



Guía del Facilitador

SEXUALIDAD &

Matrimonio

¡Disfruten del sexo al máximo!

Sixto Porras

Índice

Introducción.....	6
<i>Capítulo uno:</i>	
Dios nos dice: ¡Disfrútense!	8
<i>Capítulo dos:</i>	
El Secreto para la Pasión	16
<i>Capítulo tres:</i>	
Asimetría Sexual	23
<i>Capítulo cuatro:</i>	
Buenos Amantes	30
<i>Capítulo cinco:</i>	
Comunicación Sexual.....	38
<i>Capítulo seis:</i>	
Prácticas Sexuales	45

Al Facilitador

Gracias por ser parte de las personas que se unen a nuestra labor de: ¡ayudar a las familias a mejorar! La familia es la base fundamental de nuestra sociedad. Si nuestras familias están sanas, nuestro país, nuestra ciudad y nuestra comunidad también lo estará.

Por esto, creemos que no solo debemos interesarnos en el bienestar de nuestra propia familia, sino en el fortalecimiento de todas las familias que nos rodean.

¡Gracias por ser parte de esta labor trascendental!

A continuación, encontrará algunas recomendaciones sobre su labor como facilitador:



Sea Flexible

Si una pregunta o actividad no se puede relacionar con su grupo, no dude en modificarla o pasar a la siguiente. Por otro lado, si una pregunta o actividad se relaciona profundamente con su grupo, no dude en ampliar la discusión de la misma, incluso si eso significa acortar las otras partes. Entre más conozca a su grupo, estará mejor equipado para tomar este tipo de decisiones.



Sea Sensible

Es muy importante fomentar un ambiente en el que se respete la privacidad, donde no se juzgue a nadie, y donde abunde la empatía. Desvíe los comentarios que degraden o menosprecien las respuestas o experiencias de algunas personas. Cree un lugar seguro donde todos los miembros del grupo puedan abrirse y crecer juntos. Es posible establecer algunas reglas básicas de confidencialidad en la primera sesión para que todos sepan qué esperar.



Sea Transparente

A veces la mejor manera de fomentar la discusión de algún tema en particular es compartiendo alguna experiencia personal sobre ese tema. Cuando alguna pregunta lo refiera a usted, responda tan francamente como pueda. Su ejemplo de apertura y honestidad le ayudarán a motivar a las personas de su grupo para que se abran.



Escuche

Este material ha sido desarrollado para crear discusiones profundas. Por eso, aproveche las preguntas de cada sesión y deje que los participantes las respondan. No se apresure a dar “**la respuesta correcta**”; deje que ellos mismos lleguen a sus conclusiones. Si la opinión de algún participante necesita ser aclarada porque puede ser malinterpretada, primero pregunte a los demás participantes qué piensan sobre la opinión de esta persona, y luego, si el grupo no ha llegado a una conclusión acertada, apóyese en las respuestas que vienen en este folleto para clarificar la información.

Introducción

Cantar de los Cantares es una compilación de los poemas más románticos de la historia. Uno de ellos dice: “Ven a mi jardín, amado mío; saborea sus mejores frutos” (Cantares: 4:16, NTV). “Tú eres mi jardín privado, tesoro mío, esposa mía, un manantial apartado, una fuente escondida” (Cantares: 4:12, NVT).

Más allá de la metáfora sobre la intimidad sexual entre los esposos, este verso describe el lugar que la pareja debe construir. Después de una larga jornada, después de una mala noticia, o incluso, después de dolorosos recuerdos, ese jardín cerrado, íntimo y seguro, puede convertirse en una de nuestras mejores fuentes de fuerza, alegría y ternura para volver a empezar la historia, la vida o el día.

El jardín privado que nos invita a descansar, donde podemos ser nosotros mismos y crecer a partir de las caricias, las palabras de ánimo y la comprensión de quien nos ama, se llama intimidad sexual.

“Dios no creó el ‘sexo’ únicamente para reproducirnos, sino para disfrutarnos y compartirnos en un solo ser”. El encuentro sexual dentro del matrimonio no sólo es una hermosa posibilidad de procrear un nuevo ser, sino de sentir placer, disfrutar en libertad de lo erótico y construir una forma más íntima de relacionarse.

Los cónyuges muy a menudo entienden el disfrute de la sexualidad como algo relegado a la cama y a la genitalidad, es decir, al acto de penetración; pero realmente la base de una sexualidad satisfactoria es la construcción de un vínculo saludable.

Muchos de los problemas “de cama” se deben a que una de las necesidades más fuertes del ser humano no siempre es satisfecha en la relación conyugal: la profunda necesidad de vincularse de manera física, emocional y espiritual.

Un vínculo saludable es fruto de estar conectados, tener relaciones emocionalmente profundas, sentir la mirada, el amor, la compasión y la cercanía del otro. Este es el corazón de la relación matrimonial; en proporción a cómo se cultiven estos lazos de amistad e intimidad emocional, será vivido el encuentro sexual.

CAPÍTULO 1

UN MENSAJE DIVINO: ¡DISFRÚTENSE!





Objetivo de la sesión:

Motivar a los cónyuges a trabajar en cualquier limitación que esté impidiendo el disfrute de su intimidad sexual.



Rompehielo

Es el inicio de las sesiones grupales; los participantes no estarán muy dispuestos a compartir algún tema íntimo tan pronto. Así que motive a cada matrimonio a presentarse y compartan alguna anécdota de la luna de miel. Especifique que no tiene que ser exactamente algo muy íntimo. Inicie usted y su pareja contando algo sobre la llegada, el dinero, el lugar, la comida o alguna experiencia de la luna de miel.



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la *página 6 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

¡No se Rinda!

Antes de que cualquier “tip” sobre sexualidad que quiera recibir, necesita saber algo importante: La sexualidad en el matrimonio es para ser disfrutada al máximo. La vida íntima conyugal no es una carga más del matrimonio, como un área débil, incómoda, postergada, relegada, y olvidada entre las telarañas de la rutina.

