



5 CONSEJOS PARA  
UNA MEJOR *Vida*  
*Sexual*

ENFOQUE LA FAMILIA®

## *¡Es difícil de entender!*

Lo mismo que puede producir algunas de nuestras mayores alegrías en el matrimonio, también puede llevarnos a algunas de nuestras más profundas decepciones.

Estamos hablando del sexo, por supuesto. Aunque un nuevo estudio confirma que las parejas cristianas tienen una mejor vida sexual que otras parejas, eso no significa que nuestra vida sexual sea perfecta. Para muchos de nosotros, está lejos de serlo.

Pregúntele a Debra Taylor y al Dr. Michael Sytsma, cofundadores de Sexual Wholeness Inc. Taylor es una consejera cristiana en el área de matrimonio y familia, y Sytsma es un ministro de la iglesia, terapeuta sexual certificado y fundador de Building Intimate Marriages.

Juntos, acumulan casi 75 años de experiencia en consejería, y han visto innumerables matrimonios cristianos que luchan con una vida sexual insatisfactoria. ¿A quién mejor podríamos acudir para pedir información sobre cómo fomentar una intimidad saludable que honre a Dios en el dormitorio? Aquí hay cinco cosas que Taylor y Sytsma quieren que todo matrimonio cristiano sepa:

## No. 1: El buen sexo se trata de ajustar expectativas, y trabajar hacia resoluciones satisfactorias para ambos:

### ¿Cuál es la lucha número uno con el sexo?

Líbidos desiguales, o lo que los consejeros sexuales llaman “**discrepancia de deseos**”. [Si usted es el esposo o la esposa con más deseo sexual](#), es probable que su matrimonio enfrente este problema en algún momento, y no logrará lo que finalmente desea si intenta mendigar, persuadir, quejarse, retraerse, amenazar, criticar o evadir.

“**Así que deje de pelear por eso, pero siga trabajando en eso**”, dice Taylor, quien admite que la mayoría de sus clientes que luchan con este problema, gastan gran parte de su energía enojándose con su cónyuge por esto.

La mejor manera de lidiar con la discrepancia de deseos, según Sytsma y Taylor, es desarrollar una visión compartida de lo que quieren como matrimonio, y ofrecerse mutuamente gracia, comprensión y paciencia.

A veces, eso significa que es mejor retroceder un poco, y tratar de comprender el momento por el que puede estar pasando su cónyuge. Por ejemplo, si su cónyuge está abrumado por el cuidado de los hijos, o lidiando con un trabajo exigente y estresante, es posible que, simplemente, no tenga energía para tener relaciones sexuales. A veces, la mejor manera de fortalecer un matrimonio en esta área es satisfacer las necesidades de su cónyuge fuera del dormitorio, y ayudar a que las cosas sean menos estresantes.



