

POR LO DEMÁS,

LEAS MIRADIA

TU



MENTE

EN ESTO PENSAD.

Table of Contents

prólogo

uno realidad

dos pornografía versus matrimonio

tres una teología de la masturbación

cuatro tres regalos del sexo

cinco desintoxicación en la habitación

seis desintoxicación en tu alma

citas

bibliografía

**POR LO DEMÁS,
HERMANOS, TODO LO
QUE ES VERDADERO,
TODO LO HONESTO,
TODO LO JUSTO, TODO
LO PURO, TODO LO
AMABLE, TODO LO QUE
ES DE BUEN NOMBRE;
SI HAY VIRTUD
ALGUNA, SI ALGO
DIGNO DE ALABANZA,
EN ESTO PENSAD.**

**LIMPIA
TU
MENTE**



TIM CHALLIES



NASHVILLE, TENNESSEE

Limpia tu mente

Copyright © 2016 por Tim Challies

Todos los derechos reservados.

Derechos internacionales registrados.

B&H Publishing Group

Nashville, TN 37234

Clasificación Decimal Dewey: 241.66

Clasifíquese: PORNOGRAFÍA-Aspectos religiosos-Cristianismo / HOMBRES-El comportamiento sexual

Publicado originalmente por Cruciform Press con el título *Sexual Detox: A Guide for Guys Who Are Sick of Porn* © 2010 por Tim Challies.

Traducción al español: Giancarlo Montemayor

Tipografía: 2K/DENMARK

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni distribuida de manera alguna ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos el fotocopiado, la grabación y cualquier otro sistema de archivo y recuperación de datos, sin el consentimiento escrito del autor.

A menos que se indique otra cosa, las citas bíblicas se han tomado de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, ©1999 por Biblica, Inc.® Usadas con permiso. Todos los derechos reservados. Las citas bíblicas marcadas NTV se tomaron de La *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usadas con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-1-4336-9199-7

Impreso en EE.UU.

1 2 3 4 5 * 19 18 17 16

PRÓLOGO

¿Por qué este libro?

Imagina a un grupo de jóvenes veinteañeros en un cuarto, ideando juntos cómo escribir un épico prólogo para un libro importante que les ha ayudado a reemplazar las mentiras mundanas con la verdad bíblica sobre la sexualidad. Al intercambiar ideas, Steve trae sus famosas galletas de chispas de chocolate y las coloca frente a mí, John, el infortunado diabético del grupo. De forma inmediata, me encuentro ante una decisión: ¿debería ceder y disfrutar estas delicias de chocolate (el solo recuerdo de su sabor me provoca entrar en un pequeño coma gustativo) o debería resistir y hacer lo que sé que es mejor para mí?

Esta decisión, como todas las decisiones, se basa en más que un mero conocimiento. Se basa en convicciones. Si yo tomo una galleta, significa que creo que comerla es lo mejor para mí o, al menos, que el placer que me dará es mayor que las consecuencias para mi salud.

En *Limpia tu mente*, Tim Challies se dirige a los hombres que saben que las fantasías sexuales, la masturbación y la pornografía están mal, pero que escogen satisfacer su pecado. El propósito de este libro no es llevarte a admitir que el pecado sexual está mal; eso ya lo sabes. En cambio, el objetivo de este libro es llevarte a *creer* la verdad bíblica sobre la sexualidad, de tal manera que tus convicciones bíblicas determinen tus decisiones.

Cuando cedes ante el pecado sexual, esto revela lo que en verdad crees sobre la sexualidad. Al hacerlo, demuestras tu creencia de que el placer del pecado es mejor que el placer de obedecer a Dios al disfrutar del sexo de la forma en la que Él decretó que se disfrutara. Crees que el placer que obtienes de tu pecado es mejor que las consecuencias que tu pecado traerá sobre ti y los que están a tu alrededor. Crees que tu placer momentáneo es mejor que los galardones que el Señor tiene para ti, tanto en esta vida como en la venidera.

Todos sabemos que el pecado sexual está mal, pero necesitamos entender *por qué* está mal y que Dios ha creado la sexualidad para algo *más grandioso*. La razón por la que Tim escribió este libro es para ayudarnos a reemplazar la perspectiva mundana del sexo por un entendimiento definido por Dios sobre este tema.

¿Por qué Tim?

Muchos de ustedes conocen a Tim como el escritor del blog que lleva su nombre y de otros libros y artículos. Ya sabrán que es un escritor talentoso y persuasivo, hábil para presentar las verdades de la Escritura con claridad y convicción. Lo que no saben es lo que *nosotros* hemos visto a través de los años que hemos conocido a Tim como amigo, mentor y pastor. Él trabaja arduamente para estudiar la verdad, para aplicarla a su propia vida y, luego, para enseñar lo que ha aprendido y aplicado, con el fin de ayudar a otros. Debido a que Tim cree y vive estas cosas y debido a que ama bendecir a otros hombres (como nosotros), él es especialmente idóneo para escribir este libro.

¿Por qué tú?

Escribimos este prólogo para recomendarte este libro con la mayor amplitud posible. No precisamente porque sea una solución curativa y mágica para todos tus problemas con el pecado sexual, sino porque representa lo que Tim nos ha enseñado y que ha sido de mucha ayuda: la verdad bíblica. Eso es lo único que cambiará tu corazón, tus deseos y tus convicciones.

Tim se ha esforzado arduamente para expresar estas verdades de una forma simple. (Esto se debe a nosotros). Al enseñarnos, él ha visto que somos hombres simples y que necesitamos una explicación sencilla sobre los deseos de Dios para nuestra sexualidad. Estamos convencidos de que, si eres un

hombre normal con los problemas y la cosmovisión de un hombre normal, este libro será de ayuda para ti, como lo ha sido para nosotros.

En resumidas cuentas, cuando creamos en nuestros corazones que la perspectiva bíblica sobre la sexualidad es mejor que nuestra perspectiva pecaminosa sobre el sexo, no dejaremos de ser tentados, pero sí dejaremos de *ceder* ante la tentación. Cuando creamos que el gozo de la obediencia y las recompensas de la pureza son mejores, nuestra inclinación al pecado sexual será menor. Cuando creamos todo lo que Dios ha planeado para nosotros y nuestra sexualidad, seremos capaces de, en Cristo, vencer la tentación.

Si te parece que eso es algo que necesitas, te animamos a que tomes este libro, lo leas y dejes que tu mente y corazón sean desintoxicados, purificados y preparados para el servicio a Dios, quien te creó como un ser sexual para Su gloria.

John Cowle, Steve Funston, Nick Mitchell, Julian Freeman

Miembros de la iglesia Grace Fellowship Church

Toronto, Ontario

REALIDAD

A menudo agradezco a Dios por haber crecido en los años cuando Internet todavía no era parte de cada hogar; no estoy seguro de que hubiera podido resistir. No es que sea un anciano, pero mis 34 años sí indican que nací y crecí en un mundo diferente. Es difícil cuantificar o incluso calificar cómo el mundo ha cambiado desde que la red nos unió a todos bajo el mismo sistema de bits y bytes, pero sí sé que casi todas las áreas de la vida han sido afectadas por ella. No es que tengamos el mundo anterior aunado a Internet; tenemos un mundo completamente nuevo. Incluso algo tan humano como el sexo ha sido alterado de forma radical por esta realidad digital.

Los adolescentes en los 90 (mi época) no eran muy diferentes de los adolescentes de hoy en día. Nosotros queríamos las mismas cosas, aunque teníamos que esforzarnos un poco más para conseguirlas. Cuando queríamos ver pornografía, por lo general, se necesitaba el trabajo en equipo de al menos dos muchachos. Uno distraía al comerciante mientras el otro trataba de robar la revista del estante en la parte posterior de la tienda. El que había sido elegido como ladrón tenía que tomar la revista de forma silenciosa, meterla dentro de sus pantalones y salir de la tienda sin ser descubierto. Esto era peligroso, con grandes posibilidades de que, si algo salía mal, hubiera una reunión muy vergonzosa entre él, sus padres y la policía.

Hoy en día, como ya sabrás, a menos que haya controles de acceso difíciles de penetrar o filtros sofisticados, un joven solo necesita encender su computadora y, con dos o tres clics del ratón, puede tener acceso ilimitado a cantidades ilimitadas de pornografía. Los comerciantes de pornografía establecieron un punto de partida en Internet cuando este apenas empezaba y han construido de forma agresiva sus imperios digitales billonarios desde entonces. Como resultado, ahora es mucho más difícil evadir la pornografía que encontrarla, y sería imposible para una persona ver toda la pornografía disponible al día de hoy; no habría suficientes horas en el día ni días en el año. Ni siquiera se aproximaría. Está de más decir que los adolescentes (y los varones, en particular) están prestos a degustar este banquete ilícito.

Aun los muchachos preadolescentes están siendo seducidos. Desde los primeros indicios de la pubertad, muchos son inundados con pornografía. No estamos hablando de imágenes de mujeres desnudas posando en forma coqueta, las cuales eran comunes un par de generaciones atrás, sino de imágenes sumamente explícitas que con frecuencia son groseras, vulgares y degradantes. La sexualidad de una generación entera de niños no está siendo formada mediante conversaciones con sus padres ni por lecturas del tipo de libro que me dieron cuando era un jovencito, sino por pornógrafos profesionales que harán cualquier cosa (¡cualquier cosa!) para alimentar el deseo de una depravación cada vez mayor.

No necesitas ser un cristiano conservador para sentirte atribulado por todo esto. Hace no mucho tiempo, leí un artículo escrito por una mujer que se consideraba a sí misma feminista. Ella insistía en que disfrutaba de acostarse con un sinnúmero de hombres y no tenía problema alguno con ello. Sin embargo, en el artículo, comparte lo que para ella era un asunto muy preocupante. Cada vez más, decía ella, los hombres con los que se acostaba no tenían un interés real en ella. Ellos simplemente querían que ella actuara como una estrella pornográfica para su propio beneficio. La usaban para actuar sus fantasías generadas por la pornografía. No había ternura ni deseo de una intimidad mutua y, por supuesto, tampoco había amor. Ellos simplemente usaban su cuerpo como un medio para un fin inmediato. La escritora señalaba que esto se

está convirtiendo en la nueva norma. Lo que parece claro es que una generación de hombres, que se ahogan en una fosa séptica de pornografía, han comenzado a formar una nueva gama de expectativas en cuanto a lo que esperan de las mujeres. Quieren que ellas se rebajen a sí mismas con el fin de actuar como estrellas pornográficas. Las mujeres terminan sintiéndose usadas y considerándose poco más que meras prostitutas.

De hecho, debido a la pornografía, incluso las prostitutas perciben que su mundo está cambiando. En el exitoso libro *SuperFreakonomics*, Steven Levitt y Stephen Dubner dedican casi todo un capítulo a la economía de la prostitución. Algo que estudiaron es el precio promedio que han cobrado las prostitutas por actos sexuales específicos a lo largo del tiempo. Al parecer, la naturaleza tabú de ciertos actos siempre ha tenido un sobreprecio. No obstante, la cualidad de «tabú» es una variable cambiante. Ciertos actos que alguna vez fueron prohibidos por la cultura, debido a su naturaleza sumamente vulgar y degradante, ahora son aceptados como formas legítimas de expresión sexual. Por lo tanto, el acto que solía ser el más costoso ahora está entre los más accesibles. En el mundo de la prostitución, lo que según cualquier otro estándar se consideraba normal ahora es aburrido e indeseable. Ha sido reemplazado por lo agresivo y lo degradante.

En cuanto a los precios cobrados por las prostitutas, Levitt y Dubner han encontrado una forma para medir la velocidad a la que la pornografía deforma la perspectiva del mundo sobre la sexualidad. ¿Qué tan rápido? Muy rápido. Pasamos del tabú a lo convencional en menos de una generación. Esto nos hace pensar en todo lo que podría cambiar en nuestra propia generación.

Prepararse para la desintoxicación

Entonces, aunque nunca ha sido fácil ser un hombre santo, que honra a Dios con su cuerpo y mente, hoy en día, los hombres que quieren conservar su pureza enfrentan retos mucho mayores. Vives en una época y en una cultura que, en su mayor parte, son devotas al sexo. El sexo está por todos lados y es difícil evitar su atracción.

