

CONTENIDO



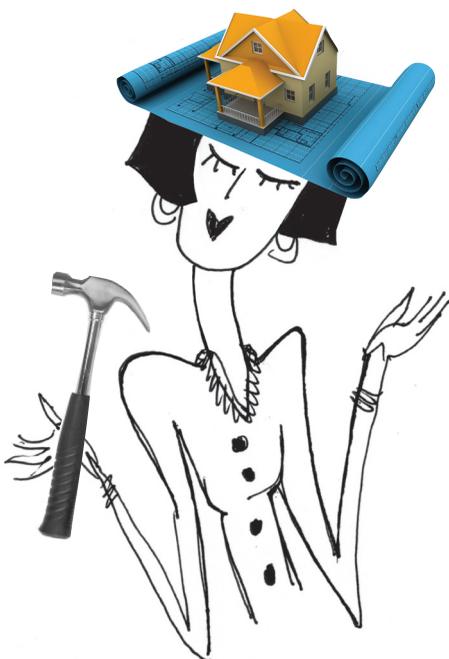
Una nota personal para ti / 10

1. ¡Tengo poder!	12
2. ¿Yo, buscando la pasión?	31
3. Dios tiene una opinión	47
4. Permanece en la verdad	62
5. ¿Qué clase de amor haces?	78
6. La búsqueda del placer puro.	96
7. La intimidad falsa	115
8. Intimidad libre de deudas	135
9. La prioridad de la pasión.	154
10. Cómo convertirte en una Mujer Supersexy.	172

Notas finales / 188

Reconocimientos / 190

Normas para las discusiones / 191



¡Tengo poder!

Un estudio bíblico sobre el sexo para mujeres.
¡Eso sí que es diferente!

Tenemos noticias para ti: a Dios le importa el sexo. Él lo creó. Y a Él le importa tu relación íntima con tu esposo. Él se interesa profundamente en tu corazón y las heridas que puedas estar cargando desde hace muchos años.

¿Por qué estudiar lo que Él tiene que decir acerca del sexo?

Porque Jesús es el Sanador.

Él es tu Redentor.

Él es el que te restaura.

Tu Dios es capaz de vencer cualquier obstáculo.

Sabemos que tienes obstáculos en tu matrimonio.

Nosotras también los hemos tenido y hemos aprendido a estudiar la verdad de Dios y nos hemos rendido ante Su gracia en medio de todo. Así es que amárrate el cinturón para iniciar el camino *En busca de la pasión*.

Cuándo empecé a buscar la pasión

Cuando yo (Juli) había estado casada por diez años, noté que la intimidad en mi matrimonio se había vuelto... bueno, aburrida. De hecho, estaba tan aburrida con "la intimidad de siempre" que calculé en mi mente cuantas veces mi esposo y yo habíamos hecho la misma cosa. Calculé que si en promedio teníamos relaciones sexuales dos veces a la semana, eso era alrededor de 100 veces al año o 1.000 veces a lo largo de diez años de matrimonio. Sí, lo sé. ¿Quién piensa así? Mi siguiente pensamiento fue: *Algo tiene que cambiar. ¡El techo de mi habitación no es tan fascinante!*

Este pequeño ejercicio mental fue una llamada de atención para mí. Quería que la intimidad sexual en mi matrimonio fuera divertida, nueva y creativa. Si el sexo era aburrido después de diez años, ¿cómo me sentiría después de treinta años de matrimonio?

Capítulo I

TEMA:

Tú tienes el poder, el poder para construir un hogar de intimidad diseñada por Dios.

VERSÍCULO LEMA:

"La mujer sabia edifica su casa; la necia, con sus manos la destruye".
(Proverbios 14:1)

Independientemente de dónde esté tu matrimonio, es hora de esta llamada de atención. La pasión no sucede por sí sola: debe buscarse, perseguirse y anhelarse. Desafortunadamente, la mayoría de los matrimonios están estancados en lo que respecta a la pasión, el romance y la intimidad.

El dolor afloraba en los ojos de Karin:

El sexo está sobrevalorado. ¿Por qué es la gran cosa? La pasión se fue de mi habitación con el primer bebé y nunca ha regresado. Hacer el amor se ha convertido en: "Tú me tocas aquí, yo te toco allá, te mueves dentro de mí y termina tan pronto comienza". ¿Y eso debe hacerme sentir más cerca de mi esposo? Hay noches que me duermo llorando, ahogándome en soledad mientras él duerme en una tierra lejana junto a mí.