Si esto está pasando en su relación con su cónyuge, esté alerta. No siempre nuestro romance del dormitorio será perfecto; como todo en la vida, tiene sus altibajos. Sin embargo, no podemos rendirnos y aceptar vivir una sexualidad matrimonial sin placer ni disfrute. Diga un rotundo “**NO**” a acostumbrarse a la rutina. Diga un rotundo “**NO**” a seguir fingiendo un orgasmo. Diga un rotundo “**NO**” a sentirse vacío, desligado, y distante de su cónyuge después de hacer el amor.

Acostumbrarse a la insatisfacción sexual, dar por perdida la batalla, y por sentado que cargaremos con esta inconformidad sexual durante el resto de nuestro matrimonio, sería permitir que nuestra relación se quiebre poco a poco.

Dato Curioso

¿Sabía que el clítoris de la mujer no tiene nada que ver con el proceso de procreación? A diferencia del pene, que deposita el semen en la vagina, la función del clítoris en las relaciones sexuales es meramente hacer que la mujer obtenga placer. **¿No le parece maravilloso?**

El diseño biológico divino de la mujer nos habla de que Dios desea que disfrutemos del placer sexual, y que los órganos sexuales, tienen más que ver que solo con la procreación.



Introducción: El disfrute sexual

Pida a los miembros del grupo ir a la *página 8 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “El disfrute sexual”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. De 1 al 10, qué tan importante cree que es el disfrute de las relaciones sexuales para el bienestar de la relación matrimonial. Comparta por qué dio esa puntuación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Deje que los participantes den sus opiniones. Esta pregunta puede ayudarle a conocer a grandes rasgos cuál es la percepción de las personas con respecto a la sexualidad. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo queremos conocer la opinión de las personas. Puede terminar la discusión de esta pregunta, dando los siguientes datos: las investigaciones han dicho que la intimidad sexual en el matrimonio es determinante en el curso del desarrollo de la relación de pareja (Investigación: [Motivación y Desmotivación Sexual en parejas en unión conyugal, 2007](#)). Procurar la satisfacción sexual da a los matrimonios mayor estabilidad, mejor salud física, salud psicológica y calidad de vida. (Investigación: [Satisfacción Sexual, Análisis de Factores Asociados e Implicaciones Clínicas, 2015](#)) El sexo es un indicador que refleja la salud de su relación matrimonial en general.

2. ¿Cuáles pueden ser los mayores motivos por los cuales los matrimonios no disfrutan a plenitud de su sexualidad?

Esta pregunta no tiene respuestas correctas o incorrectas, es la percepción de cada participante; es útil para conocer lo que piensan sobre la sexualidad en general. Las respuestas de esta pregunta serán ampliadas en el video de la sesión.



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo uno

Dirija a los participantes a ver el primer video: “Disfrútense” (video 1, tome en cuenta que tiene una duración de 10:24 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

Según Sixto Porras, la forma en la que fuimos diseñados nos revela el mandato divino. Dios nos diseñó para que experimentemos el disfrute y el placer sexual en el matrimonio. Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles cree que pueden ser los principales enemigos del disfrute sexual para los hombres en el matrimonio?

Deje que los participantes opinen al respecto. Aunque pueden hablar de forma general, definitivamente pensarán también en sus propias limitantes.

2. ¿Cuáles pueden ser los principales enemigos del disfrute sexual para las mujeres en el matrimonio?

Deje que los participantes opinen al respecto. Aunque pueden hablar de forma general, definitivamente pensarán en sus propias limitantes.

3. ¿Cómo es que el descuido de la relación de amistad de la pareja puede perjudicar sus relaciones sexuales?

El rechazo que surge a partir del desamor y el desinterés por el cónyuge es uno de los factores que más interrumpen el disfrute de la sexualidad. Las parejas que más disfrutan la sexualidad son aquellas que más se sienten cercanas emocionalmente. La monotonía, el aburrimiento, los problemas que se presentan en la vida diaria, la inseguridad y el enojo generan un descenso del interés sexual de la pareja. El estado de ánimo, los conflictos entre los cónyuges y la desilusión del individuo a partir del incumplimiento de las características de su pareja ideal permiten que el deseo sexual disminuya

4. ¿Cómo fue la educación sexual de parte de sus padres?, y ¿cómo cree que esto influye en el disfrute de su sexualidad?

En cuanto mayor acceso tengamos a una buena educación sexual, mayor será nuestra satisfacción sexual. Quizá la educación sexual que recibieron de parte de sus padres o escuela fue limitada. Cuando conocemos más acerca del placer en nuestros cuerpos podemos desarrollar una sexualidad más libre, sin prejuicios tabús o miedos sin sentido.



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes *pág. 9, Guía del Participante.*

Bebe el agua de tu propio pozo;
 comparte tu amor únicamente con tu esposa.
 ¿Para qué derramar por las calles el agua de tus manantiales
 teniendo sexo con cualquiera?
 Deben reservarla solo para los dos;
 jamás la compartan con desconocidos.
 Que tu esposa sea una fuente de bendición para ti.
 Alégrate con la esposa de tu juventud.
 Es una cierva amorosa, una gacela llena de gracia.
 Que sus pechos te satisfagan siempre.
 Que siempre seas cautivado por su amor.

(Proverbios 5: 15-19, NTV)

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí.

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Durante la semana, dedíquese a hacer esta evaluación de forma individual; luego, comparta con su cónyuge, y reflexionen sobre el porqué de sus respuestas. No hay respuesta correcta ni incorrecta, nadie puede juzgar o contradecir la respuesta del otro. Es necesario que puedan ser sinceros y escucharse sin juzgarse.

1. Del 1 al 10, ¿cómo podría calificar su satisfacción o disfrute sexual en el matrimonio?

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

2. ¿Qué cosas podría hacer usted para mejorar esta calificación?

