro horas del día, siete días por semana, en nuestro panorama cultural. De ahí que nos preguntemos si de veras existe algún remedio.

Nosotros creemos que la respuesta es un *sí* rotundo, que comienza con usted. Puesto que está leyendo la introducción de este libro, quizá tenga un llamado a ejercer el ministerio de consejero y a brindar cuidados de calidad. Ha sido llamado, y muy posiblemente capacitado en cierta medida, para cuidar y consolar a las muchas almas quebrantadas y abatidas que hay en su iglesia y su comunidad. Este libro, y toda esta serie, le serán de gran utilidad si Dios lo ha llamado a recordar a otros que “el SEÑOR está cerca de los que tienen quebrantado el corazón [y] rescata a los de espíritu destrozado” (Sal. 34:18, NTV). Él lo ha escogido como instrumento para dispensar esa gracia especial, y su privilegio y responsabilidad consisten en proporcionar tales cuidados de la manera más excelente y ética posible.

Cuando se trata de aconsejar sobre problemas de sexualidad y relación, una de las cosas más importantes que podemos hacer por las personas es hablar con naturalidad acerca del sexo. Si la gente aprende a dialogar con nosotros de manera más abierta y natural, en un entorno seguro, probablemente tendrá más valor y confianza para hacerlo también con su cónyuge o su médico cuando intente solucionar sus problemas. A lo largo de toda una vida, y en los matrimonios de larga duración, cada aspecto de la relación de pareja sufre altibajos, incluso la satisfacción sexual. El embarazo y el parto, las presiones de trasladarse a otra ciudad o de cambiar de empleo, el estrés que conlleva tener poco dinero y muchas facturas por pagar, la enfermedad, el aburrimiento y las limitaciones físicas que surgen con la edad, forman parte natural de nuestras vidas.

Con mucha frecuencia, las personas acuden a nosotros con un problema que parece

sencillo, pero unas cuantas preguntas sacan a la luz toda una maraña de dificultades emocionales, espirituales, económicas, sexuales y de relación. La tarea del consejero consiste entonces en descubrir los problemas más acuciantes, priorizarlos y abordarlos de manera tal que ofrezca al aconsejado un proceso de cambio y la esperanza de que la vida puede mejorar.

Aunque cada problema afecta en cierto modo todas las dimensiones de la vida de una persona, una rápida ojeada al contenido de este libro revelará que algunos de los problemas son primordialmente *médicos*, como la infertilidad, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH; otros son de *naturaleza psicológica* y proceden de acontecimientos traumáticos, adicciones, compulsiones o miedos irracionales; otros son de *carácter espiritual* y tienen que ver con la relación de esa persona con Dios; por último, otros surgen de la *comunicación* entre los cónyuges. En muchos casos, incluso en la mayoría, el problema es consecuencia de una combinación de varias de estas causas. Si existe alguna sospecha de que el problema pueda estar originado o verse agravado por alguna dolencia física, deberá remitir a la persona a un ginecólogo, urólogo o quizá a un médico de familia.

Hay una amplia gama de enfoques cristianos que han dado buenos resultados en individuos con problemas sexuales. Entre ellos se cuentan: la terapia cognitiva, para ayudar a las personas aconsejadas a identificar y sustituir sus formas de pensar negativas; la terapia del comportamiento, que enseña ejercicios para dispensar caricias y otras formas de contacto físico significativo; los grupos de terapia y apoyo, útiles para hacer frente al maltrato y las adicciones; y diversas técnicas adicionales de capacitación que están empezando a reconocerse y emplearse.

A veces los consejeros y los pastores pasan por alto los problemas sexuales porque las personas que acuden a ellos no los sacan a colación. Por esta causa les recomendamos que en sus hojas de inscripción incluyan alguna pregunta sencilla acerca de la función y la satisfacción sexual. Además de otros elementos del formulario, tales como cuál es el motivo principal de la visita, la historia familiar, la educación, el tipo de trabajo, los intereses espirituales, el historial de uso y abuso de estupefacientes y la salud física, debería aparecer algo como, por ejemplo, “Función y satisfacción sexual: ¿Es esta un área que le preocupa? Explique”. En su primera evaluación de las personas que vienen a pedir consejo, busque indicios del deseo o la necesidad que estas puedan tener de hablar más francamente acerca de su vida sexual.

EL SEXO LO INVENTÓ DIOS

La primera vez que Adán vio a Eva debió quedar boquiabierto (véase Gn. 2:23), pero ¿ha pensado alguna vez cómo pudo sentirse al tocarla o tener relaciones sexuales con ella? No le faltaban motivos para disfrutar al máximo de la vida con la mujer que Dios le había dado. La Biblia dice que “estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban” (Gn. 2:25, RVR-60), y Jesús reafirmó la intimidad y el deleite sexual como el adhesivo entre los cónyuges. Él repitió las palabras de Génesis: “Los dos serán una sola carne” (Mt. 19:5). El autor del libro de Hebreos, por su parte, reivindica el lecho conyugal como algo “sin mancilla” (He. 13:4, RVR-60), y el apóstol Pablo escribe que las parejas casadas no deben negarse la relación sexual el uno al otro sino solo durante algún tiempo y con el único fin de orar y ayunar (1 Co. 7:5). Ciertamente, el mandamiento que se ha cumplido con más placer a lo largo de toda la historia registrada ha sido el que Dios les dio a Adán y Eva: “Sean fructíferos y multiplíquense”

(Gn. 1:28). El sexo puede disfrutarse sin reparos, con imaginación y alegría en la seguridad y al amparo del matrimonio.

A lo largo de todo este manual constatará usted que nos referimos a menudo a uno de los relatos de amor más hermosos que se hayan escrito: el Cantar de los Cantares, de Salomón. Se trata de la historia de la desposada sulamita y de su amado esposo, un maravilloso testimonio de amor puro, del deseo y la pasión entre un hombre y una mujer, del vínculo que Dios creó para establecer el parámetro de las relaciones sexuales que las parejas pueden y deben seguir hoy día... ¡miles de años después!

Sin embargo, todo lo que tiene un potencial tan grande para bien puede asimismo pervertirse y destruirse. No necesitamos seguir leyendo durante mucho tiempo la Biblia para toparnos con el pecado sexual y la ruptura de las relaciones. ¡Solo en el libro de Génesis encontramos nueve conflictos de carácter sexual!

Los cristianos difieren mucho en sus creencias y prácticas acerca del sexo. Hoy día las personas que buscan ayuda traen consigo una amplia gama de ideas, experiencias y deseos sexuales. Aunque escasos, algunos todavía se aferran al viejo concepto de que la sexualidad está en cierto modo por debajo de lo deseable para alguien plenamente dedicado a Cristo, por lo que sienten una enorme vergüenza cuando mantienen relaciones sexuales con su cónyuge. Otros, por su parte, utilizan el sexo para aprovecharse de los demás tratándolos de manera humillante o exigente, o negándose con el objeto de castigarlos o manipularlos.