El gozo danzaba en los ojos de Shannon:

Nuestra unión íntima mejora, crece en profundidad y es más divertida cada año. El sexo es donde escapamos de la vida y nos deleitamos en el regalo del uno al otro. La intimidad que compartimos, el placer exquisito que nos damos, nos trae mucho gozo. Podemos salir de nuestro nido de amor refrescados: mejor preparados para enfrentar a los hijos, los problemas y el resto de la vida cotidiana. ¡Cómo le doy gracias a Dios por Su regalo increíble de la pasión sexual!

Nos regocijamos con Shannon pero sabemos que muchas esposas se identifican con Karin. Tal vez el sentimiento más deprimente que una mujer pueda tener es desesperanza total de poder cambiar la intimidad de su matrimonio. Las palabras de Karin expresan esto: se siente derrotada e incapaz en su soledad.

¡Queremos que entiendas que no tienes que sentirte incapaz! Dios te ha dado poder para impactar la intimidad en tu matrimonio. De hecho, creemos que cada esposa está usando activamente su poder para edificar o destruir la intimidad. La clave es que la mayoría de las mujeres ni siquiera saben que tienen el poder y ciertamente no entienden cómo pueden estar usándolo para destruir la unidad que tanto anhelan.

Aunque *En busca de la pasión* es acerca de la intimidad sexual en el matrimonio, reconocemos que la pasión sexual nunca fue diseñada para existir en un vacío. Está entrelazada íntimamente con las emociones, la seguridad, la comunicación y otros aspectos vitales de tu matrimonio. Así que queremos pasar nuestra primera semana viendo el panorama general de la intimidad en el matrimonio.

El estereotipo que algunas mujeres tienen de una "esposa cristiana" es un estereotipo de debilidad: una mujer que deja que su esposo domine el hogar. El mensaje que se ha pasado a través de las generaciones es que Dios quiere que la mujer sea débil, sumisa e indefensa en el matrimonio. Noticia de último minuto: ese NO es el diseño de Dios para ti como esposa.

Lee el verso lema de Proverbios 14:1. ¿Crees que este proverbio promueve la debilidad en la mujer? Por otra parte, ¿crees que este proverbio promueve a una mujer que domina a su esposo? Creemos que un elemento clave para desarrollar la intimidad en tu matrimonio es la cuestión de cómo usas tu poder.



Saca tu resaltador de color, porque lo que estamos a punto de compartir necesita grabarse en el centro de tu ser:

Una mujer puede cometer dos errores vitales que pueden resultar en la destrucción de su matrimonio: el primero es hacer caso omiso o negar su poder; el segundo es abusar de su poder.¹

Ya sea a través de acciones aparentes o sutiles, una esposa puede destruir la confianza y sinceridad de su esposo y sabotear su habilidad como líder con el mal uso de su poder en el matrimonio. El filósofo Goethe lo expresó muy bien:

Si se trata a un hombre como lo que es, seguirá siendo lo que es; si se trata a un hombre como él puede y debe ser, llegará a ser lo que puede y debe ser.

Creemos que dentro de cada hombre se encuentra el hombre que “puede y debe ser”. En algunos esposos ese héroe puede comenzar a surgir. En otros, puede estar escondido profundamente bajo capas de vergüenza, enojo, inseguridad o duda. Tu llamado como esposa es usar tus habilidades e influencia para que surja dentro de tu esposo ese hombre que puede y debe ser. No es un trabajo fácil ni algo que sucede rápidamente. De hecho, puede tomar toda una vida. Sin embargo, el desarrollar continuamente en tu esposo ese hombre que puede y debe ser es esencial si quieres crear intimidad profunda y confianza en tu matrimonio.

“Una mujer nunca se casa con el hombre de sus sueños. Ella ayuda a que el hombre con el que se casó se convierta en el hombre de sus sueños”.²



DÍA 1

Tu zona de poder: respeto

Al edificar tu matrimonio, tus “zonas de poder” corresponden directamente a las necesidades de tu esposo de respeto, compañía y satisfacción sexual. En los próximos tres días veremos lo que Dios dice sobre cada una de ellas.

Hoy, queremos que pienses específicamente en la necesidad de tu esposo de ser respetado y cómo eso se convierte en una zona de poder para ti. Tu respeto significa mucho para tu esposo porque tú lo conoces en maneras que nadie más lo conoce. Tú conoces sus debilidades e inseguridades. Tú lo has visto fallar en el pasado. Conoces sus faltas, pero al respetarlo, escoges creer en él y enfocarte en que es digno de respeto.

