

9

ESTUDIO OCHO: Unidos en Intimidad

Hemos llegado al final de nuestro curso "Descubriendo tu Lugar en el Matrimonio" y esperamos que a lo largo de estas 10 semanas hayas visto con claridad el plan de Dios para ti y para tu matrimonio. Hoy hablaremos de la intimidad y las relaciones sexuales.

1. Vean juntos el video de la sesión 9
2. Lean juntos este manual después de ver el video y respondan las preguntas como se indica

El sexo es uno de esos temas en nuestra cultura que nunca se discuten o que solo se hablan entre amigos y esas no son precisamente las mejores conversaciones ni las más instructivas al respecto.

En la actualidad la gente tiene muchas ideas distorsionadas acerca del sexo, la gran mayoría son una utopía, una fantasía irreal de lo que debería de ser. Por ejemplo, todos hemos visto esas películas en donde un galán y una súper modelo se acaban de conocer en un bar, y después de varios tragos terminan teniendo relaciones sexuales de una manera imaravillosa! pero ¿cuántas veces hemos visto una película que nos ponga una relación sexual así de excitante y maravillosa con una pareja que lleve más de 20 años de casada?

Dios diseñó el sexo dentro del contexto del matrimonio, porque es ahí en donde puede crecer y profundizarse en placer y significado conforme el matrimonio madura. El sexo es la manera en que nos comunicamos más allá de las palabras, es una expresión física, emocional y psicológica de nuestra unión.

¡Dios inventó el sexo! Y justo en medio de la Biblia encontramos un poema que se llama el "Cantar de los Cantares". Es la celebración de la relación sexual entre un hombre y su esposa.

En otras palabras el sexo no es un plus, ni un extra en el matrimonio, Dios no dijo ¡Ah, por cierto, les dejo el sexo para que cuando quieran se diviertan! al contrario es algo vital dentro del matrimonio para que realmente funcione nuestra relación.

Lee Cantares 6:3a y 1 Corintios 7:4-5 ¿Qué aprendemos de estos pasajes?

Para poder desarrollar una intimidad sexual sana debemos observar seis elementos importantes:

La Comunicación

El sexo no es siempre tan simple como aparece en las películas. En la vida real a veces no es tan sencillo. Y necesitamos aprender a hablar de estas cosas con nuestra pareja, ser vulnerables el uno al otro y tener la libertad de expresarnos.

¿Platican acerca de lo que les gusta o lo que no les gusta sexualmente? ¿por qué? ¿Cuál es el resultado?

En ocasiones las parejas pueden tener dificultades físicas y emocionales que se pueden resolver si tan solo hablaran sobre el tema. A veces nos cuesta trabajo preguntar "¿Qué te gustaría que hiciera?" puede ser por pena, por orgullo o porque pensamos que ya deberíamos saber.

De hecho, tenemos que aprender a estimularnos el uno al otro. Tenemos que preguntarnos ¿Cuándo? ¿Dónde? Y ¿Cómo disfrutas hacer el amor? ¿Qué hace que te retraigas o que te apagues?

Lee Cantares 2:6

Pregunta para las esposas: ¿qué tan importante es para ti la ternura?

La Ternura

Es necesario comprender que el sexo no es para la autocomplacencia, sino que se trata de dar y de satisfacer a nuestra pareja. En nuestra cultura el sexo se ha vuelto muy individualista. De modo que las preguntas más frecuentes son "¿Cómo puedo yo satisfacer MIS deseos? ¿Cómo puedo obtener el máximo placer?"

Pero el buen sexo no se trata de la mecánica y la técnica ni de cuantos orgasmos podamos alcanzar. Se trata de entregarnos mutuamente. Y como hombres tenemos que aprender y volver a aprender a dar emocionalmente primero.

Cualquier hombre puede tener sexo, pero no cualquiera sabe ser un buen amante, y para ser un buen amante es necesario conquistar a nuestra mujer, y eso abarca muchas cosas como la ayuda práctica con cosas de la casa, pero también el que seamos sensibles a sus necesidades emocionales; escucharla, pasar tiempo con ella a solas, ser parte activa en la educación de los hijos.

Para que una mujer se pueda entregar, primero hay que resolver el conflicto. Se tiene que sentir segura, debe sentirse amada y especial. Mientras que al hombre le toma, físicamente, tan solo siete segundos estar listo para tener sexo.

¿Cuáles son algunas muestras de ternura que crees que las parejas deban tener a lo largo de todo su día previo a la intimidad sexual?