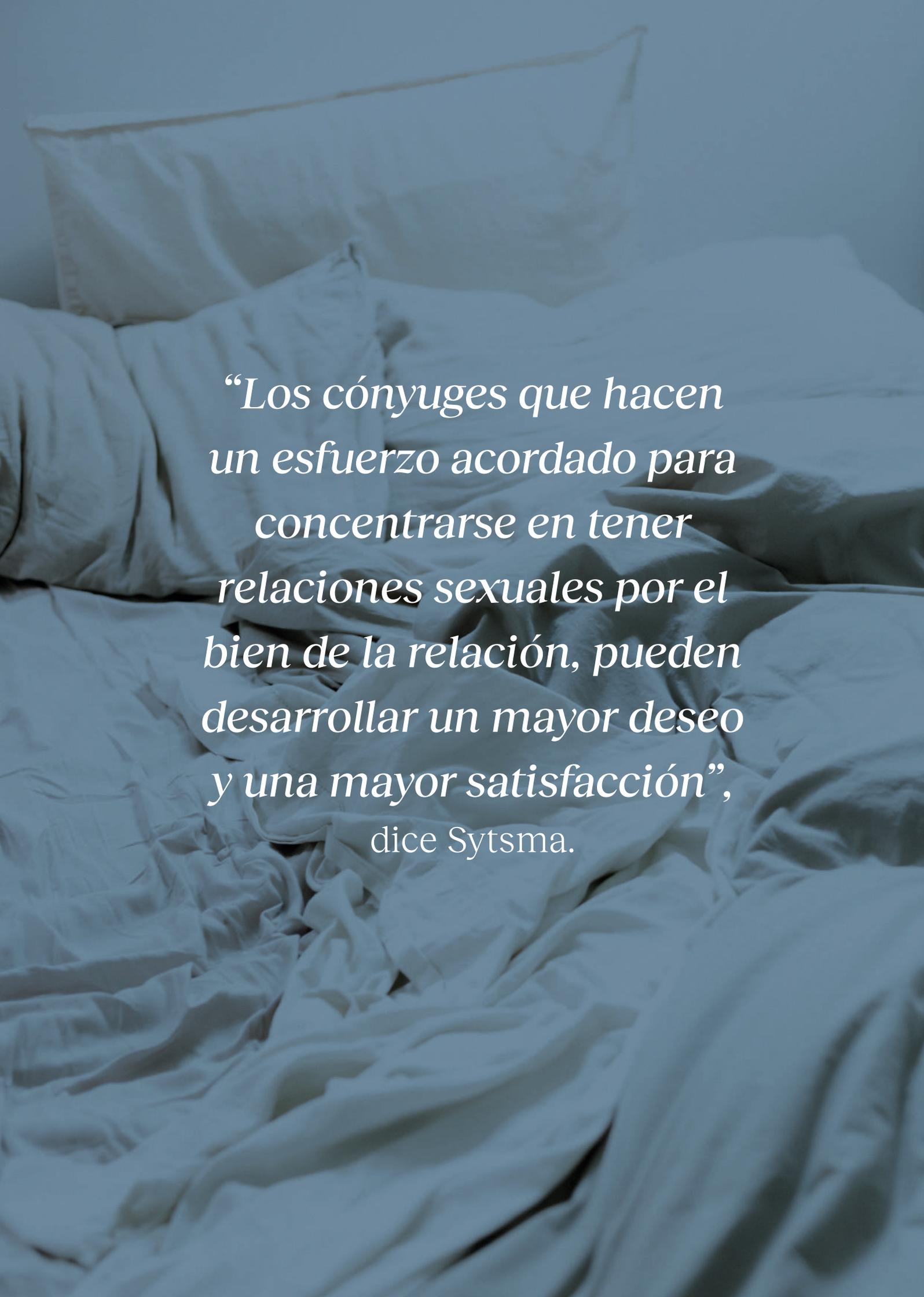
Si usted es el cónyuge con menos deseo sexual, sepa que enfocarse en el bien de la relación, a veces, significa elegir conectarse sexualmente.

“**Los cónyuges que hacen un esfuerzo acordado para concentrarse en tener relaciones sexuales por el bien de la relación, pueden desarrollar un mayor deseo y una mayor satisfacción**”, dice Sytsma.

Puede haber momentos en los que los roles se inviertan. Por ejemplo, un problema de salud o un medicamento conduce a una disminución del deseo, y puede ser que el que antes decía “**esta noche no**” ahora sea el que expresa más deseo. Este es el momento de examinar el problema, y buscar soluciones juntos.

Sytsma recuerda a un matrimonio de edad adulta que buscó su consejo porque la esposa quería tener relaciones sexuales y su esposo ya no tenía ningún deseo: “**Puede que tenga 86 años, pero no estoy muerta, así que tiene que hacer que esto funcione**”.

Mientras Sytsma aconsejaba a esta pareja, se enteró de que los medicamentos del esposo estaban anulando su deseo sexual, y se reunieron con el médico para ajustar la medicación.



