

A large, light-brown silhouette of a woman's head and neck in profile, facing right, serves as a background for the text.

# Para ser sinceras

UN LIBRO BREVE SOBRE  
*intimidad femenina*

DRA. CORNELIA HERNÁNDEZ

Para ser sinceras: Un libro breve sobre intimidad femenina

© 2023 Coalición por el Evangelio

Director editorial: Josué Barrios.  
Diseño de portada: Jacob Mejicanos  
Diseño editorial: Carlos Javier Álvarez

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas Copyright © 2005 por The Lockman Foundation.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, sin el permiso del autor y de Coalición por el Evangelio. Copiar, imprimir y vender este libro es ilegal y puede ser castigado por la ley.

Un recurso de Coalición por el Evangelio.

[coalicion@thegospelcoalition.org](mailto:coalicion@thegospelcoalition.org)  
[www.coalicionporelevangelio.org](http://www.coalicionporelevangelio.org)

TABLA DE

# CONTENIDO

Prefacio

1. A Dios le importa tu sexualidad
2. ¿Qué significa la pureza sexual?
3. 6 consejos para cuidar tu pureza sexual
4. La educación sexual y la mujer cristiana
5. 3 mitos sobre sexualidad en solteras

Sobre la autora

# PREFACIO

**E**n estos días algo que debiera ser natural, como ser mujer, se ha convertido en un reto. En el mundo hay tantas voces que cuestionan el diseño de Dios, que muchas personas han llegado a dudar de que algo tan hermoso como la sexualidad femenina sea real. Por favor, ten en cuenta que el término sexualidad no se refiere solo al acto sexual, sino que es un término sombrilla que, además de las relaciones sexuales, abarca la identidad, las preferencias, el comportamiento y las actitudes que expresamos a partir del sexo que tenemos, por lo que este tema no es solo para mujeres casadas.

La sexualidad es un tema que genera mucho interés. Sin embargo, he observado que las personas tienden a irse a uno de dos extremos. Por un lado, están quienes «se esconden» del tema y tienden a evadirlo debido a que la información que han recibido les genera temor; personas que han escuchado que la intimidad sexual siempre es algo riesgoso o sucio. Por el otro lado, están las personas a quienes el tema les genera curiosidad y que han aprendido que el sexo es como un parque de diversiones sin límites, donde pueden disfrutar a sus anchas y sin consecuencias. ¿Cuál lado es peor? Si me preguntas, te diría que ambos lados son negativos y que dependiendo del nivel de intensidad en cada extremo se medirían las consecuencias. Sí, en ambos lados hay consecuencias negativas.

Entonces, ¿qué hacer? ¿Cómo conseguir el equilibrio? ¿Dónde conseguir la brújula que nos dirija a una vida satisfactoria desde nuestra feminidad? Necesitamos buena información. Necesitamos educación sexual sana y equilibrada que refleje el diseño perfecto de Dios, el cual debemos aplicar a nuestras vidas de acuerdo con la etapa que estemos viviendo. No quiero decir que la educación sexual sea algo así como un cuadernillo de instrucciones para aprender a conducir, que te memorizas en una semana y tendrás lo que necesitas para el resto de tu vida. No, no es algo simple. Pero tampoco es complicado. No hay misterios para cuestionar, sino principios para abrazar. La Palabra de Dios nos instruye en aspectos importantes de la sexualidad humana y nos presenta principios claves para vivir Su diseño en esta tierra desde el sexo con el que nos creó.

Es mi deseo y oración que este pequeño libro digital, que recopila artículos de mi autoría acerca de sexualidad femenina, sea de ayuda para ti. Oro que te permita reflexionar sobre este tema sin temor, pero dentro de los límites que establece la Palabra de Dios, de manera que las consecuencias sean positivas para tu alma.

— Dr. Cornelia Hernández de Matos  
Mayo 2023

# A DIOS LE IMPORTA TU SEXUALIDAD

Dios creó al hombre a imagen Suya, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó (Gn 1:27).

¿Has pensado alguna vez que el ser mujer es una expresión del propósito de Dios para ti? No eres mujer por accidente; ese y cada detalle de tu vida fue planificado de antemano por nuestro Padre bueno.

Dios creó seres humanos sexuados con el propósito de reflejar Su imagen en la creación. Él planificó que algo de Su naturaleza se mostrara a través de la sexualidad humana.

La Palabra nos enseña que Dios ve el final de la historia antes de que esta hubiera iniciado:

Acuérdense de las cosas anteriores ya pasadas,  
Porque Yo soy Dios, y no hay otro;  
Yo soy Dios, y no hay ninguno como Yo,  
Que declaro el fin desde el principio  
Y desde la antigüedad lo que no ha sido hecho.  
Yo digo: «Mi propósito será establecido,  
Y todo lo que quiero realizaré» (Is 46:9-10).