Ya sea que las personas que buscan ayuda procedan de un ambiente sumamente opresivo y restrictivo o que hayan sido promiscuas o sufrido abusos, necesitan comprender la idea de Dios para el sexo, su maravilloso propósito y su plan para el mismo. Él nos creó como seres sexuales con deseos y necesidades sexuales, y quiere que en nuestra relación amorosa encontremos verdadera libertad, pasión y satisfacción.

QUIÉN PUEDE UTILIZAR ESTE MANUAL

Por la naturaleza de la terapia sexual, este *manual de consulta* está pensado principalmente para consejeros profesionales, pero los pastores y los consejeros laicos también pueden usarlo como una ayuda valiosa. La “terapia sexual” debe dejarse en manos de profesionales capacitados para manejar los asuntos muchas veces complejos, provocadores y explosivos inherentes a la sexualidad humana.

Muchas personas que luchan con su sexualidad sostienen relaciones difíciles. En muchos casos, ellas mismas y los consejeros con poca preparación que intentan ayudarlas quedan expuestos a las tentaciones y los perjuicios que trae consigo el traspasar los límites éticos, algo a lo que se prestan inevitablemente las cuestiones sexuales. Por esta razón, los pastores, e incluso los consejeros laicos, deben usar este manual para obtener información adicional acerca de los asuntos que surgen en las conversaciones, la cual puedan luego utilizar de un modo acertado y eficaz remitiendo sus aconsejados a profesionales de la medicina o la consejería.

LOS TRES PILARES DEL MINISTERIO DE AYUDA

Hemos escrito estos libros tomando en cuenta cada uno de los tres pilares. Proponemos la idea de que el ministerio de ayuda de la iglesia lo componen tres agentes. En primer lugar, los *pastores*, que desempeñan un rol central en el manejo de casos, ya que la persona aconsejada casi siempre vuelve a su papel de feligrés. En segundo lugar,

los *consejeros cristianos profesionales*, que a menudo atienden varias iglesias en una zona geográfica determinada. Y en tercer lugar, los *ayudantes laicos*, que han recibido adiestramiento y sirven en la congregación como líderes individuales o de grupos.

Las personas que ministran en esos tres niveles deben adquirir tanto el carácter como las cualidades de siervo que reflejen la gracia y la verdad de Cristo mismo. Dios también ha repartido generosamente sus dones entre toda la iglesia para que los creyentes lleven a cabo las diversas tareas ministeriales que son decisivas para el buen funcionamiento de la iglesia. Así que, por muy capaces, inteligentes o solícitos que seamos, a menos que dependamos directamente de la obra del Espíritu Santo en nosotros para realizar el ministerio divino, nuestro trabajo no llevará fruto para el reino. Dios nos enviará las personas a las que Él quiere que ayudemos, y debemos aprender a confiar en Él para alcanzar a otros de manera sobrenatural, de modo que puedan decir: “¡Dios se ha manifestado (y hemos visto milagros) en la sesión de consejería de hoy!”.

Pastores o personal contratado por la iglesia

Si es usted pastor o forma parte de la plantilla de la iglesia, entenderá que casi todos los que se sientan hoy día en los bancos de la iglesia se han visto afectados (o pronto lo serán) por la adicción, el divorcio, la violencia, la depresión, el duelo, la confusión, la soledad y muchas otras evidencias de que somos personas quebrantadas que viven en un mundo caído. Este manual le ayudará a...

- ofrecer consejos eficaces y brindar una ayuda a corto plazo a quienes acudan a usted con sus problemas
- enseñar a otros y preparar sermones acerca de las principales cuestiones con las que luchan las personas en nuestros días
- proporcionar materiales y otros recursos indispensables para que el personal y los líderes laicos de su iglesia progresen en sus ministerios de ayuda

Consejeros profesionales

Si es usted un consejero profesional con licencia o certificado en alguna de las seis disciplinas clínicas principales, probablemente ya conocerá la mayoría de los temas que se tratan en este libro. Aun así, el libro le ayudará a...

- repasar más fácilmente las definiciones y las preguntas de evaluación que debe utilizar en su primera sesión con un nuevo paciente
- comprender e incorporar mejor una perspectiva bíblica del problema de su paciente
- elaborar más eficazmente su estrategia de tratamiento, echando mano de los mejores principios y recursos existentes
- proporcionar a sus pacientes la información más útil para salir de su estancamiento y avanzar de manera más resuelta, dotados de las ideas correctas y la acción enfocada en los pasos prácticos de su proceso de tratamiento

Ayudantes o ministros laicos

Si es usted un ayudante o ministro laico, este libro le ayudará a planificar y suministrar de principio a fin el mejor cuidado posible. Le recomendamos leer el libro completo, subrayando el material que le resulte más útil tanto en el formato individual como de grupo. Este manual le ayudará a...

- comprender y evaluar con más precisión el problema de la persona
- orientar mejor sus conversaciones y hacer sugerencias útiles sin ejercer demasiado control ni restringir la influencia
- recordar los principios clave y pasar del problema a la solución de un modo más eficiente
- traer a su memoria los límites del ministerio laico y ayudarle a remitir a sus aconsejados de un modo constructivo a otras personas más calificadas y capaces de ayudarles

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Como puede ver, hemos dividido cada uno de los temas en siete partes, según el orden del proceso de consejería. La meta y el propósito de las partes son los siguientes:

1. **Retratos.** Cada tema empieza con varias anécdotas breves referentes a personas que luchan con el problema en cuestión. Hemos intentado presentar historias que encontrará a menudo al tratar con los individuos a quienes sirve.
2. **Definiciones e ideas clave.** Esta sección comienza con una clara definición del problema en lenguaje común, a la que luego se añaden ideas y datos diversos para ayudarle a comprender mejor el asunto y el efecto que tiene en las vidas de las personas, así como el daño que puede causar a quienes luchan con él.
3. **Entrevista de evaluación.** Por lo general, esta sección comienza sugiriendo un marco de referencia para evaluar la cuestión, seguido de una serie de preguntas específicas cuyo objetivo es lograr una comprensión más completa del problema de la persona aconsejada.
4. **Consejos sabios.** Aquí se presentan una o más ideas que pueden servirle como guía general para su intervención; el consejo sabio le ayudará a estructurar mejor sus intervenciones. Estas percepciones clave pueden ir dirigidas principalmente al consejero o al pastor, pero son útiles para los tres agentes de ayuda que ya hemos mencionado, y le proporcionarán discernimiento para comprender y tratar a la persona o personas que acuden a usted.
5. **Pasos prácticos.** Esta sección —juntamente con la de “consejos sabios”— le ayudará a saber cómo actuar en sus intervenciones como consejero, y a elaborar un plan lógico para que usted y la persona aconsejada puedan pasar de la identificación del problema a su resolución en pasos breves y bien calculados, siempre dados por él o ella. Sin un buen plan de acción es fácil dejar a las personas aconsejadas confusas y a la deriva en vez de avanzar en una determinada dirección hacia objetivos concretos de cambio. La mayoría de los “pasos prácticos” son para quienes reciben el consejo (*aquellos dirigidos al consejero están en cursivas*).
6. **Ejemplos bíblicos.** En este apartado se proporcionan algunos pasajes bíblicos y comentarios pertinentes que le ayudarán en su labor como consejero de principio a fin. Incorporar todo el proceso en un marco bíblico y recurrir al poder del Señor para llevar a cabo las muchas cosas que no podemos hacer solos, constituyen factores esenciales de una auténtica consejería cristiana. Quizá debería poner a sus aconsejados algunos de estos versículos como tarea, pidiéndoles que mediten en ellos o los memoricen, o utilizarlos como guías en su proceso de intervención.
7. **Oración.** Si bien no es aplicable a todos los casos, muchos cristianos quieren,

e incluso esperan, que la oración sea parte de la ayuda que se les proporciona. Debe pedir permiso a cada persona para orar por ella. Usted debe orar por cada individuo aconsejado, aunque él o ella tal vez no lo acompañen mientras lo hace y quizá tenga que hacerlo solo, en silencio, o en su reflexión anterior o posterior a la entrevista. La oración es, por lo general, la intervención espiritual más común en la consejería cristiana, por lo que le sugerimos unas pocas líneas iniciales que puede usar como introducción eficaz para dar a la sesión un enfoque vertical, invitando a Dios a intervenir directamente en el proceso de sanidad.

Hemos de decir, finalmente, que valoramos su deseo de ayudar a las personas a caminar con Dios. La consejería cristiana es una forma sólida y eficaz de discipulado y, con frecuencia, constituye la puerta a través de la cual las personas logran abrirse paso y enfrentar años de dolor, ideas erróneas y hábitos destructivos que les han impedido estar completamente vivos para el Señor. Nos sentimos muy honrados de poder participar con usted en su trabajo, y confiamos en que Dios seguirá utilizándole poderosamente para llevar bendición a otras vidas.

RECURSOS ADICIONALES

Al final de este manual, encontrará una lista de los recursos cristianos más conocidos, así como los seculares, para leer y estudiar más sobre el tema. Ni mucho menos es una lista exhaustiva, pero le sintonizará para acceder a otros recursos que, a su vez, le conducirán a otras obras que le permitan profundizar lo que desee en el estudio de un tema.

La AACC es un ministerio y una organización profesional de casi 50.000 miembros en Estados Unidos y por todo el mundo. Nos dedicamos a ofrecer y a facilitar los mejores recursos disponibles para pastores, consejeros profesionales y ayudadores laicos para el papel o el entorno en que ofrezcan sus servicios. Por medio de nuestra reconocida publicación *Christian Counseling Today* ofrecemos también una gama exhaustiva de educación, formación, orientación ética, consultoría, libros y conferencias para potenciar el ministerio de la consejería cristiana en todo el mundo. Visite la página www.aacc.net (solo en inglés).

PARTE 1

La sexualidad y las relaciones

1 La intimidad de la pareja y el placer sexual

1 RETRATOS

- “Prendiste mi corazón, hermana, esposa mía; has apresado mi corazón con uno de tus ojos, con una gargantilla de tu cuello. ¡Cuán hermosos son tus amores, hermana, esposa mía! ¡Cuánto mejores que el vino tus amores, y el olor de tus ungüentos que todas las especias aromáticas! Como panal de miel destilan tus labios, oh esposa; miel y leche hay debajo de tu lengua; y el olor de tus vestidos como el olor del Líbano. Huerto cerrado eres, hermana mía, esposa mía” (Salomón a su desposada la sulamita, Cnt. 4:9-12, RVR-60).
- “Levántate, Aquilón, y ven, Austro; soplad en mi huerto, despréndanse sus aromas. Venga mi amado a su huerto, y coma de su dulce fruta” (Cnt. 4:16 RVR-60).
- “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban”(Gn. 2:24-25).

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- Una de las mejores definiciones de la *intimidad y el placer sexual* la encontramos en Génesis 2:25, donde la Biblia dice que Adán y Eva “estaban ambos desnudos... y no se avergonzaban”. *Eran dos personas libres, seguras, valoradas, sexualmente expresivas, amantes y amadas.*
- La intimidad y el placer sexual proporcionan a un marido y su mujer una profunda alegría. *Cuando se experimenta la sexualidad como Dios lo ha planeado, no hay nada que pueda compararse a esa manera de expresar el amor.* Sin embargo, tal expresión es elusiva: muy frágil y fácil de arrebatar. Pero cuando el hombre y la mujer enamorados glorifican a Dios y se honran mutuamente dentro del matrimonio, *la intimidad sexual, en su forma más pura, constituye una bendición* que el propio Señor concede a la pareja fiel.
- Contrariamente a esa mentira que difunde el mundo de que Dios es un gran mojigato al que le desagradan el placer y el deleite sexual, *Él es el creador de nuestra sexualidad.* Su propósito es que, mediante el amor y el disfrute del sexo con nuestro cónyuge, conozcamos un

poco de ese amor y deleite que se da eternamente entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

- Génesis 2:24-25 revela *el plan divino* para el hombre y la mujer casados, el cual consiste en que ellos se unan como una sola carne en todas las formas. Esa unión, que incluye el aspecto sexual, existía antes de que la humanidad pecara; de ahí que podamos deducir que Dios creó a las personas *para que compartieran sus cuerpos libre y abiertamente con sus cónyuges, se deleitaran el uno en el otro sexualmente, y honraran al Señor con su placer.*

ENTREVISTA DE EVALUACIÓN 3

Desde muy temprano en sus sesiones de consejería, y desde luego en sus formularios de inscripción, usted debe formular algunas preguntas concretas que le proporcionen ciertos indicios en cuanto a las creencias de sus aconsejados acerca del sexo. Este tipo de preguntas ayudarán a la persona a reflexionar y afrontar las ideas que trae consigo a la consejería.