Si eres como la mayoría de los hombres jóvenes, ya has comenzado a ceder ante la tentación. Tal vez recién comenzaste a mirar pornografía o, tal vez, lo hayas hecho por muchos años. Quizás estés luchando con la masturbación. No quieres satisfacerte a ti mismo, pero, de alguna forma, abstenerte es mucho más difícil de lo que pensabas. Tal vez estés descubriendo que, más que nunca, el sexo está llenando tu mente y afectando tu corazón.

Este libro está dirigido primordialmente a hombres jóvenes, casados o no, aunque creo que los hombres de todas las edades pueden beneficiarse de él. Para los solteros, sí, hablaremos mucho sobre el matrimonio, pero por tres buenas razones: muchos de ustedes *se casarán*; el matrimonio es la institución humana central; y la sexualidad y el matrimonio son, indiscutiblemente, inseparables. Por lo tanto, sin importar tu estado civil, quiero que sepas que, a pesar de todos los retos que conlleva la pornografía, existe una mejor forma, una forma de escapar. Los medios de gracia que Dios provee ricamente pueden prepararte para encarar la realidad y soportar la carga de vivir durante esta época particular en un mundo caído. Esta pequeña guía puede ayudarte a descubrir (o redescubrir) el plan de Dios para el sexo y la sexualidad. Quiero ayudarte a rastrear las mentiras que has creído sobre el sexo para que esas mentiras puedan ser reemplazadas por la verdad que viene de Dios mismo, quien creó el sexo para nosotros. Espero poder ayudarte a reorientar tu comprensión sobre el sexo, tanto en un panorama general como en el acto mismo, para que armonice con el plan de Dios para este gran regalo.

Supongo que notaste la palabra *limpia* en el título de este libro. Cuando hablo de limpieza, me refiero a la desintoxicación. Esta ocurre en tu cuerpo todos los días cuando algunos órganos transforman o desechan ciertas cosas que no son buenas para ti. Cuando alguien ha sido envenenado por químicos o

expuesto a demasiada radiación, el cuerpo necesita ayuda y debe ser desintoxicado de manera más intencional mediante un procedimiento médico. La tercera clase de desintoxicación es la que normalmente conocemos como tal. Y tiene lugar cuando alguien intenta ser liberado de la adicción a las drogas o el alcohol. En los tres casos, el sentido básico de la desintoxicación es el mismo: algo foráneo ha entrado en el organismo y necesita ser removido. Si permanece ahí o se desarrolla, la persona estará cada vez más enferma e incluso puede morir.

La desintoxicación es, por tanto, un reajuste a la normalidad, un regreso a la salubridad. Es lo opuesto a un proceso corruptivo y contaminante. Te trae de vuelta a donde debes estar.

Un gran porcentaje de los hombres necesitan desintoxicación pornográfica, un reajuste moral y psicológico. De hecho, sospecho que una gran mayoría, incluso entre los hombres cristianos, comparte esta necesidad apremiante. ¿Estás tú entre ellos? Si es así, sea que lo reconozcas o no, la pornografía ha corrompido tu mente, ha debilitado tu conciencia, ha trastornado tu conocimiento del bien y el mal, y ha pervertido tus expectativas y entendimiento de la sexualidad. Necesitas que Aquel que creó el sexo reajuste tu vida.

En este libro te quiero ayudar a desintoxicarte de toda la basura que has visto y todas las mentiras que has creído. No es un proceso sencillo. Casi nunca es un proceso rápido. Implica dejar las ataduras antiguas y abrazar una nueva normalidad, la normalidad original. Para estar dispuesto a someterte a este proceso necesitas ver lo mal que está tu situación actual y que el camino en el que te encuentras no conduce a ningún buen lugar. Debes ver que el sendero de la pornografía conduce al aislamiento, la culpa, la enemistad y el dolor. Sea que estés soltero o casado, tal reajuste a la normalidad es lo único que puede prepararte para ser un esposo puro, amoroso, atento y sacrificial.

No obstante, tú ya sabes que necesitas cambiar. Pocos hombres cristianos ceden ante la pornografía sin ser conscientes de que no deben hacerlo. Todo hombre cristiano que mira pornografía quiere dejarla, pero muchos de nosotros queremos seguir avanzando más de lo que queremos parar. El problema no es el conocimiento, sino el deseo y la capacidad. Y así, el pecado prevalece.

De entrada te lo digo: no podrás detenerte hasta que comiences a ver la naturaleza monstruosa del pecado que estás cometiendo. No podrás detenerte hasta que el pecado sea más horrendo para ti que el deleite que este produce. Debes odiar ese pecado para poder ser librado de él. Eso significa que necesitas más gracia. Debes clamar por ayuda para cambiar con el fin de que puedas ver la naturaleza monstruosa de este pecado. Después, debes *actuar* y tener fe en que Dios derramará Su gracia sobre ti a medida que intentes dejar la pornografía y comenzar el reajuste.

El monstruo disfrazado

El problema de la pornografía se trata con tanta frecuencia en los círculos cristianos que está en peligro de convertirse en un cliché. Pero los peligros humanos reales (físicos, emocionales, psicológicos y espirituales) son realidades que no debemos evitar ni ignorar. Simplemente, no podemos permitir que la pornografía se convierta en una parte integral de nuestras vidas. Debemos reconocer su monstruosidad. Es útil pensar en la pornografía como una práctica *burlona*, *violenta* y *progresiva* por naturaleza.

Burlona: la pornografía se mofa de la intención de Dios para el sexo. De hecho, todos los mensajes de la pornografía son abiertamente contrarios a los propósitos de Dios. Estos son un par de ejemplos:

- Dios dice que el propósito del sexo es establecer unidad entre marido y mujer, y la pornografía dice que su objetivo es satisfacer cualquier supuesta necesidad con cualquier persona, ya sea que esté dispuesta o no. En efecto, la pornografía enseña que el sexo es todo excepto una relación íntima y voluntaria de cuerpo a cuerpo y de alma a alma entre dos cónyuges.

- Dios dice que el deseo sexual es bueno en un contexto controlado, ya que motiva al hombre a dedicarse a su esposa (y a la esposa a dedicarse a su marido). Sin embargo, la pornografía dice que el deseo sexual no puede y no debe ser controlado, sino que debe llevarnos a cualquier persona que encontremos atractiva.

Violenta: la pornografía reforma nuestra comprensión sobre el sexo, la hombría y la femineidad. Es violenta por naturaleza y nada en ella es amor. No conduce al amor, al cariño ni al compromiso mutuo, sino a conquistas y derrotas; te permite «satisfacer *tus propios* deseos» (una frase reveladora) con otra persona. Deja al sexo sin rastros de amor y lo reduce a la gratificación inmediata de los deseos primarios. Vive más allá de las normas éticas y morales. Existe mucho más allá del amor. En este sentido, la pornografía es una perversión de la sexualidad, no una forma verdadera de ella; enseña la depravación y la degradación a expensas del placer e intimidad mutuos.

¿Es *posible* que la pornografía se parezca a un acto de amor mutuo y comprometido? Por supuesto, pero ni siquiera pienses en usar eso como una excusa para descartar este argumento. Cualquier evaluación honesta de la pornografía debe reconocer que no tiene intención de limitarse a sí misma a tales representaciones casi legítimas. ¿Por qué? Porque la pornografía también es progresiva.

Progresiva: esta es la naturaleza misma del pecado, ¿no es así? El pecado siempre es progresivo, y el Seol nunca se satisface (Prov. 27:20). Siempre quiere más. Siempre busca ir más allá de sus fronteras actuales. Si cedes un centímetro, pronto busca tomar un kilómetro.

¿Alguna vez te atemorizó la naturaleza progresiva del pecado? Tal vez en alguna ocasión te hayas percatado de cómo un pecado en particular se te iba de las manos. Pensabas que estabas en control de tu pecado, pero luego, casi en un instante, te diste cuenta de que este había escalado a otro nivel. Ya no estabas en control; el pecado estaba marcando el camino y tú te dejabas llevar cada vez más obedeciendo los impulsos de la carne. Es una situación aterradora, ¿no es cierto?

Sé, sin lugar a dudas, que muchos muchos hombres jóvenes (y también adultos y ancianos) pueden dar testimonio de que la pornografía tiene el poder de tomar el control y seguir avanzando, nivel tras nivel. La primera vez que un hombre ve pornografía, puede que no necesite más que un vistazo fugaz, un pantallazo intrigante pero efímero. Un cuerpo desnudo es todo lo que los ojos necesitan y un solo vistazo provee suficiente combustible como para un buen rato. Sin embargo, poco tiempo después, el corazón desea más. Lo que antes satisfacía ahora es aburrido; lo que antes era grotesco de pronto es codiciable. En algún punto durante el camino, se transforma la percepción entera que tiene una persona sobre el sexo. Este ya no implica el coito entre un hombre y una mujer. En cambio, se ha convertido en una serie de actos, incluso actos que son, en ciertas formas, incómodos o degradantes.

Si has estado mirando pornografía durante mucho tiempo, sé que puedes identificarte con esto. Algunas cosas que te interesaban y te impulsaban al principio ahora parecen poco estimulantes. Y las cosas que alguna vez fueron grotescas ya están comenzando a causarte intriga. Así es el pecado. El pecado *siempre* es así. Siempre demanda más de ti. Y, mientras tanto, si bien creías estar controlando tu pecado, la verdad es que el pecado te ha estado controlando a ti. De forma sutil pero constante, el pecado ha reformado tu mente y tu corazón en formas muy reales.

Es por eso que necesitas un reajuste. Un regreso a la normalidad. Una desintoxicación.

Definamos las expectativas

El primer mensaje de este libro, entonces, es que debes ver lo que la pornografía le está haciendo a tu corazón. Debes reconocer que la corrupción de la pornografía es real y, a pesar de las pequeñas mentiras convenientes y autoindulgentes que nos podamos decir a nosotros mismos, dicha corrupción solo

empeorará cada vez más. El pecado que motiva el consumo de pornografía no dejará de crecer hasta que tu matrimonio se paralice, o hasta que tú mueras, o hasta que estés demasiado viejo y débil como para que te interese el sexo. ¿Cuál es la única diferencia para los hombres solteros? El pecado no dejará de crecer hasta que destruya toda probabilidad de que algún día te cases.

Mi deseo es que odies y temas la realidad de la pornografía, tal como debes odiar y temer al pecado mismo. Quiero que sepas que no podrás ser un esposo amoroso y efectivo, o un hombre piadoso, mientras tu mente esté llena de las mentiras de la pornografía. Quiero que entiendas que *sí* necesitas dejar de mirar pornografía y que, aun si ya has dejado de hacerlo, debes encontrar una nueva forma de ver el sexo. Esto es debido a que la desintoxicación se lleva a cabo en dos partes. Este proceso bipartito le resultará conocido a todo aquel que haya estudiado lo que la Biblia llama santificación: consiste en *despojarse* de los viejos caminos y *vestirse* con los nuevos; en este caso, implica rechazar la pornografía y abrazar la perspectiva piadosa sobre el sexo.

Entonces, ¿cuál es la meta? Necesitamos ser claros sobre hacia dónde nos dirigimos. Necesitamos expectativas que tengan sentido en dos formas. Primero, nuestras expectativas no deben ser ni más bajas ni más altas que las realidades que vemos en la Escritura. Segundo, nuestras expectativas deben limitarse al alcance de un pequeño libro como este.

Primero, recuerda que estamos tratando de reajustar o desintoxicar tu mente para llevarte al tiempo en que la pornografía tenía poco, o ningún, control sobre ti. No puedes regresar a un estado libre de pecado, ¡puesto que nunca estuviste ahí! Tú y yo siempre seremos susceptibles a la tentación. Ningún programa puede librarte de la *experiencia* de la tentación sexual. Y ningún plan, programa ni disciplina puede garantizar que jamás *caerás* en la tentación.

Por supuesto que es posible lograr avances enormes y maravillosos. Cuando este libro habla sobre «ser libre» del pecado sexual, se refiere justamente a eso. Dios quiere que nosotros avancemos de forma extraordinaria. Está dispuesto a darnos la gracia necesaria y nosotros debemos luchar con cada fibra de nuestro ser. Pero esto no se trata de perfección. Por lo tanto, los tropiezos y las luchas no equivalen al fracaso. Cuando estos son enfrentados de forma apropiada, tan solo se convierten en una parte del avance.

Segundo, mi pericia es limitada y este libro es corto. Todo lo que puedo hacer aquí es tratar de enmarcar el problema de forma clara, inspirarte a tomarlo en serio y ofrecerte un sendero simple y algunos pasos para continuar basados en la enseñanza escritural. En resumidas cuentas, quiero que asumas la responsabilidad de este problema en tu propia vida. Si haces eso, es decir, si tomas en serio las directivas y sugerencias en este libro y clamas a Dios para que, por Su gracia, te permita implementarlas y seguir avanzando, puedes tener la certeza absoluta de que Dios se complacerá en escucharte y ayudarte.

