

A top-down photograph of a woman with dark hair lying on a white, fluffy surface. She is wearing a white t-shirt and has her hands pressed against her eyes, completely covering them. Her mouth is slightly open, and a small red mark is visible on her lips. The lighting is soft and natural, creating a contemplative and intimate atmosphere.

AMOR

*a segunda
vista*

Debora
Bühne



1ª edición 2023 / © 2019 by CLV
Christliche Literatur-Verbreitung
Ravensberger Bleiche 6, 33649 Bielefeld, Alemania
www.clv.de

Diseño: Anne Caspari, Marienheide, Alemania
Traducción: Pedro Daniel Villamil
Impresión: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, República Checa
Nº de artículo: 256460
ISBN 978-3-86699-460-7

Todas las citas bíblicas están tomadas de la versión Reina-Valera de 1960.

PROCEDENCIA DE LAS IMÁGENES:

UNSPASH.COM: Cover by anthony tran, p. 3 by brooke lark, p. 5 by jakub dziubak, p. 6 by alexandra gorn, p. 9 by joanna kosinska, p. 11 by olena sergienko, p. 14 by bartosz sujkowski, p. 16 by joanna kosinska, p. 19 by jennifer burk, p. 21 by daiga ellaby, p. 22 by eberhard grossgasteiger, p. 25 by liana mikah, p. 26 by zach lucero, p. 30 by joanna kosinska, p. 36 by brennan burling, p. 38 by joanna kosinska, p. 41 by gabrielle henderson, p. 43 by nikolai chernichenko, p. 43 by leone venter, p. 46-48 + 61-67 by emma matthews, p. 53 by daniel hjalmarsson, p. 55 by hipster mum, p. 56 by michael frattaroli, p. 58 by alex loup, p. 69 by alex loup, p. 79 by priscilla du preez, p. 71 by keila hotzel; ANNE CASPARI: p. 12, p. 29, p. 33, p. 35, p. 51, p. 72

CONTENIDO

Prefacio _____	2
Ese gran amor _____	5
La primera y la segunda mirada _____	12
Amada incondicionalmente: El amor a lo grande _____	21
El justo cae _____	30
¿Qué puedes hacer? _____	34
Las cosas no tienen que seguir siempre igual _____	40
Medidas concretas _____	42
¿Se puede exigir a alguien vivir con deseos incumplidos? _____	52
¿Necesitas ayuda? _____	56
Tus hijos te necesitan: Sugerencias para los padres _____	58
Consejos para mentoras _____	66
Para los responsables en las iglesias _____	68

PREFACIO

¡La Biblia, la palabra de Dios, me fascina! Ella me muestra quién es Dios, y me explica cómo puedo establecer una relación con Él, una relación que llena mi vida y me hace feliz. ¿No es sorprendente que Dios se ocupe de nosotros, unos seres humanos insignificantes, habitantes de un planeta minúsculo en medio de un universo enorme? ¿Y que incluso haya enviado a su Hijo a esta tierra? James Irwin, quien en el año 1971 aterrizó en la Luna con el Apolo 15, dijo una vez: «Mucho más importante que el hombre andando sobre la Luna es el hecho de que Dios estuvo caminando sobre la tierra»¹. Es increíble: ¡el creador de todo el universo entró en nuestro mundo y ahora se ocupa de mis problemas!

Este libro lo escribí en primera línea para mujeres y muchachas que quieren vivir con Jesús y vivir para Él. Para aquellas que quieren orientarse en todos los ámbitos de sus vidas según la voluntad de Dios, incluyendo las cuestiones relativas a la propia sexualidad y a los estímulos sexuales que nos alcanzan cada día. Pero ocuparse con este tema seguro que también es útil para aquellas mujeres que aún no viven en esta relación con Dios.

Me parece que la anécdota siguiente caracteriza bastante bien el asunto. Hace unas pocas semanas, en una sala de espera del aeropuerto de Düsseldorf, mi padre le contaba a su amigo, un misionero veterano, que yo estaba trabajando en un manuscrito acerca del tema «pornografía en mujeres». El amigo quedó atónito y le respondió con su vozarrón inconfundible: «¿Pornografía en mujeres? ¡Eso no lo había oído nunca!» Varios de los presentes se dieron la vuelta hacia los dos hombres con curiosidad y un poco aterrados...





Probablemente, muchas de las personas que lean este libro se sentirán igual. Estarán sorprendidas y aterradas de que haya mujeres con grandes problemas en el ámbito sexual y que luchan con fantasías perversas, autoestimulación o pornografía. Otras, en cambio, en vez de sorprendidas estarán más bien aliviadas de que por fin alguien aborde un tema que les lleva afectando ya mucho tiempo.

Cada una de nosotras tiene sus propias guerras y problemas, pero Dios nos quiere ayudar a través de su verdad y nos quiere liberar de lo que nos agobia. Aunque a continuación hablaré acerca de cómo tratar con las tentaciones de índole sexual, los principios expuestos se pueden aplicar a todos los otros ámbitos de nuestras vidas en que haya tentaciones de parte del pecado.

La verdad es que escribir no es mi punto fuerte; más bien me gusta hablar con la gente. Pero creo que se hace demasiado silencio alrededor del tema de este libro y por eso es importante llamar la atención por este medio. Y es que los problemas en el ámbito de la masturbación y la pornografía no sólo son problemas de hombres, sino que afectan también a muchas jóvenes y mujeres adultas. Por este motivo, me gustaría

- ayudar a las jóvenes y mujeres afectadas,
- proteger y fortalecer a las no afectadas,
- animar a los cristianos en general a apoyar a otros en este ámbito.

Oro por que lo escrito te ayude en tu situación personal o que te anime a ayudar a otros con problemas relacionados a este tema.

Debora Böhne

Marienheide, enero de 2019

«Porque a mis ojos fuiste
de gran estima, fuiste
honorable y yo te **amé**...»

Isaias 43:4a



ESE GRAN AMOR

¿Crees en el gran amor? ¿Que existe ESA persona que te amará y te hará feliz para siempre? ¿Que te ama incluso a pesar de todas las cosas que te esfuerzas por esconder delante de otros? ¿Crees en el amor a primera vista? Yo todavía no he experimentado este tipo de amor, pero sí he escuchado de muchas personas que se enamoraron a primera vista y que se acabaron casando. Hay que esperar para ver si estas relaciones son buenas y duraderas, porque no hay ninguna relación que funcione por sí sola sin que uno trabaje en ella con empeño.

De lo que estoy convencida es que sí existe aquel gran amor. Y que también hay un «amor a segunda vista». Pero primero indagemos en el comienzo de la historia de la humanidad.

NUESTRO *inventor*

Dios es nuestro inventor, fue Él quien nos ingenió. Por eso sabe exactamente cómo funcionamos, cómo pensamos. Él nos conoce de principio a fin, también a ti. Él sabe exactamente cómo funcionan tus órganos, tus nervios, tu cerebro. Él también conoce tu alma². El creador conoce en detalle tanto las cosas que el ser humano ya ha conseguido averiguar acerca de nosotras, como también aquello de lo que no tenemos ni idea. Él sabe exactamente qué es bueno para ti y qué te produce dolor, qué te hiere y te hace daño. Él es el creador, que te ideó y te creó exactamente como eres.

Si Dios te conoce tan bien, ¿no crees que tiene sentido preguntarle a Él acerca de su opinión y su intención para tu vida, tu amor y tu sexualidad?

UN NUEVO *invento*

Imagínate que un conocido tuyo se invente una nueva máquina. Es una obra maestra, una maravilla, porque esa máquina puede hacer tus deberes escolares, ordenar toda la casa e incluso hacer peinados impresionantes. Imagínate que tú recibes esta máquina de regalo, y estás muy ilusionada. ¿Qué es lo primero que haces? Leer el manual de instrucciones. Ahí dice que la máquina necesita electricidad, y entonces la enchufas; está claro que no vas a intentar echarle gasolina. Y si alguna vez la máquina te da problemas, lo que haces no es preguntarle a tu mejor amiga, sino que miras en el manual qué escribe el inventor al respecto.

Para nosotros los seres humanos también hay un manual de instrucciones del inventor: la palabra de Dios, la Biblia. Allí encontramos los principios y reglas que nos ayudan y nos protegen. Allí descubrimos quiénes somos y para qué fuimos creados. La Biblia también habla bastante acerca de los temas del amor y la sexualidad. Me alegro de esto, porque es justamente en estos ámbitos donde las personas tienen opiniones extremadamente diferentes. ¡Qué bueno es entonces saber a ciencia cierta lo que nos dice nuestro creador!

UN *refugio* PARA LA SEXUALIDAD

La Biblia nos muestra que la sexualidad es algo muy bueno y hermoso. Sin embargo, también es vulnerable y por eso siempre debe estar dentro del refugio del matrimonio, en el cual a partir de un hombre y una mujer se origina una nueva unidad³. Dentro del marco protector y vinculante del «hasta que la muerte los separe», el varón y la mujer se pueden entregar el uno al otro con plena confianza y experimentar una sexualidad satisfactoria.

Entre otras cosas, este compromiso vinculante es de gran importancia para el alma y los sentimientos de la mujer, quien entonces se puede entregar a su esposo sin miedo a ser utilizada, lastimada y al final abandonada. Dios sabe que especialmente nosotras las mujeres, para poder tener una intimidad agradable, necesitamos estar seguras de lo siguiente: «Ese hombre tomó una decisión vinculante por mí y se comprometió conmigo. Él me desea a mí, y a ninguna otra.»



¿A quién LE CREES?

No obstante, muchas personas a nuestro alrededor ponen en duda el hecho de que decidirse por una sola persona sea realmente bueno:

- «Primero tienes que probar qué es lo que mejor cuadra contigo»
- «Lo más importante es divertirse»
- «¿No es limitante decidirte por una sola pareja?»
- «¿Para qué casarnos? Es suficiente con que nos amemos»
- «Es ridículo no acostarte con nadie antes del matrimonio»
- «Debes experimentarte a ti misma»

Seguro que alguna vez has oído opiniones parecidas, o has pensado de esta manera.

Esto ya ocurría al comienzo de la historia humana, justo después de la creación. El diablo quería apartar al hombre de Dios. Para lograrlo, cuestionó lo que Dios había dicho⁴. Y desgraciadamente, primero Eva y luego Adán cayeron en la trampa de su mentira. Le creyeron al diablo más que a Dios e infringieron su mandamiento.

Cuando se trata de saber qué es lo correcto, qué te beneficia, ¿a quién le crees entonces? ¿Al diablo, que siempre es un mentiroso y un destructor⁵? ¿O a Dios, que no sólo es tu creador, sino también el amor en persona⁶?

EL MUNDO DE LAS OPORTUNIDADES *ilimitadas*

En Europa, a las mujeres nos va muy bien. Podemos ejercer la profesión que nos guste, tenemos la posibilidad de hacer un estudio universitario, de conducir un automóvil, de participar en elecciones políticas, de practicar los hobbies que queramos, de hacer deporte y muchas cosas más. No nos obligan a casarnos con nadie, ni nuestros padres nos «comprometen» desde la niñez, sino que también en este tema tenemos la posibilidad de decidir por nosotras mismas.

¿QUIÉN DECIDE ACERCA DE TU *valia?*

Sin embargo, a pesar de nuestra libertad y nuestro bienestar, no todo es perfecto. Muchas muchachas y mujeres se sienten inseguras y poco valiosas. La manera en que reaccionan frente a estos sentimientos es muy diferente. Algunas comienzan a pasar hambre con la esperanza de adelgazar y parecer más atractivas. Otras se compran ropa nueva constantemente para «subir de valor». Otras coquetean con los hombres y disfrutan recibiendo atención de ellos.

Dios nos quiere dar mucho más que sólo un par de momentos «felices» ¡Él quiere que seamos plenamente felices! Para Él no hace falta que intentemos parecer valiosas, sino que para Él simplemente SOMOS valiosas. Tú eres valiosa para Él. Tan increíblemente valiosa, que dio por ti lo más precioso que tenía, a su propio Hijo⁷.



EL *mentiroso* Y DESTRUCTOR

Por suerte, muy pocas de nosotras serán puestas en peligro por hombres violentos, guerras o hambrunas. Pero todas somos propensas a ser atacadas por el diablo, que siempre nos quiere hacer creer que no valemos gran cosa y que por eso tenemos que ponernos en acción, autorrealizarnos o lucirnos

para sentirnos mejor: «¡Disfruta de la vida tanto como puedas! ¡Toma todo lo que quieras para ti!» El diablo nos quiere persuadir de que ante todo debemos ocuparnos de nosotras mismas. «Piensa en ti, piensa en ti, piensa en ti», ése es su mensaje. En otras palabras: «Vive a fondo tu egoísmo, todo el día. Gírate constantemente en torno a ti misma. Satisfaz todas tus necesidades de inmediato». Y además: «Necesitas reconocimiento de otros, y si no lo recibes, tienes que compensar este rechazo y darte tú misma una recompensa».