1. ¿Tiene usted alguna idea acerca de lo Dios quiere para su vida sexual, si es que quiere algo?
2. Algunos cristianos creen que a Dios le desagrada el sexo y no tiene ningún interés en que disfrutemos del placer que proporciona. ¿Le enseñaron esto en algún momento de su crianza? ¿Cree usted que tales ideas acerca de Dios y del placer sexual son ciertas?
3. ¿Hay determinadas creencias o nociones —buenas o malas— que se manifiestan en sus relaciones sexuales y le hacen sentirse incómodo? ¿Existen algunas que le gustan y quisiera conservar?
4. ¿Se siente usted tan libre y cómodo con su cónyuge acerca del sexo como desearía? ¿Qué ideas o cuestiones le frenan para tener una vida sexual plena y satisfactoria?
5. ¿Cómo habla del sexo con sus hijos (si es que lo hace en modo alguno)? ¿De qué manera manifiesta físicamente su amor y su cariño hacia su cónyuge delante de sus hijos?
6. A muchos padres les resulta difícil encontrar el delicado equilibrio entre revelar los buenos deseos de Dios para la sexualidad humana y cuestionar los excesos de nuestra cultura impregnada de sexualidad. ¿Es esto un problema en la crianza de sus hijos? ¿Cómo resuelve usted el asunto?

CONSEJOS SABIOS 4

El consejero cristiano, sea cual fuere el papel que desempeñe, debe considerar el trato con sus aconsejados —lo quiera o no— como un acto de Dios. Crea que *el Señor le ha puesto en contacto con su aconsejado y desea que usted derrame la gracia y la verdad divinas sobre esa persona necesitada que tiene delante*, y también sobre su matrimonio y su familia.

Además, no debe *nunca limitar a Dios y su gracia*, sino creer que Él puede realizar su obra por medio de los médicos, los terapeutas, los

pastores, los abogados y cualesquiera otras personas a quienes recurra en busca de ayuda o consejo para el individuo que tiene bajo su cuidado. Pídale a Dios que conceda sabiduría a estos profesionales.

Utilice un *enfoque de reestructuración cognitiva* para cambiar las suposiciones y las creencias erróneas de la persona aconsejada.

- Formule determinadas preguntas a su aconsejado si observa que hace declaraciones o expresa creencias que reflejan falsos supuestos que él o ella pudiera haber traído consigo a la sesión de consejería.
- Pregúntele cómo afectaría su comportamiento o su vida emocional el hecho de admitir ciertas verdades más acordes con las Escrituras o con una manera de pensar que fuera más lógica.
- Aliente a la persona aconsejada para que adopte una creencia o una cosmovisión nueva sobre algún tema específico y a ponerla en práctica durante la semana como si fuera cierta. Pídale que en la siguiente sesión de consejería le informe acerca de lo que ha sucedido.
- Elogie y refuerce cualquier cambio positivo, o considere una estrategia más específica o diferente para lograr esa transformación si lo que la persona ha intentado no ha dado resultado. Pregúntele también si su cónyuge o sus hijos han notado cambios y les han gustado. A veces los miembros de la familia ven esos cambios antes que el propio aconsejado.

La Biblia no guarda silencio acerca del deseo y la intimidad sexual de la pareja. De hecho, es *muy franca en cuanto al acto matrimonial*. Haga que los cónyuges consideren estos pasajes específicos:

Yo soy de mi amado,
y él me busca con pasión.
Ven, amado mío;
vayamos a los campos,
pasemos la noche entre los azahares.
Vayamos temprano a los viñedos,
para ver si han retoñado las vides,
si sus pimpollos se han abierto,
y si ya florecen los granados.
¡Allí te brindaré mis caricias!
Las mandrágoras esparcen su fragancia,
y hay a nuestras puertas
toda clase de exquisitos frutos,
lo mismo nuevos que añejos,
que he guardado para ti, amor mío (Cnt. 7:10-13).

Para considerar realmente el amor como el más elevado de todos los valores, debemos *apreciarlo más que nuestra propia vida y nuestras posesiones*. El verdadero amor engendra libertad y refleja la relación que tenemos con Dios nuestro Señor: un amor mutuo, exclusivo, puro, absoluto

e incondicional, sin límites ni fronteras. Cuando amamos solo a Dios y no tenemos otros dioses delante de Él, somos libres para regocijarnos en su gracia, amor, misericordia y perdón.

La relación matrimonial debería reflejar esa misma clase de amor: puro, absoluto e incondicional. Cuando el marido y la mujer se unen en matrimonio después de dejar a sus padres, pueden alcanzar tal cercanía e intimidad que su deseo sea tan solo del uno para el otro, unidos en una sola carne.

El hombre debe cumplir su deber conyugal con su esposa, e igualmente la mujer con su esposo. La mujer ya no tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposo. Tampoco el hombre tiene derecho sobre su propio cuerpo, sino su esposa. No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio (1 Co. 7:3-5).

La imagen pública del sexo en nuestra sociedad no guarda prácticamente ninguna relación con la verdad... En la vida real, el mundo poco aclamado y comentado de las relaciones sexuales dentro del matrimonio es, en realidad, el que más satisface a las personas.

R. T. Michael et al.,
Sex in America

Pablo es muy franco en cuanto a la sexualidad en el matrimonio: la ausencia de deseo o de intimidad por parte de un cónyuge puede inducir al otro a experimentar tentaciones tanto dentro como fuera de la relación marital. El apóstol señala específicamente que ni el marido ni la mujer se pertenecen a sí mismos, sino al otro. Por lo tanto, cuando el esposo o la esposa niega deliberadamente las relaciones sexuales a su cónyuge por resentimiento, o si alguno de ellos las exige sin respeto o afecto, el triste resultado puede ser que *quien se ha visto privado de las mismas o convertido en víctima comience a buscar en otro sitio el amor y la intimidad que le faltan*. Es ahí donde se da lugar a la tentación. Pablo comprendía que las influencias externas resultan tentadoras: Satanás está al acecho para destruir cualquier relación que tenga posibilidades de éxito (Jn. 10:10). La Biblia nos advierte que “los labios de la mujer extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite” (Pr. 5:3, RVR-60), y la amonestación del apóstol se basa en este inevitable resultado: “Mas su fin es amargo como el ajeno, agudo como espada de dos filos” (Pr. 5:4-5, RVR-60). Anime a los esposos a entender la importancia de sus relaciones sexuales.

PASOS PRÁCTICOS 5

1. Escuchen y hablen

- La falta de comunicación, el estrés en el trabajo, los problemas económicos y cualquier miedo o ira presente que albergue usted pueden afectar su deseo sexual. Otros problemas comunes que enfrentan las parejas, y que afectan el apetito sexual son las disputas amargas, las aventuras amorosas actuales o pasadas, los factores estresantes de carácter monetario o profesional y la falta de tiempo de calidad

en compañía del cónyuge. También las cuestiones emocionales del pasado tales como el daño causado por antiguos abusos sexuales o los sentimientos de traición pueden afectar profundamente.