Piensa

Terminaré cada capítulo con una sección llamada «Piensa». En especial en esta trepidante era digital, es demasiado fácil pasar por alto la información que en verdad necesitamos y luego proseguir al siguiente bloque de información, sin siquiera haber reflexionado seriamente sobre todo el contenido.

Es especialmente importante que seamos honestos al hablar sobre pornografía. Sea que utilices estas preguntas en grupos de discusión o por tu propia cuenta, las he puesto aquí para ayudarte a que te tomes un momento para reflexionar y con la esperanza de que pienses seriamente sobre esto.

1. Vayamos directo al asunto desde el principio. ¿Alguna vez viste pornografía? ¿Sí o no?
2. Esa fue una pregunta muy sencilla, así que vayamos un escalón más arriba. ¿Cómo viste pornografía por primera vez y qué edad tenías? ¿Cuántas veces viste pornografía desde entonces?

3. ¿Cuándo fue la última vez que viste pornografía? ¿Ella «te encontró» o tú fuiste a buscarla?
4. ¿Alguna vez te ha aterrado tu pecado? ¿Cuándo? ¿Cómo reaccionaste?
5. ¿Las cosas que te interesaban o te excitaban de la pornografía en un principio continúan interesándote y excitándote ahora? ¿O han cambiado tus gustos? Sé honesto.
6. Si eres soltero, ¿piensas que tu mente, tu corazón o tu percepción de las mujeres en general han sido afectados por la pornografía? ¿De qué forma?
7. Si estás casado, ¿piensas que la pornografía ha afectado tu mente, tu corazón o tus expectativas sobre tu esposa? Especifica en qué manera.

dos

PORNOGRAFÍA VERSUS MATRIMONIO

A estas alturas, tal vez no te sorprenda saber que cuando conozco a un hombre joven, incluso un esposo joven, tiendo a asumir que él es o *era* adicto a la pornografía. Con toda honestidad, no puedo decir que eso sea irrealista, injusto ni cínico. Esto se debe, nuevamente, al problema de la accesibilidad. La pornografía es tan prevalente que es casi seguro que todo hombre joven la encontrará; y, una vez que ha sido degustada, es difícil no ceder ante ella.

Entonces, como bien dicen, la vida termina por imitar el «arte». Un hombre joven comienza su vida matrimonial con su mente llena de imágenes pornográficas y su corazón lleno de las abstracciones y las decepciones de las fantasías pornográficas. Después de haber visto docenas (¿cientos?, ¿miles?) de actos sexuales en un escenario pornográfico, descarga el perverso equipaje de expectativas pornográficas sobre su esposa. El joven marido prácticamente asume que su esposa consumará todo acto sexual imaginable y piensa que ella lo hará con las mismas ganas, entusiasmo y destreza (si son esas las palabras adecuadas) que las mujeres que ha visto en la pantalla.

Seamos claros. La pornografía germina en tu corazón como una semilla y luego busca crecer y abarcar tanto lugar como sea posible. En el proceso, desplaza tu habilidad de vincularte de forma cercana con otras personas y perjudica particularmente la relación que tienes con tu esposa. La pornografía tiene el poder singular de dañar el matrimonio porque, en última instancia, es una práctica enfocada en el ego y no en la unión. Consentir a la pornografía es una forma de aislamiento psicológico, una retirada hacia un diminuto mundo de gratificación propia. Es una clase de expresión sexual que hace que tus apetitos crezcan de forma exponencial, aun cuando tu mundo decrece al mismo ritmo.

En el capítulo anterior mencioné que la pornografía es violenta por naturaleza. Aquí vemos la violencia que la pornografía provoca a la naturaleza humana diseñada por Dios. La pornografía es una representación de la sexualidad que promueve actos aislantes de masturbación o actos egoístas y aborrecibles de abuso sexual. La pornografía ridiculiza y rechaza la unión íntima y verdadera, la unión más profunda que un hombre y una mujer pueden llegar a conocer. Por lo tanto, una de las cosas más profundamente nocivas que hace la pornografía es reforzar la enseñanza falsa de que la excitación sexual no tiene nada que ver con la unión holística de dos personas. En cambio, vincula la excitación sexual con el aislamiento y con el enfoque en uno mismo, y desvía su propósito de compartir a meramente recibir.

Entregarte a la pornografía es permitir que tu percepción entera de la sexualidad sea alterada y moldeada por pornógrafos profesionales. Tú, el hombre a quien Dios ha llamado a amar a su esposa como Cristo ama a la Iglesia, ¿podrías estar mirándola a través de los ojos de un pornógrafo! ¿Te gustaría que Hugh Hefner o algún productor de videos pornográficos en Internet mirara fijamente el cuerpo de tu esposa, de arriba abajo, evaluándola con un conjunto de estándares que literalmente son condenables? Y, no obstante, ahí estás tú mirándola a través de los ojos que hombres como estos te han dado. Les has entregado tu vista. Les has dado una parte de tu alma. Y a cambio te han regresado tu alma magullada y sucia, y tu vista fracturada y distorsionada.

Entonces, mi principal preocupación por los hombres jóvenes casados de hoy (más aún por sus esposas, o futuras esposas en el caso de los hombres solteros) es que «pornifiquen» la cama matrimonial, trayendo una fétida contaminación a aquello que Dios quiso que fuera puro, y un repugnante egocentrismo a aquello que Dios quiso que fuera altruista.

El matrimonio no es la solución

He hablado con muchos hombres jóvenes solteros que piensan que la respuesta a su dependencia de la pornografía y su adicción a la masturbación es el matrimonio. «Si tan solo me casara, podría tener relaciones sexuales legítimas y todo este pecado se desvanecería». Si le das a un hombre una manera legítima de satisfacer sus deseos, ya no buscará lo ilegítimo, ¿cierto? Esto podría parecer una suposición lógica, pero es trágicamente errónea. Muchísimos hombres y sus esposas son testigos de que esto no funciona así en lo absoluto. Tal vez tú mismo puedas dar testimonio de ello también.

Sí, cuando te casas puedes encontrar que, al principio, tu relación con tu esposa te satisface sexualmente en todos los sentidos. Pero ten por seguro que el pecado está latente, agachado junto a la puerta, esperando el momento oportuno. Puede tomar semanas o meses, o incluso años. Pero, tarde o temprano, asomará su horrible cabeza una vez más. Puede suceder cuando tu esposa viaje por unos días o cuando te encuentres solo en la habitación de un hotel en otra ciudad. Tal vez tenga lugar después del nacimiento de un bebé, cuando tu esposa no puede tener relaciones sexuales. Pero, en algún punto, es muy probable que el pecado regrese para asediarte y herirte no solo a ti, sino también a tu esposa.

Lo que a menudo se pasa por alto es que la pornografía y el sexo marital que honra a Dios son cosas completamente diferentes. La idea de que «el matrimonio lo arreglará todo» asume una cierta equivalencia entre el sexo ilegítimo y egoísta, y el sexo legítimo dentro del matrimonio. Asume que el mal comportamiento puede ser reemplazado con un buen comportamiento sin mayor dificultad, y que una conducta puede ser intercambiada por la otra mecánicamente, como si el sexo fuera solo eso, un acto mecánico. Como Dios lo dice de forma clara en Su Palabra, el sexo y los asuntos relacionados con el sexo son espirituales por naturaleza. Las tentaciones de la pornografía abarcan nuestras mentes y cuerpos en una batalla que es principalmente espiritual. La batalla *incluye* un componente físico, pero es mucho *más* que solo eso.

Ser tentado a la masturbación es, probablemente, la expresión física ilegítima más común de esta batalla espiritual. Pero la tentación no terminará solo porque tengas a tu esposa para satisfacer tus deseos sexuales de manera física y legítima. La batalla física no es el problema central. Es una expresión externa de qué tan bien has estado peleando la batalla interna y espiritual. «Pero lo que sale de la boca viene del corazón y contamina a la persona. Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, la inmoralidad sexual, los robos, los falsos testimonios y las calumnias. Éstas son las cosas que contaminan a la persona» (Mat. 15:18-20).

Lo externo es solo una expresión de lo interno. Es por eso que «reemplazar» la masturbación con la cama matrimonial nunca funcionará completamente. Se necesita más que un mero reemplazo de la parte física y mecánica del sexo. Se necesita un reemplazo de la parte espiritual. Del mismo modo, el solo hecho de deshacerse de la pornografía, aunque es correcto hacerlo, no es suficiente. Como en todos los asuntos del crecimiento espiritual, necesitas reemplazar las mentiras con la verdad y las prácticas profanas con las santas.

Una cuestión más. He comentado esto en el capítulo anterior y es probable que lo diga de nuevo. No importa cuán maduro seas en esta área: la batalla nunca termina. Sí, la desintoxicación es real. Es imperiosa; es fundamental; es una necesidad absoluta. Sin embargo, esta limpieza no es como disparar una bala o clavar un puñal en el corazón de tu pecado. Piensa en el cristiano más puro, noble y maduro que conozcas. Es probable que él sea menos vulnerable a los incentivos de la pornografía que la mayoría de los hombres, pero no es completamente inmune. Tampoco tú lo serás. Nunca.

Es necesario pasar por la transformación maravillosa de una desintoxicación profunda y meticulosa. Al hacerlo, ciertamente *serás* más fuerte. Además, con seguridad, *experimentarás* una nueva ligereza y un sentido de libertad y gozo en Dios cuando Él derrame Su gracia fresca sobre ti. Pero ninguno de nosotros

jamás llegará al final del camino en un sentido permanente. Nunca seremos inmunes a este parásito del alma.

Por lo tanto, *obtener* libertad y *permanecer* en libertad son dos asuntos diferentes, pero ambos involucran el mismo proceso: arrepentirse, despojarse del viejo hombre y vestirse con el nuevo. Necesitas practicar estas tres cuestiones de forma regular por el resto de tu vida. Lo siento. Las cosas son así.

Los siguientes dos capítulos tratan sobre la teología de la sexualidad, para que partamos de una misma base, y luego hablaremos sobre la desintoxicación. Pero primero esto:

Piensa

1. ¿Crees que la pornografía ha afectado tu corazón? ¿Cómo lo describirías en tus propias palabras?
2. Antes de estar casado (si lo estás), ¿llegaste a pensar que tu problema con la pornografía y la masturbación se solucionaría si tan solo estuvieras casado? ¿Sucedio así?
3. ¿Crees que la masturbación y la pornografía son malas para el matrimonio? ¿En qué formas?
4. ¿Crees que la masturbación y la pornografía tienden a hacerte más abierto y gozoso con la gente en general, o más sigiloso y aislado?
5. Cuando se trata del pecado sexual, ¿estás más comprometido con tu pecado o con la obediencia a Dios? En serio.

UNA TEOLOGÍA DE LA MASTURBACIÓN

Cuando era un niño, entre mis amigos había rumores extravagantes y desenfrenados sobre los efectos físicos de la masturbación. Quién sabe cómo empezaron los rumores, pero susurrábamos el uno al otro (con toda la autoridad que los colegiales pueden tener) que a la gente que lo hacía le brotaban pelos en las palmas de las manos, perdían el pelo de su cabeza, quedaban ciegos o se volvían dementes. Pero, como ha dicho James Dobson, «Si así fuera [es decir, si causara tales aflicciones], la población entera de varones y la mitad de las mujeres sería ciega, débil, ingenua o enferma. Entre el 95% y el 98% de todos los niños participa de esta práctica y es probable que el resto mienta al respecto».¹ Mis padres, por supuesto, nunca me dijeron fábulas sobre la masturbación. Tampoco lo hicieron mis maestros o líderes de jóvenes. Pero en el patio de juegos eran bien conocidas. Puede ser que no tuviéramos en claro qué era el coito sexual o de dónde venían los bebés, pero estábamos seguros de que sabíamos qué sucedería si nos masturbábamos... o, mejor dicho, si nos masturbábamos demasiado.

¿Acaso la persistencia de estos rumores no revela algo evidente? La masturbación es una fuente de culpa y vergüenza. La gente que la practica teme que salga a la luz. Aun así, esos rumores de mi niñez no tienen fundamento. En realidad, no quedas ciego ni pierdes tu cabello. No hay una razón *física* para negarte a ti mismo este placer casi sexual. Entonces, ¿de dónde viene la culpa y la vergüenza? ¿Es solo un complejo psicológico irracional? ¿Es la masturbación mala en verdad?