 **1. Vamos directamente a un pasaje bien conocido e importante para el matrimonio: Efesios 5:33. ¿Cuáles son las instrucciones de Dios para las esposas en este pasaje sobre cómo usar el poder para promover la intimidad?**



3. ¿Cómo se relaciona la enseñanza de Dios para las esposas acerca del respeto con la necesidad profunda del hombre de sentirse adecuado y capaz? ¿Qué crees que le sucede a un hombre cuando no se siente respetado por su esposa?

Dios nos llama a ser como Sara, la esposa de Abraham. Si quieres saber más sobre ella lee Génesis 16–21. Sara no era ni callada ni débil; tenía opiniones. Aun así tenía una actitud de reverencia hacia su esposo, ¡un esposo que cometió algunos errores ENORMES! En I Pedro 3:6 leemos: "... Ustedes son hijas de ella [Sara] si hacen el bien y viven sin ningún temor".



4. Lee I Pedro 3:6 y escribe tres temores que te impiden llenar la necesidad de respeto de tu esposo.



5. Imagina que te han invitado a una despedida de soltera de una joven amiga. Te han pedido que escribas una carta a la novia sobre el poder del respeto en su futuro matrimonio. Escribe la carta en el siguiente espacio.



6. En el área de respeto, estás construyendo o destruyendo la intimidad en tu matrimonio. Escribe en las columnas de abajo varias acciones que reflejan tu matrimonio:

ACCIONES RESPETUOSAS QUE CONSTRUYEN

ACCIONES IRRESPETUOSAS QUE DESTRUYEN



7. ¿Qué puedes hacer en las próximas veinticuatro horas para comunicarle respeto a tu esposo?





DÍA 2

Tu zona de poder: compañerismo

Prepárate para enfocarte en la segunda necesidad más grande de tu esposo: la necesidad de compañerismo. Reiteramos, ya que la compañía es una necesidad profunda de tu esposo, esta se convierte en una zona de poder para ti. En las Escrituras Dios deja en claro que el hombre necesita que la mujer sea su compañía. “Dios dijo: ‘No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda idónea, una compañera’” (Génesis 2:18, MSG).

Imagínate que comprendiste completamente la necesidad profunda de respeto de tu esposo, pero que ahí te quedaste. Tu relación completa con él fue construida basada en el

respeto. Lo escuchas y apruebas sus pensamientos y decisiones. ¿Es esa la clase de esposa que quieres ser? ¿La esposa que tu esposo desea? ¿La esposa que Dios te llamó a ser?

Mientras que el respeto es de vital importancia, no es la única necesidad de tu esposo. Dios te creó para ser amiga de tu esposo y compañera de confianza.

El diccionario define la compañía como “el efecto de estar con alguien”. Un esposo lo dijo de esta manera: “Para un hombre, la compañía es más que estar juntos en el mismo cuarto. La compañía es compartir el espacio —estar lado a lado, compartir propósito—, metas comunes o intereses y compromiso mutuo”.

Entonces ¿cómo puede una mujer, que está convencida de que la amistad nace de conversaciones profundas, crear compañerismo con su esposo, cuya definición de compañerismo es distinta a la de ella? Un escritor lo dijo así:

CÓMO TRATAR A UNA MUJER

Agasájala. Cena con ella. Llámala. Abrázala. Sorpréndela.
Halágala. Sonríele. Escúchala. Ríe con ella.
Llora con ella. Enamórala. Anímalas. Cree en ella.
Ora con ella. Ora por ella. Sostenla. Sal de compras con ella.
Dale joyas. Cómprale flores. Toma su mano.
Escríbele cartas de amor. Ve hasta el fin del mundo y regresa por ella.

CÓMO TRATAR A UN HOMBRE

Aparécete desnuda. Trae pollo frito. No bloques la tele.³



¿Estamos sugiriendo que llegues desnuda, traigas comida y no bloques la televisión? No... pero estamos sugiriendo que tienes poder en tu compañía. Fuiste diseñada para ser la compañera de confianza, el complemento y la amiga de tu esposo. Dios dice que la amistad es una necesidad profunda en tu hombre.

El compañerismo es muchas cosas. Te mostraremos dos aspectos importantes de una amistad profunda.

Compañerismo es compartir con tu esposo.

