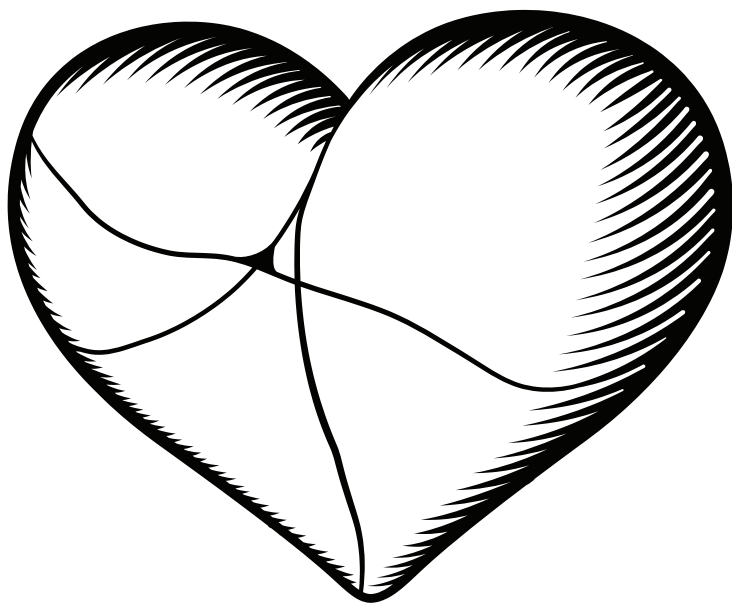


SEXUALIDAD *REDIMIDA*

Invita a Dios a enmendar un corazón fracturado



CHRYS TIE COLE



INTRODUCCIÓN

Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.

Salmos 147:3

Mi imaginación se ha visto cautivada por el arte japonés del *kintsugi* desde que escuché de qué se trataba. El *kintsugi* es la práctica de enmendar las piezas quebradas de alfarería usando laca mezclada con polvo de oro; de esto surgen hermosas piezas de alfarería. Makoto Fujimura, un artista contemporáneo, describe el *kintsugi* como el arte de enmendar nuestros recorridos de fe. «El mundo occidental —afirma— busca la perfección. Queremos arreglar las cosas y hacer que se vean como si nunca hubieran estado quebradas. Sin embargo, la estética japonesa valora las fracturas y fisuras que quedan, e incluso, en el proceso de arreglar el objeto, llegan a acentuarlas».¹ Nunca antes había pensado que una vasija rota podía ser hermosa. No hasta que vi el modo en que el *kintsugi* lo representaba.

Mi experiencia con el sexo ha sido agríndice: una parte ha sido buena, otra parte ha estado bien y otra ha sido dolorosa. He sido testigo de lo constructivo que es el sexo cuando se administra con fidelidad; también de lo destructiva que es su naturaleza cuando se usa de forma egoísta. Con el sexo fui herida y herí a otros. He visto y experimentado el poder que tiene para amar, cuidar y restaurar; así como el poder que tiene para robar, matar y destruir.

Soy una vasija rota que necesita que la arreglen.

El sexo es uno de los regalos de Dios. Sin embargo, el pecado (el nuestro y el de los demás) ha corrompido nuestras perspectivas y experiencias al respecto. Eso significa que necesitamos que nos arreglen. Este es un libro para quienes están rotas sexualmente. ¡Y todas lo estamos! De algún modo u otro, la sexualidad de todas nosotras ha sufrido fracturas: quizás

sean emocionales, físicas, relacionales o, tal vez, estén en la manera en que entendemos y aplicamos la verdad de la Palabra de Dios. Este libro es para quienes eran vírgenes cuando se casaron y para quienes no lo eran. Para quienes están felices en su soltería y para quienes se sienten profundamente solas y anhelan estar casadas. Para quienes no siempre han sido fieles a sus esposos y para quienes sí lo han sido. Para quienes nunca han visto pornografía y para quienes esa parece ser una lucha constante. Para quienes no contaron con la seguridad y el cuidado de sus padres mientras crecían y para quienes tuvieron una infancia idílica con padres amorosos y atentos. Para quienes están felizmente casadas con sus cónyuges y para quienes sienten que sus esposos las ignoran, no las ven ni las aman. Para quienes han estado casadas, pero ahora sienten el agujón de la pérdida tras un fallecimiento o un divorcio. Para quienes aman y disfrutan del sexo como regalo de Dios y para quienes no lo hacen.

A causa de la maldición del pecado, todas somos vasijas agrietadas que necesitamos de los habilidosos arreglos del Padre. Por lo tanto, para iniciar este recorrido, me gustaría pedirte que mantengas la mente abierta y que seas curiosa sobre lo que Dios podría tener para ti. Quizás tu historia no sea una de lucha o dolor o ni siquiera de confusión en cuanto al sexo y la sexualidad. Sin embargo, es posible que Dios quiera darte una perspectiva del sexo más sólida y bíblica; o tal vez quiera que entiendas el modo en que debes hablar del sexo con otras personas de manera tal que sus fracturas y fisuras no aumenten. Quizás tu historia sea dolorosa en un nivel profundo y no estás segura de que este sea un recorrido que estés lista para iniciar, pero tal vez Dios esté guiándote con cuidado para que des el próximo paso hacia la libertad. Es posible que él quiera enmendar las heridas paternas que han definido el modo en que te ves a ti misma y te han llevado a buscar consuelo en la pornografía y la masturbación. Quizás él quiera empezar a enmendar las grietas de años de abuso. O tal vez quiera llevarte a otra fase del proceso para enmendarte a fin de que estés más equipada para amar y liderar a otros en el camino hacia la sanidad.

Donde sea que estés en el proceso y cualquiera que sea tu historia, necesitas arreglo.