- Los grandes amantes son grandes comunicadores. Una buena relación sexual es la manifestación clara y delicada del cuidado, la aceptación y el aprecio por el cónyuge. Asegúrese de expresar sus necesidades y sentimientos sinceros, y transmita abiertamente su amor antes, durante y después de la relación sexual. Aunque a muchas personas les resulta difícil hablar de sus emociones con su pareja, hablar con sinceridad acerca de lo que se siente *realmente* es el mejor fundamento para divertirse juntos en la cama.

2. Pasen ratos a solas

- Reserven momentos para dejar a un lado el acelerado ritmo de vida y disfrutar simplemente el uno del otro. A menudo esto significa rechazar otros compromisos y planear con antelación la búsqueda de una niñera.
- Por lo general, la intimidad y la satisfacción sexual aumentan cuando los dos cónyuges empiezan a salir juntos de nuevo, aunque sea para diversiones tan sencillas como ir a cenar o ver una película. Planear escapadas de fin de semana viajando unas horas en avión o en automóvil a un lugar de descanso, para tener una cita romántica de uno o dos días, puede contribuir en gran manera a revitalizar una relación marital atareada o vacía.

3. Tómense tiempo

- La escritora africana Ernestine Banyolak ilustra magníficamente la necesidad de tomar tiempo para la relación amorosa.

Para el hombre, la experiencia es como un fuego de hojas secas: se enciende con facilidad, inflamándose de forma repentina y extinguiéndose del mismo modo. Para la mujer, en cambio, es como un carbón encendido que su esposo ha de cuidar con delicadeza y paciencia, pero una vez que la brasa arde intensamente, se mantendrá viva e irradiando calor durante mucho tiempo.¹

- Los esposos y las esposas deben tomarse el tiempo necesario, y no solo durante la relación sexual, para demostrar a sus cónyuges su cuidado y su amor.

4. Muestren un poco de sensibilidad

- La reconocida escritora Ingrid Trobisch dice que “la zona erógena más importante del cuerpo de la mujer es su corazón”.² Esto debería ser así tanto para mujeres como para hombres. La sexualidad nunca se concibió como una forma de expresión o un sentimiento aislado. Por el contrario, la combinación de dulzura, comprensión, amabilidad y un espíritu de sacrificio constituye el fundamento de la satisfacción sexual. La sexualidad significa unirse a la pareja tal

como Dios lo ideó, a fin de darse mutuamente cariño, intimidad y un vínculo emocional.

5. Proporciónense contacto físico

- La mayoría de los terapeutas sexuales concuerdan en que el contacto físico significativo es la puerta de entrada al vínculo emocional y corporal de las parejas. Por desgracia, después de intercambiar sus votos, muchos matrimonios se olvidan de darse ese contacto físico o simplemente no toman el tiempo necesario para hacerlo. Gestos tales como frotarse la espalda, tomarse de las manos, darse besos, abrazarse, acariciarse, si se llevan a cabo a menudo, servirán para acercarlos más el uno al otro y mejorar su intimidad.

6. Hablen acerca del sexo

- Lean juntos en voz alta el Cantar de los Cantares, y utilicen las expresiones que emplean Salomón y su esposa para manifestarse el amor y la admiración física que sienten el uno por el otro. Cuéntense mutuamente lo que les gusta y lo que no les gusta cuando hacen el amor (eche mano de palabras adecuadas tales como *excitado* y *sexy*).

7. Explórense el uno al otro

- Proverbios 5:19 dice que el marido debe permitir que los pechos de su esposa le satisfagan plenamente. No hay nada malo en experimentar una profunda satisfacción sexual. Lo cierto, sin embargo, es que esto no sucede por casualidad. Relájense y exploren nuevas formas de hacer el amor con su cónyuge (véase el cap. 4). Dios los creó *el uno para el otro*, de modo que la confianza que demuestren en sus relaciones sexuales glorifica al Señor.

De todos los individuos sexualmente activos, los casados de por vida con una sola persona son los que más suelen decir que están “sumamente” o “muy” satisfechos con la cantidad de placer físico y emocional que experimentan en su vida sexual.

R. T. Michael et al.,
Sex in America

EJEMPLOS BÍBLICOS 6

¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo! (Pr. 5:18-19).

La relación sexual significativa y deleitosa se disfruta en el contexto de un matrimonio fructífero y gratificante en el que ambos cónyuges se sienten valorados y respetados. Esta es la esencia del plan de Dios para la sexualidad humana.

Sin embargo, no se encontró entre [los animales domésticos] la ayuda adecuada para el hombre. Entonces Dios el SEÑOR hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras éste dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida. De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el SEÑOR hizo una mujer y se la presentó al hombre, el cual

exclamó: “Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada”. Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser. En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza (Gn. 2:20-25).

Las parejas casadas con una relación afectuosa de mucho tiempo dicen estar más satisfechas con su intimidad sexual que cualquier otro grupo de individuos.

G. T. Stanton, 1998,
South Carolina Marital Health Index

Sin lugar a dudas, Adán se emocionó al ver a la mujer que Dios había creado para él, y podemos suponer que ella sentiría lo mismo al contemplar al hombre. El matrimonio es tan importante para el Señor que Él mismo ordenó a los cónyuges, aun antes de que naciese ninguna generación, que dejaran a sus padres y se unieran física, espiritual y emocionalmente el uno al otro.

Honroso sea en todos el matrimonio, y el lecho sin mancilla (He. 13:4, RVR-60).

La sexualidad es un don de Dios y el matrimonio el marco para expresarlo. Él nos creó como seres sexuales, y quiere que disfrutemos al máximo de su regalo en el ámbito seguro y estable del matrimonio. Ante Dios, el lecho marital es sin mácula; lo que significa que no hay nada inherentemente malo o sucio en la expresión sexual mutua y consentida entre marido y mujer.

Cual manzano entre los árboles del bosque es mi amado entre los hombres. Me encanta sentarme a su sombra; dulce a mi paladar es su fruto. Me llevó a la sala del banquete, y sobre mí enarboló su bandera de amor (Cnt. 2:3-4).

Mi amado es mío, y yo soy suya. Él apacienta entre los lirios. Antes de que soplen las brisas del amanecer y huyan las sombras de la noche, regresa a mí, amor mío, como una gacela o un venado joven sobre montes empinados (Cnt. 2:16-17, NTV).