Esa es una pregunta muy importante. Me tomaré este tiempo para analizar la masturbación por dos razones: primero, porque afecta a la mayoría de los hombres; y, segundo, porque, si no comprendemos este asunto correctamente, toda nuestra teología del sexo será errónea. Por lo tanto, comencemos por consultar a un par de escritores cristianos prominentes que no están tan seguros de que la masturbación sea pecaminosa.

En su libro, *When Good Men Are Tempted* [Cuando los hombres buenos son tentados], el autor Bill Perkins escribe: «Me parece que la masturbación es amoral. En ciertas circunstancias, es un comportamiento aceptable. En otras ocasiones, está claramente mal».² Luego, procede a dar tres pruebas que, según él, permiten determinar si una instancia particular es buena o mala: la prueba del pensamiento (si el acto está acompañado de fantasías inapropiadas), la prueba del dominio propio (si el acto se vuelve obsesivo) y la prueba del amor (si el acto lleva a una persona a fracasar en satisfacer las necesidades de su pareja).

James Dobson enseña una posición similar. Cuando yo era joven, mis padres me dieron su libro *Preparing for Adolescence* [Preparémonos para la adolescencia] y recuerdo bien sus afirmaciones sobre la masturbación. Dobson dice que, en esencia, todos los jóvenes prueban la masturbación y él cree que la culpa que este acto crea causa confusión en las conciencias de innumerables jovencitos. Él dice que los padres rara vez deberían hablar a sus hijos sobre la masturbación. Sin embargo, si lo hacen, deben dejarles en claro que sus prácticas son normales. Esto es lo que dice:

Es mi opinión que la masturbación no es un problema muy grande para Dios. Es una parte normal de la adolescencia que no involucra a nadie más. No causa enfermedades. No produce bebés y Jesús no hace mención de ella en la Biblia. No te voy a decir que debes masturbarte y espero que no sientas la necesidad de hacerlo. Pero si lo haces, mi opinión es que no deberías luchar con sentimientos de culpa por ello. ¿Por qué te digo esto? Porque he lidiado con tantos jóvenes cristianos que son

despedazados por la culpa de la masturbación; quieren parar y simplemente no pueden. Mi propósito es ayudarte a evitar esa agonía.³

Estoy seguro que el Dr. Dobson solo tiene buenas intenciones y, aunque conozco menos sobre Bill Perkins, estoy dispuesto a asumir lo mismo de él. Sin embargo, necesito tomarme un momento para analizar su perspectiva general sobre este asunto.

La prueba de Perkins

Solo diré unos cuantos comentarios sobre la prueba que ofrece el autor Bill Perkins. Él sostiene que la masturbación está mal cuando uno de los tres parámetros resulta verdadero. Sin embargo, su prueba no tiene el más mínimo fundamento bíblico.

Primero, él dice que la masturbación está mal si está acompañada de fantasías inapropiadas. Para un hombre, sin embargo, la única fantasía sexual apropiada es aquella que involucra a su esposa. Como lo discutiré más adelante, en caso de que una fantasía como esa nos lleve a la masturbación, es casi imposible controlarla para que el enfoque se mantenga solamente en nuestra esposa.

Segundo, él dice que la masturbación está mal si se vuelve obsesiva, pero la Biblia no requiere que el fracaso del dominio propio sea obsesivo para ser considerado pecado. Ciertamente, un patrón de pecado es peor que una instancia de pecado, pero ambos están mal.

Tercero, él dice que la masturbación está mal si lleva a una persona a no poder satisfacer las necesidades de su cónyuge. Una separación física prolongada entre esposo y esposa podría con certeza producir una situación en que la masturbación no le robaría disfrute sexual al cónyuge. Pero, obviamente, ese no es el único criterio. No hay fundamento para concluir que la masturbación está permitida por el simple hecho de que un hombre no verá a su esposa por un largo tiempo.

Condenado sin ser nombrado

El Dr. Dobson, por su parte, dice que la masturbación es una parte normal de la adolescencia. *Normal* es una palabra interesante, ¿no es así? En este contexto, es confortante y casi saludable. Pero algo *normal* no es lo mismo que algo moralmente aceptable. Si todos hemos pecado y hemos sido destituidos de la gloria de Dios, entonces el pecado es absolutamente normal y horriblemente malo al mismo tiempo. Ninguno de nosotros queda eximido porque «todo el mundo lo hace» y, por lo tanto (gran suspiro de alivio), tan solo somos normales.

Para ser honesto, la declaración de Dobson es muy cercana a ser humanista. Él ve la masturbación como algo extremadamente común. Observa que la respuesta natural a ella es la culpa y la vergüenza. Entonces, concluye que la culpa y la vergüenza no deben tener fundamento.

Ni Dobson ni Perkins hacen un esfuerzo por mirar con cautela lo que la Escritura dice sobre este asunto. No obstante, ambos llegan a sus propias conclusiones. Ellos dicen que la masturbación es amoral, ni buena ni mala en sí misma. ¿Por qué? Porque no hay un pasaje en la Biblia que permita o condene esta práctica de forma específica. No estoy atribuyendo las siguientes palabras a ninguno de los autores que he mencionado, pero, en un sitio web que toma esta misma postura general, leí hace poco: «Si la masturbación es un pecado, entonces es un tanto extraño que la Escritura deje que el creyente adivine sobre su estado moral».⁴

Pero la Biblia no guarda silencio sobre este asunto. No nos deja con incertidumbre. Es verdad que la Escritura nunca menciona la masturbación de forma específica. Sin embargo, debido a que la Biblia *sí* habla plena y explícitamente sobre la sexualidad y la lujuria pecaminosa, *no es necesario* que hable de forma específica sobre algo tan relacionado como la masturbación. Veamos dos formas por las que podemos saber que la Biblia condena la masturbación, aun sin nombrarla.

Primero, considera que, si la masturbación es en extremo común (como todos los pecados) y casi

siempre está asociada con la lujuria pecaminosa, podemos asumir con seguridad que lo mismo sucedía en el mundo de la antigüedad. Entonces, piensa en Jesús cuando predicó el Sermón del monte. Cuando Jesús dijo, en esencia, que imaginar tener sexo con una mujer es un tipo de adulterio (Mat. 5:28), ¿piensas tú que quizás, solo quizás, los hombres en la audiencia entendieron que la masturbación era parte de Su punto?

Segundo, considera que la Biblia nunca se refiere de forma directa al aborto. Aun así, debido a que la Escritura habla claramente sobre el valor de la vida humana y el pecado del homicidio, tenemos razón en concluir que el aborto es un pecado. De la misma forma, debido a que la Escritura habla claramente sobre el poder de la sexualidad y el pecado de la lujuria, podemos concluir que la masturbación es, casi siempre, un pecado. En ambos casos, la acción específica está vinculada de forma tan cercana a la categoría más amplia del pecado que la conexión y el estado moral compartido son simplemente obvios.

Técnicamente, es acertado decir que la masturbación es amoral: no puedes decir que *siempre* es mala o *siempre* es buena. Esto se debe a que, en ocasiones muy inusuales, la masturbación puede no ser pecaminosa. Pero lo mismo es cierto sobre el aborto. En casos extremos e inusuales, tomar la vida de un nonato puede ser el mejor curso de acción: si un feto continuara desarrollándose en las trompas de Falopio de una mujer, por ejemplo, tanto el bebé como la mamá morirían. Pero las excepciones inusuales no deben impedirnos aseverar con confianza la regla general de que la Biblia enseña que el aborto es pecaminoso. Entonces, no dudemos en decir esto tampoco: la Biblia enseña que la masturbación es pecaminosa.

El daño hecho

¿Por qué, con exactitud, la masturbación es pecaminosa? Primero, lo más importante es que, como cualquier otro pecado, viola la santidad de Dios. La masturbación es contraria a Dios, contraria a Sus caminos y propósitos en cuanto a cómo los hombres y las mujeres deben relacionarse entre sí en una unión marital que refleje la relación de Cristo con Su Iglesia.

La masturbación también es pecaminosa porque nos corrompe. Nosotros somos hechos a la imagen de Dios. Fuimos creados para glorificarlo en cada aspecto de nuestras vidas y la masturbación nos estorba en esta misión de dos formas principales: al contaminar nuestras mentes y al inclinarnos hacia el aislamiento.

Contaminación mental

La gratificación sexual, por supuesto, no es solo un acto físico, sino uno que incluye la mente, a menudo de forma intensa. El combustible del acto de masturbación masculina suele estar compuesto de imágenes pornográficas, ya sea vistas externa o internamente. De hecho, la vasta mayoría de las veces, estas fantasías basadas en imágenes son casi imposibles de separar del acto mismo de la masturbación. Este tipo de fantasías pueden ser peligrosas por lo menos en dos sentidos.

Primero, como la mayoría de los adultos han aprendido a duras penas, la realidad es raramente tan maravillosa como la fantasía. Muchas personas crean expectativas sobre el sexo que la realidad no puede cumplir. Me atrevo a decir que sería inusual que un adolescente haya creado una fantasía en la que su pareja lo rechace debido a que está demasiado cansada. Tampoco ha imaginado una fantasía en la que la contraparte decline su participación en un acto particular porque ella lo encuentre incómodo o desagradable. El hecho es que la fantasía puede generar expectativas insalubres e irreales sobre el sexo.

Segundo, así como las escenas sexuales en las películas rara vez involucran a parejas casadas que pueden, ante Dios, disfrutar el sexo de forma legítima, las fantasías casi nunca están basadas en parejas sexuales legítimas. En teoría, es correcto que un esposo sueñe con un encuentro sexual con su esposa, pero, después de eso, las cosas no son tan sencillas. La masturbación, incluso en esas circunstancias,

puede llevar a que el mejor de los maridos llene su mente con pensamientos sobre otras mujeres. Y un hombre cristiano soltero, como no tiene una pareja dada por Dios con la que pueda consumir su deseo sexual, simplemente no tiene una razón legítima para buscar una fantasía sexual en lo absoluto.

Algunos argumentarán que, cuando ellos se masturban, solo se trata de un mero acto físico, algo que se hace para aliviar el estrés o el aburrimiento. Insistirán en que no sucumben ante pensamientos inapropiados. Yo soy en extremo escéptico en cuanto a tales declaraciones, pero no las descarto porque no puedo ver el corazón de nadie ni leer sus pensamientos. Pero, aun si asumimos, solo como hipótesis, que una diminuta proporción de los hombres se masturba sin ninguna imagen pornográfica en sus cabezas, todavía hay por lo menos un motivo poderoso por el cual la masturbación es sumamente dañina.

Aislamiento

Un análisis profundo de la enseñanza bíblica sobre la sexualidad revela que no hay razón para creer que Dios haya planeado el sexo para ser un asunto privado. De hecho, el corazón y el alma de la sexualidad es la dádiva y el recibimiento de placer sexual entre dos personas: un esposo y una esposa.

El sexo tiene el propósito de ser un medio de satisfacción mutua, una expresión de amor en la que el esposo piensa ante todo en su esposa y la esposa piensa ante todo en su esposo. Es un medio poderoso por el cual el esposo y la esposa pueden satisfacer el mandato del Señor de estimar al prójimo por encima de uno mismo. Al satisfacer las necesidades del otro, también sus necesidades propias son satisfechas. ¡Es una imagen hermosa de intimidad! Como cualquier hombre casado puede confirmar, mientras más altruista sea el sexo, más placentero es. Mientras más el cónyuge busque traer placer al otro, más satisfactoria, gratificante y hermosa será la experiencia.

Esta dádiva y recibimiento mutuos, el corazón del propósito de Dios para la sexualidad, es exactamente lo que la masturbación no puede proveer. La masturbación desvía la sexualidad de su propósito divino de satisfacción mutua. Donde la expresión sexual legítima tiene el propósito de producir unidad, la masturbación produce aislamiento y división. Como vimos en el capítulo 2, cuando hablábamos sobre la pornografía, la masturbación es egocéntrica por definición. Juntas, la masturbación y la pornografía crean un sentido ficticio de intimidad entre el espectador y alguna persona anónima en una revista o pantalla. Pero un acto que parece ser sobre dos personas en realidad es completa y exclusivamente sobre una persona, en total soledad. La masturbación (lo reitero, aun en la ausencia hipotética de imágenes pornográficas) socava de forma profunda la habilidad de un hombre para rechazar y resistir sus tendencias más aislacionistas, egocéntricas y pecaminosas.