3. Del 1 al 10, ¿cómo podría calificar la satisfacción o disfrute sexual de su cónyuge en el matrimonio?

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10

4. ¿Qué cosas cree que podría hacer usted para mejorar esta calificación?

5. ¿Encuentra en esta lista alguna situación que le identifican a usted o a su cónyuge que podrían estar afectando su intimidad sexual?

- Pornografía
- Experiencias de abuso sexual
- Limitada educación sexual
- Estilo de crianza extremadamente conservador o liberal
- Tabús y estereotipos aprendidos con respecto a la sexualidad
- Sobreexposición de temas sexuales en la infancia y la adolescencia
- Masturbación compulsiva
- Bajo autoestima o inconformidad con el propio cuerpo
- Confusión de identidad sexual
- Vida sexual antes del matrimonio
- Infidelidad

Si es necesaria la ayuda de un profesional en el tema, Enfoque a la Familia cuenta con una red de consejeros que pueden ayudarle de forma presencial o virtual.

<https://www.enfoquealafamilia.com/consejeria>



CAPÍTULO 2
**EL SECRETO PARA
LA PASIÓN**



Objetivo de la sesión:

Conceptualizar el éxito de la sexualidad de los cónyuges, no como un acto meramente biológico, sino como el resultado de un continuo esfuerzo por alcanzar intimidad emocional.



Rompehielo

La idea es que pueda tener a mano marcadores y hojas en blanco que los participantes puedan usar. El juego consiste en que deben responder las preguntas que encontrará a continuación, sin saber qué pone el otro. Cada participante debe escribir su respuesta en la hoja en blanco, esperando coincidir con su pareja. ¿Cuál será el matrimonio que más se conoce?

1. ¿Cuál es su fecha de aniversario?
2. ¿Cuál es la comida favorita de ella?
3. ¿Cuál es el segundo apellido del padre de él?
4. ¿Cuál es el pasatiempo favorito de ella?
5. ¿Si él fuera al supermercado, cuál antojo se le ocurría comprar para comer?
6. ¿Qué es lo que más le gusta a él de ella?
7. ¿Qué es lo que más le gusta a ella de él?



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la *página 13 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

¿Cuál es el Secreto para la Pasión?

Los matrimonios piensan que deben innovar en posiciones o en juguetes creativos que despierten sus deseos sexuales, pero si tienen una alcoba fría y distante, lo primero que deben preguntarte es: ¿cómo se tratan en la cotidianidad?, ¿tienen resentimiento contra él o ella?, ¿tienen secretos entre ustedes? ¿hay humillación y burlas que degradan? ¿son amigos o solo compañeros de habitación?

Los cónyuges esperan que el encuentro sexual resulte, sin haber cultivado las condiciones necesarias en su relación para que esto ocurra. Más que presentar el disfrute de la sexualidad como posiciones o ideas creativas para reavivar la pasión, lo primero que debemos preguntarnos es cómo estamos interactuando en el día a día y cómo estamos construyendo esta relación.

Un vínculo saludable es fruto de estar conectados, tener relaciones emocionalmente profundas, sentir la mirada, el amor, la compasión y la cercanía del otro. Este es el corazón de la relación matrimonial; en proporción a cómo se cultiven estos lazos de amistad e intimidad emocional, será vivido el encuentro sexual. El sexo de alguna manera está conectado con la calidad de vínculo, relación y amistad que tengamos.

Dato Curioso

En una investigación, las mujeres que tenían mayor satisfacción sexual eran aquellas que percibían que su cónyuge se preocupaba por ellas y que eran queridas. Los hombres que tenían mayor satisfacción sexual, eran aquellos que percibían que eran atractivos para sus esposas, y que ellas estaban satisfechas con el cuidado y la atención que recibían de parte de ellos.

Fuentes, 2014



Introducción: Intimidad Emocional

Pida a los miembros del grupo ir a la *página 15 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Intimidad Emocional”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Qué significa tener intimidad emocional?

Intimidad es más que estar juntos, es más que estar casados. La intimidad es el ejercicio voluntario de querer estar cerca del corazón de la persona amada. De desear valorarle por lo que es y de querer agradecerle con hechos. Es el deseo sincero de que sea feliz. La intimidad se refiere a una aceptación mutua, y esta aceptación solo emerge de una admiración que debe cultivarse.

Si se quiere tener verdadera intimidad con otra persona se debe desarrollar una fuerte amistad. Un amigo es quien acepta a la otra persona tal cual es; es con quien se desea estar porque existe una relación de aceptación mutua, de admiración y respeto. Un amigo es alguien a quien se espera, es la persona con la que se puede hablar con libertad y sin miedo a ser juzgado. Este es el inicio de una verdadera intimidad.

La verdadera intimidad no es automática, el hecho de haberse casado no significa que el romanticismo brotará naturalmente. La intimidad se debe procurar, es el resultado de algo que intencionalmente se busca; es una elección.

2. ¿Qué puede lastimar la intimidad emocional en el matrimonio?

- Las palabras hirientes y de descalificación.
- La burla y el sarcasmo.
- El ignorar a la pareja.
- El silencio que pretende castigar.
- La comparación.
- El obligar a la otra persona a hacer cosas que no desea hacer, a través de la manipulación o la imposición.
- Recriminar el pasado.
- La crítica constante.

3. ¿Qué hace crecer la intimidad emocional en el matrimonio?

- Ser detallista (¿qué significa ser detallista? ¡preguntarle a quien ama!)
- La palabra amable.
- Ser tratado como se trata a un amigo.
- El diálogo sincero y personal.
- Expresar a la otra persona el amor con palabras.
- Valorar a la otra persona y demostrarlo.
- Escuchar y ser escuchado.
- Pasar tiempo juntos.
- Cultivar la confianza.