El Cantar de los Cantares es una hermosa descripción del amor marital y de su expresión sensual y sexual. El amado y la amada se hablan mutuamente de deseo y satisfacción. En el pasaje anterior, la esposa se deleita porque su marido “apacienta entre los lirios”, explorando su cuerpo en toda su belleza. Las metáforas referentes al juego previo, el deseo, el contacto sensual y el coito manifiestan el placer, la euforia y la creatividad de una rica vida sexual en el contexto de la entrega mutua.

7 ORACIÓN

Señor, venimos a ti para que nos des una mente y un corazón redimidos en relación con tu plan para el matrimonio y la sexualidad marital. Revélanos cuánto te agrada nuestro deseo de conocer acerca de tu deleite

en nuestra vida sexual, así como los sagrados límites que has establecido para nuestro disfrute máximo del sexo. Gracias porque nos hiciste seres sexuales y nos has revelado tu designio y tus propósitos en las Sagradas Escrituras para una vida sexual buena y saludable...

2 El deseo y las expectativas sexuales

1 RETRATOS

- Hace algunos años, Pablo y Laura tenían una maravillosa vida sexual, aun después del nacimiento de su tercer hijo. Sin embargo, dos años más tarde la empresa de Pablo tuvo que hacer una reducción de plantilla y el hombre perdió su empleo. Durante meses trató de conseguir un puesto semejante al anterior, pero acabó dándose por vencido y sometiéndose a una formación completa para cambiar de profesión. Pablo aborrece su nuevo trabajo, y esa dura experiencia ha destrozado su ego. Antes solía estar lleno de energía y creatividad, pero ahora se deja llevar por la vida —aun en el ámbito relacional— sin mucho entusiasmo. Pocas veces inicia ya las relaciones sexuales con Laura, y cuando lo hace ella, su respuesta parece mecánica. Entonces Laura se siente triste e irritada, y él más fracasado que nunca.
- Es indudable que el embarazo supuso una parada en la vida sexual de Pedro y Marisa. Con todo, el hombre pensaba que la relación se reanudaría algunas semanas después de nacer su hijo. Pero no fue así, y pasados varios meses Marisa continuaba poniendo excusas: seguía “demasiado dolorida”, “demasiado cansada” o “demasiado ocupada” para hacer el amor. Luego, la mujer empezó a notar que la atención de Pedro se desviaba hacia otras mujeres...
- Sandra nunca había sido una mujer “desenfrenada”, pero deseaba más creatividad en sus relaciones sexuales con Ricardo. El hacer siempre lo mismo, de la misma manera y en el mismo momento, la aburría. Sin embargo, cuando sugería nuevas técnicas a su marido (o las ponía en práctica sin haberlas sugerido) este retrocedía espantado, porque pensaba que su mujer estaba “traspasando los límites” y no quería tener nada que ver con ello.

2 DEFINICIONES E IDEAS CLAVE

- *El sexo es un don divino.* Dios nos creó como seres sexuales y diseñó el acto matrimonial para las parejas casadas. La sexualidad se entiende mejor como un deseo continuado, un apetito que ha de satisfacerse regularmente. Disfrutar de una vida sexual rica y gratificante forma parte del hecho de ser hombre o mujer, pero con

frecuencia el deseo de tener contacto sexual es diferente para cada uno de los cónyuges.

- En vista de lo anterior, las relaciones sexuales —como tantas otras cuestiones— se convierten en *un tema de negociación entre marido y mujer* (entendiendo por ello que los deseos y apetencias de cada uno de los cónyuges en este terreno deben recibir la misma atención). No se debe pensar que la adherencia de la pareja a una teología en la que el marido es cabeza de la mujer otorgue a este el derecho a imponerse sexualmente a su esposa, como muchos hombres religiosos suponen.
- Tal vez sea necesario recordar a la pareja —especialmente al hombre— que *nadie ha muerto jamás por no tener relaciones sexuales*. La actividad sexual no es tan esencial para la vida como el oxígeno o el agua, a pesar de la idea en boga de que la falta de dicha actividad conduce a la locura o supone una sentencia de muerte. La abstinencia de relaciones sexuales o el aprendizaje de formas alternativas de vivir la sexualidad es casi un requisito en cualquier matrimonio de larga duración. Cosas tales como un embarazo o una enfermedad, ciertas emergencias familiares, las separaciones por causa de los negocios o el trabajo, el deseo de alcanzar ciertas metas espirituales o situaciones parecidas pueden demandarla.
- En 1 Corintios 7:5, Pablo escribe: “No se nieguen el uno al otro, a no ser de común acuerdo, y sólo por un tiempo, para dedicarse a la oración. No tarden en volver a unirse nuevamente; de lo contrario, pueden caer en tentación de Satanás, por falta de dominio propio”. Dios quiso que la intimidad sexual fuera *un aspecto vital de las relaciones maritales saludables*, pero la sensibilidad para con nuestros cónyuges resulta esencial. Él creó dicha intimidad tanto para el deleite del marido *como* de la mujer, y no meramente como una obligación matrimonial.
- Una de las barreras para la mutua satisfacción sexual de los esposos es que la frecuencia del acto sexual viene a menudo dictada por deseos y razones contradictorios atribuibles, por un lado, a la diferencia entre hombres y mujeres y, por otro, a las experiencias particulares que han tenido uno y otro cónyuge. Aunque pueda parecer una afirmación simplista, lo cierto es que *los hombres suelen desear las relaciones sexuales para obtener placer físico y alivio, mientras que las mujeres buscan en ellas fortalecer el vínculo marital y asegurarse nuevamente de que sus maridos aún las desean y ellas siguen siendo lo primero en la vida de ellos*. Resulta importante que los unos y las otras comprendan las diferencias que existen entre ellos.
- Cuando las parejas empiezan a explorar sus expectativas y deseos sexuales en el matrimonio, es importante que consideren que las barreras para la intimidad sexual tal vez constituyan *síntomas de un problema mayor y más amplio de comunicación* entre ellos. Puede que los cónyuges habiten la misma casa y, sin embargo, vivan cada uno en su propio mundo, apenas hablando de nada más significativo que su trabajo y sus horarios particulares; o puede que conversen

abierta y sinceramente acerca de todo menos de sexo, un tema tabú para muchos matrimonios.

- *Forjar y restaurar la confianza* es un aspecto importante de la comunicación sexual. Con bastante frecuencia, las personas casadas han sufrido heridas o se han sentido malinterpretadas, y con el paso de los meses o los años esas heridas llegan a infectarse dando lugar a profundos resentimientos que enturbian todas las áreas de la relación. *La confianza no es algo que se pueda exigir, sino que debe ganarse con el paso del tiempo mediante la sinceridad, la paciencia, la integridad y la dulzura.*
- Como sucede en todo lo relacionado con la comunicación, uno de los progresos más importantes consiste en que *ambas partes se sientan comprendidas* y no solo entiendan el punto de vista de la otra persona. Relacionarse en el nivel emocional requiere tiempo, pero derriba las barreras y forja unos lazos sólidos de confianza, creándose una atmósfera en la que se pueden tratar de forma segura las expectativas sexuales de ambos cónyuges.