IMÁGENES EN TODAS LAS *variedades*

El diablo quiere instalar este principio del egocentrismo en todos los campos de nuestra vida, también en el ámbito sexual. Todo el tiempo nos vemos confrontadas con lo que él se imagina bajo el concepto de amor y sexualidad. En carteles, en la publicidad, en películas y libros, y también en internet. En todos estos lugares nos dicen: «Toma todo lo que quieras, y

cuando quieras. Sólo entonces te sentirás bien».

Continuamente nos vemos confrontadas con imágenes eróticas, ya sea en los escaparates, en revistas o en vallas publicitarias. O navegando por Instagram, YouTube, Snapchat y compañía nos tropezamos con contenidos que despiertan nuestra curiosidad y las ganas de ver más. Aunque la mayoría de cosas nos parezcan asquerosas, la verdad es que estas imágenes poseen una gran capacidad de atracción.

¿Qué haces tú con estas imágenes? ¿Qué haces cuando no te sientes observada? ¿Tú también te has puesto alguna vez a mirar material erótico y luego te has sentido miserable?

Del diario de Alicia:⁴¹

19.01.2018

«Empecé a estudiar por la mañana temprano, como en cada época de exámenes. Como ya esperaba, pronto me llegaron pensamientos del tipo: "Ahora simplemente puedes mirar unas fotos en internet, y luego las puedes volver a cerrar. Sólo es para distraerte un poco de tanto estudiar. Te lo mereces". Las primeras veces pude apartar con éxito la tentación y me vino a la mente que hacía poco tiempo había tomado la resolución de no volver a hacerlo. Pero en cierto momento aparté -conscientemente- todos los argumentos que hablaban a favor de la fidelidad a Dios y en contra del pecado, y me rendí ante la tentación. Abrí por enésima vez una de esas páginas web y enseguida me sentí sucia. Se me cruzaron cientos de pensamientos por la cabeza: "Otra vez lo arruinaste. ¿Realmente crees que Dios todavía te puede perdonar?" Me sentí sucia, inmunda, simplemente asquerosa, y me di cuenta por repetida vez que no había valido la pena ...»

14.02.2018

«Después del almuerzo decidí mirar una serie, y me di cuenta bien rápido que me dejaba llevar. Pero me daba igual, porque no tenía ganas de estudiar. Cuando se acabó la serie, claro está, mi motivación por sentarme al escritorio no había crecido. Entonces me puse a perder el tiempo en internet hasta que tuve la idea de mirar unos videos. Intenté persuadirme de que sería genial, pero ya sabía que al final acabaría arrepintiéndome. Y abrí una de aquellas páginas. Me dio asco del video, y poco después de mí misma. Me pregunto por qué hago estas cosas una y otra vez, aun sabiendo que me perjudican y que afectan mi relación con Dios. ¿Por qué hago algo así?»

LA PRIMERA Y LA SEGUNDA MIRADA

En mayo de 2012, uno de mis mayores sueños se hizo realidad: tuve la oportunidad de volar a Canadá para trabajar por tres semanas en un rancho. Estaba muy intrigada en saber si podría entender mis tareas con mi nivel de inglés más bien promedio. Sorprendentemente, funcionó bastante bien y el trabajo me gustó mucho. La propietaria del rancho incluso me explicó un par de refranes ingleses, y acabé aprendiendo mucho.

Un día estaba pensando acerca de dos verbos simples: ¿Cuál es la diferencia entre «to watch» y «to look»? La dueña me explicó: «You look at something, but you are watching TV». «To watch» significa mirar de manera prolongada, conscientemente, mientras que «to look» significa sólo echar un breve vistazo.

Esto me parece útil para entender un punto importante: siempre nos vemos confrontadas con imágenes, textos y otros contenidos sexuales. Pero lo decisivo es: ¿Cómo reaccionamos? Después de echar el primer vistazo, ¿seguimos mirando o apartamos nuestra mirada? ¿«To watch» o «to look»? La segunda mirada, el segundo vistazo hacen la diferencia.



EL nido EN TU CABEZA

Martín Lutero dijo una vez: «No puedes evitar que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que aniden en ella». Me gustaría aplicarlo a nuestro tema: no podemos evitar que nuestros ojos vean una y otra vez contenidos sexuales, es decir, que tenga lugar una primera mirada. Pero sí podemos decidir cómo actuamos frente a ello: si echamos un segundo vistazo a estas imágenes y seguimos mirando, oyendo o leyendo; o bien si apartamos la mirada conscientemente, apagamos la película, tiramos el libro a la basura, apagamos el internet o guardamos el teléfono móvil. En el lenguaje de Lutero: No podemos evitar la existencia de los pájaros, pero sí podemos ahuyentarlos y evitar así que construyan sus nidos en nuestra cabeza.

Este punto es esencial, porque es aquí donde se decide el rumbo que toman las cosas: ¿Quiero dejarme llevar por el pecado o quiero evadirlo a toda costa? En 1 Corintios 6:18a somos instadas a huir de los pecados sexuales: «**Huid de la fornicación!**» Job en eso sí que era consecuente: Él hizo un pacto con sus propios ojos, ¡y eso mucho antes de que existiera el internet!

«Hice pacto con mis ojos:
¿Cómo, pues, había yo de mirar
a una virgen?»

Job 31:1

Job estaba decidido a no arriesgar una segunda mirada. Por eso: no juegues con el fuego, sino ve a lo seguro. Si no, el diablo te atacará por aquel lado y encontrará maneras de hacerte caer.

Sonia cuenta:

«Antes, yo siempre menospreciaba a los hombres que tenían problemas con masturbación y pornografía. ¡Nunca me hubiera imaginado que yo un día caería en esto! Pero es que ya se sabe que la soberbia llega antes de la caída.

Nunca decidí comenzar a masturbarme. El pecado se infiltró sutilmente en mi vida, porque fui imprudente y jugué con el fuego. Desde pequeña estaba acostumbrada a que se adelantara la película cuando llegaban escenas dudosas. Pero ahora vivía sola y no me parecía nada malo mirar estas escenas. Pensaba que no me afectarían. También, al leer una novela dejé de saltarme los pasajes obscenos. Esto no se quedó sin consecuencias. Las narraciones despertaron ciertas sensaciones en mí, y al principio estaba aliviada porque ya había pensado que yo era anormal. "Todas" hablaban de las cosas sexuales, mientras que yo nunca había experimentado algo así. Ahora por fin ocurrió, y me pude considerar "normal". Sin embargo, pronto me arrepentí de haber despertado estas sensaciones antes de casarme. Porque ahora las quería experimentar una y otra vez, y así me volví adicta: adicta a la masturbación.

Se convirtió en un círculo vicioso: por un corto momento me sentía genial, luego me daba vergüenza. A continuación me prometía no volverlo a hacer. Pero después de un tiempo, las imágenes y los pensamientos volvían a despertar el deseo, y el círculo vicioso comenzaba de nuevo. Nuevas intenciones, nuevo fracaso. ¡Cómo había menospreciado a aquellos hombres! Y ahora yo misma estaba aprisionada en este dilema y me sentía terrible. Durante mucho tiempo no me atreví a hablar con nadie acerca del tema.»

CUANDO TÚ MISMA TE QUIERES HACER *feliz*

¿Qué es lo que dice el inventor de la sexualidad? Dios destinó la sexualidad a que dos personas, hombre y mujer, se hagan felices el uno al otro y formen una unidad especial⁸. ¿Pero qué es lo que ocurre cuando practicas la masturbación?

1 La masturbación contradice al principio de que el hombre y la mujer se deban satisfacer mutuamente. Masturbarse es autocomplacerse, es decir satisfacer solamente los deseos propios.

Tal vez te sientas bien por un corto tiempo, pero pronto te sentirás vacía y sola. Y es que utilizas la sexualidad, que Dios creó como regalo mutuo para el matrimonio, para un acto egoísta y solitario. «Quiero sentir placer, y entonces me lo doy yo misma». ¡Pero eso no te hará feliz de manera duradera! Quien se masturba, resulta quedándose más solo de lo que ya era antes y sin haber satisfecho el anhelo desesperado de una cálida y auténtica proximidad con otra persona.

2 «Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón». Esto es lo que dice Jesús en Mateo 5:28 (y claro, lo mismo cuenta para una mujer que mira a un hombre de esta manera).

Jesús muestra en estos versículos de manera inequívoca lo siguiente: lo que ocurre no es que nuestros pecados sólo tengan su origen en los pensamientos, y que se conviertan en pecado a la hora de cometerlos. No, ¡sino que estos pensamientos pecaminosos ya de por sí son pecado! Entonces no sólo es pecado si de verdad me acuesto con un hombre antes de haberme casado con él, sino que para Dios ya es pecado si apenas lo hago en mis fantasías. Y aunque no le haga daño de forma directa a ninguna otra persona, tampoco acierto el objetivo de Dios. El pecado no es otra cosa que fallar el objetivo de Dios.

¿No es cierto que esta tentación es peligrosa para nosotras las mujeres? ¡Cuántas veces no soñamos despiertas ser objetos de deseo y acabar uniéndonos al hombre de nuestros sueños!

3 La masturbación muchas veces es la puerta de entrada a la pornografía. Y la pornografía puede perjudicar tu vida entera, puede costarte tu puesto de trabajo, meterte en depresiones, afectar e incluso arruinar tus relaciones y tu matrimonio, alterar tu cerebro (hay investigaciones chocantes al respecto⁹) y esclavizarte mediante la adicción a ella. Además, la pornografía transmite una imagen completamente irreal de lo que significa la sexualidad y, si algún día te casas, perturbará gravemente la relación con tu futuro cónyuge. El trato diario con este tema se volverá cada vez más difícil. Además, la pornografía hará cada vez más difícil –y en algún momento imposible– que disfrutes de la sexualidad real con un hombre, y es que si estás acostumbrada al «éxito» seguro y rápido de la masturbación, te costará mucho crear una verdadera intimidad.

«Lo que ocurre después con las mujeres se parece al efecto Coolidge observado en hombres en el contexto de la adicción a la pornografía. Es decir, para alcanzar una medida constante de estimulación, el aporte debe ser cada vez más extremo, duro e intenso. En mujeres no ocurre nada distinto»¹⁰.



4 Todo lo que hacemos no sólo tiene que ver con nosotras mismas y con las personas que nos rodean, sino que concierne especialmente a Dios. David reconoció que su adulterio, en primer lugar, fue rebelión contra Dios¹¹. Es decir, si tú toleras el pecado en tu vida, también quedará afectada tu relación con Dios.

LOS *deleites* TEMPORALES DEL PECADO

Tal vez te preguntes: «¿Por qué la masturbación y la pornografía tienen que ser pecado, si hacen que yo me sienta tan bien?». Tú piensas: El pecado es malo, y por eso me debería sentir mal cuando peco. ¿Cómo puede ser pecado algo que me hace sentir bien? No siempre nos sentimos mal al pecar. Con respecto al pecado, Dios habla incluso de deleite, pero de un deleite temporal, algo que dura sólo un momento, que pasa rápido y no satisface del todo¹².

Los pecados sexuales te proporcionan un placer fugaz, un deleite corto, pero dejan un amargo sabor de boca: soledad, vacío, anhelo de tener más y una conciencia intranquila (aunque ésta se va insensibilizando con el tiempo). Dios no se imaginó la sexualidad así. Su objetivo era que la intimidad uniera de manera duradera a un esposo con su esposa, siendo su deleite permanente, y no temporal.

«Porque dos males ha hecho mi pueblo: me dejaron a mí, fuente de agua viva, y cavaron para sí cisternas, cisternas rotas que no retienen agua»

(Jeremías 2:13).

En este versículo, Dios muestra que todo pecado lleva al mismo punto: nos acabamos deshaciendo de Dios, la fuente viva, y buscamos nuestra suerte en un lugar donde la felicidad es pasajera y muy rápido desaparece, como el agua que se infiltra en el suelo. Sin embargo, Dios es el único que es capaz de satisfacer nuestra sed de manera duradera.

Cisternas rotas que no retienen agua: esta es una muy buena imagen de la «dicha» temporal de la masturbación.

«La dinámica de las adicciones empieza cuando tomas cosas que Dios ha creado y pretendes que te pueden dar algo para lo cual simplemente no fueron diseñadas. Luego, posiblemente quedes rápidamente decepcionada y tal vez seas lo suficientemente sensata como para renunciar a esta expectativa. O a lo mejor vuelves una y otra vez al mismo punto, y si lo haces, comenzará la espiral descendente que desemboca en la adicción. Esta cosa creada te dará una corta emoción de euforia, te ofrecerá una diversión pasajera, te proporcionará un bienestar instantáneo, por unos momentos te dará la sensación de "ser alguien", e incluso puede hacer que tus problemas parezcan menos graves. Todo esto es excitante y da muy buenas sensaciones. El problema es que esta cosa creada en cuestión no posee la capacidad de satisfacer tu corazón. Tampoco fue creada para ello. No te puede dar paz interior. No te puede dar la serenidad de ánimo propia de una felicidad genuina. No puede calmar tus añoranzas más profundas. En una palabra, no puede ser tu salvador. Y si tú miras algo como salvador que realmente no es el Salvador, al final esto acabará siendo más bien tu negrero que tu salvador»¹³.