La masturbación sencillamente no puede cumplir con el diseño de Dios para la sexualidad y, por tanto, no tiene lugar en la vida de alguien que se llama a sí mismo cristiano.

El manejo de la culpa

Pero ¿qué sobre la culpa? ¿Qué sobre la vergüenza y el temor que provocan que los jovencitos imaginen que les brotan pelos en las palmas de las manos? ¿Acaso debemos intentar deshacernos de la culpa y dar por terminado el asunto? ¿Acaso los padres deben decir a sus hijos que la masturbación no debe preocuparles... ya que es «normal»? Con el fin de preservarnos del dolor, esta clase de consejo nos enseña a ignorar nuestra conciencia moral. Parecería sugerir que es mejor deformar nuestras almas que estresar nuestras mentes.

No obstante, si hablas de forma honesta y abierta con los jóvenes, ellos *querrán* hablarte sobre sus luchas con la masturbación. Ellos en verdad quieren que les confirmes que está mal y que pueden y deben superarla. La culpa que ellos sienten no es irracional, sino una manifestación de la gracia de Dios. Como una terminación nerviosa que te dice que saques una piedra de tu zapato antes de que comiences a sangrar, así la culpa es un dolor con propósitos correctivos.

Es importante aclarar qué es lo que debe hacernos sentir culpables en primer lugar. (Como diría John Piper: «¡No desperdices tu culpa!»). La masturbación es, obviamente, un acto muy gráfico, así que puede ser natural enfocarse en ese acto como el problema esencial. Por lo general, los hombres se sienten mal *porque* se han masturbado (o se han visto fuertemente tentados a hacerlo). Pero la masturbación es, en realidad, una *manifestación* externa de un problema interno. La culpa, el dolor emocional y la sensación de impureza se manifiestan dentro de nosotros porque el acto de la masturbación revela la corrupción que habita en nosotros de forma continua. Sí, el acto de la masturbación está mal en sí mismo, como lo refleja el mandato de Pablo de cultivar dominio propio. Pero la única razón por la que esto sucede se debe al pecado que hay en nosotros.

Como Joshua Harris escribe: «la masturbación no es un hábito obsceno que hace impuras a las personas, sino que tan solo revela la suciedad que ya había en sus corazones».⁵ Entonces, mientras que la masturbación no *hace* a nadie impuro, sí tiene efectos en el plano mental y espiritual, que se manifiestan cuando los jóvenes luchan con sentimientos de culpa, remordimiento y vergüenza. Por desgracia, para muchos de nosotros, la culpa por sí sola no es suficiente para frenar nuestra conducta pecaminosa.

Es triste, sin embargo, que para muchos hombres cristianos la culpa por la masturbación puede volverse tan extrema que comienza a definir su estado espiritual. Algunos incluso comienzan a cuestionar su salvación y se ven a sí mismos de forma exclusiva a través de los lentes de este persistente pecado. No cabe duda de que este es un pecado serio, pero no merece tal prominencia. «Si exageramos la importancia de este acto —escribe sabiamente Joshua Harris—, pasaremos por alto las muchas evidencias de la obra de Dios en nosotros o ignoraremos otras expresiones más serias de lujuria que Dios quiere que abordemos».⁶

Si luchas con este pecado, ten por certeza que hay esperanza para ti, esperanza de un cambio real. No busques consuelo en los fríos brazos de «todos lo hacen». La forma de evitar la agonía de la culpa no es ignorar el pecado ni esforzarte en vano por convencerte a ti mismo de que es inofensivo. La solución para la culpa es enfocarse en la obra completa de Cristo en la cruz. Refúgiate en las buenas nuevas del evangelio. La sangre de Jesús fue derramada por pecados como este, y el poder del Espíritu Santo nos ha sido dado para que podamos vencer el pecado. La masturbación no es un pecado que sobrepase el poder de Dios. Tú *puedes* ser libre.

Piensa

1. Aunque la masturbación no tiene efectos físicos negativos, muchos jóvenes que se masturban todavía luchan con la culpa y la tristeza. ¿Te puedes identificar con esto? Si te has masturbado en el pasado, ¿experimentaste estos sentimientos de culpa?
2. ¿Es posible tener una mente limpia de pecado aun durante la masturbación? ¿Hay un argumento legítimo que sostenga que el acto físico es inofensivo y que solo está mal cuando es acompañado por fantasías inapropiadas?
3. ¿Entiendes por qué la masturbación es sinónimo de «sexo egocéntrico» o «sexo egoísta»? ¿De qué maneras la naturaleza solitaria de la masturbación es contraria al plan de Dios para el sexo?
4. La Biblia nos dice que el cuerpo de un hombre le pertenece a su esposa. ¿Qué impacto tiene esta verdad en el tema de la masturbación? ¿Te da esto el derecho de cometer toda clase de actos sexuales sin tu esposa?
5. ¿Quieres dejar de masturbarte? ¿O acaso es un pecado que disfrutas tanto que no estarías dispuesto a dejarlo?
6. ¿Crees que Cristo está dispuesto a perdonarte por este pecado y que, mediante Su Espíritu Santo, es capaz de liberarte de él?

TRES REGALOS DEL SEXO

Cuando Dios creó a los seres humanos, los creó como varón y mujer. Al menos, cuando Dios creó la *idea* de la humanidad, la creó como varón y mujer, y les ordenó que fueran fructíferos y se multiplicaran, y que sojuzgaran y gobernaran al resto de la creación. Pero en el momento en el que Dios exhaló vida sobre el polvo de la tierra y formó a un ser humano vivo y palpitante, creó solo una persona, un hombre: Adán, el primer y, por un tiempo, único ser humano. Dios ya había creado en Su mente al varón y la mujer, pero, hasta ese momento, este hombre merodeaba solo por la Tierra.

No sabemos cuánto tiempo pasó hasta que Dios formó a Eva, pero sí sabemos que, por un tiempo, Adán vivió una vida de celibato. Y durante este tiempo, Adán colaboró con Dios en la búsqueda de una pareja idónea. Dios dijo: «No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada» (Gén. 2:18). No obstante, Dios no hizo esta ayuda adecuada de inmediato. En cambio, trajo delante de Adán a todo ser viviente, uno por uno. Y en toda la creación no se encontró ayuda adecuada para Adán ni una pareja idónea. A lo largo de todo este tiempo, Adán esperó de forma paciente, esperó de forma perfecta y sin pecado confiando en la provisión de Dios. ¿Acaso el Edén era imperfecto en la ausencia del sexo y el matrimonio? ¡Para nada! Solo sería *mejor* con ellos, puesto que, según las palabras de Dios, no era bueno que el hombre estuviera solo.

Cuando Adán finalmente vio a su esposa, rompió el silencio con un canto de adoración diciendo:

¡Al fin! —exclamó el hombre—

¡Esta es hueso de mis huesos

y carne de mi carne!

Ella será llamada «mujer»

porque fue tomada del hombre. (Gén. 2:23, NTV)

No ignores las palabras «¡Al fin!». Fue a través de ese periodo de búsqueda, ese periodo de espera en Dios y libre de pecado, que Adán aprendió a apreciar lo que Dios finalmente proveyó. Fue en su inocencia que Adán pudo apreciar mejor la gracia de Dios.

Con la llegada de Eva, se instituyó la relación singular que ahora llamamos matrimonio. El periodo de celibato de Adán se había terminado y su propósito se había cumplido; la oportunidad para tener intimidad sexual estaba a la mano. Y fue algo bueno. Algo *muy* bueno. Todavía lo es, con las premisas correctas.

El sexo es bueno

Muchos teólogos han intentado llegar al significado más profundo del sexo. «El sexo es una imagen, una metáfora, para apuntarnos a los gozos del cielo», podrían decir. Y quizás así lo sea. Pero yo no veo que la Biblia nos diga eso de forma clara. Tampoco estoy convencido de la necesidad de encontrar un significado más profundo del sexo para poder afirmar su bondad. El sexo es bueno en sí mismo porque fue creado por un Dios bueno. No necesitamos desarrollar una teología compleja sobre el sexo, como si fuera bueno solo en un sentido secundario.

El sexo dentro del matrimonio es perfectamente bueno en sí mismo. Aun si su significado máximo no es más profundo que el placer y la satisfacción mutua, es bueno debido a que Dios es bueno. ¡Él bien pudo haber decretado que el sexo fuera una parte íntegra del matrimonio y luego hacerlo desagradable! Pero no

lo hizo. Hizo que el placer del sexo fuera casi trascendental. En su estado más óptimo, el sexo en verdad sobrepasa la mayoría de los otros placeres de la vida en su gozo, libertad y vulnerabilidad. Y, en estas cosas, el sexo une a un esposo y una esposa en una forma completamente inigualable y singular.

Cuando entiendas esto (que el sexo tiene el poder para unir a dos personas de forma única), también entenderás por qué el sexo fue diseñado para ser disfrutado solo entre un esposo y una esposa. Entenderás por qué Dios prohíbe el sexo prematrimonial (fornicación), por qué prohíbe el sexo extramatrimonial (adulterio) y por qué prohíbe el sexo egoísta (masturbación). Todas estas cosas son una burla del sexo real. Todas estas cosas abusan del buen regalo de Dios.

Pero seamos un poco más específicos sobre por qué el sexo es algo tan bueno. Hay por lo menos tres cuestiones en las que el sexo fomenta y afirma lo bueno: el sexo motiva la obediencia gozosa, fortalece el liderazgo masculino y realza la verdadera libertad.

El sexo motiva la obediencia gozosa

Algunos dicen que el deseo sexual tiene el propósito único de alentar la procreación, que el deseo de tener sexo une a un esposo y una esposa para el resultado feliz y primordial de la concepción. Aquí C. S. Lewis aplica una corrección útil (en *Mere Christianity* [Mero cristianismo]). Él afirma que el propósito biológico del sexo es la procreación (y no perdamos de vista este propósito importante del sexo), pero también señala de forma útil que hay una similitud entre el sexo y el apetito por la comida.

El propósito biológico de comer es restaurar el cuerpo y, aunque algunas personas comen de más, nos damos cuenta de que el apetito no supera en gran medida su propósito biológico. Un hombre puede comer el doble de la comida que su cuerpo necesita para su propósito biológico, pero pocos son los que comen a tal grado. Cuando del sexo se trata, sin embargo, el apetito excede sobremanera su propósito biológico. Si el apetito sexual se equiparara con su función biológica, una persona solo desearía tener sexo unas cuantas veces en la vida, o bien tendría miles de hijos. ¿Acaso no nos enseña esto que Dios desea que tengamos sexo por razones que van más allá de la procreación? La única alternativa es que este apetito sexual sea un producto del pecado y deba ser suprimido. Pero no, esto no puede ser. La Biblia deja en claro que el deseo sexual legítimo, el deseo dentro del matrimonio y el deseo por el cónyuge de uno, es permisible delante de Dios.

Dios le da un deseo sexual, un apetito sexual, al hombre porque quiere que él tenga sexo con su esposa. ¿Podría ser así de simple? Es decir, este apetito sobrepasa cualquier propósito biológico porque Él quiere que los matrimonios tengan *bastante* sexo. Después de todo, la única advertencia en la Escritura respecto a la frecuencia del sexo marital aparece en 1 Corintios 7:5, donde dice que puede hacerse una breve pausa para propósitos específicos y limitados. La implicación es que, cuando no sea el caso, el sexo debe ser una parte normal de la vida. De hecho, la Biblia llega hasta al punto de decir que el cuerpo de una esposa *pertenece* a su esposo (él tiene autoridad sobre el cuerpo de ella) y el cuerpo del esposo *pertenece* a su esposa (ella tiene autoridad sobre el cuerpo de él). El principio dominante es que los maridos y las esposas deben tener sexo a menudo y no deben negarle al otro este especial regalo.

Es bueno que deseemos tener sexo. Dios lo hizo de esa forma. Dios creó el sexo para el matrimonio y el matrimonio para el sexo. El deseo sexual motiva a un hombre (en parte) a buscar una esposa y casarse con ella para que juntos puedan disfrutar el sexo. Este mismo deseo motiva a un hombre (en parte) para continuar buscando a su esposa incluso después de haberse casado. Sin este deseo, este apetito, sería mucho más fácil para nosotros evitar llevar a cabo nuestro deber dado por Dios de tener sexo, en abundancia, y así experimentar intimidad y unidad, en la misma medida.