*“Los cónyuges que hacen un esfuerzo acordado para concentrarse en tener relaciones sexuales por el bien de la relación, pueden desarrollar un mayor deseo y una mayor satisfacción”, dice Sytsma.*

## *No. 2: La mejor técnica sexual se logra a través de una comunicación honesta.*

Tanto Taylor como Sytsma, se han reunido en innumerables ocasiones con parejas que admiten nunca haber hablado de sexo, sino que siguen tolerando lo que no les satisface, dice Sytsma, por temor a herir los sentimientos de la otra persona, por miedo al conflicto o, incluso, por timidez. Y dejar que el miedo limite su comunicación es una forma segura de socavar una vida sexual floreciente y plena.

Taylor y Sytsma insisten en que es necesario hablar de sexo. “Todo funciona mejor cuando las parejas simplemente hablan”, dice Sytsma. [“La comunicación es la clave más importante para mejorar su vida sexual”](#).

Eso incluye discusiones abiertas, curiosas y honestas sobre lo que le excita y lo que no, lo que funciona y lo que no.

Una esposa evitaba el sexo porque siempre tenía mucho calor, pero nunca había compartido esa preocupación con su esposo, hasta que Taylor sugirió una comunicación más específica. Una vez que el esposo se enteró del motivo de los continuos rechazos de su esposa, instaló un aire acondicionado en su dormitorio.

***“Una solución tan fácil”, dice Taylor, “pero solo cuando se habla al respecto”.***

No es necesario que participe en conversaciones largas y complicadas, pero deben buscar un momento en el que usted y su cónyuge puedan hablar sobre lo que realmente quieren en su vida sexual. Continúen esas conversaciones a lo largo de su matrimonio; cuanto más hablen, más fácil será.

## No. 3: Los mejores actos sexuales no son sexuales en absoluto

Sí, leyó correctamente.

**“Su cuerpo es solo una parte del sexo”,** dice Sytsma. “Los mejores actos sexuales se basan en una fuente generosa de contacto sensual, no exigente, atención enfocada y afirmación genuina”.

Ofrecer afirmación y aliento, escuchar cuando su cónyuge habla, ayudar en la casa, tomarse de la mano, mirarse a los ojos al hablar, y simplemente compartir la vida juntos aumenta la cercanía y la intimidad, y puede hacer que el sexo, no solo sea más agradable, sino también más significativo.



Eso quiere decir: estar presente para su cónyuge. Es difícil conectarse de manera significativa cuando se concentra en otras cosas, como los niños o la tecnología.

**“Dejen a un lado sus teléfonos, incluso acuerden horarios para desconectarse, y trabajen en conectarse con su cónyuge”,** dice Taylor.

Afirmarse a sí mismo es tan importante como afirmar a su cónyuge. La imagen que se tiene de uno mismo puede aumentar o disminuir el deseo y los sentimientos sobre sí mismo, dice Sytsma, esto es tan importante, como lo que siente por su cónyuge. Así que sea bondadoso consigo mismo. No permita que su forma o tamaño, su cabello o la falta de él, sus arrugas o su “panza” le distraigan de estar completamente presente en el momento.

## *No. 4: Los “rapiditos” pueden ser satisfactorios, pero no deberían ser la única opción*

Una queja común que escuchan los consejeros en sexualidad es lo ocupadas que están las parejas. *¿Y cuál suele ser la primera actividad que se sacrifica cuando falta el tiempo o la energía?* El sexo.

Sytsma dice que el buen sexo requiere tiempo, algo de lo que la mayoría de las parejas con horarios cargados no pueden disfrutar. Todo lo demás en el calendario termina tomando prioridad, y lo que puede parecer un sacrificio razonable, en algún momento, puede eventualmente afectar su matrimonio.

Siéntese con su calendario y reserve tiempo para la intimidad. *“Agéndelo si es necesario”*, dice Taylor. Consiga a alguien que cuide a los hijos, salga por un día, o un fin de semana, regrese a casa temprano del trabajo, haga lo que sea necesario. *“Necesita relajarse, disfrutar y concentrarse solo en ustedes dos”*.