Dios quiere que nos vaya bien y que nuestra vida prospere. Él nos quiere dar dicha inefable, calmar nuestra sed de vida, apaciguar nuestros corazones y regalarnos una conciencia libre.

«Y guarda sus estatutos y sus mandamientos, los cuales yo te mando hoy, para que te vaya bien a ti y a tus hijos después de ti, y prolongues tus días sobre la tierra que Jehová tu Dios te da para siempre»

(Deuteronomio 4:40)¹⁴.

(El Nuevo Testamento nos deja claro que Dios no nos promete a los creyentes bienes materiales ni salud física, sino más bien riquezas espirituales y salud espiritual).

En resumen, Dios no sólo quiere que te vaya bien a ti, sino también a los hijos que quizás algún día vayas a tener. Piensa en lo siguiente:

*¡la manera en que
vivas ahora siempre
tendrá consecuencias
para otras personas!*

«Mas Dios muestra
su amor para con nosotros,
en que siendo aún pecadores,
Cristo murió por nosotros»

Romanos 5:8

AMADA INCONDICIONALMENTE: EL AMOR A LO GRANDE

¿Tú también anhelas ser amada de forma incondicional? ¿A pesar de todas las debilidades, imperfecciones y asperezas que forman parte de tu cuerpo y de tu personalidad? ¿Ser amada por alguien que no se aproveche de ti, sino que te ame de manera abnegada e incondicional?

Ningún amor humano podrá satisfacer este deseo interior –por mucho que te lo imagines en tus fantasías–, y es que cualquier posible pareja tiene los mismos fallos e imperfecciones que tú, y además actúa a menudo de manera egoísta (es tan pecador como tú). Además, los amores imaginarios no existen realmente, la realidad te alcanzará tarde o temprano.

Lo que sí existe es el amor perfecto: en Jesucristo. Él te ama a pesar de que te conoce profundamente. Él no se conformó con saber que tú no querías saber nada de Él. Él te fue a buscar y te cortejó, una y otra vez. ¿Y su amor? Lo puso en evidencia de forma muy clara al morir en la cruz por ti. Tú estabas frente a Dios, condenada a muerte por toda la culpabilidad que habías acumulado contra Él y contra otras personas, y Jesús tomó tu lugar. Tú fuiste indultada y pudiste salir libre. Jesús murió en tu lugar para darte perdón y vida eterna¹⁵. ¿No es grandioso?

Y eso no es todo: Jesús sigue buscándote. Él sigue hablándote a través de su Palabra, y usa experiencias y encuentros para acercarte más a Él y para profundizar la comunión contigo. Su amor nunca decepciona.

EL AMOR LO *soporta* TODO

Jesús puede incluso soportar el hecho de tener que dejarte pasar por tiempos difíciles para que seas transformada y tengas una relación más estrecha con Él.

Yo trabajo en un jardín infantil. Allí siempre hay peleas y situaciones en que unos niños hacen daño a otros. A veces tengo que privar a estos niños de algo que les gustaría hacer (p.ej. salir al exterior con los demás niños). Ellos deben aprender que sólo pueden participar de un grupo si se comportan de manera adecuada y beneficiosa para el grupo, y ese no es el caso si se ponen a golpear, morder o dar patadas. A veces me resulta difícil llevar las medidas disciplinarias hasta el final. Cuando hace sol y unos tiernos ojos infantiles me miran tristemente por no poder ir a jugar afuera, empiezo a vacilar. Estoy a punto de permitirle salir, pero en ese momento me digo: «Si realmente amas a este niño y quieres ayudarlo, no debes ceder ahora. Privarle de algo por un corto tiempo es mejor que impedirle aprender esta lección importante.»

Es necesario mucho amor para ser capaz de aguantar ver a alguien triste. ¡Me parece grandioso que Dios sea capaz de ello! Él aguanta que a veces lloremos y quizás estemos enojadas con Él. Él nos ama y quiere que seamos transformadas y felices. Él ve el objetivo que se esconde detrás de nuestras dificultades.





... Y LO QUE QUEDA *por llegar*

Jesucristo prepara una morada para todo aquel que se ha convertido en hijo de Dios¹⁶. Él te conoce y sabe qué te gusta y dónde te sientes a gusto, y por eso aquella morada será perfecta para ti. Un día, Él te llevará consigo. Él quiere que te quedes para siempre con Él, eso es lo que dice explícitamente. Jesús conoce lo que significa esperar y añorar a seres queridos. Le hace ilusión mostrarte todas las cosas y, sobre todo, darse a conocer a sí mismo.

¿Conoces la situación cuando has hecho algo bonito, tal vez una obra de arte, un pastel, un vestido o un peinado bonito, y se lo quieres mostrar a tu mejor amiga a toda costa?

De la misma manera, Jesús añora mostrarte su gloria:

«Padre, aquellos que me has dado, quiero que donde yo estoy, también ellos estén conmigo, para que vean mi gloria que me has dado; porque me has amado desde antes de la fundación del mundo» (Juan 17:24).

Jesús prepara cada uno de los días de tu vida, y siempre está a tu lado para escucharte y para conversar contigo. Él te hace notar –a través del Espíritu Santo– cuando te enredas en algo o cuando pecas. Una y otra vez te perdona cuando reconoces tus nuevos pecados. Nunca te abandona, ni tampoco rompe la amistad contigo, porque te ama de manera eterna y abnegada¹⁷.



JESÚS QUIERE QUE VIVAS *junto a* ÉL

«...por medio de nuestro Señor Jesucristo, quien murió por nosotros para que ya sea que veamos, o que durmamos, vivamos juntamente con él» (1 Tesalonicenses 5:9b-10).

¿No te parece grandioso, casi demasiado bonito para ser verdad? Jesucristo desea vivir juntamente contigo. Él utiliza la imagen del matrimonio para expresar la calidad de esta relación. Así como el marido y la mujer viven juntos, hablan acerca de todo, comparten todo, dejan al otro cónyuge participar en todo y viven en una comunión íntima, también Jesús quiere tener una relación muy estrecha contigo.

Cuando Jesús murió por ti, tus pecados aún eran futuros. Sin embargo, él sabía en lo que se metía y lo que le esperaba. Él podía ver de antemano cuántas veces le harías daño, aun después de haber decidido vivir con Él. Cuántas veces acabarías prefiriendo los deleites temporales del pecado al pleno gozo con Él. Cuántas veces tratarías a patadas su amor. A pesar de todo, Él te quería a ti. ¡Qué amor tan grande!

EL VESTIDO *blanco*

Si aceptas la oferta de perdón de Jesús, tus culpas serán borradas. Para siempre. No porque a Dios no le pareciera tan grave tu pecado, sino más bien porque lo veía tan grave que sólo podía responder con la pena de muerte. Pero Jesucristo tomó este castigo en reemplazo nuestro. Muriendo en la cruz, exclamó: «¡Consumado es!» Esta frase se solía escribir en los documentos para confirmar, por ejemplo, que alguien había pagado completamente sus impuestos. «Consumado es» significa: «¡Completamente pagado!»¹⁸. Es decir, tu deuda fue liquidada del todo. ¡Ya no existe más!

En este contexto, la Biblia usa la ilustración de un vestido blanco y sin manchas¹⁹.

Como Jesucristo murió por nosotras, ahora tenemos el privilegio de estar ante Dios revestidas con las vestiduras blancas de justicia. Y por ese mismo motivo tal vez algún día te cases en un vestido blanco ...

«Si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana» (Isaías 1:18).

Si todavía no has recurrido al perdón de Dios, puedes hacerlo ahora. Dile todo aquello en que has pecado contra Él y otras personas. Puedes estar segura de que el Señor Jesús también murió por los pecados que ya no te vengan a la mente. Sin embargo, 1 Pedro 2:24 también nos dice: «para que [...] vivamos a la justicia». Esto significa que tu vida debería cambiar a partir de ahora.

*«Y a ella se le ha concedido
que se vista de lino fino,
limpio y resplandeciente»*

Apocalipsis 19:8

¿Amas A ESTE SEÑOR?

Jesús te demostró su amor en la cruz, y anhela que tú también lo ames. Él quiere ser lo más importante del mundo para ti. ¿Jesús tiene el primer lugar en tu vida? Si es así, debe ser visible en todos los ámbitos de tu vida: te interesa lo que Jesús dice, tomas en serio sus mandamientos y te encanta obedecerle. También en el ámbito de la sexualidad.

«Si me amáis, guardad mis mandamientos» (Juan 14:15).

En otras palabras: le puedes mostrar a Jesús tu amor hacia Él cuando, al llegar la tentación, tú decides dirigir la segunda mirada hacia Él y no hacia lo que te quiere seducir. Así, manifiestas que Él es más importante para ti que el deleite temporal del pecado. Esto es lo que yo llamo «practicar el amor a segunda vista».

Esto es algo crucial. Si apartas la mirada del pecado, ¿adónde miras? ¡Mira a tu Señor, porque Él es el único que realmente puede satisfacer tus anhelos!

«Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicica, contra su propio cuerpo peca. ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios» (1 Corintios 6:18-20).



Del diario de Alicia:
25.08.2016

«Señor, tú ves que este pecado en mi vida forma un muro cada vez más alto entre nosotros dos. Por favor, perdóname el haberlo ignorado tanto tiempo. Siento mucho que mi propia satisfacción muchas veces me haya parecido más importante que mi objetivo de serte fiel. Me gustaría alejarme de esta pugna, de las derrotas constantes y de las depresiones, ¡y mirarte a tí! Me gustaría agradecerte por tu amor y el precio tan incomprensiblemente alto de mi redención. ¡Quiero alabarte con mi vida entera y sólo dirigir mi mirada a tí! Quiero practicar cada día para serte fiel por un día entero. Por favor, ayúdame en esto y dame disciplina para pensar en tí, dedicarme a leer tu Palabra y ocuparme con buenos libros. Dame fuerzas para poder evadir conscientemente las tentaciones. Amén.»

TU ESPOSO / TU *futuro* ESPOSO

Si tú practicas el «amor a segunda vista», también tu (futuro) marido se aprovechará de ello. Y es que de esta manera te ejercitas en dejar de mirar a otros hombres, bien sean hombres reales u hombres de tus fantasías, y concentrarte en tu esposo o en Dios. Cumples con el orden divino de la creación, y esto también será de bendición para las personas a tu alrededor.

Aunque (algún día) estés casada, las tentaciones no cesarán. Una y otra vez tendrás que decidirte por el «amor a segunda vista», en contra de la tentación y a favor de tu esposo. Esto vale para todo tipo de tentaciones, no sólo en el ámbito sexual.

Una pareja de casados

que consumió pornografía durante mucho tiempo, expresa:

«Si no has superado tus problemas con la pornografía antes de casarte, los traerás al matrimonio. Estar casado no impide que uno se dedique a la pornografía».⁴²

¡Practicar el «amor a segunda vista» siempre vale la pena!

A stack of books with a small white object next to them. The books are stacked on a light blue surface. The top book has a light green cover, and the one below it has a brown cover. A small, white, geometric object is placed to the left of the books.

LA GRAN *imagen*

La verdad es que el matrimonio sólo es una ilustración de una relación mucho más grande e importante: Dios quiere mostrar, con ayuda del matrimonio, en qué relación quiere vivir Él con respecto a nosotras²⁰. El matrimonio no nos puede hacer felices de forma duradera, sino que fuimos creadas para gozarnos en Dios y glorificarle en nuestras vidas²¹.

Esta verdad está resumida de una manera muy bonita en la primera respuesta del Catecismo Mayor de Westminster: «El fin principal y más noble del hombre es el de glorificar a Dios y gozar de Él para siempre».

Sólo Dios nos puede dar plena satisfacción, independientemente de si estamos casadas o solteras.

«Con todo, yo me alegraré en
Jehová, y me gozaré
en el Dios de mi salvación»

Habacuc 3:18

EL JUSTO CAE

«Porque siete veces cae el justo, y vuelve a levantarse; mas los impíos caerán en el mal» (Proverbios 24:16).

¿Se te hace conocido? Has reconocido tu pecado, has reiniciado tu relación con Dios, y luego no tardas mucho en volver a caer. Te lo pido: ¡No te rindas! El número 7 en el versículo de arriba es como un sinónimo de «muchas veces». Aunque caigas muchas veces, ¡no te rindas, vuélvete a levantar!