¿Te das cuenta de la belleza y la bondad en esto? Dios nos da un deseo que tiene el propósito de ser satisfecho solo de una forma. Si no padeciéramos hambre, no comeríamos. Si dejáramos de comer por mucho tiempo, sufriríamos por falta de nutrición, nuestros cuerpos dejarían de restaurarse a sí mismos,

nos debilitaríamos y comenzaríamos a agonizar. Por otro lado, si no experimentáramos deseos sexuales, no tendríamos sexo. Y si decidiéramos dejar de tener sexo, nuestros matrimonios sufrirían por falta de intimidad y, de la misma manera, se deslizarían hacia una muerte relacional.

El deseo sexual, entonces, es un regalo de Dios. No tiene la finalidad de atormentarnos, sino de motivar nuestra obediencia. Cuando un esposo siente un inevitable deseo sexual, no es una invitación a la pornografía y la masturbación, sino un impulso a dedicarse a su esposa.

El sexo fortalece el liderazgo masculino

Aun así, el deseo y el apetito sexual no son dados en cantidades iguales. En términos generales, los hombres sienten mayor deseo. ¿Por qué es esto? Estoy convencido de que la respuesta está relacionada con el corazón de la relación entre esposo y esposa.

Dios manda que los hombres (y los esposos) sean líderes. Los hombres deben tomar el papel de liderazgo, mientras que las mujeres son llamadas a seguirlos. Dios tiene la intención de que los hombres sean líderes incluso en el sexo y, por tanto, les da a los hombres un mayor deseo sexual. Así un hombre puede liderar a su esposa tomando la iniciativa, teniendo cuidado de amarla al punto de atraerla para que quiera tener sexo con él.

Tengo la impresión de que la caída sucedió poco después de la creación. No se sabe con precisión cuánto tiempo pasó entre un evento y el otro, pero podemos asumir que, durante ese lapso, en ese mundo perfecto Adán y Eva disfrutaron del sexo en su estado más perfecto. En ese intervalo, nunca hubo una ocasión cuando Eva rechazara a Adán, ya que nunca hubo un tiempo en el que Adán no estuviera pensando primero en el bienestar de Eva. ¿Qué razón tendría ella para rechazarlo? Pero, después de que ellos pecaron (cuando Adán dejó de pensar primero en el bienestar de Eva y cuando ella se rebeló contra su liderazgo), el sexo se volvió una lucha. Y aún continúa siendo una lucha hoy en día. La mayoría de los esposos y las esposas pueden dar testimonio de que las luchas y los desacuerdos en el matrimonio han sido sobre el sexo, más que por ninguna otra cosa. El medio de gracia más especial para el matrimonio se ha convertido en la principal causa de conflicto.

En términos generales, un hombre encuentra intimidad y aceptación *mediante* el sexo, mientras que una mujer necesita primero experimentar intimidad y aceptación *antes* de poder estar preparada para disfrutar el sexo. La mayoría de las veces, es aquí donde surge el problema. ¿Cómo deben navegar un esposo y una esposa entre esta disparidad parcial de deseos? Entendiendo el papel del liderazgo piadoso dentro del matrimonio y permitiendo que este opere como Dios desea.

Todo comienza con una poderosa combinación: el apetito sexual de un hombre, sumado al amor de su esposa, aunado a las libertades sexuales que les han sido concedidas en virtud del matrimonio. Es maravilloso, pero, si esto es todo lo que el esposo ve, este terminará por ser un bravucón sexual sobre la esposa que Dios le ha dado para amar y atesorar. El esposo debe reconocer (y aprender a navegar) las diferencias entre cómo él y su esposa experimentan la intimidad y la aceptación.

La responsabilidad primaria de un esposo es suplir las necesidades de intimidad y aceptación que tenga su esposa *antes* del sexo; es decir, debe enamorarla. La responsabilidad de la esposa es recibir los intentos de su esposo con gracia, incluso cuando estos no hayan sido ejecutados de forma perfecta. (¡Y el esposo, en respuesta, debe tener gracia para con su esposa si a ella le cuesta recibir sus intentos fallidos de enamorarla!).

El esposo debe buscar guiar de tal forma que su esposa no tenga motivos para rechazarlo. Debe ser sensible a las necesidades y los deseos de ella. Debe reconocer las ocasiones en las que, por una u otra razón, ella encuentre en extremo difícil corresponderlo. No debe persuadirla para que realice actos que la incomoden o la hagan sentir violentada. Necesita ser ejemplo de liderazgo servil, incluso en el dormitorio. Debe pensar primero en ella.

Como en todas las áreas de la vida, una esposa es llamada a resistirse al liderazgo de su esposo solo si él demanda algo de ella que viole su conciencia o la ley de Dios. Podríamos ver esto como una responsabilidad reactiva de la esposa, pero lo más importante es que es una responsabilidad proactiva del esposo. Es decir, cuando ejerce su liderazgo, el esposo nunca debe poner a su esposa en una situación en que ella tenga que apelar a su conciencia o a la Biblia a la luz de los deseos sexuales de su marido.

Por lo tanto, el apetito sexual de un esposo no puede ser separado de su liderazgo. El esposo tiene un deseo que solo su esposa puede satisfacer. Por lo tanto, él debe tomar la iniciativa en buscar satisfacer ese deseo. Y lo hace al satisfacer los deseos de su esposa, lo que a su vez hará que ella vea los deseos de él, los aprecie y, finalmente, los satisfaga. Y así, en el acto de la consumación, Dios otorga una gracia que sobrepasa la mera unión de carne y sangre.

El sexo realza la verdadera libertad

Finalmente, Dios nos da el sexo porque tiene un poder único para atraer a un esposo hacia su esposa, y a una esposa hacia su esposo. El sexo está diseñado por Dios para ser atractivo e incluso cautivador. Tiene el propósito de poner un sello emocional poderoso sobre el *matrimonio*, pero no sobre la masturbación, la fornicación ni ninguna otra forma pecaminosa del sexo. Ese tipo de fascinación pecaminosa es esclavitud, y esta está entrelazada por la culpa y la vergüenza. Pero, dentro del matrimonio, el atractivo inherente a la relación sexual es libertad, y esta está entrelazada por el gozo y la gratitud.

A través de la unión sexual, un esposo y una esposa son hechos uno, vinculados de forma gloriosa. El misterio de esta alianza solo puede compararse con la unión de Dios con Su pueblo al ser injertado en Él. En el regalo de la intimidad sexual, Dios le dio al matrimonio algo notablemente poderoso. En Su sabiduría, marcó límites estrictos para contener dicho poder. Estaba en pleno derecho de hacerlo, ya que Él es quien creó el sexo y le dio su propósito maravilloso, unificador y cautivador.

- El sexo, entonces, debe ser compartido entre un esposo y una esposa, y no puede ser extendido a otros ni antes ni durante el matrimonio (Mat. 5:27-28). Incluir a alguien más en la relación, ya sea de manera física o abstracta (como sucede con la pornografía), es una perversión de la naturaleza bidireccional de la sexualidad.
- El sexo, como todo lo demás en la vida, debe realizarse con dominio propio y no con imprudencia ni desenfreno. Esto significa que el sexo debe realizarse con amor, jamás con enojo. Tristemente, un hombre podría violar a su propia mujer si, de forma violenta, la forzara a tener relaciones con él. Eso sería una gravísima alteración de los propósitos del sexo.
- El sexo no debe ser avivado ni despertado hasta que llegue el momento correcto (Cant. 8:4).
- El sexo debe ser practicado de forma regular dentro del matrimonio (1 Cor. 7:1-5).

¿Qué objetivo y propósito subyacentes tienen estos límites? Como todo lo demás que Dios da, estos límites son para nuestro bien. De hecho, dentro del diseño de Dios para el sexo, estos límites animan, refuerzan y fomentan la libertad. No me refiero a la opinión del mundo sobre la libertad, la cual es más una especie de anarquía sin ataduras ni fronteras, sino a la libertad sexual como Dios la diseñó. La verdadera libertad.

Los límites de Dios, cuando son cumplidos de forma correcta, no inhiben la libertad, sino que la realzan. Cuando tratamos de buscar la libertad que nosotros mismos definimos, sufrimos. Como niños ingenuos que no saben diferenciar la libertad del peligro mortal, corremos hacia el tráfico y no entendemos por qué la gente comienza a gritar. Pero cuando usamos el regalo del sexo como Dios lo diseñó, obtenemos gran gozo y libertad en él. Los límites de Dios hacen posible la verdadera libertad.

Por lo tanto, el sexo es algo bueno, maravillosamente bueno. Y los límites que Dios ha establecido

también son buenos. Ahora, pasemos a la desintoxicación.

Piensa

1. En tus propias palabras, describe los propósitos para los cuales Dios creó el sexo. ¿Antes de leer esto habías pensado sobre por qué Dios lo creó?
2. ¿Crees que Dios puede crear cosas placenteras por la sencilla razón de que se deleita en el placer que ellas nos generan? ¿Qué ejemplos podrías dar de esto, además del sexo?
3. ¿Alguna vez te has sentido frustrado o enojado con Dios por haberte dado deseo sexual?
4. ¿Qué mensaje te envía el deseo sexual? Para contestar eso, primero debes contestar: ¿cuál es el propósito del deseo sexual en tu vida? Y la respuesta a eso depende de si estás soltero o casado.
5. ¿En qué formas la pornografía se burla del diseño de Dios para el sexo?
6. ¿Crees que Dios puede darte lo que necesitas para abstenerte por completo del pecado sexual?

DESINTOXICACIÓN EN LA HABITACIÓN

Ahora que tenemos un entendimiento bíblico básico sobre la bondad del sexo y los límites sexuales que Dios ha establecido, debemos preguntarnos: *¿cómo debería un esposo expresar su amor por su esposa en el aspecto sexual?* Esta pregunta panorámica es importante y vital. No obstante, podríamos meternos en problemas si buscamos contestar la siguiente pregunta que probablemente viene a nuestra mente: *¿qué cosas están bien y qué cosas no?* La mayoría de los hombres quiere avanzar rápidamente de lo abstracto a lo concreto, de lo general a lo específico. Los principios no son suficientes. Queremos una lista concreta. *¿Qué es lo que debería hacer en la cama? ¿Qué es lo que no debería hacer?*

Yo podría con certeza darte una lista concreta con muchas opciones que representen actos sexuales en particular. Junto a algunas opciones, podría poner una marca que indique aprobación total y, junto a otras, podría hacer una cruz para señalar que esos actos no se recomiendan en absoluto. Probablemente sería una lista muy organizada y, en algunos sentidos, hasta sería útil. El problema es que sería *mi* lista, y yo no podría darte nada definitivo. No puedo darte la lista bíblica porque no exista tal cosa.

Con seguridad, cualquier lista que yo elabore reflejaría *mi* conciencia, *mis* fortalezas y *mis* debilidades. Ten por seguro que sería legalista en algunos sentidos y libertina en otros. Lo mismo sucedería si tú o cualquier otra persona escribiera una lista así. Lo que para una pareja es dichosamente placentero es repulsivo para otra. La libertad sexual de una persona es el cautiverio impuro de otra, aun dentro de los límites y las libertades del matrimonio. Esa es una de las realidades extrañas de la forma en la que Dios nos hizo: nos hizo diferentes y hasta nos ha dado conciencias diferentes.

Esto significa que, como vimos en el capítulo anterior, hay una gran libertad dentro del matrimonio para explorar, para probar cosas nuevas y para disfrutar lo que sea placentero para ambos. Respecto a la cuestión sobre actos sexuales dentro del matrimonio, la Biblia es muy general y anima a los maridos y las esposas a buscar los patrones y las prácticas que sean consistentes con la Escritura y que funcionen para ellos como pareja.

Por lo tanto, la forma correcta de abordar este tema es preguntar: *¿cuál es el diseño de Dios para el sexo? ¿Cuál es Su intención?* Para una pareja cristiana honesta, estas preguntas conducirán a una serie de prácticas que son placenteras y gratificantes para ambos y, al mismo tiempo, se corresponden con las Escrituras. Una larga y triste lista de actos aprobados y prohibidos sería un sustituto pobre frente a tener una perspectiva bíblica y cumplir algunas directrices piadosas. En este capítulo, abordaremos directrices tanto positivas como negativas.

Lo que el sexo no es

Debido a nuestra naturaleza de pecado, podemos caer en al menos tres ideas equivocadas sobre la esencia del sexo.