Para tener buen sexo, debes ser intencional y estar disponible. Si bien un rapidito ocasional ciertamente no es algo malo, asegúrese de tomarse un tiempo para disfrutar y saborear el regalo de su cónyuge.



## No. 5: El envejecimiento afectará su desempeño, y eso es normal

Sytsma, a menudo, ve parejas que, a medida que envejecen, se quejan de su falta de deseo o bajo desempeño. Con demasiada frecuencia, estas parejas malinterpretan lo que les sucede a sus cuerpos a medida que envejecen.

***“La gente espera que esas partes sigan funcionando como lo hacían cuando eran más jóvenes, y la vida simplemente no es así”, dice.***

Los hombres tienden a tomar estos cambios más seriamente, porque lo que solía ser confiable ya no lo es. Algunos simplemente se “cierran” y ya no buscan la intimidad con sus cónyuges. Se hunden en la vergüenza, cuando no pueden desempeñarse como solían hacerlo, e incluso dejan de intentarlo.

***“Queremos que el sexo sea fácil e ideal, y cuando no lo es, nos frustramos”, dice Sytsma.***

El sexo se verá diferente a medida que envejecemos, y es normal recordar lo que alguna vez fue, dice Taylor. Pero también insiste en no darse por vencido.

Aunque es posible que ya no tenga la misma capacidad física que tenía cuando tenía 20 años, aún puede disfrutar de una intimidad profunda y satisfactoria con su cónyuge, mientras combina la comunicación abierta, con la gran experiencia que tienen de conocerse el uno al otro. Y eso nos lleva a lo más importante que estos consejeros quieren que haga: mostrar gracia y bondad a su cónyuge.

Aunque su vida sexual no sea todo lo que quiere, siempre hay esperanza. Puede que nunca tenga la vida sexual perfecta, (en realidad, nadie la tiene) pero puede tener una vida sexual que le brinde cercanía, alegría y diversión.

Síguenos en nuestro canal de



Revive la ternura y el romance en su matrimonio  
con este emocionante video en YouTube.



Disfrute de forma gratuita *donde sea que estés*

ENFOQUE <sup>LA</sup> FAMILIA®

*Estableciendo Límites  
Piadosos en el  
Matrimonio*



Tal como Dios trazó un límite para proteger a Adán y Eva, nosotros también podemos protegernos de la tentación y cultivar una mayor intimidad si establecemos límites claros en el matrimonio.

***“Satanás consiguió que Eva dudara de Dios al hacerla dudar de sí misma primero. ‘Eva, querida, tal vez entendiste mal. Porque puedo asegurarte que no morirás’”. Seguridad en el Corazón.***

Cuando viajo por el país dando conferencias y conversando con mujeres, escucho cómo describen un escenario que se repite con frecuencia. Una mujer se casa con un hombre cristiano y, debido a que él es seguidor de Cristo, ella ni siquiera considera que él podría estar luchando contra la impureza en secreto. Y, entonces, poco a poco, empiezan a aparecer las señales. Él se queda hasta altas horas de la noche en línea. Cuando ella entra en una habitación donde él está viendo la televisión, él cambia rápidamente el canal. Luego, después de un sermón o un retiro de hombres, confiesa uno de sus muchos encuentros con la pornografía.

Ella está devastada, y con razón. Pero no se le ocurre indagar si hay algo más. Solo quiere que todo termine, y piensa: ***“seguro que no volverá a hacerlo porque ahora sabe lo mucho que me duele”***.

Por otro lado, algunas mujeres valientes también describen las luchas que ellas mismas tienen con la pornografía en su matrimonio. Por ejemplo, ella empieza leyendo novelas románticas picantes con las que obtiene excitación emocional sin el dolor de enfrentarse a los problemas con su esposo. Al final, anhelando más de lo que sus novelas pueden proporcionarle, acaba adicta a la pornografía o en una aventura emocional secreta.