Definitivamente, el hecho de que seas mujer no es casualidad. Tu sexualidad es importante.

## **El propósito de la sexualidad**

El sexo determina el comportamiento, la forma física, e incluso la estructura del cerebro y la forma de pensar o ver la vida. Cuando hablamos de sexualidad, no debemos pensar

solo en relaciones sexuales. Al crearnos sexuados, Dios tenía en mente algo mucho más amplio que el acto sexual.

La mujer y el hombre son diferentes, lo cual es evidente en sus cuerpos y en las capacidades físicas y emocionales de cada uno. Esto es útil para el servicio de la sociedad. Los varones tienen una contextura física con mayor musculatura, y pueden ejercer mayor fuerza. Las mujeres tenemos más habilidades relacionales y una inclinación al cuidado de los demás. Nuestros cerebros tienen estructuras diferentes, lo cual nos hace percibir la realidad y responder a ella de maneras distintas. Esta distinción nos permite servir en medio de la comunidad donde Dios nos ha colocado.

**Complementariedad:** El hombre es líder y la mujer es ayuda idónea (Gn 2:18; Ef 5:23). Dios designó roles a cada sexo para llevar a cabo Sus propósitos. Hombre y mujer, iguales en dignidad y diferentes en función para complementarse uno al otro (lo que debe evidenciarse de manera especial en el matrimonio). Desarrollar nuestro potencial no se trata de competir por demostrar quién es mejor; más bien tenemos la hermosa posibilidad de hacer equipo, ser complemento el uno del otro, mientras disfrutamos las diferencias y aprendemos a celebrarlas.

**Conexión:** La relación sexual entre esposos produce un vínculo que trasciende a lo físico, involucrando el aspecto emocional y espiritual del ser humano (Gn 2:24-25). La anatomía y funcionamiento de los órganos sexuales permite una conexión física natural, perfecta, y placentera entre los esposos. Esa experiencia genera y fortalece el vínculo marital. El matrimonio es una parábola que nos muestra la unión de Cristo con Su iglesia; esa unión eterna que en la mente de Dios ya se ha realizado (Ef 5:29-32).

Mientras nosotras esperamos con certidumbre la celebración de las bodas del Cordero, la unión matrimonial debe recordarnos cómo lucirá esto en la eternidad.

**Procreación:** Dios dotó a cada sexo con características físicas que les permiten procrear, de manera que, al unirse, puedan reproducirse y llenar la tierra, cumpliendo con el mandato que Dios entregó desde el principio de la creación (Gn 1:28). Por separado, el hombre y la mujer no pueden reproducirse (y tampoco en uniones del mismo sexo). Dios planificó la necesidad de interdependencia mutua para la procreación. El producto de la concepción, los hijos, tiene componentes genéticos de ambos padres entremezclados. ¡Toda una maravilla! Sin la sexualidad esto no podría cumplirse.

**Estructura familiar como base de la sociedad:** La masculinidad del esposo-padre le otorga características para ejercer su responsabilidad como líder-siervo, proveedor, y protector. La feminidad de la esposa-madre, por su parte, tiene los dones que la hacen ayuda, cuidadora, y capaz de nutrir. Cuando cada miembro de la pareja modela correctamente su rol frente a sus hijos y la sociedad, cumplen el propósito de Dios y bendicen a la familia. Cuando estos roles son invertidos, las consecuencias son evidentes en la relación de pareja y el efecto nocivo en los hijos puede llegar muy lejos en el futuro.

### **Tu sexualidad no es un accidente**

A Dios le importa tu sexualidad, ya que a través de ella puedes descifrar buena parte del propósito de Él en tu vida. Como mujer, es evidente que hay cosas que no estarán en la lista de prioridades de Dios para ti (por ejemplo, liderar el matrimonio o lucir y comportarte varonilmente). El sexo es

el signo que caracteriza qué roles le corresponden a cada uno en interacción con el otro.

Tu sexo es parte crucial de tu identidad, y te acompaña hasta que salgas de esta tierra. No lo eliges, Dios lo hace; de hecho, lo hizo de antemano y sin equivocarse. Él sabe que el sexo que tenemos modifica la forma en que vemos la vida y respondemos a la misma. El Señor tomó eso en cuenta para crearte mujer, así como el que nacieras en el momento y en las condiciones en las que naciste. No hay nada improvisado. Todo se ajusta a un plan.

A Dios le importa tu sexualidad porque está incluida en Su plan para ti. Él espera que vivas tu vida mostrando Su gloria desde la feminidad con que te ha dotado, eso te dará plenitud. Lo contrario también es cierto: si vives renegando de tu identidad sexual, no aceptando el diseño de Dios para ti, vivirás insatisfecha y sin propósito.