3 ENTREVISTA DE EVALUACIÓN

Puede ser que una pareja acuda a verle para hablar de sus deseos y expectativas sexuales, pero con frecuencia es solo uno de los cónyuges quien busca ayuda, porque el otro se siente demasiado avergonzado o enfurecido para tomar parte en la conversación. Si siente que la pareja o uno de los esposos es reacio a hablar francamente acerca de sus expectativas y deseos sexuales, proponga una lista de temas y pídale que escojan uno (o varios) que les produzcan la mayor frustración. Un enfoque basado en sus puntos fuertes les pedirá que enumeren lo que va bien en sus relaciones y edificará sobre ello. Quizá debería usted tener a mano un repertorio de asuntos y pedirle al matrimonio o la persona que escoja aquellos que más problemas causan a la relación. Dicha tabla podría incluir:

- frecuencia del contacto sexual
- calidad del juego previo
- olores, sonidos y preparación para la relación sexual
- lugares en los que mantienen relaciones sexuales
- frecuencia y calidad del orgasmo de la esposa (clímax)
- eyaculación precoz
- creatividad en cuanto a posturas y técnicas
- relaciones que “traspasan los límites” (p. ej. demasiado rudas o excéntricas a su parecer)
- barreras como el estrés, la preocupación económica, los niños o la actividad exagerada
- vergüenza o aversión acerca del propio cuerpo
- desconfianza por las pasadas experiencias sexuales del cónyuge
- desconfianza debida a otras conductas irresponsables
- problemas de salud que impiden la competencia sexual
- existencia de ciertos patrones de pasividad
- incapacidad para hablar abiertamente de los deseos sexuales

Preguntas para las parejas

1. ¿Cómo describirían una vida sexual estupenda y gratificante para ambos?
2. ¿Qué cosas ha oído decir a su cónyuge que le gustan?
3. ¿Cuándo disfrutaban ustedes más del sexo? Describan ese momento de su relación. ¿Qué hacía tan gratificante sus relaciones sexuales entonces?
4. Expliquen lo que les atrajo el uno al otro y los unió. ¿Cuáles de esas cosas forman aún parte de su relación?
5. ¿Qué experiencias sexuales les gustan (o les gustaría disfrutar), que consideran creativas y apasionadas? Por favor, mire a los ojos a su cónyuge y refiérale dichas experiencias.
6. ¿De qué les resulta fácil hablar? ¿Qué temas se les resisten? ¿Cuáles pueden ser algunas razones para su dificultad?
7. ¿Qué significa para ustedes “traspasar los límites” en el ámbito sexual?
8. ¿Qué dice su cónyuge en cuanto a sus propios límites?
9. ¿Cómo describiría su grado de confianza en su esposo o esposa?
10. ¿Qué significa para su cónyuge respetar en la relación los deseos sexuales que usted tiene?
11. ¿Qué pasos genuinos, aunque pequeños, podrían dar a fin de fijar unas expectativas saludables para su relación sexual?

Las personas de entre 18 y 29 años de edad tienen relaciones sexuales alrededor de 112 veces al año; aquellas de entre 30 y 39 años, una media de 86 veces durante el mismo periodo; y la actividad de las que cuentan entre 40 y 49 años es aproximadamente de 69 veces anuales.

L. J. Piccinino y
W. D. Mosher, *Family Planning Perspective*

Preguntas a individuos

Aquí puede usted hacer muchas de las mismas preguntas dirigidas a las parejas, entendiendo que cuenta solo con la mitad de la ecuación. Otras cuestiones adicionales son:

1. (Antes de cualquier otra pregunta) ¿Por qué no le ha acompañado su cónyuge para hablar acerca de cómo mejorar la comunicación entre ustedes sobre el sexo? ¿El sexo es lo único que les resulta difícil de tratar en sus conversaciones?
2. ¿Cómo describiría sus deseos y expectativas sexuales si su esposo o esposa estuviera hoy aquí? ¿Cuáles de esas cosas tienen en común y en cuáles difieren?

CONSEJOS SABIOS 4

Ayude al matrimonio a comprender el hecho de que los hombres y las mujeres son *fundamentalmente diferentes* en su enfoque de muchos de los aspectos de la vida, entre ellos el sexo. Con frecuencia los hombres necesitan saber lo que quieren sus esposas, a veces incluso durante las relaciones sexuales. Si las mujeres esperan que sus maridos reconozcan las señales que ellas emiten o les lean la mente, a menudo se quedarán muy

decepcionadas. Los varones han de comprender que el juego previo dura todo el día para las féminas, y que a estas no les basta con “apretar el interruptor” en un momento dado como les sucede a ellos. Que los hombres presten atención a sus esposas y las preparen emocionalmente con ternura y respeto adicionales a lo largo de la jornada, ayuda en gran manera a tener una aventura sexual mutuamente gratificante por la noche.

Observe que el *marco de confianza general* entre los cónyuges sea el adecuado para la comunicación acerca de sus vidas sexuales. Si no pueden confiar el uno en el otro se sentirán utilizados y a menudo maltratados. Los malentendidos y las heridas fáciles de resolver con frecuencia pueden convertirse en resentimiento si no se reparan de inmediato, y entonces el rencor se afianza y la relación sufre en todos los aspectos.

Ayude a cada uno de los cónyuges a sentirse comprendido dedicando tiempo a las preguntas de la “Entrevista de evaluación”, y pidiendo aclaraciones y apreciaciones por parte del cónyuge (“¿Qué le parece que está diciendo?”). *Si el individuo no se siente comprendido por su esposo o esposa, probablemente volverá a sus viejos hábitos y actitudes.*

El hablar francamente de su vida sexual mejorará cada uno de los aspectos de la relación de la pareja. Una comunicación eficaz pone el cimiento para que el matrimonio exprese sus deseos y expectativas acerca de su propio futuro, sus hijos, el dinero y todo lo demás.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Empiecen por conversar

- Comiencen desde donde se encuentran en su relación: hablando de los momentos divertidos, de lo que marcha bien y de lo que no funciona. Aborden sus frustraciones, desilusiones y otros problemas, particularmente aquellos relacionados con su intimidad sexual. La sinceridad y los buenos recuerdos constituyen una base firme para una vida sexual gratificante.