Es fácil entender por qué la batalla por la pureza puede ser más difícil con el tiempo. Y, desafortunadamente, cuando uno de los cónyuges introduce la impureza al matrimonio y el otro no traza un límite claro, ambos sufren pérdidas.



# ¿Qué es un límite?

Pensemos en un límite como una barrera que establecemos para proteger el carácter sagrado de nuestro matrimonio, manteniéndonos alejados de cualquier cosa que pueda dañar nuestra relación. Ciertamente, el plan de Dios para la pureza sexual siempre ha incluido límites. **Como dijo Salomón: "Aléjate de la adúltera; no te acerques a la puerta de su casa..." (Proverbios 5:8, NVI)**

No debería sorprendernos entonces que el primer ataque de Satanás a Adán y Eva viniera en forma de un ataque total al único límite que Dios había establecido. **¿Acaso dijo Dios: "No comeréis de ningún árbol del jardín"? (Génesis 3:1).**

Una cosa es segura, las seductoras mentiras de Satanás suenan inquietantemente parecidas al modo en que ataca en la actualidad:

***¿Realmente lo dijo Dios? ¿Quién dice que esto está mal? ¿Cómo puede estar mal cuando se ve y se siente tan bien?***

***¿Cuáles son los motivos de Dios? ¿Te está ocultando algo Dios? ¿Quiere Dios que te pierdas del conocimiento o del placer?***

A menudo Satanás trata de insensibilizarnos sobre cuán dañina puede ser la impureza llevándonos a romper los límites de uno en uno a la vez.

La verdad es que los límites de Dios son evidencia de Su bondad y Su deseo de protegernos de las consecuencias dolorosas. Y, si nos detenemos a reflexionar en la gran cantidad de versículos bíblicos que establecen límites sexuales, encontraremos que el contexto de estos pasajes está envuelto en amor:

## Límites

“Que no haya ninguna inmoralidad sexual, impureza ni avaricia entre ustedes...” (Efesios 5:3, NTV)

Trata a los jóvenes como a hermanos, y a las jóvenes, como a hermanas, con toda pureza. (1 Timoteo 5:1-2)

“Honren el matrimonio, y los casados manténganse fieles el uno al otro” (Hebreos 13:4, NTV)

“...que cada uno aprenda a controlar su propio cuerpo de una manera santa y honrosa” (1 Tesalonicenses 4:4, NVI)

## El amor de Dios

“Por tanto, imiten a Dios, como hijos muy amados, y lleven una vida de amor...” (Efesios 5:1-2, NVI)

“Ten cuidado de tu conducta y de tu enseñanza. Persevera en todo ello, porque así te salvarás a ti mismo y a los que te escuchen.” (1 Timoteo 4:16, NVI)

“Sigan amándose unos a otros como hermanos”. (Hebreros 13:1, NTV)

“Que el Señor los haga crecer para que se amen más y más unos a otros...” (1 Tesalonicenses 3:12, NVI)

# Estableciendo Límites

Dave y yo hemos llegado a concluir que los límites son como nuestros mejores amigos que nos llevan a una máxima expresión de nuestro amor. Algunos de nuestros límites incluyen:

Ni una pizca de inmoralidad. Ninguno de los dos está a solas con alguien del sexo opuesto sin el permiso previo del otro.

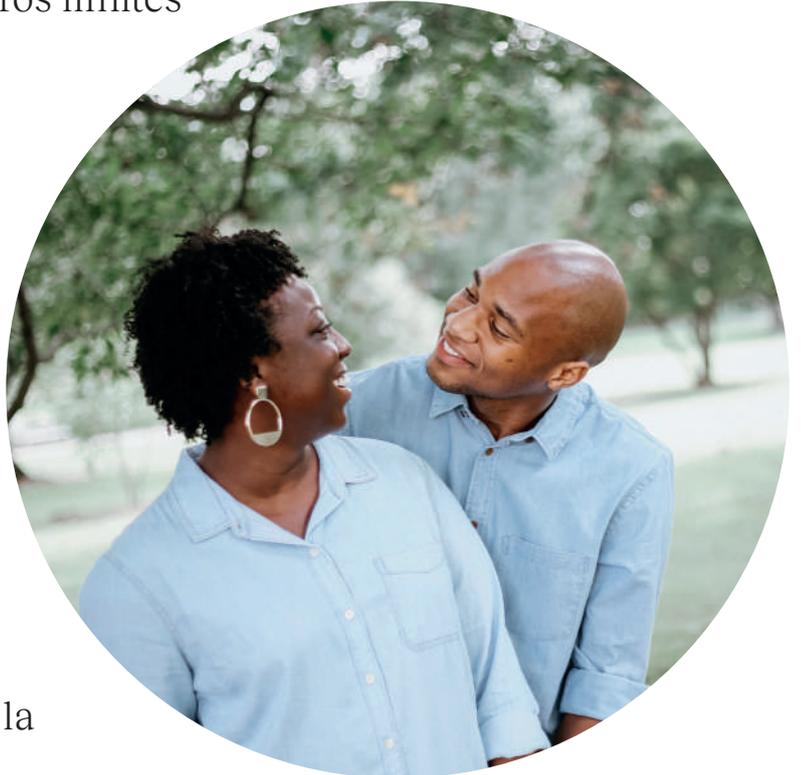
Nos abstenemos de ver películas, libros o revistas con desnudos totales o parciales, o con insinuaciones sexuales.

Buscamos la pureza absoluta. Dave confiesa pronto la tentación sexual, y yo hago que la conversación sea segura.

Mantenemos puro el lecho matrimonial. Nos centramos únicamente en el otro a través del contacto visual y la comunicación abierta.

Caminamos en la luz. Hemos acordado no iniciar ni tener relaciones sexuales si hay pecado sexual no confesado o límites rotos; primero confesamos y reparamos la ruptura.

***Establecer buenos límites no solo le ayudará a proteger su matrimonio, sino que también creará un refugio donde podrá saborear la gloriosa libertad de estar desnudo y sin vergüenza (Génesis 2:25).***



Síguenos en nuestro canal de



¡No te pierdas la conexión y la felicidad en su matrimonio  
**mira consejos en nuestro canal de YouTube!**



Disfrute de forma gratuita *donde sea que estés*

***Sexo oral y anal:*** la  
guía Bíblica para la  
intimidad matrimonial



## *¿Cómo puedo saber si esto es apropiado en la intimidad sexual con mi cónyuge? ¿Es correcto practicar el sexo oral o anal?*

### *Respuesta:*

Antes de entrar en la cuestión de si el sexo oral y anal son apropiados, necesitamos sentar algunas bases. Como organización cristiana, basamos nuestras creencias sobre la sexualidad en la Biblia. Y las Escrituras dejan claro que el sexo nos fue dado como un regalo especial de Dios para ser disfrutado por un hombre y una mujer dentro de los lazos exclusivos del matrimonio. Y, además de esto, hay tres cosas importantes que la Biblia dice sobre el significado y el propósito de la intimidad sexual en el matrimonio. Estos principios nos orientan y dan forma a lo que deberían ser todas las expresiones de intimidad física en el matrimonio:

*Es un elemento central para que el esposo y la esposa se conviertan en una sola carne (Génesis 2:24).*

*Es la forma en que los cónyuges participan en la obra continua de la creación de Dios a través del placer y el deleite de la procreación (Génesis 1:28).*

*Es un símbolo de la unión entre Cristo y Su Iglesia (Efesios 5:31-32).*



# Amor, libertad y abnegación en el matrimonio

Desde el punto de vista cristiano, el matrimonio es una relación de amor en la que un hombre y una mujer modelan, el uno hacia el otro, la naturaleza abnegada del amor de Cristo por Su Iglesia.

El sexo no debería ser algo “*centrado solo en mí*”. Por el contrario, está diseñado para hacer que se cumpla el principio de “*dar y recibir*” que caracteriza a las relaciones interpersonales. Es un misterio sagrado; un poderoso instrumento que produce unión, y que puede afectar la relación entre un hombre y una mujer como ninguna otra cosa puede hacerlo.

Sabemos que donde hay amor, ahí habrá libertad, y Dios ha dado a los cónyuges el privilegio de que sean ellos quienes definan la singularidad de su intimidad sexual. Nadie más tiene el derecho o la autoridad para decirles cómo comportarse en la alcoba, siempre y cuando sus acciones no vayan en contra de las Escrituras.

Pero también sabemos que el amor implica que cada cónyuge debe poner como su máxima prioridad las necesidades, los sentimientos, los deseos y las preferencias de su pareja. En otras palabras, el consentimiento mutuo es necesariamente básico para que toda expresión sexual sea saludable entre los cónyuges.

El consentimiento involucra que ambos cónyuges sepan qué es lo que se propone y qué es lo que se espera, y que entiendan cuáles son las implicaciones físicas y emocionales de la actividad propuesta. Además, que se sientan en la libertad de discutir sobre esto, sabiendo que ambos son siempre libres de decir “*no*”.

El respeto, la humildad y la comprensión son elementos esenciales en todas las relaciones humanas, pero en el matrimonio son de máxima importancia. Por eso, nunca se debe presionar a ninguno de los cónyuges para que participe en una actividad sexual con la cual se sienta incómodo. El sexo conyugal debe seguir los principios de una relación saludable, y nunca se debe tratar de manipular en aras del placer personal de uno de los cónyuges.



## *Pero ¿qué pasa con el sexo oral y anal?*

La Biblia nunca aborda la cuestión del sexo oral en el matrimonio. Cuando se trata de sexo oral, las parejas deben usar su propio juicio. ***(Somos conscientes de que algunos cristianos tienen fuertes reservas sobre el sexo oral, y respetamos su punto de vista).***

Por otro lado, prevenimos firmemente a las parejas sobre el sexo anal. El sexo anal parece violar el concepto bíblico de respeto mutuo y disfrute entre los miembros de la pareja. Los renombrados terapeutas sexuales cristianos Clifford y Joyce Penner han dicho que la mayoría de las mujeres que practican sexo anal con sus esposos admiten que no es algo que disfrutan, y que, de hecho, se sienten violadas.

Además, el sexo anal plantea graves riesgos médicos, como infecciones bacterianas y virales en la vagina, el pene, el recto y el ano. Por no mencionar que el tejido rectal es más delicado y vulnerable al desgarramiento y la rotura que el tejido vaginal.

*La intimidad sexual en el matrimonio es un proceso que dura toda la vida.*

Por encima de todo, tiene la capacidad de rodear nuestra relación de gracia mientras crecemos y aprendemos juntos en el camino de la vida.

Diferentes formas de expresión sexual pueden ser apropiadas de acuerdo con los diferentes momentos de vida: cuando se es más joven o más mayor; en momentos de estrés o de alegría; durante el embarazo, el parto y la crianza; durante y después de la menopausia... y la lista podría continuar.

Pero sea cual sea la etapa de la vida, las actitudes sanas hacia la intimidad sexual en el matrimonio se caracterizan por la franqueza, la oración, la vulnerabilidad, la flexibilidad y la disposición a tener una buena comunicación.

Si tiene otras preguntas o le gustaría hablar más y se encuentra dentro de los Estados Unidos llámenos para una consulta telefónica gratuita. Nuestros consejeros licenciados o pastorales estarán encantados de ayudarle en todo lo que puedan.



ENFOQUE  
A LA FAMILIA.®

[www.enfoquealafamilia.com](http://www.enfoquealafamilia.com)