

ENTENDIENDO EL SEXO

Por Francisco Bendfeldt / Junio 2014

- I. Introducción
 - a. Este no es el clásico seminario de sexo
 - i. Podemos resumir un clásico seminario de sexo en tres partes
 1. El sexo fuera del matrimonio es malo
 2. El sexo dentro del matrimonio es bueno
 3. Tengan sexo
 - ii. Aunque todo esto es real y bueno, hay mucho más sobre el sexo o cosas que creo que históricamente no les hemos dado la importancia que deberíamos
 - iii. Hoy, en particular, quiero enseñarles que Dios está a favor de nuestro placer
 1. Quiere que tengamos una buena vida sexual
 2. Quiere que disfrutemos de ese regalo
 3. Ya que cuando lo hacemos, no solo disfrutamos, sino él es glorificado y vencemos sobre el diablo
 - b. Por mucho tiempo ha habido dos formas clásicas de ver el sexo
 - i. El sexo es dios
 1. Si el sexo es dios
 - a. Debe ser adorado
 - b. Entregamos nuestra vida a ello (tiempo, dinero, energía)
 - c. Tu identidad proviene de ello (temas como el homosexualismo)
 2. El sexo como dios en algunas culturas
 - a. En el tiempo del Nuevo Testamento, en la Ciudad de Corinto
 - i. Templo de Afrodita
 - ii. Tenía más de mil prostitutas a su servicio
 - iii. Por esta razón en 1 de Corintios Pablo está corrigiendo constantemente la confusión que esto causaba
 1. No pueden tener sexo con su mamá (5:1)
 2. No pueden tener sexo antes del matrimonio (7:1-5)
 3. No pueden tener sexo fuera del matrimonio (7:27)
 4. No pueden tener sexo con alguien del mismo género (6:9-10)
 5. No a la prostitución (6:12-20)
 - b. En nuestra propia cultura y tiempo lo vemos con la pornografía (tienen más ganancias que todos los deportes profesionales combinados (en EEUU))
 - ii. El sexo es desagradable (puritanismo)

1. Esta es una reacción equivocada a la primera postura
2. Desafortunadamente esta ha sido la postura de muchas iglesias por mucho tiempo
 - a. Resultamos viéndonos y sintiéndonos extraños de hablar del tema
 - b. Enseñamos solo los aspectos negativos del sexo y sus potenciales problemas de practicarlos fuera del matrimonio, pero no enseñamos los aspectos positivos
 - c. En parte, en nuestra incapacidad de lograr que los jóvenes se guarden, lo pintamos como algo sucio
 - i. Pensemos en el mensaje que hemos enviado... el sexo es malo, guardémoslo para la persona que amamos
 - d. Lo que algunos padres de la fe decían
 - i. Tertulio y Ambrosio (padres de la Iglesia)
 1. Era mejor extinguir la raza antes de tener relaciones
 2. Uno de ellos se castró... literalmente
 - a. Seguro tomo literalmente la biblia
 - b. Les aseguro que hay alternativas a eso
 - ii. Jerónimo, literalmente se tiraba a arbustos con espinas cuando sentía deseos
 - iii. Algunos creen que Adán y Eva no tenían relaciones antes del pecado
 - iv. En la época Victoria
 1. Iniciaron los vestidos hasta el piso
 2. Cubrían las mesas de comer hasta abajo para no verle los pies a la mujer
3. También los padres hemos contribuido a este tipo de pensamiento en la forma en la que hablamos con nuestros hijos (“No sea cochino y déjese de tocar allí”)
4. Estos pensamientos llegaron a permear en la cultura cristiana hasta llegar, en parte, a la creación del voto de celibato de los sacerdotes católicos (que se oficializó en el siglo 5to)
5. En la película “Como agua para chocolate”, cuando la pareja va a tener relaciones el esposo ora “no por placer, ni por orgullo, sino para criar un hijo tuyo”
6. Esto ha causado consecuencias desastrosas para los matrimonios
 - a. Algunos a la hora de ya tener permiso sienten culpabilidad y no logran disfrutar de la relación sexual (hombres y mujeres)
 - b. Ha llegado al punto que en algunos lugares se les ha dicho a las mujeres “aguántese, cierre los ojos y espere a que termine”
7. La vergüenza sobre la desnudez no era parte del plan original de Dios. Es una maldición.

- a. Me imagino cuando Dios les dijo “¿Quién te enseñó que estabas desnudo?” (Gen. 3:11) que lo preguntó con tristeza y no con enojo
 - b. Ya el hombre no iba a poder disfrutar de su desnudez y sexualidad con la libertad que Dios tenía en mente, sino iba a entrar la vergüenza en el mundo
 - c. La vergüenza vino como consecuencia del pecado...la sexualidad no era el pecado
 - iii. La mayoría de hombres cristianos tienen una cadena y una bola de hierro en cada tobillo. Uno puesto por los puritanos y el otro por la pornografía
- c. Ambas posturas están equivocadas... el sexo es un regalo, creado por Dios, para su gloria y nuestro gozo
 - i. Es hora que la iglesia lo enseñe como tal, sin pena, sin vergüenza
 - ii. “El sexo es un tema poderoso. ¿Cómo es que lo hemos relegado a los pornógrafos y a las mentes más sombrías” Bono
 - iii. Debemos hacer más que solamente advertir a las personas sobre las partes malas del sexo
 - 1. Necesitamos revelar qué hace que tengamos una vida sexual divertida, saludable y vibrante
 - 2. Imaginemos que pasaría si los cristianos fuésemos conocidos como expertos en buen sexo
 - 3. Deberíamos de robarle el mercado a la pornografía y demostrarle al mundo que la rigidez puritana no es cristiana

II. Dios creó el sexo con propósitos específicos

- a. Diversión / satisfacción física (Pro 5:18-19 “Sea bendito tu manantial, Y alégrate con la mujer de tu juventud, Como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, Y en su amor recreáte siempre.”)
- b. Procreación (Gen 1:28 Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra.)
- c. Unidad, intimidad, conexión
 - i. Gen 2:24 “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.”
 - ii. 1 Co. 6:16 “¿O no sabéis que el que se une con una ramera, es un cuerpo con ella? Porque dice: Los dos serán una sola carne.”
 - iii. El sexo es la máxima expresión de desprendernos de nosotros mismos y amar a alguien como a nosotros mismos
- d. Conocernos
 - i. Constantemente la biblia habla del sexo en el sentido de “se conocieron”
 - ii. Gen 4:1 “Conoció Adán a su mujer Eva, la cual concibió y dio a luz a Caín, y dijo: Por voluntad de Jehová he adquirido varón.”
 - iii. El tener relaciones antes del matrimonio nos lleva a algo contrario
 - iv. En el noviazgo debemos conocer el alma de la persona y no el cuerpo
- e. Consolación
 - i. 2Sa 12:24 “Y consoló David a Betsabé su mujer, y llegándose a ella durmió con ella; y ella le dio a luz un hijo, y llamó su nombre Salomón, al cual amó Jehová,”

- ii. A veces estamos cansados o tristes y no hay nada que podamos hacer entonces podemos amarnos y hacernos ver que no estamos solos
- f. Protección contra la tentación
 - i. Si no tenemos buen sexo y frecuente estamos vulnerables a la tentación sexual
 - ii. 1Co 7:5 “No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.
- g. Apuntar a algo más grande
 - i. El matrimonio fue diseñado como un reflejo de la relación de Cristo con su iglesia
 - ii. “El significado último del sexo matrimonial tiene que ver con los deleites finales entre Cristo y la Iglesia “ John Piper
 - 1. El sexo apunta al cielo... a los éxtasis y placeres que Dios tiene reservados para nosotros en su presencia
 - 2. Si hay algo en nosotros que en este momento está pensando “Noooo”, es porque todavía estamos arrastrando ideas del sexo como algo sucio y vergonzoso
 - iii. Esto ayuda a responder ¿Por qué Dios reservó el sexo solo para el matrimonio?
 - 1. El hecho de que el sexo esté guardado para el matrimonio refleja el hecho de que los placeres del cielo están reservados solamente para aquellos que tienen una relación con Cristo
 - 2. El sexo fuera del matrimonio nos engaña apuntando a que hay otros caminos, fuera de una relación con Cristo, para experimentar los placeres celestiales
 - iv. Por esta razón es que muchos eruditos de la Biblia interpreten el Cantar de Cantares como una historia acerca de Cristo y de la iglesia

III. Mitos sobre el sexo

- a. Puede ser algo puramente físico
 - i. Aunque descartáramos lo que la Biblia dice al respecto, hay muchas cosas que nos enseñan que hay mucho más en el sexo que solamente un acto físico y un intercambio de fluidos
 - ii. ¿Porque cuando un niño es abusado sexualmente y luego de adulto conecta los puntos le es tan difícil deshacerse de eso y es algo que lo sigue toda su vida?
 - iii. ¿Por qué es que la violación tiene efectos mucho más devastadores que el simplemente sufrir abuso físico?
 - 1. ¿Porque es más fácil reportar un abuso físico pero no una violación?
 - 2. ¿Porque alguien que ha sido violado siente que debe llevar esa vergüenza en secreto?
 - iv. ¿Porque es que los hombres que tienen los “issues” sexuales más profundos generalmente tienen padres no involucrados o ausentes?
 - v. ¿Por qué es que los remordimientos más grandes de muchos son sexuales?

- vi. ¿Por qué es que cuando alguien se le acerca a un pastor (consejero, amigo) y le dice que le quiere decir algo que nunca le ha dicho a nadie antes esto es generalmente sexual y no de cualquier otro tipo de naturaleza?
- b. La sexualidad del hombre no tiene que ver con sus emociones
 - i. Muchos factores emocionales afectan la sexualidad en los hombres
 - ii. Su auto-estima
 - iii. Su estado de ánimo (un hombre deprimido, estresado o enojado puede tener actitudes extremas con respecto al sexo... lo necesita desesperadamente o lo evita completamente)
 - iv. La ansiedad de hacerlo bien
 - 1. No vas a poder tener buen sexo siempre
 - 2. Necesitas un estilo de vida que promueva una gran vida sexual, en lugar de preocuparte por cada experiencia individual
- c. Los hombres están más interesados en el sexo que las mujeres
 - i. Cuando creemos esto corremos el riesgo de que los hombres se como si algo estuviera mal si no piensan en ello constantemente
 - ii. Las mujeres se sienten avergonzadas si piensan en ello constantemente
 - 1. Muchas mujeres piensan constantemente en el sexo
 - 2. Dios creo tanto al hombre como a la mujer como seres sexuales
 - iii. Cada persona es diferente, hombre y mujer, no asumamos nada solo por nuestro genero
 - 1. Aprendamos a comunicarnos y aprender de nuestra pareja
 - 2. Aprendamos qué funciona para cada uno
 - 3. No tomemos como algo personal cuando el otro no está de humor
- d. El sexo con la misma persona es aburrido
 - i. Cuando el sexo es egoísta, se vuelve aburrido porque está enfocado en satisfacer necesidades físicas y no en crear intimidad profunda
 - ii. El sexo se vuelve aburrido solo si la pareja deja que la relación se vuelva aburrida
 - iii. La gente que tiene buen sexo con la misma pareja por años trabajan en mantener su relación fresca y mantenerse creativos en el dormitorio
- e. Los cristianos no pueden tener “sexo salvaje”
 - i. Cuando experimentamos cosas nuevas con nuestra pareja, no solo nos divertimos sino que nos hacemos vulnerables... La vulnerabilidad promueve la intimidad
 - ii. La pasión y la vulnerabilidad van de la mano
 - iii. El probar nuevas cosas es un reflejo de que los dos se sienten seguros el uno con el otro
 - iv. Es importante reconocer que diferentes posiciones no promueven la objetivización de la persona, ni la lujuria, cuando se dan en un matrimonio amoroso
 - v. Una vida sexual vibrante incluye variedad
 - vi. La variedad promueve una buena vida sexual, pero no es lo más importante
 - vii. ¿Cómo sé que cosas puedo y no puedo hacer con mi esposa?
 - 1. ¿Glorifica a Dios?
 - a. No podemos ir en contra de la ley de Dios para avivar nuestra relación

- b. ¿Hay algo en la ley de Dios que lo prohíba?
 - i. Pornografía
 - ii. Swingers
 - iii. Orgias
 - 2. ¿Sirve a mi pareja?
 - a. ¿Ayuda a la relación?
 - b. ¿Promueve amor, respeto, servicio y confianza o es puramente egoísta?
 - c. ¿Cumple los propósitos de Dios?
- f. La masturbación arruina el sexo con tu esposa
 - i. Esta es una complicada, pero no necesariamente cierta
 - 1. Es cierto que la masturbación está genitualmente y no relacionalmente enfocada
 - 2. La masturbación puede ser un pecado y puede ser destructivo, pero en si misma no es ni buena ni mala
 - 3. Lo que la hace pecaminosa o dañina es la motivación detrás de ella y tus pensamientos
 - 4. Para algunos esto puede abrir una puerta a un viejo hábito o pecado
 - ii. Algunas razones o contextos en el que podría ayudar
 - 1. Problemas de eyaculación precoz
 - 2. Tiempos de separación y enfermedad
 - 3. Un deseo sexual muy grande
 - iii. Si se decide recurrir a esto es necesario
 - 1. Tener la aprobación de tu pareja
 - 2. Pensar en tu pareja
- g. En la cama, los hombres deberían de ser activos y las mujeres pasivas
 - i. Por culpa de esta manera de pensar la mayoría de los hombres sienten una presión no sana por un buen desempeño
 - ii. De la misma manera las mujeres pueden sentir que no pueden expresar lo que sienten y que si lo hacen están siendo inapropiadas
 - iii. Esto ha llevado a muchos hombres a sentir cierto rechazo o falta de deseo de parte de sus esposas
 - iv. De la misma manera ha llevado a muchas mujeres a sentir el mismo rechazo, esperando pasivamente a que su esposo tome la iniciativa
 - v. Está bien que una persona inicie y tome las riendas, pero debería de sentirse como una experiencia compartida

IV. Cantar de Cantares

- a. La Biblia tiene mucho que decir sobre el sexo y Cantar de los Cantares es un excelente libro para mostrarnos esto
- b. El titulo Cantar de Cantares sugiere que es la mejor de todas la canciones
- c. Antes de verlo es necesario saber esto
 - i. Una buena vida sexual se trata más de un estilo de vida, que de lo que pasa en el dormitorio
 - ii. Buen sexo no se trata solo de técnica, sino de la intensidad que es creada por la intimidad
 - iii. Los grandes amantes son maratonistas, no velocistas. Nuestra meta debería de ser mejorar nuestra vida sexual con el tiempo

d. Lecciones del Cantar de Cantares

- i. Anticipación (Can 3:1-4 Por las noches busqué en mi lecho al que ama mi alma; Lo busqué, y no lo hallé. 2 Y dije: Me levantaré ahora, y rodearé por la ciudad; Por las calles y por las plazas Buscaré al que ama mi alma; Lo busqué, y no lo hallé. 3 Me hallaron los guardas que rondan la ciudad, Y les dije: ¿Habéis visto al que ama mi alma? 4 Apenas hube pasado de ellos un poco, Hallé luego al que ama mi alma; Lo así, y no lo dejé, Hasta que lo metí en casa de mi madre, Y en la cámara de la que me dio a luz.”)
 1. La anticipación es la mejor parte de del amor pasional
 2. A las mujeres les gusta la anticipación, no una invitación fría seguida por dos minutos de juego previo
 3. La anticipación, expectación y esperar el momento hacen que la relación sexual sea más poderosa
 4. El sexo no debe ser algo que hacemos caber en nuestra agenda al final del día, debe ser algo que cultivamos a través del día
 5. Sorpresas – el hecho de que dediquemos tiempo y esfuerzo en planear una sorpresa le comunica a la pareja que pensamos en ellos aun cuando no estamos con ellos
- ii. El valor de la búsqueda (caza)
 1. Can 2:14 “Paloma mía, que estás en los agujeros de la peña, en lo escondido de escarpados parajes, Muéstrame tu rostro, hazme oír tu voz; Porque dulce es la voz tuya, y hermoso tu aspecto.”
 2. Can 4:12 “Huerto cerrado eres, hermana mía, esposa mía; Fuente cerrada, fuente sellada.”
 3. Las mujeres quieren ser buscadas
 4. Esto es cierto ya sea que llevemos 1 hora de casados o 40 años
 5. Incluye algo verbal /casaca (Can 4:1 “He aquí que tú eres hermosa, amiga mía; he aquí que tú eres hermosa; Tus ojos entre tus guedejas como de paloma; Tus cabellos como manada de cabras Que se recuestan en las laderas de Galaad.”)
 6. Incluye la preparación de un ambiente (Can 2:4 “Me llevé a la casa del banquete, Y su bandera sobre mí fue amor.”)
- iii. La intimidad física es parte de su estar juntos
 1. No todo es sexo, pero el sexo si forma una parte esencial de la reunión de los esposos
 2. En el libro vemos a la pareja con un ritmo, se separan, se vuelven a juntar y cuando lo hacen tienen relaciones (Can 3:4 “Apenas hube pasado de ellos un poco, Hallé luego al que ama mi alma; Lo así, y no lo dejé, Hasta que lo metí en casa de mi madre, Y en la cámara de la que me dio a luz.”)
- iv. El cuerpo fue hecho para experimentar placer (Can 2:3 “Como el manzano entre los árboles silvestres, Así es mi amado entre los jóvenes; Bajo la sombra del deseado me senté, Y su fruto fue dulce a mi paladar.”)
 1. Otras referencias (Can 4:16, 5:1, 8:2)
 2. Una de las más grandes herejías es que todos los deseos son pecaminosos
 3. Cuando vemos todos los deseos como algo pecaminoso, estamos haciendo de menos el diseño de Dios

4. Dios no solo diseño el sexo como algo placentero sino también nos dio un bono llamado “orgasmo”
 - a. Aunque los orgasmos son buenos, se puede tener buen sexo sin alcanzar un orgasmo
 - b. El sexo está lleno de placeres antes de llegar al orgasmo
 - c. El orgasmo no es la única o principal razón para tener relaciones sexuales. El verdadero objetivo es disfrutar de una unión profunda con tu pareja
- v. La igualdad en el sexo
 1. La mujer es tan agresiva y atrevida en su deseo como el hombre (Can 3:4 “Apenas hube pasado de ellos un poco, Hallé luego al que ama mi alma; Lo así, y no lo dejé, Hasta que lo metí en casa de mi madre, Y en la cámara de la que me dio a luz.”)
 2. La mujer necesita sentirse libre para expresar sus deseos sexuales
- vi. La pasión es una forma en que la pareja se retira del resto del mundo (Can 7:11 “Ven, oh amado mío, salgamos al campo, Moremos en las aldeas. 12 Levantémonos de mañana a las viñas; Veamos si brotan las vides, si están en ciernes, Si han florecido los granados; Allí te daré mis amores.”)
 1. A veces la vida se torna complicada y necesitamos apartarnos, con nuestra esposa, y hacer el amor
 2. Quizás hacer el amor es una forma de aminorar las presiones del mundo
 3. “No teníamos nada más que darnos” JJS
- vii. El lenguaje juega un rol importante en el sexo
 1. El sexo debe ser emocionante y divertido. Cuando los cristianos hablan de él no parece ninguna de las dos
 2. Las palabras que usamos en las iglesias para referirnos al sexo son santo, poderoso, unión, sagrado. Aunque son apropiadas, no describen el tipo de sexo que queremos tener
 3. Hablar sobre el sexo es importante para convertirnos en buenos amantes
 - a. Tienes que hablar con tu esposa sobre el tema
 - b. Debemos entender nuestras necesidades y deseos
 - c. Debemos hablar durante la relación sexual, expresando nuestra pasión
 4. Esto es algo que la pornografía nos ha robado y ha ensuciado
 - a. Se le llama hablar sucio
 - b. Es algo poderoso, que existía en la Biblia mucho antes que la pornografía lo secuestrara
- viii. Debemos cazar las zorras que amenazan nuestra intimidad (Can 2:15 “Cazadnos las zorras, las zorras pequeñas, que echan a perder las viñas; Porque nuestras viñas están en ciernes.”) - más de esto adelante

V. Barreras para una buena vida sexual

- a. El llamado bíblico es a que disfrutemos de nuestra pareja siempre (Pro 5:18-19 “Sea bendito tu manantial, Y alégrate con la mujer de tu juventud, 19 Como

- cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, Y en su amor recreáte siempre.”)
- b. Hay cosas que se pueden interponer o interrumpir que disfrutemos, en el largo plazo, de nuestra pareja
 - i. Mala información
 1. No conocemos nuestros propios cuerpos
 2. No conocemos el cuerpo de nuestra pareja
 3. A pesar de la pornografía, no sabemos los básicos de cómo hacer el amor
 - ii. El pasado
 1. Puede traer culpa y vergüenza
 2. Puede traer comparación
 - iii. Malos ejemplos
 1. Nuestro primer ejemplo de sexualidad adulta fueron nuestros padres
 2. Muchos no han tenido buenos padres (infidelidad, indiferencia)
 3. Muchos nunca han visto romance entre sus padres
 - iv. La pornografía
 1. Cuando un hombre busca gratificación sexual por medio de una fantasía con una mujer de fantasía, el matrimonio y muchas otras cosas pagan un precio
 2. La pornografía es adictiva... esto es una realidad física y química
 - a. Los neurólogos tienen un mantra “Neurons that fire together wire together” (las neuronas que se disparan juntas, se quedan conectadas)
 - b. El cerebro humano aprende a asociar actividades específicas con recompensas neurológicas
 - c. Con el uso repetido de la pornografía el cerebro reconoce que se está liberando mucha dopamina. Esto causa una de dos respuestas
 - i. La producción de dopamina y sus receptores son reducidos... esto hace que tengamos que aumentar el consumo para producir la misma cantidad de antes
 - ii. Esto hace que todo lo que se asemeje a algo pornográfico cause esta reacción, causando excitación por cosas que quizás no sean sexuales
 3. Hay muchas formas en las que la pornografía afecta al matrimonio
 - a. Las personas expuestas a la pornografía tienden a no estar satisfechas con la apariencia física, el afecto y el desempeño sexual de su pareja
 - b. Nos causa expectativas irreales sobre la relación sexual
 - i. Posiciones extrañas y la disposición de la persona a experimentarlas
 - ii. Una disposición inmediata a la relación sexual (**video de Friends**)
 - iii. Una desconexión emocional (millones de hombres usan la pornografía para alejarse de mujeres

reales. El atractivo de la pornografía es que podemos acercarnos a una mujer y a la vez estar distanciados emocionalmente)

- c. Me hace un amante egoísta
 - i. Buen sexo significa que un esposo y una esposa se enfocan el uno en el otro
 - ii. La Biblia llama a esto “una sola carne”
- d. Culpabilidad y asociación que me aleja de mi pareja
 - i. Me siento culpable y me alejo
 - ii. Asocio lo que hago con ella con lo que acabo de ver y lo rechazo
 - iii. Sutilmente puedo incitar a mi pareja al pecado
- 4. Otros efectos de la pornografía
 - a. Objetivizan a la mujer
 - b. Se puede ver normal el abuso de niños
 - c. Causa un rechazo o abuso de los padres a sus hijas
- v. Adicciones
 - 1. Una adicción es cualquier cosa que no me permite desconectarme de mi vida diaria
 - 2. Puede ser alcohol, tabaco y drogas, pero también puede ser otras cosas como el trabajo, la televisión y video juegos
 - 3. Para parejas arriba de 50 años la frecuencia de relaciones sexuales es
 - a. 7 veces al mes para aquellos sin televisión en el cuarto
 - b. 1.5 veces al mes para aquellos con televisión en el cuarto
- vi. Cansancio / agotamiento
 - 1. Hay temporadas en las que tenemos que saber que el amor es paciente y todo espera
 - 2. Un persona fuerte y sabia guarda energía para su pareja
- vii. Incomodidad con su propio cuerpo
- viii. Problemas de comunicación
 - 1. En cuanto a la sexualidad
 - a. Muchos se quejan de no estar satisfechos con su vida sexual pero no han hablado de ello con su pareja tampoco
 - b. Su silencio los puede llevar a frustración, aburrimiento y resentimiento hacia su pareja
 - 2. En general
 - a. Todos tenemos diferencias y si dejamos que estas nos separen, lo van a hacer en el ámbito sexual también
 - b. Las diferencias no deben de convertirse en nuestros enemigos, de hecho son una bendición si aprendemos apreciar y amar la forma en que nuestra pareja ve el mundo... de una forma diferente a nosotros

VI. Conclusiones

- a. Aunque no nos hemos enfocado en los mandamientos en su aspecto negativo, todos sabemos que los hay y que Dios nos dio un contexto para poder disfrutar del sexo

- i. Cuando Dios nos da sus mandamientos sobre nuestro comportamiento, nos está alineando con cómo hizo funcionar al universo
 - ii. La ley de Dios pretende restaurar el Shalom
 - iii. No nos quiere robar nuestro gozo sino guiarnos hacia su plenitud
- b. Buen sexo es más un estilo de vida que un evento
 - i. Va a requerir trabajo, pero este trabajo va a pagar sus dividendos
 - ii. El guardarse para el matrimonio no es una garantía de que inmediatamente vas a tener buen sexo o de que va a ser fácil
 - 1. Sin esta es la razón por la que te estás guardando te estás poniendo en una posición donde puedes ser decepcionado
 - 2. Nos guardamos porque guardamos como sagradas algunas creencias sobre la santidad del matrimonio y el deseo de Dios para la humanidad
 - 3. Honramos esto independientemente de si es fácil o difícil
 - iii. No reinventes la rueda cuando se trata de intimidad. Busca buenos modelos o mentores a los que respetes y aprende de ellos
- c. En Génesis 1 y 2 vemos como Dios creó todo y lo hizo todo bueno y esto incluye el sexo
- d. Cuando Dios nos da cosas buenas, no nos las da simplemente para que las disfrutemos, sino también para que estas nos muevan hacia la gratitud y la adoración de Dios, el dador