El sexo no es el objetivo final. Si tu única influencia fue la cultura popular, tal vez nunca te hayas percatado de que el sexo no es el objetivo final en tu vida. Sea que estés casado o soltero, podemos tender a hacer del sexo más de lo que es. Los ídolos comienzan como cosas buenas a las cuales les damos demasiada importancia y pocas cosas se deslizan hacia la idolatría con mayor frecuencia o poder que el sexo. Permitimos que un buen regalo de Dios suplante al Dador de dicho regalo. El sexo es bueno, y hasta grandioso, pero no es el objetivo final.

El sexo no es mediado. Hoy en día, casi toda nuestra vida se encuentra mediada. La tecnología que usamos se interpone y media entre nosotros y el mundo físico. Cada año, experimentamos la vida de una manera más indirecta, a través de algún tipo de pantalla, sea de la computadora, el televisor, el cine o el celular, entre otros. Hemos crecido acostumbrados a aprender a través de pantallas, a comunicarnos a través de pantallas, hasta a adorar a través de pantallas. Muchos han crecido acostumbrados a experimentar el sexo a través de pantallas también.

A través de los lentes de la pornografía en línea, una generación entera está aprendiendo una serie de semiverdades sobre el sexo real. Lamentablemente, las primeras experiencias sexuales de muchos jóvenes de hoy (y tal vez de la mayoría) toman lugar en un contexto mediado, donde una pantalla exhibe el acto sexual y el espectador responde. Pero ¿qué se supone que debe ser el sexo realmente? El sexo tiene el propósito de ser el máximo contacto entre dos personas reales sin mediación, dos personas *inmediatas*. Es justamente ese encuentro cara a cara, cuerpo a cuerpo y alma a alma lo que hace que el sexo sea tan poderoso y significativo. El sexo mediado es un oxímoron, una contradicción por definición, una actividad que ha perdido su poder y propósito esencial. Es una versión fraudulenta y falsa del sexo. En definitiva, el sexo no puede existir en una forma pura, bíblica, esencial y humana en un ambiente mediado. La presencia de un medio está directamente en contra de su propósito.

El sexo no se trata principalmente sobre las personas. Con todas las pasiones humanas y físicas que rodean al sexo, podría ser difícil concebir que el sexo no se trate principalmente de ti, o incluso de tu cónyuge. El sexo se trata de Dios. ¿Suena raro? Un esposo puede ser motivado por el deseo de buscar a su esposa para tener sexo con ella. Eso no es malo. Sin embargo, un esposo cristiano que ha aceptado la postura bíblica sobre el sexo será motivado en mayor instancia por la obediencia al mandato de Dios de que un esposo y una esposa deben disfrutar del sexo con frecuencia, honrando a Dios y el uno al otro.

Una esposa podría sentirse motivada a tener sexo por un deseo de agradar a su esposo o evitar una pelea. Eso también está bien. Pero, si ella está pensando bíblicamente, su primera o mayor motivación será obedecer a Dios.

Imagina que, en una ocasión en particular, un esposo cristiano no tiene deseo de tener relaciones sexuales. Debido al mandato de Dios, el esposo o la esposa deberían reconsiderar sus prioridades seriamente. De hecho, aun si ninguno de los dos quiere tener sexo por un tiempo prolongado, la pareja aun así debe tener sexo por obediencia a Dios. (Dicha pareja también debe abordar el problema mayor de por qué el deseo por la intimidad se ha ido).

Cuando se aborda el tema de las expectativas de Dios para el sexo, a veces, nos resulta difícil escuchar y comprender con claridad lo que se ha dicho (aunque si es *realmente* difícil, tal vez esa sea una señal de que el sexo se ha convertido en tu objetivo final). El sexo *es* justamente un asunto privado y delicado, así que puede ser incómodo abordar el tema. Pero Dios también tiene autoridad sobre los aspectos privados de nuestra vida. No podemos guardar el sexo como un pequeño mundo enteramente para nosotros.

Entonces, reconozcamos que el sexo le compete a Dios en el mismo sentido en el que también nuestra manera de hablar, nuestro manejo del dinero y nuestro uso del tiempo libre le competen a Dios. En todos los casos, Dios demanda primacía y Sus estándares son nada menos que la obediencia perfecta. Entonces, un esposo y una esposa amorosos que entienden la enseñanza bíblica sobre el matrimonio tendrán relaciones sexuales de vez en cuando, pero, por amor a Dios, también tendrán relaciones sexuales cuando no tengan ganas (pero, si fallan en esta área, el evangelio provee un camino para que su desobediencia sea perdonada, tal como cualquier otro pecado). Así como en el lenguaje, el dinero, las relaciones laborales o cualquier otro aspecto de la vida, no se trata de ser perfecto porque, si no lo logras, repruebas. Lo importante es entender que Dios es primordial en todas las cosas, incluso en el sexo, y que debemos buscar obedecerlo mediante la gracia.

Lo que el sexo sí es

Hemos visto que la Biblia define el sexo que honra a Dios como algo bueno, completo, verdadero, ordenado y con límites claros. Hemos reconocido que esto crea una enorme libertad para el matrimonio. Es una libertad para explorar, descubrir, jugar y decir «sí», «no» o «nunca más». Pero es una libertad que probablemente necesita ser santificada, en especial para aquellos cuyo entendimiento sobre el sexo ha sido moldeado por la pornografía. Es probable que todos necesitemos alguna medida de desintoxicación en la habitación.

Las revistas y los sitios web de consejos (cristianos y no cristianos) están llenos de preguntas sobre qué constituye una conducta sexual aceptable. Cuando leo esas preguntas, no es difícil saber cuáles fueron escritas por personas cuyos apetitos se moldearon por la pornografía. Me refiero a las consultas que, en esencia, podrían englobarse en una pregunta como esta: «¿Está bien si mi esposa y yo realizamos este acto pornográfico en particular?».

Debemos regresar a este punto: es muy probable que las cosas que supuestamente excitan a las estrellas pornográficas *no* sean las mismas cosas que exciten a tu esposa o la hagan sentir amada y atesorada. Es mucho más factible que la hagan sentir degradada, convertida en un objeto conveniente, en vez de hacerla sentir una esposa preciosa. Si detallamos algunas de las cosas positivas que vemos en la Biblia sobre el sexo, no es difícil reconocer que la pornografía demuestra lo opuesto.

- El sexo es tierno. En la pornografía, ¿hay ternura o hay violencia?
- El sexo es dulce. En la pornografía, ¿hay dulzura o hay degradación?
- El sexo es altruista y dadivoso. Pero, nuevamente, la pornografía se trata sobre conquistar, sobre satisfacer mis necesidades más básicas y egoístas. Ahora mismo.
- El sexo tiene límites. La pornografía se burla de los límites. Enseña que todo lo que deseo es aceptable sencillamente porque yo lo deseo.

Siempre recuerda que la mayor parte del contenido pornográfico está diseñado para incitar la lujuria en la clase de persona que ya ha perdido toda sensibilidad respecto de lo que es bueno y puro. La pornografía fue creada para excitar al corazón endurecido, no al tierno.

Las preguntas correctas

Por lo tanto, las preguntas todavía permanecen. ¿Cómo hace un esposo para determinar lo que debe hacer con su esposa en la habitación? Él tiene que hacer *algo*. ¿Qué debe hacer y qué no?

Una que vez que entendemos que no existe una lista de verificación divina para el sexo y que tenemos en claro lo que el sexo *es* y lo que *no* es, podemos regresar a plantearnos la primera cuestión. No obstante, para hacerlo, debemos explorar preguntas secundarias. Aquí hay cinco preguntas secundarias que pienso serán muy útiles. Cada una de ellas está diseñada para ayudarte a responder, desde una perspectiva bíblica, una clásica pregunta: *¿está bien si yo _____?*

¿Cuál es tu motivación? Cada acción que tomamos, en la habitación o cualquier otro lugar, es motivada por el corazón. Por lo tanto, hay más valor en preguntar: «¿Qué motiva a mi corazón a *querer* hacer esto?» que «¿Es malo este acto en particular?». ¿Te das cuenta del cambio en el enfoque? Considero el acto, pero luego sigo el rastro de mi deseo por ese acto hasta encontrar su origen: mi corazón. Nuevamente, Jesús enseñó a Sus discípulos que no son las cosas externas, sino las internas las que contaminan al hombre (Mar. 7:1-23). Toda maldad, ya sea adulterio o codicia o inmoralidad sexual, proviene de adentro. Debes cultivar un corazón tierno y estar dispuesto a examinar tu corazón para descubrir tus motivos. ¿Para qué? Para que puedas hacer solo aquellas cosas que estén motivadas primordialmente por el amor a tu cónyuge y evites aquellas que estén motivadas primordialmente por

cualquier clase de pecado.

Unas palabras de advertencia: como somos cristianos y todavía hay pecado en nosotros, nuestros corazones son lugares desordenados. No te mortifiques si te das cuenta de que tus motivaciones respecto al sexo o algún acto en particular son una mezcla de sentimientos buenos y malos. Puede ser que tus motivos nunca sean puros por completo. Toma una decisión en función de la motivación que consideras *principal*.

¿Es este el acto de un conquistador o un siervo? Tú sabes muy bien que la mayor parte de la pornografía representa actos de conquista, no actos de amor y servicio. Sabes que, en la pornografía, el placer del hombre es por lo general mucho mayor y genuino que el de la mujer. No sometas a tu esposa a actos que la harán sentir que ella es el medio para lograr un fin, como si estuviera siendo conquistada en vez de amada y acogida, profanada en vez de atesorada.

¿Esto trae placer a uno o a ambos? Uno de los propósitos del sexo es generar placer mutuo. En su mejor estado, el sexo permite a ambos esposos dar y recibir al mismo tiempo y mediante los mismos actos. En ese sentido, el sexo es singular y especialmente poderoso y gratificante. Puede haber ocasiones en que haya desigualdad en la dádiva y el recibimiento de placer, pero cada cónyuge debe siempre buscar el mayor placer del otro, no el suyo propio. No te consientas a expensas de tu cónyuge; nunca llesves a cabo actos que son placenteros para uno y desagradables para el otro.

¿Atribula esto tu conciencia o la de tu cónyuge? Dios nos dio la conciencia como un regalo especial y nos mandó que le prestáramos atención (ver Tito 1:15, donde tener una conciencia profana se asocia con la impureza y la incredulidad). Dios nos da a todos la misma ley mediante Su Palabra, pero nos da a cada uno una conciencia propia. No transgredas tu conciencia con respecto a ciertos actos y no persuadas a tu cónyuge para que transgreda la suya.

¿Puedes dar gracias a Dios por esto? Es difícil agradecer a Dios por cosas que hemos hecho en oposición a la ley o la conciencia. Al considerar actos particulares, evalúa si eres capaz de agradecer a Dios por ellos. Si no puedes, no lo hagas.

Para muchos hombres, estas directrices serán decepcionantes, puesto que en ellas podemos ver que ciertas fantasías alimentadas por la pornografía (cosas que has visto en la pantalla y has valorado y esperado experimentar) deben ser evitadas. Mucho de lo que es retratado como normal en la pornografía está prohibido por Dios como un pecado en contra de Él y tu cónyuge. Pero si confías en Dios, puedes saber que Él te dará gracia no solo para superar eso (de hecho, para superarte a ti mismo), sino también para encontrar mayor placer en cosas más puras.

Incontables matrimonios comprometidos pueden afirmar que aquel sexo que la pornografía considera aburrido les ha concedido años y décadas de gran placer. Para estas parejas piadosas, los años de sexo exclusivo el uno con el otro han resultado ser mucho más interesantes, mucho más atractivos, mucho más íntimos y mucho más gratificantes que cualquier placer que podrían haber encontrado en una fantasía desenfrenada. ¿Confías en que Dios puede concederles lo mismo a ti y a tu esposa?

Piensa

1. Al considerar lo que es permisible en el sexo, ¿cuál es el riesgo potencial de enfocarse en una lista de actos permitidos y prohibidos?
2. Este capítulo dice que los actos que ves en la pornografía tienen la intención de incitar la lujuria en los corazones de aquellas personas que ya son indiferentes respecto del diseño verdadero de Dios para el sexo. ¿Crees que esto es verdad?
3. ¿Cuál de las cinco «preguntas correctas» en este capítulo piensas que crea el contraste más fuerte entre las expresiones piadosas de la sexualidad y los actos que has visto en la pornografía?