*Del diario de Alicia:
07.10.2016*

*«Querido Señor Jesús:
Siento muchísimo haberte herido otra vez.
Por favor, perdóname. Por favor, libérame de
este pecado, y es que justo ahora que vivo
sola es tan difícil luchar ... Por favor, limpia
mi corazón y mis pensamientos de este
pecado que para ti es abominación. Dame
fuerzas para no permitir concesiones que
den lugar a otros pensamientos impuros, y
que acaben arrastrándome al pecado. Por
favor, ayúdame a vencer de una vez por
todas el pecado y ser libre. ¡Amén!»*



Un niño que está aprendiendo a caminar se cae continuamente. Se hace daño. A veces se queda por un momento en el suelo. Pero luego levanta la cabeza y lo intenta de nuevo, una y otra vez hasta que sus pasos se vuelven más seguros. Primero de la mano de un adulto, pero en algún momento el niño sabrá andar solo y dejará de caerse tanto. Y algún día se convertirá en adulto y ¿quién sabe? Quizás llegue a hacer deporte de alto rendimiento.

Como adultos también podemos caer. No tendremos nunca la garantía de que no nos volverá a ocurrir lo mismo. Pero, ¿qué hace un adulto al caerse? Se levanta tan pronto como posible, se sacude el polvo y sigue su camino.

No es bonito caerse, pero es muy importante volverse a levantar. ¡No te quedes postrada en la mugre! Puedes estar segura de lo siguiente: como un padre le tiende la mano a su hijo para ayudarlo a levantarse, también Dios te tiende la mano a ti. Él quiere protegerte y sostenerte para que no caigas cuando te tropieces con una tentación. Tener esto en mente te ayudará.

«Cuando el hombre cayere, no quedará postrado, porque Jehová sostiene su mano» (Salmo 37:24)²².

VIVE DEL *perdón* Y DE LA GRACIA

Reconócele tus pecados y tus fracasos a Dios, y dale gracias por el perdón que te ofrece una y otra vez²³. No tienes que castigarte a ti misma, ni tampoco esforzarte para que Dios te ofrezca su gracia. Él es misericordioso y clemente, y borra tus culpas. Por eso puedes proseguir tu camino junto a Él, con toda dicha. Dios se alegra mucho si te atreves a afrontar el combate, aunque no siempre lo puedas ganar.

«Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro» (Hebreos 4:15-16).

LLAMADAS A *libertad*

Si tú oras por ser libertada del pecado en el ámbito sexual, puedes estar segura de que Dios está de lado tuyo y escuchará esta oración. Él te llamó a la libertad²⁴. Así como un pájaro fue creado para la libertad y no para la jaula, tú también fuiste hecha para ser libre. ¡No permitas que te sugieran que no existe una salida! La hay: tú fuiste llamada a libertad. Habla con toda franqueza con Dios acerca de los motivos profundos y los efectos desencadenantes de tus problemas, y permítele obrar en estos puntos conflictivos.

DOS *principios* PARADÓJICOS

En la Biblia encontramos muchas veces dos principios que nos parecen contradictorios. Por un lado, leemos que es Dios quien obra todas las cosas. Por otro lado, la Biblia nos exhorta a dar lo mejor de nuestra parte y a cumplir los planes de Dios. ¿Cómo cuadran estas dos cosas? Alguien lo expresó una vez de la manera siguiente: **«Trabaja como si todo dependiera de ti; ora como si todo dependiera de Dios».**

Dios es quien obra todas las cosas, y de Él depende todo: «... porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad» (Filipenses 2:13).

Sin embargo, Dios quiere obrar a través de nosotros. Eso significa que debemos esforzarnos y dar lo mejor de nosotros: «Pelea la buena batalla de la fe» (1 Timoteo 6:12).

Este principio también es válido con respecto a la victoria sobre las tentaciones: es sólo Dios quien te puede regalar la victoria, pero Él no quiere que te quedes de brazos cruzados, abriéndole las puertas a la tentación. No, Dios quiere que tú hagas lo que te sea posible con el fin de no pecar²⁵.



Del diario de Alicia:
07.02.2018

«Hoy fue muy, muy duro luchar para seguir fiel a Dios y no hacerlo ... Me gustaría decir que la batalla es fácil teniendo a Dios de mi parte, pero no lo es. Claro que es Dios quien da la victoria, pero Él espera de nosotras que le pongamos todas las ganas, la perseverancia y la disciplina. Y en días como hoy me doy cuenta de que sin la ayuda de Dios no puedo aportar ni siquiera eso a la lucha. Hoy estuve varias veces a punto de ceder frente a los pensamientos pecaminosos, pero Dios me dio las fuerzas necesarias para fijar mis ojos en la meta. Al final del día estoy como exhausta, como si hubiera peleado una batalla decisiva, pero también estoy agradecida de que Dios venció y me concedió un día victorioso».

SI ES QUE NO ENTIENDES *ni pío*

Si lo que dicen los párrafos anteriores no te suena de nada, y no tienes ningún problema con los temas mencionados, entonces alégrate y agrádecete a Dios por su protección. No pienses que algo va mal si todavía no sientes deseos sexuales. Sobre todo, no te dejes llevar a probar la masturbación. Sólo te arrepentirías.

Presérvate durante tu tiempo de soltera para que, en caso de casarte, realmente puedas vivir la «primera vez» con tu esposo. Es un regalo muy grande si es tu marido quien tiene el privilegio de despertar tu sexualidad.

¿QUÉ PUEDES HACER?

Huye

La Biblia dice: «**Huid de la fornicación**» (1 Corintios 6:18).

¿Qué significa huir? Definitivamente, lo que no significa es jugar con el pecado, sino más bien ganar distancia lo más pronto posible entre una misma y la fuente de peligro. Así como hizo José cuando la mujer de Potifar se volvió insistente e intentó seducirlo²⁶.

Entonces, ¡escápate, cueste lo que cueste! Piensa que José no sólo perdió su ropa, sino también su libertad por unos cuantos años. Tal vez otras personas te consideren aburrida o anticuada, o una aguafiestas, si no quieres mirar determinadas películas, o si limitas el tiempo que pasas al frente de tu teléfono móvil. Pero todo eso no importa, la victoria vale la pena. ¡Huye!

Ejercita TU CEREBRO

Si practicas cierto comportamiento durante varias semanas, se acabará convirtiendo en una costumbre. Es decir, puedes practicar el huir del pecado y en algún momento tu propio cerebro será quien te impulsará a hacerlo. Realmente es así, hay muchas investigaciones de etología sobre este fenómeno. Un ejemplo sencillo: si cada vez que entras en tu casa cuelgas la llave conscientemente en el cuelgallaves, al cabo de unas cuatro o seis semanas acabarás haciéndolo automáticamente, aun estando



distraída o absorta en otra cosa. Hay diversos estudios al respecto. Parece que en promedio se necesitan unos 66 días para que una costumbre ocurra automáticamente²⁷.

Lo mismo ocurre con el «segundo vistazo». Puedes entrenar el apartar la mirada de inmediato, en menos de tres segundos, si hay algo que cautive tu atención y te seduzca, y dirigirla conscientemente a algo diferente. En las primeras semanas será muy difícil, pero luego te sorprenderás de lo bien que funciona.

Lo mismo ocurre con tus pensamientos: cuando surja un pensamiento malo, prohíbete a ti misma dejarlo expandirse en tu mente. Di «¡Stop!», y dirige tus pensamientos conscientemente hacia otra cosa. Si aparece algo perverso en tu smartphone, ciérralo inmediatamente sin echarle un segundo vistazo. Unas semanas después, este comportamiento se habrá convertido en un hábito beneficioso para tu vida.



¿QUÉ HACE EL «SEGUNDO VISTAZO» TAN crucial?

Si después del primer vistazo (o del primer pensamiento) no te apartas, sino que le das lugar al pecado a través de un segundo vistazo o pensamiento, crece la probabilidad de que surja un deseo impuro en ti. Empiezas a sumergirte en la situación, disfrutas de las sensaciones, y más rápido de lo que puedas creer te encuentras en medio del pecado.

Con el tiempo, puedes seguir cayendo, cada vez más hondo. Si al principio te bastaba con una imagen o con tu imaginación para alcanzar aquella sensación agradable, pronto necesitarás estímulos o fotos más fuertes para experimentar lo que ya has sentido una vez y deseas repetir.

A través de las fotos que veas, las expectativas que tendrás sobre tu futuro cónyuge dejarán de ser realistas, lo cual pesará sobre tu (futuro) matrimonio. Tu forma de pensar cambiará poco a poco, hasta llegar a percibir cosas normales de la vida cotidiana de forma ambigua, y pensando siempre en cosas sexuales. Tus pensamientos pueden llegar a «enfermarse».

«Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, oh JEOVÁ, roca mía, y redentor mío» Salmo 19:14

No sólo lo que digas, sino también tus pensamientos deberían ser agradables a Dios, de manera que Él pueda alegrarse en ellos. Por eso, di «no» de inmediato, tan pronto como aparezcan imágenes o pensamientos impuros.

Sonia cuenta:

«¡Soy libre!

Durante mucho tiempo pensé que nunca lo lograría. Una y otra vez me había propuesto dejar de pecar, pero cada vez perdía la batalla contra la tentación. Era como en una montaña rusa: nuevas intenciones, fracaso. Nuevas intenciones, fracaso. Nuevas intenciones, fracaso. Pensaba que eso nunca iba a acabar. Tampoco lo hubiera podido lograr por mi propia cuenta.

Con el tiempo me fui dando cuenta de que debía hacer lo único de que era capaz: no jugar con el fuego, evadirme de la tentación, ser consecuente. Sin embargo, sólo Jesús puede darme libertad genuina. Con mis propios medios soy demasiado débil y fracaso una y otra vez.

¡Y Jesús lo hizo! En cierto momento, el pecado comenzó a repugnarme. Simplemente ya no quería hacerlo. Por fin me volví realmente rigurosa. Comencé a leer la descripción de las películas antes de miraras, y muchas quedaron descartadas. Tiré a la basura algunos libros en los que había pasajes que me hacían la vida imposible. Y sobre todo, me prohibí a mí misma imaginarme cómo continuarían las escenas de sexo. Apenas surgía una idea, estaba decidida a cortarla y a pensar conscientemente en una cosa muy diferente. Como Job, hice un pacto con mis ojos, y otro más con mi mente. Dios bendijo esto y fui liberada.

¡Es algo extraordinariamente bonito y grandioso! Soy libre. ¡Es tan hermoso ser libre! Mis pensamientos ya no giran alrededor de ese pecado. Ya no tengo que esconderme para pecar en secreto. Ya no tengo que cargar a cuestas esos remordimientos. ¡Soy libre! Y eso desde hace ya muchos años.

Sé que debo permanecer alerta a pesar de todo, y que debo conservar la señal de stop en mi mente. No quiero que mi libertad peligre, en ningún caso. Ahora evito cosas que antes me hacían tropezar. Quiero estar vigilante para descubrir nuevos peligros a tiempo. Nunca quiero volver al lugar donde estaba. De ningún modo.

Una cosa que me ayudó fue tener una meta: vivir de la misma manera que yo esperaría del hombre con el que me quiero casar algún día. No puedo esperar de otra persona algo que yo misma no soy capaz de cumplir. Tampoco debo pensar que todo se va a arreglar automáticamente cuando haya conocido a mi príncipe azul. No, ¡las cosas tienen que cambiar ahora! ¡Por amor a Dios! Y al mismo tiempo por respeto a aquel varón que tal vez Dios haya reservado para mí.»

NO ERES LA *única*

Es increíble: muchas veces uno oye que sólo los hombres tienen problemas con la autoestimulación y la pornografía. Puede ser que anteriormente haya sido así, pero el diablo ha encontrado maneras y medios de seducirnos a las mujeres también. Él es capaz de provocar que nos gusten algunas cosas que en realidad nos parecían perversas y repulsivas. En todos lugares somos bombardeadas con contenidos sexuales: no sólo en YouTube, donde es de esperar, sino también en sitios aparentemente inofensivos como en páginas de manualidades, en la publicidad de las páginas de noticias, en novelas, películas, revistas y muchos otros medios.

Si tienes problemas en este ámbito, debes saber lo siguiente: ¡No eres la única! Por desgracia, muchas jóvenes y mujeres tienen los mismos problemas que tú.

Lina cuenta: «Hace unos dos años que tengo problemas con lo de masturbarme, más tarde también con la pornografía. La primera vez creo que no sabía realmente lo que hacía, y de inmediato me sentí muy culpable y me dio mucha vergüenza. El tema me afectó tanto, que al día siguiente se lo conté a mi madre. Ella me ofreció su ayuda, pero yo ya no quería hablar más con ella del asunto. Me prometí no volver a hacerlo, pero no funcionó. Así fui cayendo cada vez más hondo en todos estos problemas.