Tal vez pienses: *Trato de compartir la vida con mi esposo todo el tiempo pero él no está interesado.* He aquí el problema: compartir la vida no solo significa hablar de la vida. Pongámoslo de esta manera: **a los hombres les gusta vivir la vida juntos mientras que sus esposas quieren procesar la vida juntos.** ¿Qué le gusta hacer a tu esposo? ¿Salir de excursión? ¿Ver películas? ¿Jugar golf? ¿Construir cosas? *No* estamos sugiriendo que te vayas de cacería con tu esposo, aunque podrías escoger eso. Pero pregúntate lo siguiente: “¿Qué clase de actividades disfrutamos mi esposo y yo juntos?”.

 **1. Lee Génesis 2:18–20. ¿Por qué crees que Dios le pidió a Adán que le diera nombre a todos los animales antes de crearle compañera?**

 **2. ¿Cuáles son algunas maneras en que tu esposo quisiera que “compartieras la vida con él” y seas “su amiga”? (¡Tal vez quieras preguntarle!)**



Si un psicólogo nos hubiera dado una prueba de personalidad y temperamento a Jody y a mí antes de casarnos, tal vez hubiera dicho:

“Deténganse y piensen antes de dar el ¡sí!”. Jody y yo no solo somos diferentes, somos sumamente diferentes. Jody es un pensador; yo soy una sentimentalista. Él es muy flexible y a mí me encanta la estructura. A mí me gustan las películas con dramas personales. A él le gustan las películas de ciencia ficción, jugar ajedrez, estudiar teología y astrofísica. Un año, como regalo de aniversario le regalé un crucero intelectual donde estudió la naturaleza y el origen del universo. Le fascinó la estimulación académica. A mí me fascina mirar el océano azul y estudiar a profundidad la intimidad con mi Abba Padre. A pesar de ser tan diferentes siempre encontramos gozo en ministrar juntos y criar a nuestros hijos. Nuestros hijos ahora tienen sus propios hijos. Después de casi cincuenta años de casados, Jody y yo seguimos siendo diferentes, pero nos animamos en nuestras “diferencias” y buscamos cosas para disfrutar juntos. Dar caminatas por las montañas, acampar en el verano y aconsejar parejas jóvenes nos trae gozo e intimidad.





¿Qué tal te gustaría estar casada con un “experto” en el matrimonio y la familia?

Aunque a Mike le gusta decir “¡me acuesto con mi terapeuta!”, no le gusta tanto vivir con alguien que puede “sacar sus credenciales” cuando tenemos una discusión. Por ejemplo, si no estamos de acuerdo en cómo disciplinar a nuestros hijos, le puedo recordar que “soy la doctora Juli Slattery. ¡Creo que sé más que tú de disciplina!”. Este es un claro ejemplo de cómo podría usar mis puntos fuertes para amenazar a mi esposo en vez de edificarlo. Al aprender a usar mis poderes sabiamente, veo que Mike aprecia mi conocimiento y experiencia como psicóloga. Es un recurso para él en vez de ser algo que me da una ventaja. Pero tengo que escoger complementarlo con mis puntos fuertes en vez de competir con él.



 **3. Lee Proverbios 31:10–31. Escribe las formas en las que ves que esta mujer es una buena compañera para su esposo.**

Compañerismo es brindar tu fortaleza a tu esposo. Puedes usar tus puntos fuertes para competir con tu esposo o para completarlo. Por ejemplo, tú podrías entender las relaciones mejor que tu esposo. ¿Usas tu “intuición femenina” para ayudarlo o para aventajarlo?

 **4. “En ella confía el corazón de su marido...” (Proverbios 31:11, LBLA). Parte del compañerismo es ser una compañera confiable que está dispuesta a plantear problemas difíciles y aun confrontar cuando sea necesario. Pero tu habilidad para hacerlo depende de la confianza que te tenga tu esposo. ¿Piensas que tu esposo cree que quieres lo mejor para él? ¿Por qué si o por qué no?**

¡La amistad requiere trabajo! Pasar tiempo juntos, comunicarse, sacrificarse, resolver conflictos y comunicarse en situaciones difíciles. La amistad en el matrimonio no es diferente. No se vuelven amigos solo porque comparten una casa, un presupuesto y los hijos. Tienes que escoger construir una amistad con tu esposo.

♥ 5. ¿Cómo has usado tu poder de compañerismo para construir o destruir la intimidad con tu esposo?

♥ Tarea práctica: ¿Qué puedes hacer esta semana para llegar a ser una mejor amiga para tu esposo?