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo dos

Dirija a los participantes a ver el segundo video: “El Secreto para la Pasión” (video 2, tome en cuenta que tiene una duración de 13:04 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas.

“El camino al mejor sexo de su vida, el tipo de sexo que Dios diseñó para usted y su cónyuge, empieza en el camino a su corazón”. Ted Cunningha y Gary Smalley

1. De las 13 cosas mencionadas por Sixto Porras que hacen las parejas con una vida sexual increíble, **identifique algunas que hacen a menudo, y otras que necesitan empezar a practicar**

- Dicen “te amo” todos los días y lo dicen en serio
- Se besan apasionadamente sin razón
- 3Dan de sorpresa regalos románticos
- Saben lo que enciende y apaga a sus parejas eróticamente
- Son físicamente cariñosos, incluso en público.
- Siguen jugando y divirtiéndose juntos
- Se abrazan
- Hacen del sexo una prioridad, no el último elemento de una larga lista de tareas
- Sienten que son buenos amigos
- Pueden hablar cómodamente sobre su vida sexual.
- Tienen fechas semanales para su intimidad sexual.
- Toman vacaciones románticas
- Son conscientes de volverse hacia su cónyuge.

2. Recuerde un momento en el que se haya sentido realmente conectado con su pareja.

¿Qué pasaba alrededor?, ¿Qué hizo su cónyuge que ayudó a hacerle sentir conectado emocionalmente?, ¿Qué hizo usted que les ayudó a sentirse conectados emocionalmente?

3. Como matrimonio, ¿qué cosas hacen bien para sostener una relación de amistad?

Motíveles a pensar en actitudes, hábitos o costumbres que tienen a diario para seguir construyendo su relación de amistad

4. ¿Cómo matrimonio, qué cosas necesitan mejorar para sostener una relación de amistad?

Motíveles a pensar en actitudes, hábitos o costumbres que necesitan fortalecer para seguir construyendo su relación de amistad. Motíveles a pensar en las cosas que hacen falta o que necesitan mejorar



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los *participantes pág. 17, Guía del Participante.*

Has cautivado mi corazón,
tesoro mío, esposa mía.
Lo tienes como rehén con una sola mirada de tus ojos,
con una sola joya de tu collar.
Tu amor me deleita,
tesoro mío, esposa mía.
Tu amor es mejor que el vino,
tu perfume, más fragante que las especias.
Tus labios son dulces como el néctar, esposa mía.
Debajo de tu lengua hay leche y miel.
Tus vestidos están perfumados
como los cedros del Líbano.
Tú eres mi jardín privado, tesoro mío, esposa mía,
un manantial apartado, una fuente escondida.
Tus muslos resguardan un paraíso de granadas
con especias exóticas:
alheña con nardo,
nardo con azafrán,
cálamo aromático y canela,
con toda clase de árboles de incienso, mirra y áloes,
y todas las demás especias deliciosas.
Tú eres una fuente en el jardín,
un manantial de agua fresca
que fluye de las montañas del Líbano.
¡Despierta, viento del norte!
¡Levántate, viento del sur!
Soplen en mi jardín
y esparzan su fragancia por todas partes.
Ven a tu jardín, amado mío;
saborea sus mejores frutos.

Cantar de los Cantares 4:9-16, NTV

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí.

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Lea el siguiente artículo y compartan aquello que necesitan implementar o mejorar en su relación de matrimonio para fortalecer la amistad.

[¿Cómo hacer emocionante el matrimonio?](#)

CAPÍTULO 3
ASIMETRÍA SEXUAL





Objetivo de la sesión:

Presentar algunas diferencias entre la vivencia de la sexualidad del hombre y la mujer para un mejor entendimiento de las necesidades de cada cónyuge.



Rompehielo

Divida a las mujeres y hombres y entregue un bolígrafo y un papelógrafo. Y dé las siguientes indicaciones: El grupo de mujeres va a dibujar una figura masculina, y alrededor van a ponerse de acuerdo para escribir las características de un buen amante para ellas. El grupo de hombres va a dibujar la figura femenina, y van a ponerse de acuerdo para escribir las características de una buena amante para ellos. Dé unos 15 minutos, y luego de que cada grupo exponga su presentación pregunte:

1. ¿En qué cosas coincidieron en la presentación?
2. ¿Qué cosas tiene diferente cada presentación?
3. ¿Hay más similitudes que diferencias?, ¿o al contrario? ¿A qué creen que se debe esto?



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la *página 20 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Misma dignidad, pero diferentes

En los últimos diez años ha habido muchísimas investigaciones científicas sobre lo que hace que los sexos sean diferentes. Médicos, científicos, psicólogos y sociólogos por aparte han hecho muchos descubrimientos que dan cuenta de una sombrosa asimetría.

Hombres y mujeres somos iguales en valor y dignidad, pero nuestras cualidades físicas y psicológicas marcan algunas diferencias en la forma en la que llenamos nuestras principales necesidades de afecto y afirmación. Para vivir una sexualidad plena debemos comprender que no funcionamos de la misma manera.

Los hombres y las mujeres, aunque somos diferentes, somos complementarios. Las características del hombre y las características de la mujer no los separan en dos mundos diferentes, más bien los convierten en un equipo, en perfecta unión, donde ambos se complementan y cubren las debilidades del otro.

Tanto el hombre como la mujer poseen la capacidad física idéntica de sentir la intensidad del placer y la excitación del orgasmo, sin embargo, la manifestación de sus deseos sexuales y el camino hacia el clímax sexual generalmente toma caminos diferentes.



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo tres

Dirija a los participantes a ver el tercer video: “Asimetría Sexual” (video 3, tome en cuenta que tiene una duración de 16:00 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿Qué cosas necesita trabajar ella para estar mentalmente preparada para las relaciones sexuales?