Cuando estaba con mis amigos cristianos me sentía terrible, culpable. Pensaba que era anormal y que sería la única con tales problemas. Una y otra vez intentaba luchar contra el pecado, pero volvía a caer. Hasta el día de hoy sigue siendo un terrible círculo vicioso que no soy capaz de detener por mí misma. Al final me desahugué en una de las colaboradoras del campamento al que asistía. Ella me ayudó, me dio consejos, luego permanecimos en contacto. Sin embargo, no lograba dejar este pecado. Tenía la impresión de que Dios no me podía perdonar.

Mi problema era –y lo sigue siendo– que yo intento luchar sola contra el pecado. Sin Dios. Vez tras vez me dejo engañar por la astucia del diablo, y después siempre me enoja conmigo misma. Muchas veces son mis amigas las que me avergüenzan diciendo: “¿Cómo puedes masturbarte? ¡Eso es asqueroso! ¡Las pelis porno son asquerosas!” Ellas tienen razón, todo eso es asqueroso, y yo misma me doy asco, y también mis pensamientos pecaminosos que no soy capaz de controlar.

En cierto momento también comencé a tener problemas con el internet. Muchas veces escuché en predicaciones la frase: “¡Tengan cuidado con el internet, VARONES, tengan cuidado con sus fantasías!” Las advertencias siempre se dirigían a los hombres, mientras que yo me encogía en mi interior y me dejaba escurrir un poco en el banco. ¿Será que alguien se da cuenta de que me pongo roja? Pienso que es un gran problema que sólo se les hable a los hombres, porque muchas mujeres también tienen ese tipo de problemas, pero son más reservadas que yo y no se lo cuentan a nadie. No sólo los hombres corren este riesgo, sino también las mujeres y las muchachas. Claro que no afecta a todas, y seguro que realmente son menos que los hombres, pero la pornografía y la autoestimulación constituyen un peligro para todas las personas.

Muchas veces me daba miedo de mí misma. ¿De qué más seré capaz, si ya hago algo que antes nunca me hubiera imaginado? Reconocía lo pecadora y sucia que era. Con el tiempo fue surgiendo una especie de odio hacia mí misma. Después de pecar, cada vez me enojaba más y le echaba la culpa a Dios. “¿Por qué no me ayudas?” Empecé a maltratarme y a lesionarme. Al principio sólo un poco, pero fue aumentando. Cuando realmente quedé con una herida visible, me saltaron las alarmas. No quería ir más lejos. Por eso retomé el contacto con la mujer con la que había hablado durante el campamento.

Ahora me resulta más fácil aceptar el perdón de Dios y no castigarme a mí misma. Sé que no debo ser tan orgullosa sino aceptar su ayuda.»

LAS COSAS NO TIENEN QUE SEGUIR SIEMPRE IGUAL

UNA SITUACIÓN DE PARTIDA COMPLETAMENTE *nueva*

Por muy desesperada y sola que te sientas: las cosas no tienen por qué seguir siempre igual. En Efesios 1:19-20 leemos que Dios obra en nosotros ¡con la misma fuerza con la que resucitó a Jesucristo de entre los muertos! Entonces Jesús también te puede ayudar a ti.

Hay muchas evidencias vivientes de que ÉL realmente nos hace libres.

Por medio del nuevo nacimiento, ahora tú estás en Cristo: has sido lavada del pecado y ahora vives de Él y de su gracia. Dios no se apartará de ti cuando vuelvas a pecar, sino seguirá de tu lado porque fue su Hijo quien ya pagó todo.





RECIBIRÁS *apoyo*

Jesús siempre está a tu lado y te concede todo el respaldo que necesites: por ejemplo, te da al Espíritu Santo, que es quien te advierte, te redarguye y te dirige. Te doy un consejo: busca en una concordancia o en un programa bíblico los versículos que hablan acerca del Espíritu Santo, para que aprendas más acerca de lo que la tercera persona de la Deidad hace.

Además, Jesús te rodea de hermanos y hermanas en la fe, los cuales te apoyan, te retan y te animan²⁸. Todos somos pecadores que han experimentado misericordia, y todos tenemos nuestros propios problemas y retos. Por eso, nadie tiene motivos para mirar con desdén a los demás. Todos necesitamos el apoyo de nuestros hermanos en la fe.

Dios concibió el principio de la Iglesia de tal manera que tengamos necesidad los unos de los otros. Por eso habla de ella como de un cuerpo. Cada miembro de este cuerpo necesita a los otros miembros, pero especialmente a la Cabeza, a Jesús. (Si todavía no asistes a una iglesia, busca una y únete a ella. La iglesia también es un invento de Dios.)



MEDIDAS CONCRETAS

1. Rompe EL MALEFICIO

Dios nos dice que debemos confesarnos nuestras ofensas unos a otros, y también orar unos por otros, para que seamos sanados²⁹. Esta es una oportunidad tremenda, porque mientras guardes tu secreto oscuro para ti misma, te resultará casi imposible cortar con tus costumbres pecaminosas. Mientras te sigas avergonzando tanto por tu pecado y no seas capaz de contárselo a nadie, el diablo, que ama las tinieblas, lo tendrá muy fácil para mantenerte bajo control. Por el contrario, si dejas brillar la luz divina en la situación, reconoces tu pecado, renuncias a tu orgullo y confiesas los hechos frente a otra persona, se romperá el maleficio. Confesar los pecados es un paso muy importante para cambiar el comportamiento³⁰.

Aunque te resulte difícil: busca una **mujer** creyente en quien confíes, y cuéntale de tus batallas. ¡Deja entrar luz en la oscuridad!

Laura nos relata:

El camino a mi rescate

«Todas conocemos esa infinita vergüenza que parece arrastrarnos a un hoyo profundo. Estamos impotentes, nos rendimos ante nuestro fracaso y dejamos de luchar. La razón sabe que es un error, pero lo que hacemos es irnos detrás de nuestro impulso interior, que nos dice que no pasa nada, que tan sólo vamos a disfrutar un poco y que sólo nos queremos sentir al menos un poco valiosas. Cuando se acaba, nos odiamos, avergonzamos y aborrecemos a nosotras mismas, y acabamos autocondenándonos: ¡Ya estaba claro que no lo ibas a lograr! ¡Lógico que acabaste cediendo ante la tentación!

Me gustaría explicarles cómo encontré ayuda para mi problema de masturbación y cómo ha cambiado mi vida desde entonces. Leí un libro acerca de este tema, y me cautivó tanto que lo acabé en unas tres horas. Menos mal que estaba sola ese día en la casa, y sin nadie que me molestase. Por medio de este libro⁴³ pude entender que mi vicio realmente era pecado ante los ojos de Dios. Nunca antes me había dado cuenta de verdad, y es que nadie hablaba conmigo al respecto. Aprendí que Satanás lo tiene fácil con nosotras si nos abocamos a satisfacer nuestros anhelos y las ansias de obtener unos estímulos especiales. El patrón siempre es igual: primero nos sentimos inútiles y despreciados, luchamos contra los deseos y acabamos perdiendo,

luego llega la sensación agradable que dura unos pocos segundos, y al final nos sentimos miserables. Ya no quería seguir viviendo así. Quería vivir una vida pura y sana, y ya de antemano consagrada a mi futuro compañero. Quería conservarme para él y disfrutar de la sexualidad dentro del matrimonio.

Después de mucho pensarlo, me armé de valor y decidí escribirte una carta al autor del libro.

Ya no quería estar sola y seguir aguantando todo esto sola. Como estaba en medio de mi servicio social voluntario, y Dios durante aquel año sanó muchas cosas en mí, me pareció especialmente conveniente. Por eso envié la carta, acompañada de una gran esperanza, pero también de miedo e incertidumbre. ¿Qué, si otra persona abriera la carta? A fin de cuentas, contenía cosas muy privadas que no se le cuentan a todo el mundo, y tenía miedo de que el lector me juzgara. Sin embargo, de alguna manera sabía que todo saldría bien. Incluso si no recibiera respuesta, por lo menos había escrito las cosas en papel y podía mostrárselas a Dios, como prueba de que quería trabajarle al problema.

Bueno, pasaron varias semanas antes de que llegara una carta de respuesta. No lo podía creer: ¡realmente me había contestado! Ese día me puse como loca de alegría, me conmovió mucho porque no hubiera pensado que contestaría tan rápido. Durante un tiempo también había estado muy insegura, porque ahora alguien más sabía lo que había en mi interior. Cuando leí la carta, estaba sola en mi habitación y comencé a llorar. Por fin alguien me prestaba atención,

el autor se ocupaba de mí en vez de condenarme. Me aceptó tal y como era, y me prometió ayudarme. Quedé muy abrumada porque la carta me confirmaba los sentimientos de paz que había tenido las últimas semanas. Me sentí enormemente apreciada al recibir una respuesta a mi carta. ¡Nunca lo olvidaré! Aprendí que vale la pena hablar y desahogarse. El autor me puso en contacto con su hija, quien se ocupa de chicas como yo. Al principio me resultó un poco difícil, porque me acababa de vaciar en una persona, ¿y ahora debía volverlo a hacer? ¿Quién sabía si ella me juzgaría? Ella sabía todo y eso me hacía vulnerable. Menos mal que pude apartar estos pensamientos bastante rápido. Nos citamos para hablar por teléfono, y en esta conversación pude contarle a aquella mujer con toda franqueza acerca de mis pensamientos, sentimientos y mi situación en general. Al principio era muy difícil hablar del tema, más difícil que escribirlo, pero con el tiempo fui adquiriendo confianza. Ella me dijo que era muy bueno que hubiera dado este paso y buscado ayuda. Era consciente de que había pecado, pero en aquel momento me sentí tan bendecida, porque ella me escuchaba con mucho amor. De verdad me alegré al escuchar sus palabras alentadoras, porque eso confirmaba que había sido lo correcto no quedarme sola y escondida con mi secreto, sino revelarlo. Esta hermana me mostró el versículo en Santiago 5:16, donde dice:

"Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho".

¡Caramba, qué versículo tan fuerte! Desde entonces, me acompaña siempre y me recuerda que hice bien en confesar mis culpas. Dios quiere perdonarme y ya lo ha hecho. Y aunque yo vuelvo a caer muchas veces en las trampas del diablo, sé que puedo volver a levantarme y que soy amada tal como soy. Pero sobre todo sé que no estoy sola y que hay muchas chicas pasando por la misma situación. Cuando el diablo intenta agarrarme, le lanzo este versículo en la cara: "Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros" (Santiago 4:7).

El diablo no tiene poder sobre nosotras ni sobre nuestra valía, porque esta viene de Dios. No necesitamos esas sensaciones fuertes que acaban abocando en odio propio. Tenemos el privilegio de que sea Dios mismo quien nos levante, cuando nos damos cuenta de que Él nos ayuda si nos desahogamos en alguien y esa persona ora con nosotros.

Si estás en la misma situación, me gustaría animarte a buscar una mentora, una mujer de confianza que te ayude en esta lucha extenuante y que ore por ti. ¡Vale la pena! No te rindas, deja a Dios pelear por ti, y estoy segura que Él te dará la victoria.»



2. *Busca* UNA COMPAÑERA A QUIEN RENDIR CUENTAS

Es de gran ayuda si le permites a una persona de confianza pedirte cuentas. Busca a una mujer que esté firme en la fe y en quien confíes.

El acuerdo podría incluir que ella esté disponible si necesitas ayuda o ánimos, y que ella te pregunte cómo estás y si eres rigurosa. Tal vez ella pueda controlar el uso que haces del internet en tu móvil o en tu computador (por ejemplo, con el programa de protección «x3watch free»). Y claro que también debería orar por ti y contigo. Tal vez también puedas llamarla o escribirle cuando estés en medio de la tentación, para que ore por ti. Incluso sería mejor poder ir donde ella en ese momento, para poderte distraer un poco (en ese caso también es útil si hay más de una mujer que sabe de tus problemas, porque así es más probable encontrar a alguien que esté disponible en el momento necesario).

Usa este regalo que constituyen los hermanos y hermanas en Cristo que Dios ha puesto a tu alrededor. ¡No tienes que luchar en solitario!

3. PRIMEROS AUXILIOS EN LOS momentos peligrosos

Si practicas el principio del «amor a segunda vista» y le haces frente al destructor, huirá de ti. Sé sincera contigo misma. Descubre cuáles son las situaciones que te hacen tropezar, y sé rigurosa cuando pases por ellas. Piensa de antemano en lo que vas a hacer cuando te veas confrontada con pensamientos o imágenes malas. Aquí tienes un par de ideas prácticas:

- Ora, dirige tu mirada hacia Jesús.
- Lee la Biblia: prepara de antemano algunos versículos que te leas o recites a ti misma.
- Llama a alguien, por ejemplo a tu persona de confianza.
- Si eres una persona musical: Toca música o canta una canción.
- Haz alguna tarea doméstica, como lavar los platos.
- Sal a pasear o a trotar.
- Haz algo con una amiga.