2. Prepárense para descubrir las barreras existentes

- Al comunicarse, saldrán a la luz obstáculos y distracciones tales como el resentimiento por las indiscreciones pasadas del cónyuge, el remordimiento debido a los pecados sexuales de uno mismo, la vergüenza por el propio cuerpo, el enojo a causa del papel central que ocupan los hijos y un sinfín de problemas diversos. Si las barreras emocionales o la conducta pasada están afectando su grado de intimidad sexual, hay que hablar de ello y resolverlo con la ayuda del consejero. El primer paso consiste en ser sinceros sobre las razones y los sentimientos aducidos por el cónyuge acerca de la falta de entendimiento entre ambos; el segundo es arrepentirse de cualquier conducta en la relación que pueda estar afectando el grado de intimidad de la misma; el tercero se refiere a estar ambos dispuestos a perdonarse mutuamente, y cada uno a sí mismo, por

todo comportamiento actual, indiscreción pasada, remordimiento, vergüenza o resentimiento; y el cuarto consiste en buscar la reconciliación.

3. Muéstrense respeto mutuo

- Una comunicación sana de los deseos y expectativas de la pareja comienza por el respeto mutuo. Aunque su cónyuge no esté dispuesto a hacer todo lo que usted desea en su relación sexual, el respeto es fundamental e imprescindible. Si se tiene, la confianza puede crecer y crearse una atmósfera más idónea para la creatividad en el futuro.
- Hablen de formas imaginativas de expresar su deseo sexual: examinen lo que les gusta y les disgusta en sus relaciones íntimas. Aun en esta era de libertad sexual algunas personas están muy reprimidas en el ámbito de la sexualidad, de manera que no se sorprenda si su cónyuge no quiere hacer todo lo que usted desea. Recuerde que el sexo es un don divino cuyo propósito es que lo disfrutemos plenamente, y aunque usted quiera probar métodos nuevos, deberá mostrarse sensible a los sentimientos de su pareja. Nunca imponga a su cónyuge ninguna experiencia sexual; si lo hace, probablemente fracasará y la confianza entre ustedes quedará destruida. Puede que la creatividad tenga que empezar por algo pequeño, pero crecerá a medida que descubran nuevas técnicas que ambos disfrutan, y conforme se sienten más seguros el uno con el otro.
- *Muestre a la pareja o al individuo cómo negociar y comunicar deseos y expectativas antes de que prevalezcan los impulsos.*

4. Identifiquen los obstáculos

- Descubra qué obstáculos y distracciones en sus vidas minan los buenos ratos en pareja y les proporcionan excusas para no dedicar tiempo y energía a su experiencia sexual.

5. Aprendan cuál es la perspectiva de Dios acerca del sexo

- Dediquen tiempo a investigar y leer acerca de la perspectiva divina en cuanto a la sexualidad y la comunicación matrimonial. Su consejero les sugerirá algunos libros útiles para ello y les explicará cómo aclarar mejor sus necesidades, comunicar sus expectativas y avivar la pasión y la creatividad en su vida sexual.

6. Perdónense mutuamente

- Perdónense el uno al otro. Oren y pidan a Dios la ayuda necesaria para perdonar cualquier agravio o malentendido que haya formado parte de su vida matrimonial hasta ahora.
- *No subestime la importancia de invitar a cada miembro del matrimonio a perdonar al otro. Cuando una pareja se decide a buscar consejo, los cónyuges casi siempre están muy frustrados e incluso verdaderamente airados el uno con el otro. Anímelos a perdonarse “como también Dios [nos] perdonó a [nosotros] en Cristo”.*

6 EJEMPLOS BÍBLICOS

Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. Por encima de todo, vístanse de amor, que es el vínculo perfecto (Col. 3:12-14).

El tratarse el uno al otro con amor, respeto y amabilidad es una decisión que ambos cónyuges pueden tomar. Negociar los deseos y las expectativas comienza por el compromiso de honrarse y valorarse mutuamente en vez de actuar con egoísmo.

El perdón, ya sea de terribles pecados pasados o de pequeños fastidios presentes, resulta esencial para una relación vigorosa y una estupenda vida sexual.

“Si se enojan, no pequen.” No dejen que el sol se ponga estando aún enojados, ni den cabida al diablo... Eviten toda conversación obscena. Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan. No agravien al Espíritu Santo de Dios, con el cual fueron sellados para el día de la redención. Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo (Ef. 4:26-32).

La ira, el resentimiento o la amargura sin resolver pueden dar pie a que el enemigo se infiltre y distorsione, y al final destruya, la dicha sexual con nuestro cónyuge a la cual fuimos destinados. Ser vigilantes y cuidadosos en cuanto a cómo hablamos y tratamos a nuestro esposo o esposa ayuda mucho al disfrute del placer sexual dentro del matrimonio.

Una vez que el marido o la mujer logre pasar de la ira o la amargura a una actitud de perdón, deberá comprender la importancia que tiene llevar una vida de compasión y aliento para con su cónyuge que refleje ese amor del que nos habla 1 Corintios 13.

Las buenas relaciones sexuales en el matrimonio comienzan por el respeto, el perdón y la compasión entre los cónyuges.

Cuán bella eres, amor mío, ¡cuán encantadora en tus delicias! Tu talle se asemeja al talle de la palmera, y tus pechos a sus racimos. Me dije: “Me treparé a la palmera; de sus racimos me adueñaré.” ¡Sean tus pechos como racimos de uvas, tu aliento cual fragancia de manzanas, y como el buen vino tu boca! (Cnt. 7:6-9).

El Cantar de los Cantares (o Cántico de Salomón) presenta la belleza del sexo dentro del matrimonio en lenguaje poético. Se trata de un

hermoso y sensual libro de la Biblia cuyas metáforas del juego previo, el deseo, el contacto sensual y el coito expresan el placer, el júbilo y la creatividad de una vida sexual gratificante en el marco de la relación de compromiso entre los cónyuges.

La belleza de las relaciones sexuales tiernas, gozosas y sensuales merece que dediquemos tiempo y esfuerzo a sacar el máximo partido del placer que brindan. La poesía, la música, las flores, los aromas y los momentos y lugares especiales, pueden realzar en gran manera el disfrute de la pareja.

ORACIÓN 7

Padre, gracias porque esta pareja [o persona] quiere experimentar ese don tuyo de la relación sexual gozosa en su matrimonio. Han venido hoy aquí porque desean crecer en ese aspecto de sus vidas. Están comprometidos contigo y el uno con el otro. Ayúdalos, Señor, a dar los pasos necesarios para experimentar una satisfacción aún mayor, y dales la valentía para hablar francamente de sus deseos y escucharse mutuamente con gran atención. Confiamos en que tú serás glorificado y que su relación se fortalecerá conforme disfrutan más y más el uno del otro...