

¿Cómo está tu vida sexual en el matrimonio?

 www.buscadedios.org/como-esta-tu-vida-sexual-en-el-matrimonio/

Vida y Relaciones

Recupera la intimidad en tu matrimonio haciendo del sexo una prioridad.

Adaptado del libro [Cuando decir lo siento no es suficiente](#) (en inglés) por Gary Chapman y Jennifer Thomas.

Este es un tema que toca a muchas parejas en algún momento de su matrimonio. La intimidad puede ser un amigo esquivo para las parejas en función de su edad y etapa de la vida. Para muchos, su nivel de satisfacción en esta área a menudo se siente como una montaña rusa, con subidas y bajadas, giros y vueltas.

Tan inconsistente como la intimidad sexual puede ser, la buena noticia es que hay cosas que las parejas pueden hacer para aumentar la satisfacción y recuperar el sexo como una parte sana de su relación matrimonial. Empieza al pensar en el sexo de la manera correcta.

El sexo es tanto un don como una orden de Dios

La Biblia es clara en que el esposo y la esposa deben disfrutar del sexo. El acto sexual es un símbolo del principio de una sola carne [Génesis 2](#).

Génesis 2 23-24 “¡Al fin! —exclamó el hombre—. ¡Esta es hueso de mis huesos y carne de mi carne! Ella será llamada “mujer” porque fue tomada del hombre” Esto explica por qué el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo.

Ante los ojos de Dios, el sexo es donde se produce la verdadera unión y conexión entre un marido y mujer. El acto sexual es que dos se convierten en uno. Estar desnudo es la máxima expresión de intimidad y vulnerabilidad.

Entender tu manual para el sexo

Esta es una de las áreas donde muchas parejas no están preparadas. Ellos asumen que el sexo llega de forma natural y todo será grandioso. En realidad, las parejas tienen mucho que hablar en cuanto al sexo. La razón es que cada persona tiene lo que Kevin Lehman llama “El manual para el sexo”. Este es tu punto de vista o creencia inconsciente de cómo deben hacerse las cosas en cuanto al sexo. Tu libro de reglas está influenciada por lo que tus padres modelaron sobre la imagen corporal del sexo, tus experiencias pasadas y la imagen de tu cuerpo. Es por eso que es tan importante hablar con otros acerca de cómo el sexo fue tratado durante tus años de formación. ¿Fueron tus padres juguetones y cariñosos o eran fríos y distantes? ¿Alguno de ustedes tuvo una historia abusiva o tomó decisiones lamentables en el área del sexo? Si tienes una imagen física negativa, esto afectará tu deseo de ser vulnerable con tu cónyuge. Todas estas cosas moldeará el manual de reglas de una persona y por lo tanto su visión del sexo.

[Relacionado: [Amorología – Dios, el amor, el matrimonio y el sexo](#)]

Las parejas sanas reescribirán el manual de reglas

Una vez que has obtenido una comprensión del manual de reglas de tu pareja, puedes empezar a escribir tu propio manual de reglas como pareja. Tendrán que incorporar las necesidades y expectativas de ambos y evitar cualquier estancamiento. En otras palabras, averigua lo que hace feliz a tu cónyuge y hazlo. Averigua sus preferencias en el

sexo y haz los ajustes necesarios. Descubran juntos. Trabajen juntos.

1 Corintios 7:3-5 *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.*

Estén preparados para hacer cambios fuera del dormitorio, si desean mejorar su vida sexual

Uno de los mayores obstáculos para una vida sexual sana es el tiempo y energía. Están demasiado ocupados, demasiado estresados, sobre comprometidos en exceso para hacer tiempo para la intimidad. Ambos están tan sobrecargados de trabajo que al final del día todo lo que pueden pensar es en dormir. El sexo requiere de energía que simplemente no se tiene. Muchas parejas van a racionalizar esto y decir que es sólo por una temporada. Pero por lo general una vez establecido este patrón es difícil de romper. Si desean una mejor vida sexual tienen que hacer ajustes en otras áreas de sus vidas. Podría significar recortes en las actividades extracurriculares de los niños o incluso teniendo en cuenta un trabajo diferente. Es necesario sacar tiempo para citas románticas en las noches y horas de conexión. Planificar una escapadita de vez en cuando es bueno para reavivar el romance. El sexo no puede ser la última cosa en la lista. Tiene que ser una prioridad en tu matrimonio así que hagan todo lo necesario para que sea una prioridad.

Dios creó el sexo con un propósito por lo que es importante para un matrimonio saludable. Decidir ignorarlo o poner excusas de por qué no es una prioridad sólo le hará más daño al matrimonio.

[Relacionado: Sobreviviendo al abuso sexual]

Preguntas para comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para **resumir el tema**.
2. *¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista*
3. *En una escala del 1-10, ¿qué tan satisfecho estás con tu vida sexual? Explica.*
4. *¿Qué tendrías que cambiar para que suba ese número un escalón más?*
5. Lee **Génesis 2:23-24**. *¿Por qué es el sexo significativo para la relación matrimonial? ¿Ves el sexo como una parte significativa de tu matrimonio? Explica.*
6. *Identifica algunas “reglas” mayores en tu “manual de reglas.” Habla de cómo tu familia y las experiencias del pasado han dado forma a tu visión del sexo.*
7. *En base a la pregunta cuatro, ¿qué puedes empezar a añadir a tu manual de reglas para parejas que representan las necesidades y expectativas de ambos?*
8. *Haz un presupuesto de tiempo como pareja e identifica qué es lo que consume la mayor parte de su tiempo y energía en la actualidad. ¿Qué dicen esas cosas acerca de sus prioridades? ¿Que se está interponiendo en el tiempo para la intimidad?*
9. Lee **1 Corintios 7:3-5**. *¿Qué dice este pasaje sobre el sexo? ¿Cuáles son los peligros de no hacer del sexo una prioridad? ¿Qué pasos de acción necesitan tomar como pareja en honor a este pasaje y hacer del sexo una prioridad?*
10. **Llévatelo:** Escribe una **medida de acción personal** basada en esta conversación.