Y la buena noticia es que Dios está en el negocio de las reparaciones. Este recorrido es para ser reparadas. No es para que nosotras intentemos arreglarnos o limpiarnos por nuestra cuenta. Es un recorrido para llevarle las piezas rotas (el corazón, la mente, el cuerpo y el alma) al Maestro Alfarero y permitirle que nos vuelva a acomodar de un modo en verdad impresionante; de un modo que grite sobre su gloriosa artesanía y que haga que toda su creación le alabe. ¿Qué pasaría si los bordes irregulares, las cicatrices y las grietas apuntaran en dirección a Dios y lo glorificaran de una manera que no ocurriría si no existieran?

Lo que en nosotras está quebrado (ya sea por nuestras propias decisiones pecaminosas o por las heridas que otras personas nos causaron) no es fácil verlo como algo que tiene potencial para ser hermoso. Queremos arreglar, esconder o cubrir nuestras fracturas y fisuras y mostrarnos al mundo como si nunca hubiéramos estado rotas. Sin embargo, Dios, en su bondad, quiere enmendarlas y mostrarlas para que sirvan de evidencia de su gracia y amabilidad hacia nosotras (Efesios 4:27). Como afirma Fujimura, incluso las heridas de Cristo están «con él en la gloria que le sigue a la resurrección y, por lo tanto, podemos asumir que todo aquello que atravesamos (aun las fracturas que sufrimos) permanece, de algún modo, para glorificar...».²

Sin embargo, al igual que con todos los esfuerzos que valen la pena, arreglar es un proceso lento.

Esto es lo que Fujimura llama «arte lento». Sucede a lo largo del tiempo y debe hacerse de forma consciente, prestando atención a los detalles. Capa por capa, pieza por pieza: el artista revela su obra maestra. Es una gran obra. ¡Es una obra santa! Y es una obra en la que Dios seguirá trabajando a lo largo de tu vida, hasta que un día la imagen completa sea revelada. Y lo que Dios ha creado será tan hermoso que nos dejará sin aliento.

Acude a Dios. ¡Solo Él puede repararte!

HISTORIA DE UNA MUJER

La fractura del rechazo

Crecí con una comprensión bíblica del sexo. Incluso diría que, antes del matrimonio, tenía una percepción sana del sexo. Sin embargo, tan solo unas semanas después de casarnos comprendí, rápidamente, que nuestra intimidad sexual no era en absoluto lo que yo esperaba que fuera.

Al principio luchamos a causa del dolor físico que yo sufría. Luego descubrimos que se debía a quistes ováricos y, probablemente, a endometriosis. Lo llamativo era que, a pesar de mi dolor, aun así, yo quería tener sexo con más frecuencia que mi esposo. Llevábamos casados apenas un par de meses y los días se pasaban sin que ni siquiera mencionáramos el sexo. A veces pasaban semanas sin intento de intimidad. Sentía que estaba preparada para muchas cosas desafiantes en el matrimonio, ¡pero, sin duda, esta no era una de esas!

Me hería profundamente que mi esposo no me buscara de forma física. Mientras menos me buscaba, más anhelaba su afirmación en lo físico y lo emocional. Y luego, a veces yo quería tener sexo, pero él no. Me sentí rechazada muchas veces; y esto también generaba inseguridades en mí y causaba que cuestionara mi feminidad, pues sentía que yo era «el hombre» de la relación. Sentía que mi deseo sexual y mi anhelo de conectar con él físicamente eran molestias e inconvenientes, en lugar de ser causas de deleite y alegría. Creía que el sexo debía ser algo que fortaleciera nuestro matrimonio y nos ayudara a construir intimidad. Sin embargo, parecía que lo único que lograba era dividirnos. Fue tan difícil para nosotros que, tras un par de años de casados, pensé: *sería mejor si el sexo simplemente no existiera.*

Una sabia pareja que conocimos nos explicó que nuestra vida sexual debía ser única para nosotros y que no podíamos compararla con la de nadie más. Estas palabras fueron una lucha para mí por mucho tiempo: aunque sabía que nos habían hablado una verdad, lo único que podía hacer era compararme con todos los demás. Mis

pensamientos estaban en una espiral todo el tiempo. *¿Por qué tengo tanto deseo sexual? A él debería alegrarle que su esposa esté interesada en el sexo, pero simplemente no le importa. Intento estar dispuesta físicamente para él, pero pareciera que eso no significa nada para él.*

Esta batalla duró años hasta que por fin vi aquello que Dios había intentado exponer todo ese tiempo. Vi que había empezado a creer que yo merecía tener sexo (y todas esas cosas que yo creía que el sexo me daría) porque estaba en el contexto del matrimonio. No estaba confiando en que Dios satisfaría mis necesidades. Además, había asumido que para amar bien a mi esposo debía, por supuesto, tener sexo con él de manera frecuente. En realidad, no había considerado que tener sexo podría no ser el mayor acto de amor en toda situación. De hecho, no tener sexo con él y, al mismo tiempo, valorar la persona que él es como hombre, era el mayor acto de amor y valoración que podía ofrecerle.

Llevamos cuatro años en esta lucha. El sexo sigue sin ser algo sencillo para nosotros. Ambos estaríamos de acuerdo en que, por lo general, yo quiero tener sexo con más frecuencia que él. Sin embargo, hemos aprendido a ser sensibles mutuamente y a tener conversaciones honestas. El rechazo que al principio sentí por parte de mi esposo me causó dolor en verdad y, a veces, aún duele. Sin embargo, Dios lo usó para exponer mi propio pecado y para traer una inmensa sanidad para ambos en maneras que no sabíamos que necesitábamos.