Mantener una actitud mental positiva sobre:

- **Las relaciones sexuales:** Las relaciones sexuales son para el disfrute y el placer de los cónyuges, no podemos obscurecer esta verdad pensando que el sexo es algo sucio o malo. La satisfacción sexual de los cónyuges es honrosa y sin mancha. Considerar el sexo un deber, algo sucio o malo impide que pueda gozarlo, y demás reforzará su pensamiento de juzgar a su esposo.

- **Sobre sí misma:** El autorrechazo y una pobre autopercepción puede ser una limitante para su satisfacción sexual. Una mujer que se siente poco atractiva y se avergüenza de su figura, realizara el acto sexual con inhibición y timidez. No hay mayor placer para un hombre que disfrutar de la apreciación de una actitud agresiva y sin inhibición mediante la seguridad de su amante en el acto sexual. En ese momento el hombre no ve la piel de naranja, la falta de depilación, el exceso de grasa, etc.

- **Sobre su esposo:** Si una persona ataca y critica a su cónyuge en sus pensamientos, no pasará mucho tiempo antes de que su amor muera, o empiece a desilusionarse. Y, a diferencia de los hombres, no es lo visual lo provoca la satisfacción sexual en las mujeres, sino la percepción que ellas tienen de sus esposos lo que aumenta su deseo sexual.

2. ¿En qué cosas necesita trabajar el esposo para cultivar el apetito sexual de su esposa?

1. El orgasmo se prepara antes de llegar a la alcoba

Las mujeres disfrutan más de la intimidad sexual, si sus necesidades de afecto y cuidado han sido correspondidas. ii

- Palabras de afirmación
- Caricias, abrazos, besos
- Romanticismo
- Comprensión y empatía
- Caballerosidad
- Participación en tareas de crianza y del hogar

2. Ella necesita más tiempo para el clímax

Ambos disfrutan del orgasmo con la misma intensidad, aunque ella tarda entre 15 a 20 minutos más en comenzar el camino hacia el orgasmo.

- Concéntrese en la satisfacción de su esposa
- Practique el autocontrol (esto enriquecerá y prolongará el placer de su propio clímax)
- El juego previo es la clave
- Retarde la eyaculación
- Las sesiones rápidas son excepcionales para cuando ella esté más amorosa

3. Hágase experto en sus zonas de placer

La mujer tiene más zonas erógenas que el hombre, y necesitan ser estimuladas antes de la penetración.

- Pregunte cuáles son sus partes favoritas
- Cuidado con acariciar demás
- El ritmo es importante
- Déjese dirigir
- Utilice una correcta lubricación para tocar zonas sensibles

4. Lea sus señales de excitación

La lubricación no es la señal de que ella ya está lista para la penetración, necesita conocer cómo habla su cuerpo:

- Los pezones se tornan duros y levemente protuberantes
- Los labios mayores y menores de la vagina se hinchan
- Ella se ruboriza
- El clítoris se vuelve visible

5. No se rinda

Las mujeres piensan demasiado, y algunas veces esto puede interrumpir su concentración para el placer:

- Procure la privacidad
- Sea paciente
- Vuelvan a empezar de cero si no resulta
- Si ella no quiere, recuerde: el amor no fuerza al otro.
- Si ella ha tenido un día estresante, solo déjela descansar

3. ¿Cómo sería la manera más cordial y amable de rechazar una insinuación a tener relaciones sexuales?

Explique a los participantes que las propuestas para tener relaciones sexuales, no siempre acabarán en la alcoba. Ellos necesitan plantearse una forma de rechazar una propuesta de la forma más cordial y amable que el otro cónyuge necesite. Motíveles a pensar en algunos ejemplos.



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 21, Guía del Participante.**

No hagan nada por egoísmo (rivalidad) o por vanagloria, sino que con actitud humilde cada uno de ustedes considere al otro como más importante que a sí mismo, no buscando cada uno sus propios intereses, sino más bien los intereses de los demás.

(Filipenses 2:3-4, NBLH)

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Para mejorar la sexualidad no solo es necesario informarse, sino hablar y comunicarse con su cónyuge sobre el tema. En esta semana, la tarea consiste en buscar un tiempo en el que puedan ponerse de acuerdo para llenar este material juntos.

Qué puede estimular a él y a ella para tener relaciones sexuales en las diferentes etapas del clímax sexual. Hablen de qué prefieren, qué les gusta más.

Durante el día

Para él

Para ella

En la insinuación o propuesta

Para él

Para ella

Durante el juego previo

Para él

Para ella

En el coito o penetración

Para él

Para ella

En el orgasmo

Para él

Para ella

Después del Climax

Para él

Para ella



CAPÍTULO 4
BUENOS AMANTES



Objetivo de la sesión:

Dar recomendaciones a los cónyuges sobre diferentes estrategias para el disfrute del encuentro sexual.



Rompehielo

Este es un juego basado en los resultados de una investigación llamada “Reports of intimate touch: Erogenous zones and somatosensory cortical organization”. En la cual, se encuestaron a 800 participantes que dieron puntuaciones a 41 zonas erógenas. En el juego solo encontrará las 12 más puntuadas. (Claro que cada persona puede tener opiniones diferentes sobre en qué grado disfruta más de sus zonas erógenas)

Antes de la sesión, imprima el apéndice A que encontrará al final de esta guía. Divida al grupo entre hombres y mujeres. Luego, entregue las zonas erógenas de los hombres al grupo de mujeres; con la indicación de que deben ordenar las zonas erógenas de mayor a menor de acuerdo a lo que piensan que es más gratificante para ellos. Luego, entregue las zonas erógenas de las mujeres al grupo de los hombres; con la indicación de que deben ordenar las zonas erógenas de mayor a menor de acuerdo a lo que piensan que es más gratificante para ellas. Gana el grupo que más se acerque a los resultados de la investigación.