Dios nos llama a vivir de manera congruente al sexo que Él planificó de antemano que tuviéramos. Esto alegra al Señor y nos bendice a nosotras. Te invito a unirme al propósito de Dios celebrando que eres mujer, mientras le sirves con gozo y contentamiento.

## ¿QUÉ SIGNIFICA LA PUREZA SEXUAL?

**S**i tienes mucha sed y te ofrecen un vaso de agua fría, lo agradeces. Pero ¿qué pasaría si te advierten que esa agua es casi pura, que solo contiene 1 % de agua de la alcantarilla? ¿La beberías o preferirías esperar hasta encontrar otra alternativa?

Definitivamente, la pureza tiene su valor. Algo puro es exclusivo y no ha sido alterado en ninguna medida, está libre de mezclas. Encontrar pureza en el ser humano es escaso; de hecho, ni siquiera parece ser valorado. Las personas que negocian sus estándares morales son bien vistas y se catalogan como inteligentes o avanzadas. Esto es fruto de nuestra sociedad postmoderna, donde las personas tratan de estar de acuerdo con todos y evitan ser radicales. Como dicen algunos: «Tampoco hay que exagerar».

Como cristianas viviendo en medio de esta sociedad, el llamado a la pureza es imprescindible, ya que muestra el carácter del Dios al que pertenecemos. En la Biblia, la palabra pureza está relacionada con la santidad. Dios espera que vivamos en santidad —con corazones puros— y esto incluye toda nuestra vida. 1 Pedro 1:15-16 nos dice: «como Aquel que los llamó es Santo, así también sean ustedes santos en toda su manera de vivir. Porque escrito está: “SEAN SANTOS, PORQUE YO SOY SANTO”». El llamado es muy claro en 1 Tesalonicenses 4:7: «Porque Dios no nos ha llamado a impureza, sino a santificación». Sin lugar a dudas, ser santas implica pureza. Esto es un mandato, no una sugerencia.

La voluntad de Dios es que seamos santas —puras para Él—, quien nos compró con Su sangre y nos apartó para Su gloria. El área sexual es señalada de manera específica como zona de riesgo que altera nuestra vida de santificación: «Porque esta es la voluntad de Dios: su santificación; es decir, que se abstengan de inmoralidad sexual» (1 Ts 4:3). Está claro: si queremos vivir vidas puras que reflejen la santidad de Dios necesitamos cuidar nuestra vida sexual.

Todos somos seres sexuados por diseño divino; es una bendición de Dios ver las diferencias sexuales en los seres humanos. El placer sexual, también creado por Dios, debe ser disfrutado dentro de los parámetros descritos en la ley moral de Dios. Esto es para nuestro bien, ya que los límites nos permiten asegurarnos de que estamos dentro de las condiciones óptimas para que lo que disfrutamos no sea dañino, para uno mismo ni para otros.

La pureza sexual implica limpieza; no alterar el diseño sexual de Dios ni en su forma ni en su uso. La pureza sexual inicia en tu corazón, en lo más íntimo de tu ser y es imprescindible para estar cerca de Dios. Como dice el Salmo 24:3-4: «¿Quién subirá al monte del SEÑOR? / ¿Y quién podrá estar en Su lugar santo? / El de manos limpias y corazón puro».

### **¿Cómo luce la pureza sexual?**

Las relaciones sexuales fueron diseñadas por Dios con el propósito de que los cónyuges pudieran intimar de manera muy profunda, logrando un vínculo que va mucho más allá de lo físico. Es un vínculo permanente que apunta a la unión de Cristo y Su iglesia. Es algo puro, hermoso, santo, y al mismo tiempo muy serio y valioso. No debemos adulterarlo.

La pureza sexual se evidencia en una vida espiritual que florece en sumisión a la Palabra de Dios, y que se deleita en Su diseño y en la manera que avanzan Sus propósitos. Significa que tu mente y tu corazón están anclados en la pureza de Dios y no en tus deseos personales. Estos anhelos pueden ser legítimos en sí mismos, pero no siempre representan la voluntad de Dios para nuestras vidas, ya sea porque no es conveniente o porque no es el tiempo adecuado. Nuestros anhelos pueden ir desde disfrutar una buena compañía, tener un novio o comprarse una prenda de vestir. Estos son deseos legítimos, pero no significa que sean beneficiosos para ti. Muchas mujeres quieren tener novio y, sin embargo, no se han preguntado si están listas para lo que el noviazgo cristiano requiere, si sus motivaciones son las correctas y si por conseguirlo serían capaces de pecar. La mujer pura sabe esperar; no toma decisiones sin evaluar bien las consecuencias que traerán a su vida.

La pureza sexual se manifiesta en todas las áreas de tu vida: va desde los pensamientos y sentimientos, hasta el comportamiento. Ocurre en ese orden, pero se evidencia de manera inversa. Es decir, nuestra conducta —la manera en que nos vestimos, abordamos ciertos temas, cómo tratamos a los hombres que nos rodean— es la evidencia de cómo nos sentimos y pensamos en nuestro interior. La pureza es una cuestión interna, de lo profundo del ser.

La inmoralidad sexual es todo lo opuesto y también surge desde el interior del corazón. Involucra impulsos de satisfacer anhelos de intimidad y cercanía que pueden llevar a una mujer a consumir pornografía, masturbarse, hacer sexting (recepción o transmisión de textos, imágenes, o videos que conllevan un contenido sexual), o permitir que su novio le toque de manera inapropiada. Todas esas prácticas

son pecaminosas y traen consecuencias a corto, mediano y largo plazo. Dios quiere librarte de eso. Si cultivas una vida de pureza sexual podrás vivir cada etapa de tu vida sexual de manera muy gratificante y plena.

La vida sexual de toda mujer cristiana debe reflejar la pureza de la santidad del Dios que la ha salvado para Su gloria. Buscando esta pureza podrás vivir con la expectativa adecuada y gratificante de la vida que Dios te ha entregado. Por supuesto, esto no garantiza que todo será perfecto por el hecho de ser una mujer que fue obediente, más bien crea las condiciones para que desarrolles una fe más madura. Todo eso aporta a tu santificación, y es la vida santa la que satisface.

### **Acude a Cristo**

Ser mujeres sexualmente puras es prácticamente imposible con las presiones que recibimos de la sociedad y los impulsos de nuestra carne. Sin embargo, el mismo Señor que nos demanda pureza nos da los recursos para obedecer. Es necesario admitir que es una tarea que nos pone de rodillas, reconociendo nuestra dependencia de Dios en todo tiempo. ¡Podemos acudir a Él en busca de ayuda!

Por otro lado, recuerda que, si has caído, si has pecado contra la santidad de Dios, también puedes acercarte sin temor. Hebreos nos muestra cómo Dios ha provisto un Defensor que no está ajeno a tus luchas, sino que, aunque no pecó, comprende tu necesidad. «Porque no tenemos un Sumo Sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras flaquezas, sino Uno que ha sido tentado en todo como nosotros, pero sin pecado» (He 4:15).

Cristo, nuestro Sumo Sacerdote, sufrió en la cruz por nuestros pecados para que tú y yo podamos vivir vidas puras que lo glorifiquen. No importa la condición en la que has vivido en el pasado, si estás en Cristo eres una nueva criatura; las cosas viejas pasaron, Él te ha hecho nueva, pura, y santa (2 Co 5:17). Tu pasado no te define. Dios tomó tu vaso con agua sucia y lo purificó, separándolo para un uso santo y así saciar tu sed de propósito.

## 6 CONSEJOS PARA CUIDAR TU PUREZA SEXUAL

**C**ultivar la santidad en toda nuestra vida es un mandato para las hijas de Dios; así agradamos al Señor y representamos Su reino. Pero nuestra naturaleza caída compite con la santidad de Dios todo el tiempo, así que debemos ser intencionales para luchar contra el pecado en nosotras. Que seas creyente no quiere decir que la pureza sexual surgirá de ti de manera natural. Debes trabajar para conseguirla, no para ser salva sino porque eres salva.

En este artículo te presento seis consejos para que puedas cuidar tu pureza sexual con la ayuda de Dios. No son una fórmula mágica para la santidad, sino sugerencias que podrían servirte. Léelas, medita en ellas, y ajústalas a tu necesidad. Todos los creyentes —sin importar su estado civil— necesitan cuidar su pureza sexual, así que no pases por este escrito pensando en alguien más; aplícalo primero a tu vida.

### **1. Decide desde el corazón.**

Medita en la motivación por la cual debes cuidar tu pureza sexual. Cuidado con hacerlo solo porque otros te lo han dicho, por quedar bien, o por temor a las consecuencias (aunque estas sean reales). Ve delante del Señor a través de tiempos de oración en Su palabra. Abre tu corazón y descubre el carácter de Dios y Su plan para ti. Es por causa de Su amor que el Señor te invita a valorar tu pureza sexual; es Su gracia la que te indica un camino que te llenará de satisfacción.

Si quieres mantenerte pura, no puedes decidirlo solo por apariencias. Tarde o temprano se hará evidente la verdad, ya que tu conducta expresa lo que hay en tu corazón (Lc 6:45).

## **2. Sé radical y no confíes en ti.**

En mi experiencia en consejería con mujeres, esta es una de las tareas que más cuesta cumplir y mantener. Algunas me plantean algo intermedio; se autoengañan diciendo que «así lo pueden manejar», que no hay riesgos... y luego caen y se lamentan. Ciertamente «más engañoso que todo es el corazón» (Jer 17:9); no en vano encontramos en la Palabra pasajes que son mandatos —no sugerencias— de parte de Dios para nuestro bien.

«Si tu ojo derecho te hace pecar, arráncalo y tíralo; porque te es mejor que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno» (Mt 5:29). Este versículo no significa que sacarte un ojo lujurioso es la solución al pecado sexual. Más bien, es una hipérbole gráfica para enfatizar lo radicales que debemos ser con el pecado sexual. Identifica las situaciones, personas o hábitos que te tientan a pecar y elimínalos sin justificarlos.

No menosprecies tu vida viviendo de manera descuidada; eres valiosa, Cristo pagó por ti con Su sangre. Haz todo lo necesario para ser una mujer libre y plena en Cristo. Sé radical, aunque eso signifique dejar de relacionarte con algunas personas, dejar de ver o escuchar ciertos materiales, negarte a algunas invitaciones o cambiar la forma en que te vistes. No dejes nada afuera. Sal de esa cárcel de autocomplacencia pecaminosa y sé libre en Cristo.

### **3. Toma una decisión de antemano.**

No esperes encontrarte en medio de una situación que genere el impulso sexual para entonces determinar qué debes hacer. Plantea los escenarios posibles y decide ahora qué harás si llegas a estar en medio de uno de ellos o algo similar. Toma la decisión de huir de la tentación por la salida provista por Dios, antes de que se presente la misma (1 Co 10:13).

Pregúntate qué harás si tu novio mostrara intención de tocarte indebidamente, o si te invitan a ver material pornográfico, o si sale algún contenido pornográfico en tu computadora. ¿Qué vas a hacer cuando tu mente te invite a pensar en cosas impuras, o cuando te encuentres con un grupo de personas que estén hablando de temas eróticos? Decide de antemano huir, y así será más fácil escapar de la tentación.

### **4. Ama a tus hermanos.**

Mantenerse pura, además de ser una forma de glorificar a Dios, es una expresión de amor a tus hermanos. Guarda el corazón de hombres y mujeres no siendo piedra de tropiezo para ellos; sé ejemplo de pureza y modestia en tu entorno.

Sean, pues, imitadores de Dios como hijos amados; y anden en amor, así como también Cristo les amó y se dio a sí mismo por nosotros, ofrenda y sacrificio a Dios, como fragante aroma. Pero que la inmoralidad, y toda impureza o avaricia, ni siquiera se mencionen entre ustedes, como corresponde a los santos (Ef 5:1-3).

En estos tres versículos hay un contraste. En los primeros versos se nos manda a imitar a Dios andando en amor. Luego, en el verso 3, aparece lo opuesto para los hijos de Dios: la inmoralidad. Si estuviéramos enfocadas en amarnos unos a otros como Cristo nos amó, al punto de entregar Su vida

en sacrificio por los demás, las luchas con las tentaciones sexuales fueran menos intensas. Estaríamos pensando en el bien del otro y no en nuestros deseos.

## **5. Cultiva la humildad.**

Admite que no tienes superpoderes. No tenemos lo que se requiere para ser santas: dependemos de Dios y Su gracia para agradecerle. Nuestras debilidades nos recuerdan cada día lo necesitadas que estamos de Él. No podrás ser pura en tus fuerzas. A tu carne no le interesa la santidad de Dios; es Su Espíritu en ti quien te capacita para vivir en pureza sexual, lo cual llenará tu corazón de satisfacción plena.

El orgullo nos ciega y nos invita a jugar al borde del abismo, mientras te susurra: «¡Tú puedes!». No lo escuches. Elige descansar en la dependencia de Dios. Cultiva la humildad desarrollando una vida de comunión con el Señor a través de la lectura, meditación y estudio de Su Palabra. Alejadas de Cristo no es posible mantenernos sexualmente puras (Jn 15:4-5).

## **6. Cuida tu futuro.**

El pecado sexual cobra muy caro en el presente y en el futuro. Frecuentemente, las consecuencias son duraderas y podrían afectar tu vida emocional, tu matrimonio o —si no estás casada— tu posible futuro matrimonio. ¡La buena noticia es que la obediencia de hoy produce buenos frutos en el futuro! Créele a Dios, Él planificó tu futuro de antemano. Solo Dios es bueno y sabio para darte lo mejor en el momento justo. No te desesperes, espera en Él.

## LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA MUJER CRISTIANA

La educación sexual es una de las áreas vitales de aprendizaje del ser humano. La sexualidad es parte de nuestra vida y necesitamos entender cómo funciona.

Aunque la mayoría de nosotros hemos recibido alguna educación sexual, en muchos casos esta ha sido deficiente. Una gran cantidad de mujeres llega a la adultez sin la información adecuada acerca de su sexualidad, cómo mantenerse sana, y cómo cuidarse. Ellas no tuvieron una instrucción clara y oportuna acerca del tema, mientras sentían que sus cuerpos iban «explotando» por dentro y por fuera en la medida en que se desarrollaban.

Todavía más, estas mujeres desconocen cómo aplicar los principios de la Palabra de Dios en esa área de sus vidas. ¿Cómo solucionamos esta problemática prevalente? No será rompiendo los límites de la moralidad, como vemos en el mundo, sino abordando (ino ignorando!) el tema a la luz de la Palabra y en amor.

La educación sexual es un proceso a través del cual acompañamos a los niños —sí, niños— a entender, valorar y cuidar su cuerpo, su identidad y su desarrollo sexual mientras llegan a la juventud. Cuando ese proceso se realiza de manera oportuna, adecuada para la edad y basada en la verdad del diseño de Dios para el ser humano, tendremos una educación sexual saludable y eficiente.

La educación sexual, como cualquier otra área de aprendizaje, debe ser entregada a la persona según la etapa en que se encuentra, a través de un acompañamiento durante la vida, desde el nacimiento hasta la adultez. ¿Quiénes son los responsables de ese proceso? Los padres, por supuesto. Cuando el apóstol Pablo habla de que los padres deben criar a sus hijos en la disciplina e instrucción del Señor (Ef 6:4), esto incluye el diseño que Él planificó para la sexualidad.

La falta de una educación sexual saludable puede tener consecuencias, y estas son solo algunas de ellas:

### **Insatisfacción frente a la feminidad**

Una niña que no entiende su cuerpo, la diferencia en el diseño de los hombres y mujeres, y los detalles colocados por Dios con un propósito específico, podría crecer con muchas dudas o malentendidos. Si a esto se le añade que las mujeres adultas a su alrededor viven quejándose de ser mujer, de sus cuerpos, los ciclos menstruales, los embarazos, la maternidad y un largo etcétera... ¿nos sorprende que esta niña reniegue de su feminidad y desvalorice su cuerpo?

¿Te imaginas cómo vivirá su adolescencia y juventud? Puede que no cuide su cuerpo, su salud, ni esté pendiente de equiparse para ser una mujer madura y vivir plenamente el propósito de Dios para ella en el futuro. ¿Con qué criterio elegirá pareja? ¿Tendrá un noviazgo puro? ¿Cómo será cuando se case?

Conozco muchas mujeres que luchan con abrazar el diseño de Dios para el matrimonio. La razón es que no han podido ver la belleza que hay en el hecho de ser mujer, y eso de alguna manera impide que disfruten cumplir su rol de esposa y madre.

## **Riesgo de abuso sexual**

Uno de los beneficios de la educación sexual sana es la prevención de abuso sexual. Debemos enseñar a los niños los límites de la privacidad no solo con un discurso, sino con palabras acompañadas de un modelamiento en casa.

En casa estamos educando sexualmente todo el tiempo. No se trata solo de definir cuáles son las partes privadas —lo cual es importante—, sino también, por ejemplo, cerrar la puerta del baño cuando vamos a utilizarlo, no andar desnudos o con ropa muy sugestiva por la casa, y enseñar a los niños a ir al baño y bañarse solos. Estas medidas permiten que la niña no vea como algo natural que otras personas la toquen para «ayudarla a limpiarse». Si alguien la invita a exhibir alguna de sus partes privadas, sabrá que es algo a lo que debe negarse y comunicar a un adulto seguro.

La educación sexual enseña a los niños y adolescentes que su vida (incluyendo su cuerpo) fue creada con valor por el Dios eterno, y que los límites de privacidad definen el respeto que se le debe a sí mismos y a los demás. No pierdas de vista que por esta vía también aprendemos a no abusar de otros y a proteger a los demás.

## **Visión distorsionada de las relaciones sexuales**

Si la mente de los niños y adolescentes no se llena de manera saludable, no pienses que se quedará sin información. Las cabezas de nuestros niños se llenarán de los mensajes que reciben por otros medios y, como no tienen con qué contrarrestarlos, poco a poco esas ideas formarán sus convicciones.