Lee Cantares 4:12, 16

La Respuesta

Cuando tu esposo te busca porque quiere tener sexo contigo pero no cumplió tus expectativas, porque: te habló brusco, no sacó la basura, no te fue a dar un beso a la cocina o se le olvidó por quinta vez consecutiva avisarte que llegaría tarde, no utilices tu rechazo sexual como medio para hacerle entender ni sus errores y ni que estas molesta.

La mayoría de las mujeres no tienen ni una idea de lo dañino que es esto, y utilizan el sexo como herramienta para que el marido cambie o se entere que está en problemas. Al hacer esto, no solo lo estás lastimando en lo más profundo de su hombría, sino que estás poniendo tu relación en una situación MUY vulnerable. Por un lado, él tiene una necesidad física, mental y sentimental, y por el otro lado tú también la tienes, aunque estás decidiendo ignorarla, pero ambas necesidades ahí están y no están siendo satisfechas, y sí, esta es una de las principales causas de infidelidad.

Necesitas ver las cosas en perspectiva correcta, quizás sí, tu esposo comete muchos errores pero debes aprender a dejar de lado el berrinche y pensar que te está buscando a ti, no se fue a enjabonar tres horas a la regadera, no se fue a coquetear con la vecina, ni fue a buscar en internet a alguien que le haga segunda, le gustas tú, te desea a ti, complácelo, ya después buscarás el momento de hacerle saber tu frustración y enojo por lo que sea que haya hecho.

El Romance

Lee Cantares 7:13

El romance crea un entorno para el buen sexo. Tiene el potencial para llevarnos a un mundo que solo nos pertenece a nosotros dos. Un mundo donde nuestros sentidos son estimulados y la imaginación se aviva.

El romance es el puente entre nuestra vida atareada y ese lugar privado de nuestra relación sexual. El romance es el antídoto para que el sexo no se vuelva mecánico y rutinario.

¿Qué es lo más romántico que has experimentado con tu cónyuge?

El romance es muy importante para la mayoría mujeres y es más importante cuando los esposos toman la iniciativa, aunque no lo sientan como algo muy natural, tiene su recompensa, se los recomiendo isean románticos!

Pero también es muy bueno cuando las mujeres tomamos la iniciativa para tener un encuentro sexual y seducir a nuestro hombre.

Y es que ¿saben? generalmente nos venden la idea de que el hombre es una maquina sexual sin sentimientos, y sí, el sexo es muy importante para ellos, pero lo mismo es para la mujer, solo que es importante de diferente manera, sin embargo, ninguno de los dos deja afuera sus sentimientos.

Por un lado, el sexo dentro del matrimonio y como Dios manda, satisface a la mujer en esas áreas que ella necesita como: saberse amada, protegida, deseada, respetada y tomada en cuenta. Y de la misma manera el sexo dentro del matrimonio y como Dios manda, satisface al hombre en las áreas que él necesita como: saber que él las puede, que es un conquistador, pero no en el sentido de un don Juan que deja corazones rotos por cada avenida mientras camina, ¡No! sino en el sentido de triunfador, de vencedor, de sentir que icomo él no hay ningún otro! Y también el saberse deseado.

La Expectativa

Lee Filipenses 4:8

El órgano sexual más importante que tenemos es la mente. Como la expectativa fomenta el deseo es bueno desarrollar un idioma privado y señales para indicarnos que nos gustaría hacer el amor.

Necesitamos guardar nuestros pensamientos por el bien de nuestro matrimonio. Y porque los hombres fácilmente se estimulan con lo visual, debemos cuidarnos en especial de excitarnos al mirar a otras personas, como decía un predicador: "las mujeres no son el centro de gravedad, no tenemos que seguirlas con la mirada hasta que sin un puntito en la lejanía".

No podemos evitar excitarnos por lo que vemos en películas, anuncios, revistas y otros medios, pero si podemos escoger qué vemos y qué no vemos, así como hacia dónde debemos dirigir nuestros pensamientos y nuestros deseos eróticos. Debemos tomar el control de nuestros pensamientos y enfocarlos a nuestro esposo o esposa.

¿Cómo se protegen de las cosas que alimentan su mente?

¿Podrías mencionar algunas cosas prácticas para cuidarse de la pornografía, la mentira de la mujer como objeto sexual, etc.?