Resultados de la investigación:

Hombres	Mujeres
1. Pene 9	1. Clítoris 9.17
2. Boca/Labios 7.03	2. Vagina 8.40
3. Escroto 6.50	3. Boca/labios 7.91
4. Muslo interno 5.84	4. Nuca 7.51
5. Nuca 5.65	5. Pezones 7.35
6. Pezones 4.89	6. Pechos 7.35
7. Línea en vello púbico 4.80	7. Muslos internos 6.70
8. Perineo 4.81 (es el área entre el ano y el escroto)	8. Cuello 6.20
9. Cuello 4.53	9. Orejas 5.06
10. Orejas 4:30	10. Nalgas 4.53
11. Pecho 4.14	11. Espalda baja 4.73
12. Nalgas 4.06	12. Estómago 3.97



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la **página 25 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

La Práctica hace al Maestro

“El ser humano adulto posee el deseo y la capacidad necesarios para hacer el amor, pero el arte de amar se aprende, no es innato”. Tim Lahaye

Hacer el amor no solo se trata de autosatisfacción personal, más bien trata de buscar un mismo ritmo, aprender de lo que cada cónyuge necesita, y lograr comunicarse. Esto, definitivamente, requiere práctica. Pero recuerde, lo que aprendimos en la primera lección, si no están en su mejor época, sigan buscando la manera de disfrutarlo al máximo.

Aunque las relaciones sexuales son una expresión de amor que puede disfrutarse, aún cuando ambos o un cónyuge no experimenta el orgasmo, el objetivo supremo para ambos cónyuges es llegar al orgasmo. Como lo hemos dicho anteriormente, esto es relativamente simple para el hombre. El orgasmo de la mujer es mucho más complejo.

Pero todo deporte y su técnica se aprenden con práctica. Algo así, sucede con el juego amoroso. Solo hay que estar dispuesto a ser instruido y tener muchas ganas de practicar.

Dato Curioso

Solo **18% de las mujeres** logran llegar al orgasmo por medio de la penetración.



Introducción: La Estadística

Pida a los miembros del grupo ir a la página **27 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “La Estadística”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. Reflexione sobre esta estadística, ¿por qué cree que solo una pequeña parte de las mujeres llegan al orgasmo por medio de la penetración?

Deje que los participantes den sus opiniones, puede decir que, aunque ellas disfrutaron tanto como ellos del orgasmo, ellas tienen un orgasmo más complejo. Por ejemplo, ella tarda entre 15 a 20 minutos más en comenzar el camino hacia el orgasmo. Aunque ambos pueden disfrutar del orgasmo, el de ella puede ser muchísimo más complejo.

2. Recuerde una de las sesiones más románticas que hayan tenido. ¿Cuáles fueron los elementos que la hicieron agradable y excitante?

Motive la participación de los cónyuges



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo cuatro

Reflexione y converse de forma personal con su cónyuge sobre las siguientes preguntas

Dirija a los participantes a ver el cuarto video: “Buenos Amantes” (video 4, tome en cuenta que tiene una duración de 10:00 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

Estas preguntas solo se compartirán entre la pareja de cónyuges. Así que indique a los participantes que se dividan por parejas y respondan las preguntas.

Según Sixto Porras, aunque las relaciones sexuales disminuyen con el paso del tiempo en la relación de pareja, aumenta el nivel de disfrute y calidad de las relaciones sexuales.

1. ¿Cuál es su actitud al escuchar las sugerencias de su cónyuge?

2. ¿Qué puede distraerle cuando está en la intimidad sexual?

3. ¿Cuáles son las palabras que más disfruta escuchar de parte de su cónyuge?

4. ¿Cuáles son las caricias que más disfruta de parte de su cónyuge?

5. ¿Qué está haciendo que usted no disfrute del todo de sus encuentros sexuales?

6. ¿Qué recomendaciones del video pueden implementar en sus encuentros sexuales?



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 28, Guía del Participante.**

“Dado que hay tanta inmoralidad sexual, cada hombre debería tener su propia esposa, y cada mujer su propio marido.

El esposo debe satisfacer las necesidades sexuales de su esposa, y la esposa debe satisfacer las necesidades sexuales de su marido. La esposa le da la autoridad sobre su cuerpo a su marido, y el esposo le da la autoridad sobre su cuerpo a su esposa.

No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales, a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse de la intimidad sexual por un tiempo limitado para entregarse más de lleno a la oración. Después deberán volverse a juntar, a fin de que Satanás no pueda tentarlos por la falta de control propio.”

(1 Corintios 7:2-5, NTV)

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí.

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?



Tarea para hacer en casa: Zonas erógenas

Esta semana tienen la tarea de establecer ustedes mismos el porcentaje de placer que les genera cada una de las 12 zonas erógenas del juego introductorio. Tengan una velada romántica para evaluar qué parte de su cuerpo responde más al ser acariciada por su cónyuge.

Encuentre cada uno el porcentaje, evaluando del 1 al 10. Empiecen de la zona 12 a la zona 1.

Esposos	Esposas
1. Pene _____	1. Clítoris _____
2. Boca/Labios _____	2. Vagina _____
3. Escroto _____	3. Boca/labios _____
4. Muslo interno _____	4. Nuca _____
5. Nuca _____	5. Pezones _____
6. Pezones _____	6. Pechos _____
7. Línea en vello púbico _____	7. Muslos internos _____
8. Perineo _____ (es el área entre el ano y el escroto)	8. Cuello _____
9. Cuello _____	9. Orejas _____
10. Orejas _____	10. Nalgas _____
11. Pecho _____	11. Espalda baja _____
12. Nalgas _____	12. Estómago _____



CAPÍTULO 5
COMUNICACIÓN SEXUAL



Objetivo de la sesión:

Presentar algunas estrategias para que los cónyuges puedan comunicarse de forma asertiva en el área sexual, y llegar a acuerdos en la intimidad.