01

ENFRENTEMOS NUESTRAS FISURAS

El mal odia la belleza del sexo y, como no puede abolir su existencia, busca corromper su esencia.

Jay Stringer, *Unwanted* [Indeseado]

¿Cómo empiezas un libro sobre el sexo, un tema que es sumamente personal y que, a menudo, viene cargado de confusión, frustración, tensión, culpa, miedo y dolor? Para adentrarse en el tema del sexo no se puede ser débil, sobre todo en la iglesia. Se requiere vulnerabilidad y valentía. No será fácil completar este camino, pero valdrá la pena. Cuando le permitamos a Jesús que revele las partes fracturadas de nuestras historias sexuales, él comenzará con la sanidad, la libertad y la esperanza que solo se pueden hallar en él. Sé que esto es verdad porque lo he visto obrar de esa manera en mi vida y en la de muchas otras personas.

Mi primer contacto con el sexo fue a los nueve o diez años, cuando encontré, en el baño y a simple vista, unas revistas *Playboy* de un miembro de mi familia. Esas imágenes comenzaron a influir en el modo en que yo pensaba sobre mí como mujer, sobre el sexo y sobre los hombres. Fue a esa misma edad y en la casa de ese miembro de la familia que, luego de que cayera la noche y todos se hubieran acostado, comencé a ver películas para adultos y a experimentar con la masturbación y la penetración. La cultura era mi maestra, quien me enseñaba qué era ser una mujer, qué era el sexo y

cómo practicarlo. En consecuencia, mi comprensión y mi experiencia con el sexo se habían visto contaminadas por el pecado.

El sexo es bueno. Sin embargo, nuestra relación con el sexo suele ser complicada. Incluso si no has sufrido ningún tipo de trauma sexual y crees con firmeza que Dios es bueno y da buenos regalos, aun así, a veces puede resultar difícil creer que el sexo sea un regalo bueno de Dios. El problema para muchas de nosotras es que nuestras historias han influenciado el modo en que vemos el sexo y lo experimentamos. Por eso, antes de seguir avanzando, quiero pedirte que te tomes un tiempo para reflexionar en tu historia. ¿Cuál es el primer recuerdo que tienes de volverte consciente de tu cuerpo y tu sexualidad? ¿Cuál fue tu primer contacto con el sexo o con contenido sexual? ¿Tus padres te hablaron del sexo cuando eras adolescente, o dejaron que lo descubras por tu cuenta? ¿De qué manera te hablaban del tema? Estas bases tempranas suelen tener un papel fundamental que influye aun en nuestra sexualidad como adultas.

He acompañado a las mujeres por muchos años; durante una década en el contexto de un ministerio formal. Lo que he descubierto es que todas estamos quebradas sexualmente y necesitamos esperanza y sanidad. En los últimos diez años, he visto a mujeres jóvenes luchando contra la pornografía, la atracción hacia el mismo sexo, las experiencias con el mismo sexo, la masturbación, el abuso, la presión para enviar fotografías en desnudo y la confusión de género, incluso en chicas que están en la escuela primaria. Las mujeres en edad universitaria con las que he trabajado han luchado contra la pornografía, la masturbación, la atracción hacia el mismo sexo, el abuso sexual, el sexo premarital y con los abortos. Las mujeres solteras a quienes he acompañado han luchado con la soledad y con el sentirse no deseadas, con la masturbación como una forma de tratar sus deseos sexuales no cumplidos, con la pornografía, con el temor de nunca tener sexo, con cuestionarse qué tan lejos es demasiado lejos y con la tentación sexual hasta bien entrada la adultez.

He hablado con mujeres casadas que fueron abusadas cuando eran más jóvenes y luchan con la intimidad con sus esposos; con mujeres a quienes les enseñaron que el sexo es sucio y no logran tener sexo con sus esposos; con mujeres ambivalentes que no están interesadas en el sexo; con mujeres a quienes el deseo físico de sus esposos las abrumba y frustra

y con otras que desearían que sus esposos las buscaran e iniciaran el sexo. He acompañado a mujeres que engañaron a sus esposos y a otras que fueron engañadas por sus esposos; mujeres que luchan con la pornografía y mujeres que tienen esposos que luchan con la pornografía. He aconsejado a damas que cedieron ante las fantasías sexuales de sus esposos de invitar a otras personas a su vida sexual, ya sea a través de la pornografía o en la vida real. He hablado con mujeres que se criaron en la iglesia, que tienen una mirada bíblica del sexo, que disfrutaban de una vida sexual relativamente normal con sus esposos y, sin embargo, experimentan cierta tensión en su matrimonio de vez en cuando a causa de la frecuencia del sexo y cuán disponibles están ellas para sus esposos.

El punto es que todas tenemos la necesidad de que Dios enmiende cosas en nuestra vida. Algunas de ustedes comprenden eso realmente bien. Ya sea que luches con la vergüenza de haber tenido un aborto o sexo premarital, de haber sido promiscua por un tiempo o de ser adicta a la pornografía, hay esperanza y sanidad que podemos encontrar en Cristo. En cambio, es posible que otras de ustedes sientan que no tienen ningún tema por resolver en esta área. Tal vez eras virgen cuando te casaste con tu esposo y hoy tienes una vida sexual satisfactoria. Sin embargo, recuerda esto: el pecado fracturó y contaminó cada aspecto de la creación, y eso incluye el sexo. Entonces, tal vez el pecado y aquello que está roto aparezcan en forma de pensamientos negativos subyacentes, de egoísmo, orgullo o fariseísmo, de desafíos físicos, de un entendimiento o uso erróneo de la Palabra de Dios, o de muchas otras maneras. En cualquier caso, mantente abierta a lo que sea que Dios tenga para ti también.

No podemos avanzar mucho más sin hablar del tema del abuso y la agresión sexual. Según la mayoría de las investigaciones, una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres han sido abusados sexualmente a lo largo de sus vidas, sobre todo por personas que conocían y en quienes confiaban, personas que supuestamente les darían amor y protección.¹ Otras sufrieron la brutalidad de la agresión sexual, ya sea en manos de un extraño o de alguien a quien conocían. Y el abuso dentro de la iglesia es una realidad sumamente común, tanto para hombres como para mujeres. Demasiadas personas fueron abusadas por miembros respetados de la iglesia o por algún miembro del equipo pastoral y se encontraron con el

silencio o la incredulidad de los demás o con que la iglesia hiciera la vista gorda a sus pedidos de ayuda. A otras se las silenció, ignoró o incentivó a perdonar a sus abusadores al hablar del tema con pastores, en grupos pequeños o con otros miembros de la iglesia.

Si el abuso sexual es, de algún modo, parte de tu historia, ¡es necesario que sepas que el abuso no fue tu culpa! Dios odia el abuso. Lo enoja y le duele tu sufrimiento. Él se encargará de que al final se haga justicia. Reconozco que tocar este tema será complicado y que es posible que despierte recuerdos dolorosos, miedos y respuestas al trauma. Quizás habrá momentos en los que necesites bajar el libro y alejarte. Si estás leyendo esto sola, tal vez sea bueno que tengas a alguien con quien puedas hablar luego de leerlo. Una consejera, una amiga de confianza o una mentora podrían ayudarte a procesarlo. Es posible que descubras que no estás lista para leer este libro y eso está bien. El recorrido hacia la sanidad y la libertad en Cristo es progresivo y lleva toda la vida. No es necesario que lo hagas todo junto.

Sin importar dónde te encuentres hoy y sea cual sea tu lucha o tu experiencia, el objetivo de este estudio es, por un lado, ayudarnos a reconocer las formas en que nuestra comprensión del sexo y experiencia en el tema están fracturadas y, por otro lado, a replantearnos lo que entendemos de la Palabra de Dios, de modo tal que eso traiga sanidad y libertad en esta área de nuestra vida.

¿CÓMO LLEGAMOS HASTA AQUÍ?

Aunque la iglesia no suele hablar mucho del sexo, la Biblia no elude el tema en absoluto: ni la parte gloriosa, ni la quebrada. Las páginas de la Escritura están llenas de historias de adulterio, promiscuidad, agresiones sexuales, incesto, manipulación y de tanto hombres como mujeres que se aprovechan de su poder sexual para subyugar o disminuir el valor de otro. Mientras que todas esas cosas están presentes dentro de las historias del pueblo de Dios, pareciera que los mensajes de la iglesia se concentran en algunas ideas clave:

«Si estás soltera, no tengas sexo».

«Si estás casada, el sexo es tu deber marital y debes practicarlo con generosidad».

«Las jóvenes buenas no lo hacen».

«Guarda tu corazón».

«Vístete con modestia para no causar que tu hermano tropiece».

«Varones, dejen de mirar pornografía».

«Los hombres desean tener sexo, pero las mujeres no».

Es posible que haya cierta verdad en esos mensajes. Sin embargo, por desgracia, son inadecuados para enseñarles a los creyentes a tener un entendimiento bíblico del sexo como regalo de Dios y para ayudarlos a administrar su sexualidad con fidelidad en nuestra cultura tan sexualizada. Cuando se habla de la pornografía y la masturbación como si solo fueran una lucha de los hombres, las mujeres que también están atravesando esas luchas se sienten más aisladas, avergonzadas y solas. Cuando el mensaje principal es que «las jóvenes buenas no lo hacen», las mujeres que llegan vírgenes al matrimonio luchan con hacer la transición de algo que está «fuera de límites» a algo que es para «hacerlo y disfrutarlo». ¿Qué sucede con la joven a quien le enseñaron, durante toda su vida, que esperar hasta el matrimonio le garantizará que su vida sexual será maravillosa y satisfactoria, pero luego descubre que, para ella, el sexo es increíblemente doloroso y difícil de disfrutar? ¿O que su esposo tiene desafíos físicos que hacen que el sexo sea complicado o insulso? ¿De qué manera influyen nuestros mensajes para que las jóvenes vean al sexo como algo sucio y pervertido de lo que deben guardarse, en lugar de un deseo bueno que Dios nos dio para que lo experimentemos en su contexto apropiado? Si la única visión que se les ofrece a las mujeres solteras es: «No tengan sexo», entonces, ¿qué van a pensar y hacer con sus deseos auténticos de tener una conexión íntima?

A causa del silencio y los mensajes inadecuados de la iglesia, generaciones de hombres y mujeres no solo están cautivas del pecado, la vergüenza y el sufrimiento, sino que, además, carecen del poder espiritual que muestra una visión más convincente que la que ofrece la cultura. Allí donde la iglesia ha permanecido en silencio y ha generado un vacío de liderazgo, la cultura ha ingresado para llenar ese vacío. Los mensajes de la cultura son fuertes, claros y frecuentes:

«El sexo es bueno».

«El sexo es para desearlo y disfrutarlo».

«El sexo no debería tener límites».

«El sexo no es tan especial como para guardarlo para el matrimonio».

«El sexo es un derecho».

«Perder la virginidad es una medalla de honor».

La cultura nos enseña que el placer sexual es tu derecho y que puedes buscarlo de cualquier manera que elijas, sin los obstáculos de ninguna regla religiosa o de antiguos sistemas de creencias. En nuestra sociedad saturada de sexo, la virginidad es una rareza: algo para perder, no para apreciar. Si crees que existe un principio regidor que involucra el sexo y la sexualidad, corres el riesgo de que te califiquen de intolerante, de persona que siembra odio o de mojigata. Nuestra sociedad ha puesto tanto énfasis en el autoconocimiento a través de la expresión sexual que, de hecho, se ha convertido en sinónimo de la propia identidad de una persona.

Sin embargo, al mismo tiempo, la sociedad trata el sexo como si no fuera algo especial. No lo ve como algo que se deba reservar, preservar o proteger. El sexo es un producto: se devaluó y se quitó del contexto que en realidad hacía que fuera especial. Puedes tener sexo donde sea, cuando sea y con quien sea que te plazca. Hay compañeros sexuales por todos lados. El sexo es entretenimiento divertido y barato. No requiere ningún compromiso. Libre de condiciones. Simplemente, no es la gran cosa.

Tanto los mensajes de la iglesia como los de la cultura influyen en lo que creemos y lo que entendemos del sexo y hacen que este sea un tema difícil de transitar con fidelidad. Sé que esto es cierto en mi propia vida. La mayor parte de mi aprendizaje del sexo ocurrió gracias a la cultura y a mis pares. El único mensaje que recuerdo escuchar por parte de la iglesia o de otros creyentes es que «el sexo es para el matrimonio». Sin embargo, yo era una joven que vivía en un mundo cada vez más sexualizado y que se enfrentaba a la avalancha de hormonas adolescentes. Ese único mensaje no tenía la sustancia suficiente como para ayudarme a resistir la tentación cuando golpeará mi puerta.

EL PECADO SEXUAL NO ES SOLO UN ASUNTO DE HOMBRES

Por muchos años, se ha visto el pecado sexual como si fuera, sobre todo, un asunto de hombres, en especial dentro de la iglesia. A los hombres se

TU SEXUALIDAD FEMENINA ABARCA

TU COMPOSICIÓN GENÉTICA Y

TU DISTINTIVIDAD COMO MUJER,

ASÍ COMO LA MANERA EN QUE TE

EXPRESAS COMO TAL. ES LO QUE

IMPULSA TANTO QUIÉN ERES TÚ

DE FORMA NATURAL, COMO EL

MODO EN QUE FUNCIONAS EN

EL MUNDO QUE TE RODEA.

los desafía a no ser infieles ni lujuriosos, a no mirar pornografía y cosas así; mientras que, a las mujeres, quienes pasaron desapercibidas por mucho tiempo, la iglesia las desafía principalmente a ser modestas. Incluso en la industria del entretenimiento, a menudo se retrata a los hombres como pervertidos o agresores sexuales: ellos son los que no pueden resistirse a la tentación, aunque esa moda está cambiando. En consecuencia, muchas mujeres tienen una teología defectuosa del sexo y la sexualidad.

Esto es problemático porque las mujeres también somos seres sexuales. No puedes negarlo ni reprimirlo, pues eso sería negar el modo en que Dios te hizo. Aunque tal vez la sexualidad se vea diferente en cada mujer, es parte del diseño que Dios te dio. Fuiste creada como mujer. Estás genéticamente codificada como mujer. Eso incluye tu sistema reproductivo, tu composición hormonal, tu anatomía e incluso tu cerebro. La neuropsiquiatra Louann Brizendine afirma en su libro *The Female Brain* [El cerebro femenino] que, aunque el 99 % del código genético femenino es igual al masculino, ese 1 % que varía entre ambos sexos influye en cada célula del cuerpo. Afecta todo: desde los nervios que registran el placer y el dolor, hasta las neuronas que transmiten la percepción, los pensamientos, los sentimientos y las emociones.² Eso significa que piensas, sientes, entiendes y procesas las situaciones como mujer.

Sin embargo, no debemos confundir la feminidad (ser una mujer) con la manera en que una expresa o vive su feminidad. Hay muchas formas genuinas de expresar la feminidad. Es posible que a algunas mujeres les encante cocinar, mientras que otras luchan para hervir agua. Quizás algunas disfruten de las últimas modas y otras estén al tanto de las últimas estadísticas deportivas. Algunas mujeres se deleitan en una buena obra de teatro o en el *ballet*, mientras que otras prefieren ir a cazar. El punto es que lo que haces o no, lo que te gusta o no y la manera en que te vistes o te peinas no hace que seas más o menos mujer. No importa si eres más atlética o más académica, ni si lo más probable es que diseñes un rascacielos, un vestido o una agenda semanal para tu familia: eres, de forma inherente y distintiva, femenina.

Tu sexualidad femenina abarca tu composición genética y tu distintividad como mujer, así como la manera de expresarte como tal. Es lo que impulsa tanto quién eres tú de forma natural, y cómo funcionas en el mundo

que te rodea. La sexualidad femenina es poderosa. Tiene potencial para darles vida y fuerza a otras personas. También tiene poder para manipular, controlar y destruir. Por lo tanto, debemos volvernos conscientes de quiénes somos como seres sexuales y aprender a ser mayordomas de nuestra sexualidad de forma que honre a Dios y a los demás.

Además, puesto que a menudo la iglesia habla del deseo sexual como si fuera algo que solo deben controlar los hombres, muchas mujeres luchan contra sus propios deseos. A veces se preguntan si no habrá algo mal con ellas porque sí desean tener sexo. Y cuando una mujer con deseo y energía sexual se casa con un hombre que no tiene ese tipo de anhelo sexual del que tanto escuchó mientras crecía en la iglesia, eso agrava su vergüenza, su aislamiento y sus sentimientos de rechazo. Sin embargo, al contrario de lo que quizás te enseñaron (o no), las mujeres sí tienen deseos y energía sexual.

El deseo sexual fue diseñado por Dios: es bueno y justo. Él creó tu cuerpo para que puedas sentir y responder al placer. De hecho, hay aspectos del cuerpo femenino que no tienen ningún otro propósito además de generar placer. Si eres una mujer con deseos y energía sexual, no hay nada que esté *mal* contigo. Algunas mujeres tienen más, otras tienen menos y otras no tienen nada en absoluto. Y no a todos los hombres los consume el deseo sexual. El deseo no es necesariamente pecaminoso, pero es complicado.

Por último, debemos aprender cómo tratar con nuestro dolor y sufrimiento relacionados con el sexo y la sexualidad. He oído muchas veces al autor y terapeuta Jay Stringer afirmar: «Si no transformas tu dolor, lo transmitirás. Siempre debe sufrir alguien más porque tú no sabes cómo hacerlo».³ Ejercer mayordomía en nuestra sexualidad es un asunto de discipulado para las mujeres. Esto significa que es fundamental que aprendamos cómo tratar este tema, tanto en lo individual como en lo relacional, con verdades bíblicas, sensibilidad, valentía, compasión y empatía.

Cualquiera que sea la etapa en la que estés, el desafío que estés atravesando, las heridas y el dolor que estés cargando, quiero reconocer la valentía que se requiere para leer un libro como este. Tratar con nuestro pecado, vergüenza, heridas y sufrimiento es bueno, pero lleva mucho trabajo. Es posible que procesar este estudio sea disruptivo. Hazlo despacio. Tómate descansos. Lee secciones cortas cada día, en lugar de leer todo un capítulo

en un día. Tómate tu tiempo para procesarlo y abordar las partes de tu historia con las que nunca habías tratado. Mantente curiosa y dispuesta a examinar las partes que quizás sientas que ya están resueltas. Usa las preguntas para reflexionar como herramientas que te guíen en la autorreflexión, pero no te sientas atada a ellas. Deja que el Espíritu Santo te dirija mientras saque a la luz las barreras y las heridas que hay donde él desea traer libertad y sanidad.

LA ESPERANZA EN EL EVANGELIO

Como creyentes, nuestra identidad en Cristo está segura. Esto nos da el valor para confrontar tanto aquello que está quebrado como el pecado de nuestra vida. La Biblia afirma con claridad que somos personas pecadoras, santas y en sufrimiento. Por tanto, nuestra esperanza a lo largo de este estudio será mostrarte la medicina correcta del evangelio, ya sea que estés tratando con tu pecado o con tu sufrimiento.

Sin el evangelio, sin la verdad profunda y duradera de la Escritura y sin el poder del Espíritu Santo, no hay esperanza de lograr un cambio. Necesitamos tener una visión del sexo y la sexualidad redimidos. La verdad de la Escritura es que el sexo fue idea de Dios. Él lo creó, por lo que es bueno. Como forma parte de su buena creación, él está obrando aun hoy para redimirlo y restaurarlo. Está ocupado sanando las heridas y el dolor que sufriste a causa de otra persona. Él desea liberarte del cautiverio del pecado sexual. Anhela revelarte su bondad y fidelidad mientras atraviesas la etapa de la soltería. Se deleita cuando te complaces en su buen regalo: el sexo con tu esposo. Anhela traer descanso, paz y claridad a tu confusión sobre tu identidad sexual. Quiere ayudarte para que veas el sexo con tu esposo como un regalo y no como un deber. Dios está listo para traer su verdad a esta área de nuestra vida.

La esperanza y el ánimo que nos da el evangelio para el sufrimiento es el siguiente: Dios se hizo carne para que pudiera identificarse contigo en tu sufrimiento. Aquel que creó el mundo se sometió al rompimiento del mundo. Conoció de primera mano el trauma, el abuso, la traición, el rechazo, el abandono, el duelo, la pérdida, el dolor. Tu sufrimiento no le es indiferente ni ajeno a Dios: él está contigo y se lamenta junto a ti. Prometió que llegará un día en el que todo sufrimiento cesará. Un día en el que no habrá más

lágrimas, no más tristeza, no más dolor. Un día en que todo lo que está roto será hecho nuevo. Y moraremos junto a él para siempre.

Sin embargo, lo que ahora sufrimos no es nada comparado con la gloria que él nos revelará más adelante. Pues toda la creación espera con anhelo el día futuro en que Dios revelará quiénes son verdaderamente sus hijos. Contra su propia voluntad, toda la creación quedó sujeta a la maldición de Dios. Sin embargo, con gran esperanza, la creación espera el día en que será liberada de la muerte y la descomposición, y se unirá a la gloria de los hijos de Dios. Pues sabemos que, hasta el día de hoy, toda la creación gime de angustia como si tuviera dolores de parto; y los creyentes también gemimos—aunque tenemos al Espíritu Santo en nosotros como una muestra anticipada de la gloria futura—porque anhelamos que nuestro cuerpo sea liberado del pecado y el sufrimiento. Nosotros también deseamos con una esperanza ferviente que llegue el día en que Dios nos dé todos nuestros derechos como sus hijos adoptivos, incluido el nuevo cuerpo que nos prometió. Recibimos esa esperanza cuando fuimos salvos.

Romanos 8:18-24a

Y la esperanza y el ánimo que el evangelio nos da para la lucha con el pecado es el siguiente: sin importar quién eres, qué has hecho, con qué luchas o si tiendes al fariseísmo o a la autoindulgencia, Dios aprovisionó para tu pecado mediante Jesús, quien, aunque es por completo Dios, se humilló al hacerse carne y convertirse en humano por completo. Se enfrentó a toda tentación común al ser humano y, sin embargo, no pecó. Como también era totalmente humano, pudo ofrecerse como sacrificio perfecto, vivo y santo por nosotros. En la cruz, Jesús cargó con todos nuestros pecados. Es por eso que cuando lo miramos con fe y arrepentimiento, Dios nos da el lugar de justicia de Jesús. Luego, Dios levantó a Jesús de entre los muertos como prueba de que él venció el pecado y la muerte. Después, Dios envió a su Espíritu Santo para que more en nosotros y entre nosotros, como prueba de que hemos sido adoptados y somos parte de la familia de Dios. Su Espíritu está obrando en nosotros aun hoy, conformándonos a la imagen

y semejanza de Cristo. Él continuará con su buena obra en nosotros hasta que Jesús regrese y nos lleve con él a su nuevo reino, donde el pecado, la muerte y el sufrimiento habrán sido conquistados de una vez por todas.

¿Qué podemos decir acerca de cosas tan maravillosas como estas? Si Dios está a favor de nosotros, ¿quién podrá ponerse en nuestra contra? Si Dios no se guardó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿no nos dará también todo lo demás? ¿Quién se atreve a acusarnos a nosotros, a quienes Dios ha elegido para sí? Nadie, porque Dios mismo nos puso en la relación correcta con él. Entonces, ¿quién nos condenará? Nadie, porque Cristo Jesús murió por nosotros y resucitó por nosotros, y está sentado en el lugar de honor, a la derecha de Dios, e intercede por nosotros.

¿Acaso hay algo que pueda separarnos del amor de Cristo? ¿Será que él ya no nos ama si tenemos problemas o aflicciones, si somos perseguidos o pasamos hambre o estamos en la miseria o en peligro o bajo amenaza de muerte? (Como dicen las Escrituras: «Por tu causa nos matan cada día; nos tratan como a ovejas en el matadero»). Claro que no, a pesar de todas estas cosas, nuestra victoria es absoluta por medio de Cristo, quien nos amó.

Y estoy convencido de que nada podrá jamás separarnos del amor de Dios. Ni la muerte ni la vida, ni ángeles ni demonios, ni nuestros temores de hoy ni nuestras preocupaciones de mañana. Ni siquiera los poderes del infierno pueden separarnos del amor de Dios. Ningún poder en las alturas ni en las profundidades, de hecho, nada en toda la creación podrá jamás separarnos del amor de Dios, que está revelado en Cristo Jesús nuestro Señor.

Romanos 8:31-39

Tenemos un Salvador que se identifica con nosotros en nuestra humanidad y que nos ha provisionado tanto para nuestro pecado como para nuestro sufrimiento. Este es el cimiento de nuestra esperanza. No hay vida que Dios no pueda redimir. No hay dolor que no pueda sanar. No hay alma

que no pueda consolar. El Señor puede hacer obras milagrosas en nuestra vida. Aunque quizás aún luches con el pecado, la tentación, el sufrimiento y el dolor, hay esperanza: podemos recibir una enorme sanidad, podemos ser liberados y nuestra vida puede cambiar. Un día, él te llevará por fin y totalmente a su gozo eterno, perfecto y completo.

Preguntas para reflexionar

1. Los mensajes sobre el sexo que nos dieron la iglesia y la cultura dejaron su marca en nosotras. ¿De qué manera te impactaron? ¿Cuáles hicieron el mayor daño en el modo en que ves el sexo y la sexualidad?
2. Cada etapa tiene sus desafíos propios en lo que respecta al sexo y la sexualidad. ¿Con qué estás luchando hoy? ¿Cómo te gustaría ver a Dios enmendando esas cosas?
3. ¿Puedes identificar algún vacío en el modo en que comprendes e interpretas el enfoque bíblico sobre el sexo y la sexualidad? ¿Puedes identificar las áreas en las que necesitas más claridad? ¿Qué preguntas tienes sobre la manera de manejar tu sexualidad en la etapa de vida que estás transitando hoy en particular?
4. ¿Cuál es tu mayor temor o preocupación al comenzar con este estudio?

HISTORIA DE UNA MUJER

La fractura del aborto

Crecí en un hogar afectuoso. Sin embargo, a causa de la cultura sumamente conservadora, mi mirada del sexo estaba distorsionada. Se me había inculcado que el sexo era malo. Por eso, con mi primer novio, ponía el freno cada vez que estábamos cerca de tener sexo. Las cosas cambiaron a mediados de mis 20 cuando terminé con mi novio de la universidad. Me provocaban tantos celos sus interacciones con otras mujeres que decidí atraerlo sexualmente. Nos reuníamos en secreto, teníamos sexo y luego volvíamos a nuestro estilo de vida «cristiano». Estaba siendo egoísta, manipuladora y engañosa.

Al final, el sexo y el engaño me pasaron factura: quedé embarazada. En nuestro mundo, los cristianos «ideales» no vivían de esa manera, por lo que no había forma de que le confesara a alguien lo que habíamos hecho. Por mi fracaso moral, no tardé en sentir la vergüenza alimentada por el orgullo. Estaba dispuesta a hacer lo que fuera necesario para esconder mi pecado de otras personas.

Fui a la clínica abortiva por primera vez por mi cuenta. Aunque mi novio me apoyaba, nunca me acompañó a ninguna cita. Vi a mi bebé de seis semanas en el ultrasonido. Sin embargo, apagué rápidamente todas las emociones que podrían haber estado ahí. El médico me dio dos opciones: quedarme con el bebé o sacar otra cita para volver a ese lugar y recibir la píldora que terminaría con el embarazo. Elegimos terminar con el embarazo.

Terminé casándome con ese novio. Desde el comienzo, luchamos en nuestro matrimonio. Pasé de querer tener sexo antes de casarnos a no querer tener sexo cuando ya estábamos casados. Si bien quería sentirme amada y cuidada, no quería hacer el trabajo de buscar a mi esposo de la manera en que él lo necesitaba. Al mirar atrás, veo que la vergüenza y el trauma del aborto en verdad me estaban afectando el cerebro y el cuerpo. Sin embargo, no tenía idea de qué hacer con esas cosas, así que seguí escondiéndolas, tanto en mi matrimonio como con otras relaciones. Para mí era mejor dar la impresión de que lo tenía

todo bajo control como maestra, amiga, hija y esposa, antes que dejar que alguien conociera cómo era yo en verdad en el interior. ¿Cómo podría amarme alguien luego de saber lo que había hecho? Durante los próximos años, di a luz a dos niños hermosos y sanos. No obstante, había otro hijo que yo mantenía oculto incluso de mi propio corazón y mi mente.

Unos años después de casarnos, mi esposo me engañó y tocamos fondo. Abandonamos el ambiente tóxico de la iglesia a la que asistíamos y empezamos a ir a una iglesia sana. Comenzamos con el proceso increíblemente complicado de sanar, en lo personal y también como pareja. Aun durante los años de consejería profesional, ni una vez mencioné que había abortado.

Sin embargo, Dios no había terminado conmigo. Una vez asistí a una conferencia de mujeres en mi iglesia y escuché a una mujer que había abortado compartir la historia de cómo su vida había cambiado. ¿Cómo? Yo creía que la gente no hablaba del aborto en público. No obstante, al escuchar de la valentía y la libertad en la historia de esa mujer, pensé que por fin había llegado el momento de compartir la mía.

Dos días después, entré a mi oficina y le conté de mi aborto a una amiga cercana. No tenía idea de cuánto me había afectado este secreto que había guardado tanto tiempo. Sentí una tristeza abrumadora, no podía respirar y lloré sin parar, pero por fin sentí el alivio en mi corazón de ser conocida plenamente. Y así comenzó el proceso de sanar, que incluyó consejería, una mentora y una comunidad bíblica.

Mientras procesaba el tema del aborto con quien me aconsejaba, sentí la urgencia de volver a la clínica abortiva para adueñarme por completo de mi experiencia y obtener una copia de mi ficha. Quería saber la fecha con desesperación. No podía recordar qué edad tenía ni qué época del año era. Los recuerdos que tenía de esa época de mi vida estaban bloqueados. Quería un cierre, y pensé que si iba a la clínica y conocía la fecha tendría lo que necesitaba.

Dios permitió que pasara cierto tiempo hasta que fui a la clínica. Durante ese tiempo, seguí luchando con guardarme lo que había

hecho. Era como si creyera que ese pecado era demasiado grande como para que Dios se encargara. Luché por semanas y no podía dejarlo ir. No podía recibir su perdón. Sin embargo, en medio de la lucha, tuve una conversación sincera con una amiga, quien me preguntó, con amabilidad, si mi orgullo me estaba impidiendo dejar que Dios me perdonara. Aún recuerdo en qué lugar de la entrada de mi casa estaba parada cuando, literalmente, sentí que me quitaban un peso de los hombros. Esa era la verdad que necesitaba oír, la pieza que faltaba. Corté la llamada y sentí que se levantó el sufrimiento que había sentido por tanto tiempo al haber cargado con el peso de este pecado por mi cuenta. ¿Quién soy yo para creer que sé más que Dios? El peso de no dejar que Dios me perdonara hacía mucho más daño que el pecado mismo.

Si bien todavía quería ir a la clínica, mi motivación había cambiado: ya no era por un peso lleno de vergüenza, sino por genuina curiosidad. Fui y logré entrar de nuevo a ese lugar. Pero esta vez, era diferente. Estaba yendo a la clínica como una persona que es conocida plenamente y no en secreto.

La verdad es que no estaba preparada para las emociones conflictivas que sentí ese día: desde el caos de quienes protestaban enojados y a los gritos, hasta la sala de espera llena de gente en la que sonaba el teléfono sin parar. Estaba sentada en la sala de espera cuando me sucedió algo inesperado. Se me llenaron los ojos de lágrimas mientras miré a todas esas mujeres y pensé en sus historias. ¿Por qué estaban allí? ¿Era esa su primera vez? ¿Estaban asustadas? ¿Las estaban obligando a hacer eso? ¿Sentían esa misma vergüenza y culpa que yo había sentido hace más de diez años? ¿Qué pensaban de las personas de afuera del edificio, quienes estaban intentando que ellas no abortaran? ¿Y qué pasaba con el recepcionista o los enfermeros? Tenía el corazón lleno de empatía y compasión, tanto para mí misma como para las otras mujeres.

Luego de esperar unos diez minutos, me dijeron que tendría que volver durante la tarde para buscar mi ficha. Uf. Esa no era la respuesta que esperaba. Ese día, más tarde, me comunicaron que habían

descartado mi ficha. Aunque nunca obtuve la respuesta que buscaba, jamás olvidaré ese día. Fue un paso importante para que me adueñara de mi historia. Fue un día en el que, aunque debería haber sentido vergüenza, sentí paz. Fue un día que abrió un espacio para la sanidad, la redención y para que entendiera esta verdad: que Jesús vino de una familia llena de vergüenza. Desde David, un hombre conforme al corazón de Dios, que fue culpable de un asesinato y de adulterio, hasta la madre de Jesús, María, a quien se culpó por haber tenido un hijo fuera del matrimonio. Sin embargo, esa es la misma vergüenza con la que Jesús cargó. Dios nunca dejó de amarme a mí ni a mi hijo no nacido.

Dios sigue buscándome y está obrando para sanar mi corazón. Algunos días son más duros que otros. Mi bebé sería un adolescente hoy, y aunque siento tristeza porque nunca pudo sentir mi amor ni conocer el amor de mi esposo e hijos, hoy está sintiendo el amor de mi Salvador. Y yo también.