Queremos darte cuatro consejos para terminar:

Aumenten la autoestima de cada uno

Dios nos creó a cada uno con necesidades específicas, estas necesidades deben de ser suplidas dentro del matrimonio y cada uno somos responsables de satisfacer las de nuestra pareja, sin embargo, muchas veces olvidamos hacerlo y esto da como resultado la primera causa de infidelidad, "no tener satisfechas nuestras necesidades".

Estas necesidades pueden ser de dar ánimo, atención, cariño, respeto o cuidado.

Les voy a poner un ejemplo: Ningún hombre va a sentirse satisfecho con una esposa que se la pasa quejando: "es que tú nunca quieres hablar" "es que te la pasas trabajando".

Así como ninguna mujer va a sentirse satisfecha con un hombre que se la pasa pegando de gritos en cuanto no se hace lo que él quiere, o que nunca está en casa, o que jamás toma la iniciativa para nada.

Pero cualquiera quiere pasar tiempo con una esposa que le diga "amor mío, me encanta platicar contigo, me gusta tu manera de pensar y respeto tus comentarios" o "amor admiro que siendo un hombre tan ocupado apartes tiempo para estar en familia".

Así como cualquier mujer estaría feliz con un hombre que tenga la iniciativa de sacar el tema que sabe que a ella le interesa, le haga comentarios y preguntas y que realmente la haga sentir comprendida y valiosa.

Si satisfacemos las necesidades de nuestra pareja es mucho más difícil que desee estar con alguien más. Sin embargo, quiero aclarar que el no satisfacer sus necesidades, nunca va a justificar la infidelidad, aunque si nos va a hacer responsables de alguna manera.

Es por esto que necesitamos saber que el sexo y el matrimonio no se trata de lo que la persona me puede dar, sino de lo que yo le puedo dar a esa persona.

Pongan límites

La infidelidad empieza y termina en la mente. No podemos evitar el sentirnos atraídos a otras personas, pero podemos decidir no contemplar esos pensamientos, esto definitivamente también involucra ver pornografía o relacionarte con alguien inapropiadamente por las redes sociales.

Las palabras de Jesús nos ofrecen la mejor protección: “Ustedes han oído que se dijo ‘no cometerás adulterio’ pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer con lujuria ya ha cometido adulterio en el corazón”.

Como dijo un hombre, “la diferencia entre mirar a una mujer y mirarla con lujuria es generalmente 5 segundos.

La mayoría de las infidelidades no comienzan con la atracción sexual sino con conversaciones íntimas. El adulterio físico casi siempre se origina con el adulterio emocional y en el pensamiento.

A veces en el trabajo comenzamos inocentemente platicando con un compañero del sexo opuesto y cada vez la conversación se vuelve más y más íntima, tanto que dejamos de platicar con nuestra pareja y preferimos la compañía de tal compañero o compañera. Es un punto muy peligroso y vulnerable para nuestra relación.

Y necesitamos ser tajantes, como decíamos hace rato, el mundo nos bombardea con ideas que no son reales, y una de ellas es que podemos tener mejores amigos y salir a tomar una copa con él o ella, echarle ride a su casa o aconsejarles cuando están en problemas, pero créanme, eso no funciona, en cuanto te das cuenta ya te involucraste y caíste.

Y esto por supuesto, involucra el WhatsApp, Facebook y todas las redes sociales con las que puedes tener contacto con aquel mejor amigo o amiga que tuviste icuando tenías 5 años! No abras esa puerta. Miren, no tienen ni idea de todas las parejas que conocemos que se involucran sentimental y sexualmente a través de estos medios, creyendo que no les iba a pasar.

Desde que estábamos recién casados Aimeé y yo hicimos un trato, nada de amigos hombres para ella, ni amigas mujeres para mí, nuestros amigos serían amigos mutuos, jamás le daría consejería a una mujer sin mi esposa presente, y viceversa. Y sí, mucha gente nos ha tachado de exagerados y tajantes, pero créanme hemos vivido con mucha paz en ese sentido. Tenemos una cuenta de Facebook juntos, sabemos las contraseñas de ambos en todo, tenemos acceso a nuestro celular, y somos transparentes el uno con el otro, porque finalmente tenemos que recordar que nuestra lealtad es con nuestra pareja.

Siempre debemos poner límites con personas del sexo opuesto, pero especialmente si nos sentimos atraídos. Estos límites pueden variar desde evitar el estar a solas con esa persona, negarnos a una invitación a comer, o si ya sentimos demasiada intimidad emocional, debemos cortar esa relación por completo y hablar directamente con nuestra pareja.

Hablen sobre los sentimientos

Si nos comenzamos a sentir atraídos por otra persona el mejor antídoto que podemos usar es contárselo a nuestra pareja. Porque el pecado florece en lo oculto, en lo secreto, es por ello que traer las cosas a la luz y sacarlas nos puede ayudar a terminar con el asunto mucho más rápido y no dejar que se haga más grande.

Sin embargo, debemos saber responder con madurez si nuestro esposo o nuestra esposa nos viene a abrir sus sentimientos, por favor que no arda Troya! no cometas el error de estarle reprochando el asunto, enfócate en que está buscando tu ayuda y en cómo es la mejor manera que puedes dársela, porque si te aferras a los reproches, créeme solo se va a abrir una brecha entre ustedes que no necesitas y menos en ese momento!

Por ejemplo: La esposa comenzó a tomar clases de dibujo y de pronto se comenzó a sentir atraída por el maestro ya que la trataba bonito, le daba tiempo, le chuleaba sus logros y hasta le compraba el té con miel que le gusta tomar; en las últimas clases han platicado cosas un poco más personales y como ella comenzó a fantasear con el pintorcito...itiene que hacer algo urgente, antes de que todo se salga de control!

Definitivamente debe dejar de pensar que ella es lo suficientemente fuerte para resistir la tentación, cambiar de maestro, platicar con el esposo de manera objetiva y terminar con el tema.

Y por su parte, el esposo debe evitar caer en pánico y no tratarla de infiel, porque no hizo absolutamente nada malo, al contrario, está cuidándose y cuidando su matrimonio. Lo que debe de hacer es apoyarla, y analizar si hay algo que él este dejando de hacer o de satisfacer en ella.

Lo mismo en el caso del hombre, claro que habrá veces que es un poco más complicado como sentirse atraído por una compañera de trabajo, ya que no lo puedes dejar tan fácil. Pero los pasos son muy parecidos, reconoce que te estás sintiendo atraído y que eso puede ser un grave problema, pon un alto firme a la relación, y habla con tu esposa para que te ayude de manera práctica.

La mujer debe evitar caer en pánico y NO tratarlo de "pone cuernos", sino más bien buscar la manera de ayudarlo (quizás pasar a la oficina más seguido, llevarle un chocolate, sacarlo a tomar un café) pero también debe analizar si hay algo que ella esté dejando de hacer para satisfacer las necesidades que él tiene.

Mantengan el sexo vivo

A lo largo del matrimonio el esposo y esposa pueden tener diferentes niveles de deseo lo que puede causar tensión fácilmente, puede ser causa

de alguna enfermedad, o cansancio extremo o simplemente porque así nos pasa. Si ese es su caso, les recomendamos que no dejen de hacer el amor por lapsos grandes de tiempo, y como la misma Biblia lo aconseja, "lleguen a un mutuo acuerdo".

Mantener el sexo vivo quiere decir recordar que amarnos es entregarnos el uno al otro. A veces contenernos, a veces tomar la iniciativa, y a veces ceder aun cuando no tengamos muchas ganas.

Si has hecho algo que arruinara tu intimidad sexual con tu pareja me gustaría que se tomaran unos minutitos para pedirle perdón y me gustaría mucho que en lugar de recriminar y hacer de esto un problema, lo tomes como un gesto de parte de tu pareja de querer hacer las cosas bien y otórgale tu perdón incondicional.

¡Que disfruten su tarea y el hermoso lugar que Dios les dio en su Matrimonio!

Vamos a terminar con una breve oración:

Señor te damos gracias por habernos hecho de este modo. Con toda la complejidad y sutileza de nuestras emociones. Gracias por habernos dado el regalo de la intimidad sexual y la hermosa responsabilidad de ser esposo y esposa.

Ayúdanos a ser una imagen clara de tu amor entre nosotros, para nuestros hijos y que podamos experimentar la calidez de tu presencia todos los días que nos regales en esta tierra.

En el nombre de Jesús, Amen.

Escrito por Dr. Jorge Salazar / Aimeé Pérez

©2019 Jorge Antonio Salazar Peredo

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna manera y por ningún medio ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, o cualquier otro tipo sin la autorización previa del Dr. Jorge A. Salazar

Las Escrituras marcadas NVI están tomadas de la SANTA BIBLIA, NUEVA VERSION INTERNACIONAL.

© 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional

Las Escrituras marcadas RVR están tomadas de la SANTA BIBLIA, Sociedades Bíblicas Unidas.

Texto © Sociedades Bíblicas Unidas 1960