Rompehielo

En el inicio de esta sesión los participantes jugarán “mímica” o “charadas” compitiendo en pareja. La pareja ganadora es la primera que adivine las frases actuadas por el cónyuge. En cada frase, un cónyuge va a tratar de adivinar la frase, y el otro de actuarla, y deben cambiar cada vez que se inicie el juego con una frase nueva.

- Música romántica
- Noche apasionada
- Luna de miel
- Masaje erótico
- Ropa sexy



Lectura introductoria

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la *página 32 de la Guía del Participante*. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

Más palabras, más placer

¿Sabía que existe una relación entre la frecuencia de las relaciones sexuales y la comunicación en la pareja? Las parejas que tienen una buena comunicación sexual, son las que más veces hacen el amor. ([Investigación: Comunicación Sexual desde el contexto de Relación Sexual](#)) Es decir, una buena comunicación con su cónyuge aumentará de manera significativa el disfrute sexual y la calidad de relaciones sexuales.

Sin embargo, esta no es una realidad de la mayoría de los cónyuges. La falta de comunicación en el área sexual, puede llevar a enfriar la relación de pareja. Se pierde el interés por saber lo que el otro necesita, y los dos pretenden hacer que nada sucede.

El acto sexual se vuelve algo monótono y ni siquiera se hablan el uno al otro mientras se realiza el acto. En este punto, el tema del sexo se vuelve algo prohibido dentro de la relación, aun el mismo acto sexual se vuelve un autoexamen, donde cada conyugue piensa que está siendo evaluado por el otro, aparece la frustración sexual y las interacciones se pueden volver en su mayoría irritables para ambos.

Dato Curioso

Las investigaciones demuestran que hablar de sexo con el cónyuge puede:

- Mejorar la satisfacción sexual
- Aumentar la frecuencia de las relaciones sexuales



Introducción: La Comunicación

Pida a los miembros del grupo ir a la *página 34 de la Guía del Participante*. Invítelos a responder las preguntas de la sección “La Comunicación”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Por qué cree que la comunicación en la alcoba sea tan importante?

Esta pregunta no tiene respuestas correctas o incorrectas, solo queremos saber la percepción de los participantes sobre el tema

2. ¿Qué cosas impiden a las parejas comunicarse en el tema de la sexualidad?

Esta pregunta no tiene respuestas correctas o incorrectas, solo queremos saber la percepción de los participantes sobre el tema



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo cinco

Dirija a los participantes a ver el quinto video: “Comunicación sexual” (video 5, tome en cuenta que tiene una duración de 11 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

¿De los estilos de comunicación mencionados por Sixto Porras cuál es el que más describe el suyo?

¿De los estilos de comunicación mencionados por Sixto Porras, cuál es el que más describe el de su cónyuge?

Estilo Evasivo

Estilo Reservado

Estilo Violento

Estilo Positivo

1. Conectarse primero con su interior, valores, historia. ¿Cómo desean vivir la sexualidad? ¿Cómo le gustaría que fuera de acuerdo a lo que usted es, piensa y cree?

Motive a los participantes a hablar de la sexualidad ideal para ellos, de qué se trata vivir una vida sexual saludable y satisfactoria

2. ¿De qué cosas debemos hablar en la intimidad sexual?

A. De lo que afecte la plenitud del acto sexual

- Temores
- Inseguridades
- Experiencia de agresión sexual en el pasado
- Cosas que interrumpen la concentración
- Lo que incomode o cause dolor

B. De lo que produzca placer

- Las caricias y palabras que más disfruta
- Las posiciones más cómodas o excitantes
- Nuevas ideas o juegos para la intimidad
- La intensidad o ritmo que prefiera

3. ¿Cuáles son los acuerdos sobre la intimidad sexual a los que deben llegar las parejas?

- Expectativas sobre frecuencia de relaciones sexuales
- Prácticas sexuales aceptadas
- Hábitos de higiene
- Ambiente indicado para las relaciones sexuales
- La forma en la que desean ser invitados a la relación sexual
- La forma en la que puede rechazar amablemente las relaciones sexuales

4. ¿Qué cosas necesitarían hacer como pareja para mejorar su comunicación en el área sexual?

Puede permitir que los participantes respondan esta pregunta de forma individual



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 35, Guía del Participante.**

“Panal de miel son las palabras amables:
endulzan la vida y dan salud al cuerpo.”

(Proverbios 16:24, NVI)

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí.

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?



Tarea para hacer en casa: Autoevaluación

Durante la semana, dedíquese a hacer esta evaluación de forma individual; luego, comparta con su cónyuge, y reflexionarán sobre el porqué de sus respuestas. No hay respuesta correcta ni incorrecta, nadie puede juzgar o contradecir la respuesta del otro. Es necesario que puedan ser sinceros y escucharse sin juzgarse.

1. Cuando algo me molesta, duele o incomoda durante el acto sexual puedo decirlo a mi cónyuge.

1 2 3 4 5

2. Puedo comunicar mis pensamiento y sentimientos de lo que tenga que ver con nuestra sexualidad.

1 2 3 4 5

3. Suelo expresar a mi cónyuge mis deseos y necesidades sexuales.

1 2 3 4 5

4. Cuando mi cónyuge expresa una sugerencia o un aspecto por mejorar en la intimidad, lo escucho y lo tomo en cuenta.

1 2 3 4 5

5. Conozco las cosas que le gustan y no le gustan a mi cónyuge en la intimidad.

1 2 3 4 5

6. Cuando no deseo tener relaciones sexuales, niego las iniciativas de mi cónyuge con respeto, de forma amable y sincera.

1 2 3 4 5

7. Puedo guiar a mi pareja con la mano, con palabras, o con gestos y gemidos para que sepa qué es lo que disfruto.

1 2 3 4 5

8. Sé cómo comunicar mis deseos de tener relaciones sexuales.

1 2 3 4 5

9. Comprendo y me gustan las indirectas de mi cónyuge para tener relaciones sexuales

1 2 3 4 5



CAPÍTULO 6
PRÁCTICAS SEXUALES

**Objetivo de la sesión:**

Plantear la negociación de prácticas sexuales en el matrimonio basada en el principio del amor, la dignidad y el servicio hacia el cónyuge.