DÍA 3

Tu zona de poder: el sexo

Sam y yo habíamos estado casados por unos diez años cuando comencé a preguntarle cómo se sentía acerca del sexo. Sabía que le gustaba, pero no entendía por qué era la gran cosa. Así que le pregunté: “¿Te gusta el sexo más que el pastel de manzana [su postre favorito]?”. Sam dijo que sí. “¿Te gusta más que andar en tu bicicleta de montaña [su actividad favorita]?” Sam dijo que sí. “¿Si tuvieras que escoger entre el sexo e ir de vacaciones, que escogerías?” Sam dijo: “¡Sexo en las vacaciones!”. —Dawn

La sexualidad es una fuerza poderosa. La mercadotecnia lo sabe. Usan el sexo para vender de todo, desde carros hasta cerveza. Satanás lo sabe. Ha enlistado su ejército de demonios para distorsionar y pervertir la intención de Dios para la sexualidad. Las prostitutas lo saben. Se visten provocativamente y usan el sexo para obtener ingresos. Y ciertamente Dios lo sabe. Él lo inventó e infundió en el acto mismo la habilidad de disfrutar de un placer exquisito para el hombre y la mujer, pero también de crear un nuevo ser. Pero ¿tú sabes esto? ¿Sabías que tu sexualidad está diseñada para ser una fuerza poderosa en tu matrimonio? Este poder increíble fue dado por Dios, específicamente para ti, como una forma tangible de dar y recibir el amor y la intimidad más profundos.

Permítenos decirte un secreto acerca de los hombres. Los hombres no hablan de este secreto porque frecuentemente no saben cómo expresarlo en palabras, pero saben que es cierto con cada fibra de su ser.

La cercanía para él es cuándo están desnudos cuerpo a cuerpo.

Un esposo lo dijo así: “Después de hacer el amor con mi esposa me siento satisfecho y completo. Mi vida está en paz”.



1. ¿Has considerado que la necesidad sexual de tu esposo te da poder en tu papel como esposa? Piensa en tus años de matrimonio. Escribe un enunciado describiendo cómo has usado este poder en tu matrimonio.



2. Ayer leíste Génesis 2:18–20. Léelo otra vez hasta el versículo 25. Dios declara que el compañerismo es vital para un hombre y añade una tercera necesidad. ¿Por qué crees que Dios menciona tanto el compañerismo como la intimidad sexual en este pasaje?

La mayoría de las mujeres saben que el sexo es una fuerza poderosa. La Biblia está llena de ejemplos de hombres que cometieron errores enormes debido a malas decisiones sexuales, como David y Sansón. Pero el sexo no es solo una fuerza negativa poderosa que arruina vidas. Fue diseñado por Dios para ser una fuerza positiva para la esposa en el matrimonio. Dios es muy específico en las Escrituras al describir la belleza y el gozo profundo del amor sexual.



3. Escribe Proverbios 5:18–19 aquí:

♥ 4. ¿Cómo debes usar tu poder sexual como esposa según este versículo?

♥ 5. El versículo 19 dice que el esposo debe ser “transportado con deleite” (AMP) en el amor sexual de su esposa. Piensa en una vez que usaste tu poder sabiamente y transportaste a tu esposo con deleite a través de tu amor. ¿Qué resultados positivos viste de tu decisión?

♥ 6. Ya que el sexo es una zona de poder para la mujer, existe la tentación de usarlo para vengarte cuando estás enojada o herida. Reflexiona sobre una ocasión que tontamente abusaste de tu poder rehusando el regalo del sexo como forma de castigo para tu esposo. ¿Cómo impactaron tus acciones y actitudes la unidad con tu esposo?



Pasaron muchos años antes de que me percatara de la fuerza poderosa que es el sexo en mi matrimonio.

Con todas las ocupaciones de criar tres niños, trabajar y las responsabilidades de la vida, pensé que era normal dejar que este aspecto del matrimonio pasara a segundo plano. Honestamente, el sexo no era una prioridad para mí. Entonces empecé a ver que si no usaba mi poder en esta área, estaba permitiendo que otras mujeres y las tentaciones sexuales tuvieran más poder en la vida de mi esposo. Sentí celos de ese poder: ¡es mío! Yo soy la que debo cautivar a Mike. ¡No quiero que nadie más tenga ese poder que Dios me dio!



El propósito de *En busca de la pasión* es enfocarnos en lo que la Palabra de Dios nos enseña en esta área de poder. Queremos que entiendas lo precioso que es tu poder en el área sexual de tu matrimonio. Queremos enseñarte cómo permitir que Dios reclame y redima tu sexualidad. Anhelamos ver matrimonios fortalecidos por la intimidad sexual y no destruidos por ella. ¡Este es un trabajo que Dios anhela hacer en TU matrimonio!



DÍA 4

Tu opción de poder

El poder que Dios te ha dado como esposa es como un banco de tres patas. Aunque el respeto, el compañerismo y la intimidad sexual son necesidades separadas para un hombre, también están entrelazadas y se fortalecen una a la otra.

Cuando una pata del "banco" está rota, las otras patas se afectan.

Sandy y Jim vinieron a consejería porque la intimidad sexual en su matrimonio estaba muerta. Sandy quería tener intimidad con su esposo, pero él casi no estaba interesado. Antes de casarse, Jim hablaba sin parar acerca de lo mucho que anhelaba la relación sexual en su matrimonio. No podía quitarle las manos de encima a Sandy. Pero ahora estaba completamente retraído.

A través de la consejería fue evidente que Sandy "llevaba los pantalones" en la familia. Era una mujer fuerte con sus propias opiniones que se frustraba frecuentemente por la pasividad de su esposo. A lo largo de sus seis años de matrimonio, su relación se había convertido en una dinámica de madre e hijo: Sandy regañaba a Jim mientras él se volvía más pasivo.

Con el tiempo Jim pudo comunicar que el clima emocional de su relación impactaba profundamente su deseo de intimidad sexual con Sandy. La falta de confianza de su esposa en él se había metido en la habitación.

La historia de Jim y Sandy nos deja claro que la intimidad sexual no se da en un vacío. La forma en que usas tu poder en una área del matrimonio construirá o destruirá cada aspecto de la intimidad.

Al profundizar en este estudio, tienes que tomar una decisión. ¿Examinarás atentamente el poder que tienes en tu matrimonio? ¿Serás honesta en cuanto a cómo has estado usando este poder?

Es tu poder... es tu decisión.

Entendemos que, para algunas de ustedes, lo que han escuchado y leído esta semana ha sido desafiante o aun intimidante. Basado en nuestras conversaciones con muchas mujeres a través de los años, sabemos que ya empezaste a subir tus defensas. Tal vez estés pensando algo así:

"¿Por qué tengo que ser yo la que cambie? Voy a todos los seminarios, leo todos los libros, pero él no levanta ni un dedo para aprender a ser un mejor esposo".

"Tengo miedo de siquiera anhelar la intimidad en mi matrimonio. Ya me ha lastimado y defraudado muchas veces".

"Tú no entiendes lo difícil que es mi esposo".

"Honestamente, prefiero tener el control que aprender a ser íntima en mi matrimonio. Es más importante sentirme segura que cerca de mi esposo".



 1. ¿Algunas de estas declaraciones representan tus sentimientos al explorar el tema de la intimidad en el matrimonio? Si es así, ¿por qué?

 2. ¿Qué opinas del mensaje de Proverbios 14:1? Anota algunos enunciados describiendo el poder único que tienes en el matrimonio.

 3. ¿Por qué piensas que una mujer escogería, consciente o inconscientemente, destruir la intimidad en su matrimonio con su poder?

No todos los matrimonios llegarán a ser profundamente íntimos por el solo hecho de que una mujer escoja usar su poder para edificar a su esposo. Algunas relaciones están llenas de serios problemas espirituales y emocionales que necesitan ser afrontados por ambos. Aunque Dios no promete resucitar tu matrimonio, sí promete las bendiciones que recibe una mujer cuando escoge ser fiel. La Biblia está llena de la certidumbre de que Dios ve las decisiones que tomas y que Él “le pague a cada uno [o a cada una] según su rectitud y lealtad” (1 Samuel 26:23).

La decisión de cómo usar tu poder como esposa no es solo acerca de construir intimidad en el matrimonio, sino también de tu fidelidad a Dios y confianza en Sus promesas.

Nadie tiene el poder de animar a tu esposo como lo tienes tú. Más que cualquier otro ser humano, tú eres la que conoce su necesidad más profunda, su vulnerabilidad, sus áreas de sensibilidad y sus debilidades secretas. Tú también sabes mejor que nadie su potencial como hombre, sus áreas de talento y sus fortalezas secretas. Eres descrita como su “ayuda idónea, su complemento, la que va a su lado”. Así que pregúntate: “¿Cómo puedo ayudarlo? ¿Cómo camino junto a él? ¿Cómo puedo usar mi conocimiento íntimo de mi hombre para edificarlo y para que sus fortalezas sean aún más fuertes?”.

DE CERCA CON
Linda



Tengo un versículo favorito que ha sido clave para que la gratitud hacia mi esposo fluya. Es Filipenses 4:8.

Lo tengo enmarcado en mi casa porque necesito esta sabiduría continuamente.

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita. (LBLA)

Tomé las palabras de Filipenses 4:8 y las apliqué a mi esposo en mi diario. Los primeros días eran así:

Domingo—verdadero. Jody está comprometido con la verdad y vive lo que es verdadero.

Lunes—honorable (digno de respeto). Jody es increíble en la forma que ha ahorrado para nuestro retiro.

Martes—justo. Jody lucha por lo que es correcto y justo. Ya sea creación vs. evolución o temas políticos, siempre apoya lo que es correcto (o de lo que él está convencido es lo correcto).⁴



Una decisión que puedes tomar el día de hoy es decidir ver a tu esposo en la forma que Dios quiere que lo veas. Tu esposo reaccionará no solo a lo que dices o haces, sino también a cómo escojas verlo. Podrías necesitar un paso de fe para recordar por qué te enamoraste de este hombre. Por debajo de sus debilidades hay fortalezas que tal vez hayas olvidado agradecerle a Dios. Encontrar la fuerza para usar tu poder correctamente empieza *escogiendo* dar gracias por la persona que es tu esposo, no quejándote por lo que quieres que él sea.



4. Escribe Filipenses 4:8 en varias tarjetas 3 x 5 y colócalas donde puedas leer este poderoso versículo durante el día (en tu carro, en la cocina, en el espejo del baño). Si estás al día con la tecnología, ponlo en tu iPhone, iPad o computadora.

Este versículo no dice si *todo* es una virtud y si *todo* merece un elogio, enfócate en estas cualidades de tu esposo. Las palabras son *alguna* y *algo*. Si puedes encontrar algo digno de elogiar en tu hombre, medita en eso. Bastante increíble. Y una clave para que tu esposo sea mejor.



5. Medita en Filipenses 4:8. Pídele a Dios que te muestre cualidades dignas de elogio en tu esposo. Anota dos o tres aquí:



6. Escribe una oración a Dios dándole gracias por lo singular que es tu esposo. Puedes mostrarle tu oración a tu esposo o escribirle un correo electrónico o una carta expresándole lo agradecida que estás por quién es él y lo que hace.

Bev escribió esta oración acerca del pasaje basado en Filipenses 4:8:

Señor, quiero fijar mis ojos en todo lo que es verdadero y honorable acerca de Gary porque él ES un hombre honorable. Quiero pensar y actuar de forma admirable, pura y honorable que lo haga sentirse seguro en nuestra relación. Quiero ser una mujer excelente y digna de elogio porque él lo merece. Quiero poner estas cosas en práctica, envueltas en amor y llenas de una cantidad abundante de humor, aventura y diversión. Quiero seguir aprendiendo, trabajando e intentando ser lo mejor para que Su paz sea un valla de protección alrededor de nuestro hogar, nuestra vida y nuestro corazón.

Cuando escoges cambiar tu perspectiva, Dios te cambia a ti. En vez de ver a tu esposo como un adicto al trabajo, ves a un hombre disciplinado que sabe mostrar su amor a través de la provisión. En vez de ver un hombre introvertido y aburrido, ves a un hombre que te da estabilidad en medio de las tormentas de la vida.

No importa cuánto tiempo llevas de casada, puedes escoger hoy construir con tu poder la intimidad en el matrimonio. Escoge sabiamente. Habla positivamente. Tienes el poder en tus manos de crear intimidad o distancia con el hombre que amas. Y al buscar a Dios, espera que Él actúe abundantemente y más de lo que puedas pedir.



DÍA 5

El lugar secreto: intimidad con Dios

Durante los últimos cuatro días te hemos retado a considerar cómo usar tu poder como esposa para influenciar positivamente la intimidad con tu esposo. Te retamos a mirar cómo tus zonas de poder corresponden directamente a sus necesidades básicas de respeto, compañía y sexo. Te invitamos a considerar cómo tú, como su esposa, estás exclusivamente cualificada para llenar esas necesidades como ninguna otra persona puede hacerlo. Ahora nos preguntamos: ¿cómo respondiste?

Algunas de ustedes están más que dispuestas a encarar esos retos. Pero ¿otras? No tanto.

“Quiero usar mis zonas de poder para hacer que mi matrimonio sea increíble, pero lo intento y fallo, vuelvo a tratar, y fallo. ¡Ayúdame, Dios mío!”—Yoshiko, 28

“¿Respeto? ¿Compañerismo? ¿Sexo? Me falta tanto que ni siquiera sé por dónde comenzar”.—Catherine, 37

“¿Zonas de poder? Tomé el poder y lo usé como un mazo. Nuestra intimidad es inexistente”.—Emily, 48

Multitudes de esposas se unen en coro a Yoshiko, Catherine y Emily y dicen: “No podemos edificarlo. No podemos sobreponernos a las desilusiones y los temores que la intimidad representa”. A través de este estudio te haremos preguntas difíciles. Te pediremos que hagas cosas difíciles. Ya viste una muestra en los últimos días. Tal vez te sientas como el apóstol Pablo cuando escribió:

“... Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo” (Romanos 7:18).

Tal vez parezca que el matrimonio que anhelas y el matrimonio que hoy tienes están mundos aparte. Sabemos que esta situación puede ser desesperante. Pero no estás sola. Estamos junto a ti como amigas, consejeras y esposas que aún están creciendo y aprendiendo. La mejor noticia es que tu Abba Padre, el creador del matrimonio, también está contigo. Su Espíritu Santo es el Consejero, Consolador y Ayudador. Él te dará exactamente la ayuda y el ánimo que necesitas cada semana, aun cuando tengas que considerar las preguntas sobre el sexo.

Has estado aprendiendo a usar tus zonas de poder para crear una intimidad más profunda con tu esposo, ¡y eso es importante! Pero la mejor manera de crecer en tu intimidad con tu esposo es crecer en intimidad con el Señor. Necesitas más que zonas de poder... necesitas la Fuente de Poder. ¿De dónde viene el poder? De cultivar una relación con Dios.

Al igual que una relación humana, la intimidad con Dios se construye a través del tiempo cuando decides conocerle. Cada semana en el día 5, te animaremos en otro aspecto para crecer en intimidad con Dios. A este momento especial lo llamaremos “el lugar secreto”. Este tiempo a solas con tu Abba Padre te equipará con la sabiduría que necesitas para responder con gracia en la dificultad, o con amor a un esposo que no está actuando de una manera digna de amar. Jesús, el Hijo de Dios, no solo nos enseñó a pasar tiempo a solas con Su Padre, sino que lo practicaba regularmente.



I. Lee Marcos 1:35 y Lucas 5:16. ¿Qué aprendiste de Jesús y la importancia de pasar tiempo a solas con Dios?

 **2. Lee Mateo 6:6. ¿Qué te enseña este versículo acerca de escoger pasar tiempo con Dios?**

Cuando tú escoges pasar tiempo a solas con el Señor, nadie te verá ni te recompensará excepto tu Padre Celestial. Sí, requiere sacrificar tu tiempo. Podrías usar ese tiempo para terminar algunas cosas o tal vez dormir una hora más. Creer que tu tiempo con el Señor te equipará con el poder para construir tu matrimonio requiere fe. ¿Lo harás una prioridad?

Durante todos estos años, ambas hemos batallado para que el tiempo con Dios sea una prioridad. Aun con las mejores intenciones, la vida se interpone y la intimidad con Dios se vuelve un sueño distante. Sin embargo, hemos aprendido que no podemos hacer las cosas difíciles que Dios nos pide si no pasamos tiempo con Él, siendo animadas por Su amor y poder. Enfrentarás “murallas” en este estudio. Tu tiempo a solas con Dios debe ser tu fuente de poder si quieres cambiar. He aquí algunas sugerencias prácticas que te ayudarán a proteger tu tiempo con Dios:

Busca un lugar. Empieza por buscar un lugar especial en tu casa donde siempre puedas estar a solas con Dios. Juli tiene un sillón junto a la chimenea y ese es su lugar. Linda tiene un sillón de oración creado entre las rocas detrás de su casa adonde va cuando el clima se lo permite. Cuando el clima no coopera se acurruca en el sofá con su Biblia.

Establece un tiempo. El siguiente paso es dedicar un tiempo para estar con el Señor regularmente. Tal vez te guste la mañana porque la casa está en silencio. O tal vez prefieres la noche. Pero te pedimos que dediques este tiempo a estudiar, reflexionar, orar y derramar tu corazón a Aquel que te ama.

 **3. ¿Cuál es el mejor tiempo y lugar para que regularmente pases tiempo a solas con el Señor?**

 **4. ¿Qué barreras se podrían interponer cuando tratas de cultivar esta amistad íntima con Dios? ¿Cómo puedes planear para prevenir estas barreras?**