Del diario de Alicia:
30.04.2018

«Hoy sentí la tentación, y entonces me puse ropa de deporte y salí a correr. Con cada metro aumentaba mi agradecimiento a Dios por librarme de la tentación y darme las fuerzas para huir del pecado. Me sentí como José huyendo de la esposa de Potifar cuando ella lo quería seducir.»



4. *Evita* EL ABURRIMIENTO

«La ociosidad es la madre de todos los vicios». La tentación seguro que no llegará cuando estés muy ocupada, sino más bien cuando no tengas nada que hacer o estés aburrida. Lo mismo le ocurrió al rey David. Cuando decidió quedarse en casa en vez de liderar a su ejército, se levantó tarde de la cama y vio a Betsabé bañarse, con la que cometió adulterio poco tiempo después³¹.

Por eso evita el aburrimiento. Busca algo útil a qué dedicarte, descubre tus talentos y úsalos para Dios y para otros. Él te ha dado una combinación especial de puntos fuertes y dones. Por eso, ¡nadie puede hacer mejor que tú las obras que Dios ha preparado para ti!

Si estás mucho tiempo sola o aislada, esto también se puede convertir en un problema. Si eres especialmente vulnerable en los momentos en que estás sola, evítalos. Invita a gente, abre tu puerta o visita a otros.



5. ¿QUÉ PUEDES HACER DE FORMA *preventiva?*

- Consigue un filtro o una aplicación de protección para tu móvil, tu tablet o tu computador.
- Bloquea las correspondientes páginas.
- Limita el volumen de internet en tu móvil.
- Cierra tu cuenta en plataformas sociales que te puedan hacer tropezar.
- Deja a otra persona controlar el historial de tu navegador.
- Utiliza el internet en sitios donde otras personas te puedan ver, como en la cocina o en la sala, y en horas donde haya alguien más aparte de ti.
- Modifica tu rutina diaria para evitar situaciones críticas.
- Tira a la basura los libros que te seducen a pecar.
- Evita mirar películas románticas. En ellas a menudo hay escenas de cama que pueden ser peligrosas para ti. Además, muchas veces muestran un mundo ilusorio y transmiten una imagen del amor, de los hombres y de las relaciones que no tiene nada que ver con la realidad.
- Ten en cuenta la clasificación por edades: una película apta para mayores de 16 años ya casi garantiza la presencia de escenas de sexo, pero no es raro que una clasificación menor también las incluya.
- Lee el argumento de las películas, muchas veces puedes reconocer lo que te espera en ella.
- Si es tu televisor el que te hace caer una y otra vez, échalo de tu casa. Las imágenes tienen un poder increíble, nos cautivan, se adhieren a nuestra mente como un imán y nos persiguen en nuestros recuerdos.
- Invierte en amistades valiosas.
- Aprende de memoria versículos bíblicos que te puedan ser útiles en situaciones difíciles.
- Cuelga versículos o consejos útiles en tu campo visual, por ejemplo al lado de tu pantalla o en tu escritorio o mesita de noche.
- Pídele a Dios que borre las imágenes que te persiguen en tu mente y en tus sueños.
- Regala tu smartphone o tablet si éstos te hacen tropezar a pesar de todas las medidas preventivas. Tal vez grites en tu interior ante esta proposición: «¡No puedo vivir sin mi smartphone!». En Mateo 5, Jesús habla

- de medidas muy drásticas a la hora de prevenir pecados (incluyendo los sexuales). Aunque sus palabras sean metafóricas y no debamos arrancarnos los ojos o cortarnos la mano literalmente, sí se refieren a medidas consecuentes y drásticas con un efecto preventivo. Es mejor vivir sin smartphone que destrozarnos la vida y tus emociones por culpa de la pornografía.
- Tal vez pueda ser motivante marcar en un calendario los días en que saliste victoriosa. Concéntrate en valorar cada día por separado y alegrarte por cada victoria. No te pongas a mirar cada vez todo el resto del calendario y dejarte decepcionar por las fechas donde hay muy pocas "X". Jesús dice que a cada día le basta su propio mal³². Piensa que puedes ser fiel hoy.

6. *Alimenta* TUS PENSAMIENTOS CON COMIDA SANA

«No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta» (Romanos 12:2).

Siempre es bueno que tu mente –y sobre todo tu corazón– estén llenos de la Palabra de Dios. Para ello, lo más conveniente es aprender versículos bíblicos de memoria. De esta manera va cambiando tu forma de pensar, y verás cada vez más las cosas desde la perspectiva de Dios. Si tus pensamientos están llenos de la Biblia, hay muchas trampas del diablo en las que no volverás a caer³³. Entonces, ¡lee la Biblia, lee la Biblia, lee la Biblia!

¿SE PUEDE EXIGIR A ALGUIEN VIVIR CON DESEOS INCUMPLIDOS?

Tal vez estés soltera y te preguntes: ¿Cómo voy a lograr no dar rienda suelta a mi sexualidad hasta que me case, o incluso hasta que me muera? ¿Esto es exigible de una persona? ¿Por qué Dios me ha dado estos anhelos si nunca los podré satisfacer?

La sexualidad es algo formidable y bueno, porque fue Dios quien la ideó. Si tu apremio es fuerte, algún día (si te casas) podrás deleitar a tu esposo con él. Si te quedas soltera, cuanto más practiques el «amor a segunda vista», más irá disminuyendo tu anhelo sexual. Algún día te extrañarás de que antes haya sido tan distinto.

Dios no te exige nada perjudicial. Tal vez algunas cosas o situaciones al principio te parezcan desventajosas, pero es Dios quien tiene todo bajo control. Él sabe lo que hace³⁴, y todas las cosas te ayudan a bien³⁵. Si le crees y le obedeces, te irá bien. **Pruébalo.** Serás capaz de vivir una vida plena y dichosa, aun sin dar rienda suelta a tu sexualidad. Hay muchos ejemplos vivientes de ello.

DIOS TE DA *todo* LO QUE ES BUENO PARA TI

Durante toda tu vida verás que una parte de tus deseos se quedará sin cumplir. Aun casándote, es posible que no tengas hijos, o que no puedas comprar una casa propia, o tal vez te enfermes, o tu esposo muera joven, es posible que vivan

en pobreza, o que no les nazcan nietos. Es un hecho indiscutible: seguro que no todos tus deseos se van a cumplir.

Es sólo Jesús quien te puede hacer realmente feliz. Si tú lo tienes a ÉL, tienes todo. Sin ÉL, realmente no tienes nada. Esta felicidad es independiente de las circunstancias externas como la salud, el estado civil, la situación económica u otras cosas.

«Porque sol y escudo es Jehová Dios; gracia y gloria dará Jehová. No quitará el bien a los que andan en integridad» (Salmo 84:11).

Dios te promete que no te quitará lo bueno. En contrapartida, significa que si ahora tienes un deseo incumplido, es porque es bueno para ti.

¿le crees esto a Dios?

Para Él sería muy fácil cumplirte todos tus deseos inmediatamente. Pero Él se aguanta que tú estés triste, que te quejes y que le hagas reproches. ¿No muestra esto su gran amor por ti, que Él soporte todo esto para darte lo que es bueno para ti en el momento oportuno?



Jesucristo MERECE LA PENA

Jesús te ama tanto y renunció a tantas cosas; **¿no merece que tú vivas contenta para gloria suya?**

En Tito 2 leemos que podemos «adornar» el mensaje de Dios al mundo con nuestras vidas. Jesús te salvó de la muerte eterna. En tu vida, todo lo que es mejor que el infierno es pura gracia. Dios te obsequia tantas cosas: tal vez salud, deliciosa comida, un techo sobre tu cabeza, una familia, un puesto de trabajo o de formación profesional, amigos y amigas, tiempo libre, aficiones, vivir en un país sin guerra y sin persecución. Date cuenta de las muchas cosas bonitas en tu vida, que nunca se pueden dar por supuestas.

«Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios» (1 Corintios 6:20).

PIENSA EN LOS *demás*

Al contrario de lo que nuestra sociedad nos quiere inculcar acerca de la autorrealización personal, Jesús nos dice que nuestros deseos e ideas egoístas deben morir³⁶.

«Por tanto, si hay alguna consolación en Cristo, si algún consuelo de amor, si alguna comunión del Espíritu, si algún afecto entrañable, si alguna misericordia, completad mi gozo, sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa. Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros. Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús ...» (Filipenses 2:1-5).



Mira a los demás. Si dejas de pensar sólo en ti, y comienzas a ocuparte de otros, experimentarás una gran alegría y satisfacción, y glorificarás a Jesús con tu vida. **Dales más importancia a las necesidades de otros que a las tuyas, y verás cómo Dios se ocupa de tus menesteres.**

«Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús» (Filipenses 4:19).

ALGÚN DÍA *dejarás* DE TENER PREGUNTAS

Tal vez vivas con muchas preguntas: «¿Por qué Dios me puso en las circunstancias en las que estoy? ¿Él por qué no me cumple mi deseo más grande? ¿Por qué otros tienen lo que yo no consigo? ¿Qué pensó Dios al permitir que...?»

En Juan 16, Jesús les cuenta a sus discípulos acerca del día en que Él volverá a la tierra a recogerlos. Describe que tendremos un gran gozo que nadie nos podrá quitar. Y luego dice algo remarcable: «En aquel día no me preguntaréis nada» (Juan 16:23a).

Mucha gente amenaza llena de enojo: «Cuando yo llegue donde Dios, lo primero que haré será preguntarle por qué permitió...». Otros tal vez no hablen de forma tan impertinente, pero piensan algo similar: «Cuando llegue al cielo, me interesaría saber por qué Dios hizo esto, o aquello». Pero Jesús dice: «En aquel día no me preguntaréis nada».

¿Cómo puede ser? Yo pienso que ver su rostro nos impresionará muchísimo. Cuando veamos cómo nos mira lleno de amor, cómo se alegra de vernos, inmediatamente sabremos que **¡TODO LO QUE ÉL HIZO, FUE PURO AMOR!** Ya no tendremos más preguntas, ¡porque por fin estaremos con Aquel que nos ama de forma perfecta!

¿NECESITAS AYUDA?

Yo sé muy bien lo desafiante que puede ser la vida en nuestra sociedad, porque nací en 1974, estoy soltera y he vivido en carne propia las batallas y las tentaciones que conlleva el día a día. A través de este libro me gustaría animarte –a ti y a muchas otras personas– a atenerte al manual de instrucciones de Dios para tu vida y a vivir para gloria suya, con alegría y libre de toda carga. ¡Esperamos de todo corazón que Dios use lo aquí escrito para ayudarte!

Si necesitas ayuda, es importante que te animes a hablar de tus problemas con alguna persona de confianza. Tal vez con la persona que te recomendó este libro, o con alguna hermana de tu iglesia que trabaje con muchachas, o con tu mejor amiga cristiana. Si ellas no te pueden ayudar directamente, tal vez conozcan a alguien que sí pueda hacerlo, y lo mínimo que pueden hacer es orar contigo y por ti.



LITERATURA *recomendada*

- Heath Lambert: *Por fin libre: Luchando por pureza con el poder de la gracia*, Poiema Publicaciones
- Randy Alcorn: *El principio de la pureza*, LifeWay Press
- Wolfgang Böhne: *¿Puede el amor ser pecado?*, CLV

Literatura con tema más amplio:

- Elisabeth Elliot: *The mark of a man* y también *Let me be a woman* (no disponibles en español).
- Elisabeth Elliot: *Pasión y pureza*, B&H Publishing (2022). Otras ediciones: *Pureza y pasión*, Editorial Portavoz (2018); *Pasión y pureza*, Grupo Nelson (1995).

Software de protección PARA TUS APARATOS

- Programa gratis para rendir cuentas (x3watch free):
<https://www.x3watch.com>
- Para el iPhone:
<https://support.apple.com/es-es/HT201304>
- Net.Nanny
- Norton Family
- Salfeld




TUS HIJOS TE NECESITAN: SUGERENCIAS PARA LOS PADRES

Tal vez no te puedas imaginar que tu hijo o hija alguna vez caiga en la pornografía. Tú los proteges tan bien como puedes, y les das ocupaciones sanas. El problema es que hoy en día muchas cosas vienen de afuera, y los padres no se dan cuenta de todo. En el año 2017, la edad promedio a la que los niños fueron confrontados por primera vez con imágenes pornográficas, era de 12,7 años. Es sólo el promedio, y eso significa que muchos niños conocieron la pornografía bastante más jóvenes, muchas veces a través de sus amigos y del smartphone³⁷. Por eso es tan importante que le inculques a tu hijo: «Tú me puedes contar todo lo que ocurra, me puedes preguntar lo que te interese, no tenemos temas tabú entre nosotros. Te quiero mucho, sin importar lo que hagamos». Esta será una buena base para que tu hijo se dirija a ti con sus problemas, también con los que dan vergüenza.

Ernesto y Bárbara, padres de familia quienes vivieron muchos años con el problema de la pornografía, recomiendan:

«La educación sexual debería hacerse en casa continuamente, en el contexto del día a día y de acuerdo a la edad. También es necesario hablar de la pornografía. Es importante hablar con los niños acerca del cuerpo y de la sexualidad como Dios los ideó, sin falso pudor. Eso no hará que se vuelvan malpensados. Al contrario: de esta manera no comenzarán a buscarse otras fuentes de información que resulten siendo nocivas. Si un niño sabe que puede hablar libremente con mamá y papá de estos temas, sin tenerlos que evadir, tendrá confianza en ellos y les confiará las situaciones comprometedoras que haya vivido»³⁸.



Tampoco hay que hablar demasiado de este tema, ni de forma tan detallada. Pero en vez de que tu hijo sea informado por otras fuentes (colegio, amigos, internet), es mucho mejor que seas tú quien imparta la educación sexual. Además, es responsabilidad tuya establecer y controlar cuánto tiempo puede pasar en internet, y a partir de qué edad. En todo caso debe ocurrir en un lugar en el que puedas ver la pantalla en todo momento.

Un carnet de conducción se puede hacer a partir de los 17 o los 18 años, porque las leyes consideran que alguien más joven es demasiado inmaduro. ¿A partir de qué edad puedes esperar de tus hijos que sepan lidiar con el internet sin tu ayuda?

Julia nos cuenta:

«Desde mi tierna infancia creo en Dios, y le entregué mi corazón y mi vida a Jesucristo siendo bastante joven. Y era en serio. Al mismo tiempo, quería mantener una parte de mi corazón para mí y para mis deseos. A menudo desobedecía a mis padres. Mi rebelión era callada, disimulada. Y eso continuó durante la mayor parte de mi vida adulta, en ese caso con respecto a Dios.

Fue más o menos cuando pasé de la escuela primaria a la secundaria que me mostraron una foto de personas desnudas. Dos compañeras la habían encontrado al jugar en un montón de basura y escombros. Al ver el comportamiento raro de ellas, me di cuenta de que lo que tenían no era nada bonito, pero mi gran curiosidad hizo que fuera y mirara. Sólo unos instantes, porque lo que vi me pareció asqueroso y repugnante. Y sin embargo, durante bastante tiempo esa foto me siguió viniendo súbitamente a la memoria.

Fue como un año después cuando mi sexualidad despertó. No es que lo haya buscado, ni tampoco fue culpa de otra persona. En la clase de educación sexual en el colegio, la descripción del cuerpo humano despertó mi curiosidad. En esos meses me mostraron muchas revistas juveniles con contenidos más que explícitos. Otra vez tenía que decidir:

¿Miro las imágenes para satisfacer mi curiosidad, o más bien las rechazo y se lo cuento a mis padres? Otra vez decidí mirarlas. Yo creo que ahí fue cuando caí en el manejo pecaminoso con mi sexualidad.

También fue el comienzo de mi lucha contra las prácticas de autoestimulación. Las imágenes y las vivas descripciones provocaron una fuerza de atracción que yo quería satisfacer. Durante el acto, y sobre todo después, mi conciencia no estaba tranquila. Pero yo lo que hacía era deshacerme de esos pensamientos, porque quería volver a experimentar aquellas sensaciones. Así se formó una cara oculta de mi vida, que nunca hubiera reconocido delante de otras personas, pero que tampoco quería abandonar. Todo ocurría en fases. A veces por aburrimiento, a veces porque mis ansias crecían por sí solas, yo acababa muchas veces masturbándome. Después, podían haber pasado ya unos días, me sentía vacía, infeliz y tenía remordimientos de conciencia. Cuanto más adulta me volvía, más sobrepasaba mis límites en busca de más estímulos. Una vez -todavía vivía en casa de mis padres- comencé a buscar fotos en internet. Luego me dio vergüenza, y sin embargo dejé que a largo plazo se convirtiera en costumbre.

En el día a día normal, yo seguía con la intención de vivir con Dios. Una y otra vez, mi conciencia me agobiaba tanto, que acababa reconociéndole mis pecados a Dios y llorando delante de Él. Sin embargo, no quería realmente dejarlo, ni tampoco buscaba ayuda con sinceridad. Me daba mucha vergüenza, y además pensaba que era la única que tenía ese problema. El motivo más importante para no poder dejar el pecado, tengo que reconocerlo, era que realmente no quería dejar de masturbarme.

Con tantos pensamientos impuros en la mente y el corazón, fue creciendo en mí el deseo de tener un compañero sexual. Soñando despierta, y también mientras me masturbaba, ya me había acostado con bastantes hombres. Dios ya no me importaba, sino que más bien me estorbaba. Por eso decidí desterrarlo conscientemente de mi vida. No de puertas para afuera, que quería guardar las apariencias y que todo el mundo pensara que llevaba una vida santa. Pero sí quería vivir la vida que deseaba. Con mi primer novio, que no amaba a Dios, empecé a tener relaciones sexuales. También fue por él como entré en contacto con el mundo de la pornografía. Me engañaba a mí misma sugiriéndome unos sentimientos muy fuertes por este joven, pero la verdad es que nunca me sentí plenamente satisfecha ni feliz, ni el sexo me pareció tan estupendo. Los remordimientos me acompañaban todo el tiempo.

Después de unos cuantos meses de relación, volví a leer la Biblia con ánimos de buscar, como hacía ya mucho tiempo que no había hecho. Un versículo me llamó la atención y me reflejó como en un espejo lo que pasaba conmigo. Dios me mostró lo incorregible que había sido y hasta dónde me había llevado mi obstinación.

Al mismo tiempo, me dijo que me perdonaba a pesar de todo y que quería reconducir mi vida entera por un buen camino. Yo le dije a Dios con sinceridad todo lo que

había hecho mal. Le pedí perdón y ayuda. Delante de mis padres y de un anciano de la iglesia reconocí mi relación.

Sin embargo, pasó bastante tiempo hasta que por fin pude abandonar la relación, hiriendo y siendo herida. Durante mucho tiempo seguí desconfiando de los hombres y de sus intenciones.

Volví a "despegar" con Dios. ¡No quería que me volviera a pasar lo mismo otra vez! Estaba tan contenta de que Dios me había perdonado y aceptado, y quería volver a vivir con Él y para Él. Volví a leer la Biblia y comencé a colaborar en la iglesia. Pero la batalla contra la autoestimulación no desapareció, ni tampoco mi vergüenza ni el deseo de mantener en secreto mis fallos. Esto hizo que mi trato con los demás se volviera un poco forzado, y que yo me ciñera a un cierto legalismo. En muchos aspectos de mi vida, mis puntos de vista eran muy estrictos, y yo me dedicaba a juzgar acerca del "nivel espiritual" de otros creyentes, y también del mío. Sin embargo, no le trabajaba al punto clave: vivir con pureza una vida sincera y transparente con la ayuda de Dios.

En un discurso cristiano, el predicador contó acerca de las personas a quienes rinde cuentas. Se refería a otros cristianos con los que se encuentra con determinada frecuencia. Lo que hacen es ayudarse mutuamente para vivir como Dios quiere en todos los ámbitos de la vida. También hablan con franqueza acerca de las batallas y victorias personales de cada uno, y oran los unos por los otros.


Decidí que yo también necesitaba a alguien así. Le pedí ayuda a Dios en oración y le hablé a una mujer en la que tenía confianza. Le pude confiar algunos de mis problemas y dificultades. Oramos juntas, y en los años

siguientes ella me preguntó una y otra vez cómo me iba con mis problemas de masturbación. Ella sabía en qué momentos el peligro era mayor para mí, y oraba aun con más intensidad.

Aunque a veces –por vergüenza– no le respondía con toda franqueza, este fue un paso importante para empezar a liberarme (en cuanto a los pensamientos, la voluntad y las obras) del poder que mis anhelos sexuales tenían sobre mí. También me ayudó leer algunos libros sobre el tema de la sexualidad. Empecé a comprender que aquello a lo que yo aspiraba no sólo era la satisfacción de un deseo corporal, sino que yo anhelaba más: verdadera proximidad, aceptación y amor.

Francamente, todavía tengo que lidiar con las consecuencias de mis decisiones equivocadas. Estoy aterrada al darme cuenta que el tierno gatito ha crecido hasta convertirse en un felino asesino. Si al principio sólo quería disfrutar de una sensación agradable, con el paso del tiempo esto se convirtió en un vicio. Si al principio me parecía que tenía todo bajo control, más tarde tuve que reconocer que aquellas imágenes y pensamientos ocupan tanto sitio en mi mente, que sólo con la ayuda de Dios y de otras personas puedo librarme de ellas.

En los últimos tiempos, lo que me ha llevado a querer realmente librarme de los pecados en el ámbito sexual es que Dios me abrió los ojos para ver lo que el pecado ha hecho conmigo. Ver lo contaminados que son mis pensamientos, y ver cómo percibo a las demás personas como seres sexuales y no como criaturas de Dios. También ver cómo desperdicio mi vida si pienso sólo en mí en vez de vivir para Dios y para su gloria. Si aquí ya lamento muchas cosas, ¿cómo será cuando llegue al cielo y me dé cuenta de que desperdicié muchas posibilidades y dones que Dios me dio? Por eso decidí una cosa: con la ayuda de Dios no quiero volver a ceder a las tentaciones sexuales, ni en cuanto al querer, al pensar o al hacer. Los pecados sexuales no deben formar más parte de mi vida. Pertenecen al pasado y no hay sitio para ellos en mi vida junto a Dios.



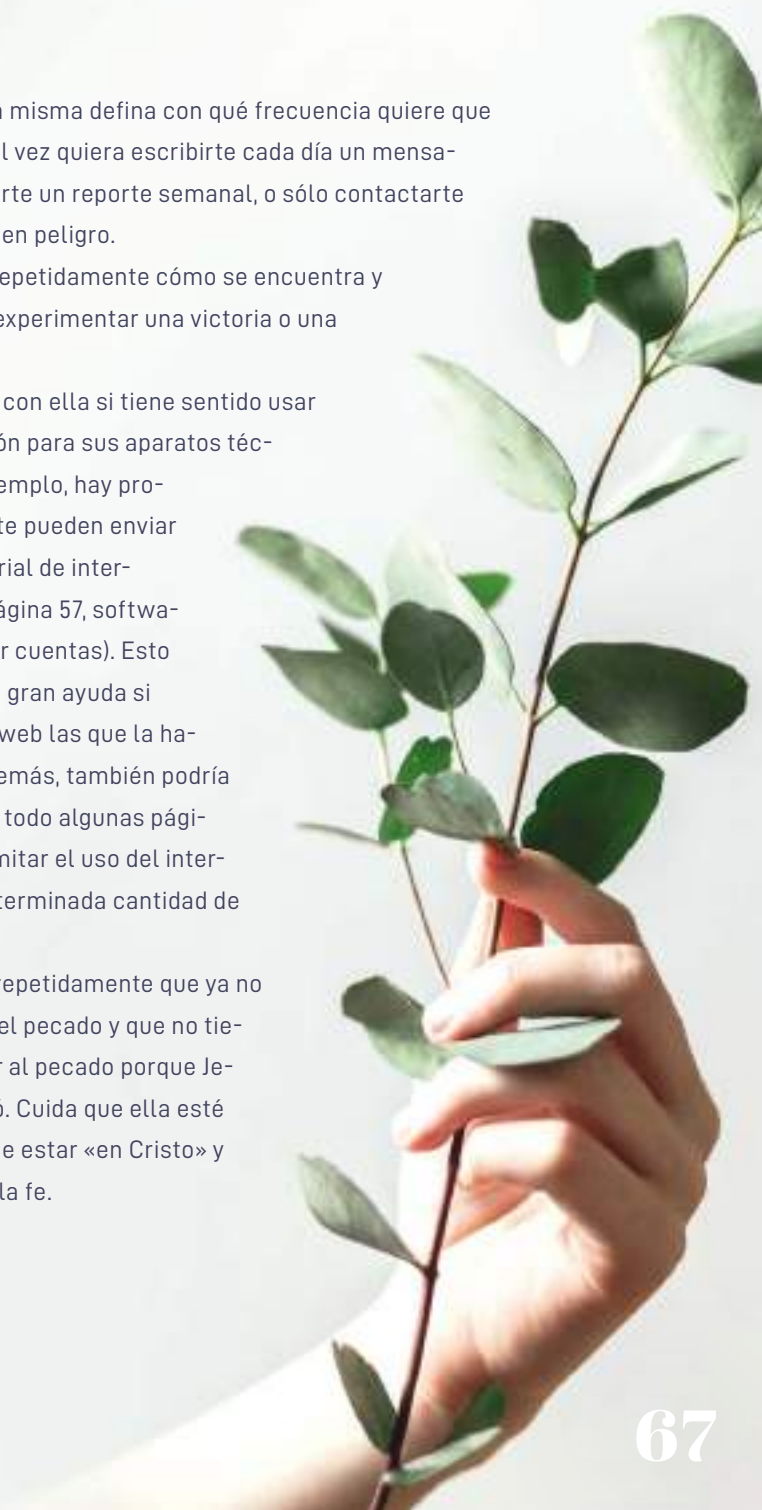
Esta decisión no la puedo cumplir sola. Sin ayuda, olvidaré o descartaré mis buenos propósitos al par de minutos. Dios me ha dado personas a quienes he contado un poco más acerca de mis tentaciones, y que oran especialmente por mí. Tengo el privilegio de reunirme con algunas creyentes maduras. Estas hermanas me ayudan a entender mejor los pensamientos de Dios, y me ayudan a descubrir y combatir con la Biblia mis malos pensamientos y hábitos.»

CONSEJOS PARA MENTORAS

Si una mujer acude a ti y te pide ayuda, ha dado un paso muy valiente y muy importante. Tú puedes ser de gran ayuda y ánimo para ella. Aquí tienes un par de consejos para dar primeros auxilios:

- Muéstrale el amor de Jesús, que es incondicional. Asegúrale que su pecado no es «peor» que otros pecados, aunque las consecuencias sí puedan ser mucho peores. Intenta averiguar si ella ha entendido y aceptado el perdón de Dios.
- Ayúdale a vivir de acuerdo con la gracia y el perdón de Dios, a cuidar de su relación con Jesús y a vivir de manera que el Espíritu Santo pueda actuar en ella.
- Motívala a leer la Biblia, para que su forma de pensar sea transformada. Date cita con ella para leer la Biblia y orar juntas.
- Motívala a leer buenos libros que le ayuden a fortalecer y afianzar su fe.
- Ayúdale a ponerse la armadura de Dios.
- Ayúdale a descubrir sus dones y talentos, y a usarlos para otras personas y para Dios. Llévala contigo cuando haga falta colaborar con actividades prácticas en la iglesia.
- Ayúdale a descubrir en qué situaciones es especialmente propensa a tropezar. Deja que ella se plantee maneras de prevenirlas y ayúdale a implementarlas.


- Deja que ella misma defina con qué frecuencia quiere que la apoyes. Tal vez quiera escribirte cada día un mensaje corto, o darte un reporte semanal, o sólo contactarte cuando esté en peligro.
- Pregúntale repetidamente cómo se encuentra y qué hace al experimentar una victoria o una derrota.
- Piensa junto con ella si tiene sentido usar una aplicación para sus aparatos técnicos. Por ejemplo, hay programas que te pueden enviar todo el historial de internet (véase página 57, software para rendir cuentas). Esto puede ser de gran ayuda si son páginas web las que la hacen caer. Además, también podría bloquear del todo algunas páginas web o limitar el uso del internet a una determinada cantidad de tiempo.
- Recuérdale repetidamente que ya no es esclava del pecado y que no tiene que servir al pecado porque Jesús la libertó. Cuida que ella esté consciente de estar «en Cristo» y que viva por la fe.



PARA LOS RESPON- SABLES EN LAS IGLESIAS

Desde que me atreví a hablar por primera vez sobre las luchas en mis pensamientos, han sido ya muchas muchachas y mujeres que me han confiado que están atrapadas en pecados del ámbito sexual. Todas tenían una cosa en común: les daba muchísima vergüenza, y era un gran obstáculo contárselo a alguien. Además, muchas pensaban que eran anormales, porque «eso sólo les pasa a los hombres». Por eso pienso que es importantísimo que hablemos de estos temas. Tanto los padres como los que lideran grupos de jóvenes, los pastores y los ancianos deberían tener en cuenta lo enorme que se ha vuelto el problema de la autoestimulación y de la pornografía entre mujeres.





Dependiendo de qué estadísticas, el porcentaje de consumo de pornografía por mujeres está entre el 20 y el 40 % (la mayoría de estadísticas se refieren a los Estados Unidos, pero la proporción será más o menos igual en otros países, como lo muestran encuestas hechas entre mujeres que se consideran pertenecientes a alguna iglesia³⁹). Por desgracia, en Alemania incluso hay tentativas políticas de promover los « pornos feministas »⁴⁰.

Para las jóvenes y adultas afectadas será mucho más fácil vaciarse y pedir ayuda si en la iglesia (o en la reunión de jóvenes, en la reunión de damas etc.) también se habla con franqueza acerca de las luchas personales –también en otros ámbitos de la vida– y se enseña la manera de lidiar con las culpas y los fracasos. De parte de Dios, ellas necesitan la verdad, pero también su amor y su misericordia. Podemos ser de gran ayuda para ellas si les hacemos notar que pueden acudir con confianza a nosotras con cualquier tipo de preguntas que tengan.



Del diario de Alicia:

29.01.2018

«Esta mañana oré conscientemente para que Dios me dé la fuerza, la perseverancia y la resistencia necesarias. Como tenía que estudiar para un examen, sabía que iba a pasar mucho tiempo sola frente a mi escritorio. Para mí, eso siempre significa una gran tentación: estoy sola, y además necesito un descanso de vez en cuando. En general me cuesta mucho motivarme, y entonces cualquier distracción es bienvenida. Como ya sé todo esto y conozco mis puntos problemáticos bastante bien, ya desde por la mañana sabía que el día iba a convertirse en un gran reto. Después de orar, me puse a pensar si escribirle a una amiga que conoce mis problemas, como prevención para sentirme un poco controlada.

Por desgracia, decidí no hacerlo, como muchas otras veces. Es que no quería que ella pensara que no soy capaz de mantenerme bajo control. Entonces comencé a estudiar y, como era de esperar, me asaltaron una y otra vez los malos pensamientos. Las primeras veces logré apartar la tentación y me conscienticé de que hacía un rato había decidido permanecer fiel a Dios y no volverlo a hacer. Además, desde hace un tiempo había comenzado a marcar en el calendario los días en que no había recaído, y ahora me intentaba convencer de que esta noche quería volver a hacer una cruz en el calendario. Pero en cierto momento desactivé conscientemente todos los argumentos que hablaban a favor de la lealtad y en contra del pecado, y cedí a la tentación.

Después me sentí sucia, inmunda, simplemente asquerosa, y me di cuenta por repetida vez que no había valido la pena, y que el corto disfrute no compensa el alto precio que hay que pagar. Me arrodillé y le dije a Dios, como ya tantas veces, que lo sentía mucho, que no quería volver a hacer todo esto y le rogué que me librara y me diera fuerzas para esta batalla. En el mismo momento pregunté: "Señor, ¿acaso me puedes perdonar otra vez?". Tuve que forzarme a creerlo, aun sin sentirlo, y seguí trabajando. ¿Agradecer a Dios por el perdón? De eso apenas soy capaz unas horas después, porque el sentimiento de vergüenza corta de raíz todo brote de agradecimiento y muchas veces, al repasar lo ocurrido durante el día, la enorme vergüenza se posa como una sombra oscura sobre el día entero.»

19.02.2018

«¡Gracias, Señor, por mostrarme en cada día victorioso que vale la pena ser fiel a ti! Gracias por llenarme de este gozo que nada ni nadie más me pueden dar. Mi deseo es que tú me cambies, de manera que pueda ser cada vez más parecida a ti para poderte ser útil.»

¡Qué posibilidad tan grandiosa tenemos de apoyar a cada uno de los miembros de la iglesia en sus luchas difíciles, para que **«todo el cuerpo crezca con el crecimiento que da Dios»** (Colosenses 2:19)!

¡Que Dios nos vaya transformando más y más, para gloria suya!

I am not what I ought to be,
I am not what I want to be,
I am not what I hope
to be in another world;
but still I am not
what I once used to be,
and by the grace of God
I am what I am.

John Newton⁴⁴

No soy como debería ser,
no soy como me gustaría ser,
no soy aquello que espero
ser en otro mundo.
Pero tampoco soy
lo que era antes,
y por la gracia de Dios,
soy lo que soy.



NOTAS

- 1 <http://wegedeslebens.info/Literatur/AstronautJamesIrwin.html> [en alemán] (recuperado el 25.02.2019).
- 2 Salmo 139:13-16
- 3 Génesis 2:24
- 4 Génesis 3:1
- 5 Juan 8:44
- 6 1 Juan 4:16
- 7 Romanos 5:8
- 8 Génesis 2:24; 1 Corintios 7:4
- 9 www.stopporn.de/brainscans (recuperado el 15.02.2019).
- 10 www.porno-sucht.com/die-gefahr-der-masturbation-mithilfe-von-pornos [en alemán] (recuperado el 15.02.2019).
- 11 Salmo 51
- 12 Hebreos 11:25
- 13 Sex and Money: Pleasures That Leave You Empty and Grace That Satisfies, Paul David Tripp, 2013, Crossway [en inglés].
- 14 véase también Jeremías 7:23 y Deuteronomio 10:13
- 15 Isaías 53:5; 2 Corintios 5:21; 1 Pedro 2:24
- 16 Juan 14:2
- 17 Efesios 2:10; Juan 16:8+13; 1 Juan 1:9; Jeremías 31:3
- 18 véase Biblia de estudio MacArthur, notas sobre Juan 19:30
- 19 Apocalipsis 3:4-5; 7:13-14; 19:8
- 20 Efesios 5:31-32
- 21 Habacuc 3:18
- 22 véase Salmos 145:14 y 89:22
- 23 1 Juan 1:9
- 24 Gálatas 5:13
- 25 1 Pedro 1:5; 2 Pedro 1:3-7; 1 Corintios 9:25-26
- 26 Génesis 39:12
- 27 <http://routiniert.com/gewohnheit-aendern> [en alemán] (recuperado el 19.02.2019).
- 28 Gálatas 6:1-2
- 29 Santiago 5:16
- 30 Juan 3:19-21
- 31 2 Samuel 11:1-27
- 32 Mateo 6:34
- 33 Salmo 119:11
- 34 Salmo 66:10-12
- 35 Romanos 8:28
- 36 Colosenses 3:5; Mateo 16:24-25
- 37 www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/article/946229/internet-kinder-oft-ungewollt-pornografie-konfrontiert.html [en alemán] (recuperado el 20.02.2019).
- 38 Revista *ethos*, volumen 9/2016, p. 40 [en alemán].
- 39 P.ej.: <https://www.safer surfing.org/loveismore> [en alemán] (recuperado el 27.02.2019).
- 40 www.youtube.com/watch?v=vlgWMzdgwel [en inglés] (recuperado el 20.02.2019).
- 41 www.covenanteyes.com/pornstats [en inglés] (recuperado el 20.02.2019).
- 42 www.tagesspiegel.de/berlin/landespartei-tag-der-spd-berliner-spd-will-feministische-pornos-foerdern/22642192.html [en alemán] (recuperado el 20.02.2019).
- 43 Algunos nombres han sido cambiados para proteger la identidad de sus verdaderos protagonistas.
- 44 Revista *ethos*, volumen 9/2016, p. 39 [en alemán].
- 45 Wolfgang Böhne: *¿Puede el amor ser pecado?*, CLV
- 46 https://en.wikiquote.org/wiki/John_Newton [en inglés] (recuperado el 20.02.2019).

Me alegro de que tengas este libro en tus manos. Su mensaje va dirigido principalmente a tres grupos de personas, y es muy probable que pertenezcas a alguno de ellos:

- 1** Mujeres jóvenes y adultas con el deseo de vivir conscientemente según las normas establecidas por Dios, incluyendo el manejo de la propia sexualidad y la manera de actuar frente a los estímulos sexualizados que nos ofrecen nuestro entorno y los medios de comunicación.
- 2** Mujeres jóvenes y adultas que luchan con problemas de pornografía y autoestimulación, y que anhelan deshacerse de esta adicción.
- 3** Creyentes con el propósito de ayudar y acompañar a personas de los dos primeros grupos.

La pornografía y la masturbación no sólo son «problemas de hombres», sino que cada vez hay más mujeres afectadas. Sin embargo, se habla muy poco sobre el tema. Esto impide que las personas afectadas, a quienes ya les cuesta mucho superar su propia vergüenza, se atrevan a desahogarse en alguien y a buscar apoyo.

El objetivo que persigo con este libro es dar ánimos: animar a aceptar la ayuda que Dios nos ofrece y a experimentar que la Biblia es capaz de darnos orientación también en este ámbito.

*«Y conoceréis
la verdad,
y la verdad
os hará libres»*

Juan 8:32

clv

ISBN 978-3-86699-460-7



9 783866 994607