**Lectura introductoria**

Dirija a los participantes a leer la lectura introductoria de la **página 38 de la Guía del Participante**. Permita que un voluntario lo haga en voz alta.

¿No permitidas?

¿Existen prácticas sexuales “no permitidas” dentro del matrimonio?

La Biblia no es un libro de métodos, sino de principios. Siguiendo los principios bíblicos, lo “no permitido” sería todo aquello que pueda afectar la integridad física, la dignidad y la autoestima propia o del cónyuge. Existen algunas prácticas sexuales que pueden estar bien para algunas personas, pero a otras, puede hacerlas sentir mal o incómodas. En el momento en que esto ocurre, deja de ser erótico, romántico o placentero para una de las partes.

Siguiendo esta idea, no se vale que alguno de los cónyuges pretenda imponer una forma de disfrute sexual que no coincida con el respeto, la dignidad y el placer del otro. Esto sería como “abandonar al otro”; abrirse paso hacia la carrera individualista del placer propio y egoísta, olvidando que, en un espacio tan íntimo como los encuentros sexuales, son dos los que marcan el paso y no se debe “atropellar al otro”.

De esta manera, no se trata de limitar o reprimir el disfrute de la sexualidad, sino de tener libertad para decidir fundamentándonos en preguntas como: ¿Hay amor en esto?, ¿amor a mi prójimo?, ¿amor a mí mismo?, ¿afirma la dignidad y la autoestima de mi cónyuge? Es a partir de ahí que se construye como pareja lo que se desea en los encuentros sexuales.



Introducción: Prácticas Sexuales

Pida a los miembros del grupo ir a la **página 39 de la Guía del Participante**. Invítelos a responder las preguntas de la sección “Prácticas Sexuales”; las parejas pueden trabajar juntas o de forma individual. Pida voluntarios para compartir algunas de sus respuestas.

1. ¿Cómo podemos acordar lo que es permitido o no en la intimidad sexual? ¿En qué pueden basarse?

En la atención a parejas cristianas, algunos matrimonios esperan que se les dé una lista sobre lo que es “permitido” y lo que “no es permitido” hacer en la intimidad matrimonial. Si un miembro de la pareja está en desacuerdo con alguna práctica sexual, es suficiente motivo para no demandarla, ni siquiera sugerirla. Una práctica sexual, para que sea placentera, debe ser voluntaria. En materia sexual debemos regirnos por la ley del amor. El amor al cónyuge nos lleva a evitar todo aquello que pueda dañar sus sentimientos y su intimidad.

2. ¿Existen prácticas sexuales, que lejos de ayudar a este objetivo, dañen el vínculo matrimonial?

El sexo puede convertirse en pecado aún dentro del matrimonio cuando:

- Se busca la auto-gratificación, sin tener en cuenta la necesidad del cónyuge.
- Se presiona al cónyuge para hacer algo que no desea.
- Se maltrata, hiere u ofende al cónyuge, ya sea por gestos, palabras o hechos.
- La relación sexual se convierte en una obsesión. Solo se piensa en relaciones sexuales.
- Se fantasea en hacer el amor con otras personas.
- Se mantienen relaciones sexuales con otras personas.



En la pantalla: Vea y discuta el capítulo seis

Dirija a los participantes a ver el sexto video: “Prácticas sexuales” (video 2, tome en cuenta que tiene una duración de 9 minutos). Después de esto, use estas preguntas para ayudar a los participantes a reflexionar acerca de lo que vieron y oyeron.

1. ¿De qué forma podría sentir que su dignidad y su autoestima están siendo perjudicados en la intimidad sexual?

2. ¿Cómo sería imponer una forma de disfrute que no coincida con la dignidad, el respeto y el placer de su cónyuge?

3. ¿Qué le recomendaría a un matrimonio si los gustos y deseos de uno, no coinciden con los gustos y deseos del otro en la intimidad?
-
-



Desde el punto de vista de Dios: Profundizando en las Escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **pág. 40, Guía del Participante.**

“Honren el matrimonio, y los casados manténganse fieles el uno al otro. Con toda seguridad, Dios juzgará a los que cometen inmoralidades sexuales y a los que cometen adulterio.”

Hebreos 13:14, NTV

1. En sus propias palabras, reescriba el versículo aquí.
-
-

2. ¿Qué cree que quiere enseñarle Dios a través de este versículo?
-
-

3. ¿Cómo lo puede poner en práctica en su matrimonio?
-
-



Tarea para hacer en casa: Examine su corazón

El sexo nunca será satisfactorio hasta que el dolor y la ira no se hayan marchado del hogar. ¿Tiene el corazón cerrado hacia su cónyuge? ¿Hay resentimiento y problemas de fondo sin resolver? ¿necesita perdonar o pedir perdón por algo? Le animamos hablar con su cónyuge y orar juntos sobre esto.

Si es necesaria la ayuda de un profesional en el tema, Enfoque a la Familia cuenta con una red de consejeros que pueden ayudarle de forma presencial o virtual.

<https://www.enfoquealafamilia.com/consejeria>



— Estimado Facilitador —

Le felicitamos por haber completado la ardua tarea de equipar a un grupo de personas. En Enfoque a la Familia estamos deseosos de poder mejorar y crear más recursos valiosos para usted. Es por eso que le invitamos a escribirnos al correo: app@enfoquealafamilia.com y contarnos qué tan efectiva, completa y útil fue esta guía, y qué áreas debemos mejorar o desarrollar más en las próximas guías que elaboremos. **Si nos envía una retroalimentación mayor a 70 palabras le estaremos obsequiando un 15% de descuento en su suscripción el mes siguiente.**



ENFOQUE
A LA FAMILIA.®

WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM