



Guía de Participante

**SEXUALIDAD &**

*Matrimonio*

# ¡Disfruten del sexo al máximo!

Sixto Porras

---

# Índice

Introducción.....	4
<b>Capítulo uno:</b>	
Dios nos dice: ¡Disfrútense! .....	6
<b>Capítulo dos:</b>	
El Secreto para la Pasión .....	13
<b>Capítulo tres:</b>	
Asimetría Sexual .....	20
<b>Capítulo cuatro:</b>	
Buenos Amantes .....	25
<b>Capítulo cinco:</b>	
Comunicación Sexual.....	32
<b>Capítulo seis:</b>	
Prácticas Sexuales .....	38

## 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 disfrutarlos y compartirlos 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!



## ¡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

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

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

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

---



---



---



## En la pantalla: Vea y discuta el capítulo uno

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?

---



---



---

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

---



---



---



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

---

---

---

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

---

---

---



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

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**



## ¿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

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa tener intimidad emocional?

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---



## En la pantalla: Vea y discuta el capítulo dos

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
- Dan 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.

---

---

---

---

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

---

---

---

---



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

---



---



---



---



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

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**



## 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

Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas.

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---



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

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*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



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**



## 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

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---



## En la pantalla: Vea y discuta el capítulo cuatro

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

“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

## 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 suceda.

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

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

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

---



---



---

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

---



---



---



## En la pantalla: Vea y discuta el capítulo cinco

Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas:

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?

---



---



---

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

---



---



---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---



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

“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

## ¿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

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---



## En la pantalla: Vea y discuta el capítulo seis

Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas:

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.

“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>





ENFOQUE  
A LA FAMILIA.®

[WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM](http://WWW.ENFOQUEALAFAMILIA.COM)