No seamos ingenuos, hay demasiada información allá afuera; quizá puedas pescar algo bueno en ese mar, pero lo más frecuente es que te encuentres en medio de un montón de ideas tergiversadas y malolientes. La sociedad, la cultura, la Internet, los medios de comunicación, las redes sociales y las relaciones sociales están influenciando la vida de todos todo el tiempo. Tus hijos no quedan fuera... de hecho, son el objetivo en la mayoría de los casos. Entonces, ¿qué podemos hacer? Debemos asegurarnos de que posean la información adecuada para responder. Eso solo se consigue con educación sexual.

He conocido mujeres que valoran excesivamente el placer sexual; ven las relaciones sexuales como un parque de diversiones para la gratificación y el disfrute sin tomar en cuenta las consecuencias. Otras están llenas de temores, mitos, y tabúes; creen que el placer sexual es algo complicado de alcanzar y que además es «cosa de hombres». Ninguno de los dos grupos ha aprendido la verdad: el placer sexual es hermoso y gratificante, siempre y cuando se cumpla con las condiciones que Dios establece.

## **Edúcate y educa para gloria de Dios**

No sé en qué situación te encuentras al leer este artículo, pero mi deseo es que puedas reflexionar y —si fuera necesario— tomar una decisión que te conduzca hacia el propósito de Dios: vivir plenamente para Su gloria a la luz del evangelio. Si es necesario, busca información en materiales cristianos y acércate a consejeras bíblicas que puedan contestar tus inquietudes.

Si eres madre, toma medidas para equiparte junto a tu esposo y llenar las mentes de tus hijos con las verdades acerca del diseño de Dios en la sexualidad. Recuerda: ¡Los

mejores maestros de educación sexual de tus hijos son ustedes, sus padres! De hecho, no podría ser de otra manera; son ustedes los que mejor conocen a sus hijos y los aman más profundamente. Hablar de este tema con tus hijos en un ambiente relajado te ofrecerá la oportunidad de construir un espacio de confianza para siempre. Es tu responsabilidad y dará buenos frutos.

## 3 MITOS SOBRE SEXUALIDAD EN SOLTERAS

**E**n nuestra cultura es frecuente escuchar expresiones que se repiten y hasta suenan llamativas, pero que en realidad distorsionan la verdad. Debemos tener cuidado, ya que de tanto escuchar o repetir esas frases podríamos llegar a creerlas. Como cristianas es importante que evaluemos esos mitos comunes a la luz de la verdad, la Palabra de Dios.

Con respecto a la sexualidad femenina, existen muchos errores que, como corresponden a la forma en que el mundo ve la vida y su propósito en la tierra, se hacen populares y moldean la mente de muchas mujeres solteras. Quiero presentarte tres mitos que es preciso derrumbar a la luz de la verdad bíblica para tu bien, sobre todo si eres soltera.

### **1. “Necesito una relación amorosa para ser feliz y Dios quiere que yo sea feliz, así que no importa cómo lo consiga”.**

Las relaciones amorosas son gratificantes. Nos hace sentir muy bien que alguien se interese en nosotras. Sin embargo, ir tras una relación con la expectativa de que seremos completamente felices y satisfechas podría ser la experiencia más frustrante de la vida.

Te pregunto: ¿Eres capaz de hacerte feliz a ti misma? No, ¿verdad? Entonces, ¿qué te hace pensar que otra persona podrá hacerte feliz y viceversa?

La felicidad —mejor aún, la satisfacción plena— solo es posible de conseguir a través de una relación con Cristo. Solo Dios, quien te creó a Su imagen, tiene el poder de llenar plenamente tus necesidades más profundas y llevarte a vivir una vida verdaderamente fructífera: «Yo soy la vid, ustedes los sarmientos; el que permanece en Mí y Yo en él, ese da mucho fruto, porque separados de Mí nada pueden hacer» (Jn 15:5).

No busques un novio para ser feliz. Por muy bueno que sea ese hombre, vas a cargarlo con una responsabilidad que solo Dios puede llenar. De la misma manera, tampoco entres en una relación con alguien que no tenga su vida satisfecha en Cristo, pues de lo contrario, serás tú la que cargues con la responsabilidad de su felicidad. Dios quiere que seas feliz, y Él sabe que tu felicidad está conectada a todo aquello que te hace más santa, es decir, más consagrada a Él y viviendo de una forma que le agrada y es conforme al diseño divino (1 Ts 4:3). El camino de la santificación es lo que te hace plena, dichosa y feliz, en esta vida y en la venidera (ver Sal 73:24-26).

## **2. “Necesito mucha práctica sexual con diversas parejas para un mejor desempeño en mi futura vida sexual en el matrimonio, pues probando es que se sabe”.**

Si tienes una mente bíblica, esta manera de pensar debe rebotar de tu cerebro, ya que implica vivir en impureza sexual, lo cual es pecado. Entiendo que eso en sí mismo es un buen argumento para rechazar este mito. Sin embargo, me gustaría que entendieras de qué quiere protegerte Dios al establecer límites en relación a la práctica sexual.

No somos máquinas de placer sexual. De hecho, para el disfrute sexual pleno se requiere otros elementos que van

más allá de lo físico. La conexión emocional es vital y no es algo que se consigue de un día para otro, ni tampoco es saludable que te expongas emocionalmente a muchas parejas a lo largo de tu vida. Recuerda que cada relación de pareja, aún sin intercambio sexual, formará parte de tu historia para bien o para mal. Cada decisión tiene consecuencias, y la vida sexual no es la excepción.

Creo que deberías reflexionar acerca de las consecuencias que vendrán siguiendo este mito. Dios nos pone límites para nuestro bien. Él no es un aguafiestas cósmico que disfruta amargarte la vida. Por el contrario, Él desea que vivas plenamente. «El ladrón solo viene para robar, matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia» (Jn 10:10).

He conocido a mujeres que, por entrar en este «juego» de probar y tener mucha práctica sexual, han terminado heridas emocionalmente, al confundir el amor con sexo, y al creer que complacer a una pareja o buscar su propio placer es la base de una relación estable y no el resultado de ella. Esto sin mencionar las posibles disfunciones sexuales que podrían producirse fruto del condicionamiento que se adquiere en esas experiencias.

Para tener una vida sexual plena, lo que se requiere es vivirla a la manera de Dios. El matrimonio, la unión permanente en amor de un hombre y una mujer, es el único marco ideal y legítimo, y es lo que crea las bases emocionales para que esas experiencias fluyan de manera adecuada y continúen en un proceso de madurez cada vez más gratificante con el tiempo. No necesitas práctica sexual antes de casarte. Lo que necesitas es educación sexual sana, además de una madurez espiritual y emocional que te permita escoger a tu pareja de forma adecuada, para tener un noviazgo saludable

y enriquecedor que afiance la relación y que tenga propósitos eternos.

### **3. “Necesito ‘probar’ la afinidad sexual con mi pareja antes del matrimonio para estar segura de que es la persona con quien debo casarme”.**

La afinidad sexual de una pareja no depende de la práctica sexual per sé, sobre todo si no son esposos. Disfrutar de una vida sexual gratificante requiere de una relación marital adecuada no solo en lo sexual, sino en todas las demás áreas de la vida en común. Esto es así porque el nivel de satisfacción sexual es el resultado de la dinámica de pareja en el día a día, en la cotidianidad, en la convivencia.

Por lo tanto, tener «buen sexo» en el noviazgo no garantiza una vida sexual plena en el matrimonio. He conocido a parejas que tenían práctica sexual en el noviazgo y luego de casarse la experiencia sexual se deterioró. El placer sexual en el matrimonio es más complejo que un momento de placer esporádico, y esa complejidad hace del mismo una aventura maravillosa que mejora con los años. Es por eso que no se necesita cambiar de pareja después de X tiempo de matrimonio. ¡Dios es genial en Su diseño!

Definitivamente, lo que necesita una pareja para disfrutar una vida sexual plena es cuidar su relación matrimonial integral, viviendo el propósito de Dios en su vida diaria como esposos. Anhelar disfrutar del placer sexual es legítimo, pero no debe conseguirse a través de atajos que solo te entregarán una experiencia barata con consecuencias negativas.

Camina con el Dios que te ama y entregó a Su Hijo por ti para perdonar todos tus pecados y llevarte a vivir en santidad. Deposita todos tus anhelos en Sus manos y deja que Él guíe tus pasos por medio de Su palabra. No creas que tú tienes un mejor plan. No hagas trampas, te saldrá muy caro y será doloroso.

## **Sobre la autora**

*Cornelia Hernández de Matos* está felizmente casada con Ezequiel Matos. Es médico, terapeuta familiar, sexual, y de parejas. Sirve como consejera bíblica en la Iglesia Bautista Internacional y en la Iglesia Piedra Angular en Santo Domingo, República Dominicana, y es autora del libro *Puro sexo puro: Un regalo de Dios para toda mujer que anhela un matrimonio pleno* (Vida, 2022). Cornelia es graduada del Instituto Integridad & Sabiduría y disfruta escuchar a otras mujeres y ver la obra de Dios en ellas «en primera fila». Puedes encontrarla en Instagram (@dra.corneliahernandez).



*¡Muy pronto!*



Un podcast sobre feminidad bíblica con  
la Dra. Cornelia Hernández y Carol de Rossi

SUSCRÍBETE AQUÍ





[www.coalicionporelevangelio.org](http://www.coalicionporelevangelio.org)