4. ¿Cuál de las cinco preguntas te ha hecho darte cuenta de que algunos de tus pensamientos y expectativas sobre el sexo han sido influenciados por la pornografía?
5. ¿Crees que una vida entera de sexo «normal» con una sola pareja puede ser más satisfactoria y más interesante que los actos alimentados por las fantasías pornográficas?

DESINTOXICACIÓN EN TU ALMA

A menudo, en este mundo caído, el deseo sexual se vuelve una carga pesada. Si lo es para ti, entonces conozco tus luchas porque no hace muchos años también eran mis luchas. Cuando era joven, yo, como muchos otros, batallaba con la incapacidad de expresar mi creciente deseo sexual de una forma honorable y bíblica. Incluso clamé a Dios preguntándole por qué me había dado tal carga. Luego de unos años, pasé de ser un joven soltero a ser un joven casado que luchaba (cuando quería) en contra de la lujuria, la pornografía y todo lo demás. Por un tiempo, estas cosas me sedujeron y me atrajeron y buscaron cautivarme.

Hoy puedo decir con gozo y gratitud que la pornografía no tiene poder sobre mí como alguna vez lo tuvo. Dios me libró del deseo de consentir ese pecado. Por lo tanto, entiendo tus luchas. Pero también puedo asegurarte que es posible encontrar libertad. No una libertad que significa «No lo hago aunque en verdad lo deseo», sino una libertad que significa de verdad no desearlo más. Se ha ido. Dios me mostró el horror de ese pecado, me mostró la belleza de la pureza y, en Su gracia, removió el deseo de pecar en esta área.

¿Cómo se logra esto? Nadie jamás ha trazado un mejor método para vencer al pecado que aquel que Dios articuló a través de Pablo. Para estar firmes en el evangelio y descansar en la gracia y el poder de Dios que hacen efectivos nuestros esfuerzos, debemos despojarnos de lo que es de la carne y, en su lugar, vestirnos con lo que es del Espíritu.

A veces desearía que el mundo fuera diferente. Desearía que el pecado no fuera tan persistente o que no estuviera tan arraigado en mí. Desearía que hubiera algún otro método para vencerlo. Tal vez, tú desees estas cosas también. Pero la realidad es que nuestro pecado no se irá a ninguna parte si no luchamos contra él. Necesitamos dedicarnos a mortificar el pecado. Estamos llegando al final de este libro y quiero preguntarte: ¿estás listo para el gran consejo de conclusión?

Debes dejar de ver pornografía. Y debes dejar de masturbarte. Ahora mismo. En este instante. No mañana. Hoy.

¿Será difícil? Probablemente. ¿Será el fin del mundo si tropiezas de vez en cuando? Ni lo pienses. Entonces, ¿en realidad debes tomar en serio dejar de hacer esto? ¿Debes seguir intentando? Sí, por supuesto que sí.

Ignorar que la tentación sexual tiene su anzuelo en ti no te hará ningún bien. No puedes simplemente esconderla fuera del alcance de tu vista y pretender que no existe. Es como aquellas personas de las que escuchas en las noticias que asesinan a alguien y esconden el cuerpo dentro de una pared o en una caja en el sótano. ¿Quién puede imaginar que esa técnica pudiera ser exitosa? Luego de poco tiempo, el cuerpo se pudrirá y hederá. La realidad de la situación se hará evidente por sí misma.

Así es el pecado. Puedes intentar esconderlo dentro de una pared y cubrirlo con algo legítimo. Puedes ponerlo en una caja y cubrirlo con una cobija. Pero es un intento inútil. Tarde o temprano la muerte que has enterrado comenzará a heder. Al final de cuentas, no engañarás a nadie y menos a Aquel que ve las profundidades de tu corazón. «Si ante el Señor están el sepulcro y la muerte, ¡cuánto más el corazón humano!» (Prov. 15:11). ¡No ignores tu pecado!

En vez de ignorar tu pecado, necesitas enfocarte en mortificarlo. Y, al hacerlo, al despojarte de él, necesitas reemplazar las mentiras con la verdad. Necesitas comenzar un programa que te ayude a

reformular tu comprensión sobre el sexo y a reemplazar las distorsiones con la verdad pura. «Por tanto, hagan morir todo lo que es propio de la naturaleza terrenal: inmoralidad sexual, impureza, bajas pasiones, malos deseos y avaricia, la cual es idolatría. Por estas cosas viene el castigo de Dios» (Col. 3:5-6). Dios te ha dado la Biblia para que puedas hacer precisamente eso. A través de la Biblia, somos capaces de tomar prestados los ojos de Dios para ver el mundo como Él lo ve y saber qué hacer al respecto.

Los ojos de Dios

Para mí, unos cuantos pasajes de la Escritura fueron fundamentales para mi comprensión sobre el sexo y fortalecieron mi dominio propio. En mi juventud, tanto cuando estaba considerando la posibilidad del matrimonio como cuando ya estaba casado, estos pasajes fueron medios de gracia fundamentales en mi determinación de no sucumbir ante la seducción de la pornografía. Cuatro pasajes fueron particularmente útiles.

El juego del amor

El primer versículo que quiero analizar es un poco extraño; lo admito. Génesis 26:8 tiene que ver con la historia de Isaac y Abimélec, el rey pagano de Guerar. Recuerdas que Isaac (tal como su padre, Abraham) viajó por una tierra extraña y temió por su vida. También como su padre, Isaac optó por el camino de cobardía cuando se encontró en aprietos y mintió sobre su esposa en vez de arriesgar su propio bienestar. Pero, luego, Abimélec miró por la ventana y «vio a Isaac acariciando a su esposa Rebeca». La palabra «acariciando» aparentemente es difícil de traducir, y distintas versiones de la Biblia la traducen de forma diferente. Cuando era joven, leí un comentario que decía, de forma acertada, que podría ser traducida como «jugando».

Abimélec miró por su ventana y vio a Isaac y Rebeca hacer *algo* que le indicó que en definitiva no eran hermanos. Al mismo tiempo, Abimélec conocía lo suficiente el carácter de Isaac como para no acusarlo de algo inmoral. Isaac y Rebeca estaban acariciándose, jugando entre sí, coqueteando, simplemente disfrutando el amor joven (aunque tal vez no era el lugar más apropiado). De alguna forma, este pasaje representó para mí una libertad e inocencia que yo quería tener con mi esposa. Dos cosas fueron muy claras para mí: yo sabía que quería esta libertad y franqueza en nuestro matrimonio, y yo sabía que no podríamos tenerla si alguno de nosotros estaba pecando sexualmente contra el otro.

El camino de la comprensión

El segundo versículo es 1 Pedro 3:7, el cual manda: «De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes». Aquí me di cuenta de que mi relación con mi esposa tenía una importancia espiritual enorme. Si yo no demuestro honor a mi esposa, mis propias oraciones (¡no las de ella!) serán estorbadas.

Como el líder de mi hogar, debo seguir creciendo en lo espiritual. Para poder hacer eso, necesito ser fiel en la oración. Aprendí que solo puedo ser fiel en la oración si trato a mi esposa como ella merece ser tratada. Si cediera ante la lujuria y la pornografía, y todos los demás pecados sexuales, estaría dañando a mi familia. Yo no sería el único que sufriría. ¿Cómo podría traer esa clase de dolor a las personas a quienes más amo?

La fuente del gozo

El siguiente es uno de mis pasajes favoritos en toda la Biblia. Proverbios 5:18-19 dice: «¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! Es una gacela amorosa, es una cervatilla encantadora. ¡Que sus pechos te satisfagan siempre! ¡Que su amor te cautive todo el tiempo!». Me encanta la dulzura de este pasaje. Invita al hombre a encontrar gozo, satisfacción e intimidad siempre y solo en la mujer que Dios le

ha dado. Le implora que recuerde el deleite que tenía en los días cuando él y su esposa eran inocentes y recién casados. Lo llama a encontrar satisfacción en ese deleite. Él no tiene derecho de ir a otro lugar. No tiene derecho a «beber de otra cisterna», por usar la terminología de Salomón. ¿Y por qué querría jamás hacerlo? Este versículo celebra tanto el regalo del sexo como su exclusividad.

La Biblia llama al hombre soltero a no intoxicarse con *ninguna* mujer. Y llama al hombre casado a intoxicarse no con cualquier mujer ni con varias mujeres, sino con *una* mujer: la esposa de su juventud. Cada vez que ves pornografía, cada vez que cedés ante la lujuria, disminuyes tu capacidad de enfocarte en una mujer, de intoxicarte en su amor y encontrar tu gozo y satisfacción solo en ella.

Unos pocos versículos adelante, vemos estas palabras aleccionadoras: «Nuestros caminos están a la vista del Señor; él examina todas nuestras sendas. Al malvado lo atrapan sus malas obras; las cuerdas de su pecado lo aprisionan. Morirá por su falta de disciplina; perecerá por su gran insensatez». Los hombres que rehúsan intoxicarse en el amor de sus esposas, los hombres que se deleitan en los cuerpos (o imágenes de los cuerpos) de otras mujeres, cometen actos de gran insensatez. Esta no es una insensatez ligada a la estupidez, sino una que pone al hombre en peligro de muerte. Es una insensatez moral que conduce a la destrucción espiritual. Tal insensatez, tal falta de disciplina, tal falta de preocupación por su propio pecado desvía a los hombres del sendero que lleva a la vida moral y espiritual. Esto los deja con el único otro sendero que hay: el sendero que lleva a la muerte moral y espiritual.

A las jóvenes, como a hermanas

El pasaje final que me ayudó de forma especial fue 1 Timoteo 5:1-2, el cual dice: «No reprendas con dureza al anciano, sino aconséjalo como si fuera tu padre. Trata a los jóvenes como a hermanos; a las ancianas, como a madres; a las jóvenes, como a hermanas, con toda pureza». Aquí vi la conexión entre las mujeres de la pornografía y los mandamientos de Dios de que debo tratar a todas las jóvenes como a hermanas. ¿Cómo podría hacer eso si las miraba de forma lasciva en la pantalla? ¿Cómo podría codiciar a muchachas anónimas de la pantalla y luego asumir que sería capaz de apagar esa lujuria y tratar a otras muchachas en mi vida como a hermanas? Ceder ante la lujuria en un área impactaría todas las áreas. Dios me mandó ver a las jóvenes no como objetos sexuales, sino como hermanas. Debo relacionarme con ellas con toda pureza, en mi corazón, en mi mente y en mi vida.

Estos versículos, aunque muy diferentes entre sí, me plantearon un profundo desafío. Además, renovaron mi mente. Reflexioné sobre ellos y los memoricé; los recordé y los usé como normas para mi vida. Después de un tiempo, desintoxicaron mi alma. Todo deseo de buscar la lujuria sexual se desvaneció. Sé que eso fue la obra de Dios, ya que Él obró en mí a través de Su Palabra, justo como dijo que lo haría. En su lugar, Dios me dio un creciente amor por mi esposa, un gozo y una satisfacción cada vez mayores en mi relación con ella. No podría querer algo mejor.

Tu propia arma secreta

Antes de concluir, quiero añadir un factor más a esta ecuación. Esta debe de ser el arma secreta menos usada por la Iglesia en nuestros días, y es irónico porque esta «arma» es un regalo extremadamente tangible de parte de Dios, un regalo que nos ha sido dado para ayudarnos de forma única a crecer en santidad.

Si de verdad quieres vencer la pornografía, habla con tu pastor.

Considera todos los recursos que la Iglesia ha producido para luchar contra la lujuria y la pornografía. Considera el hecho (escondido a plena vista) de que todos saben que la tentación sexual es un problema enorme para casi todos los hombres, por lo menos durante alguna parte de sus vidas. ¿Por qué, entonces, ignoramos el regalo principal que Dios diseñó para ayudarnos a crecer en santidad? ¿Por qué descuidamos la sabiduría y la perspicacia de los hombres que han sido llamados y dotados para

pastorear al rebaño de Dios?

Es probable que todos los pastores del mundo estén ayudando a alguien en su lucha contra la pornografía. Tu historia no es nada nuevo. Disponte a pedir ayuda. Haz a un lado tu orgullo y vergüenza, y humíllate. No dejes que el hecho de que la pornografía y la masturbación sean pecados escondidos te disuada de pensar que son pecados poco comunes. La lucha masculina contra la tentación sexual es, en esencia, universal. ¿Crees que tu pastor puede responder diciendo: «Estoy desconcertado. Nunca pensé que tú tendrías este problema»? Créeme; eso no sucederá. En cambio, casi puedo garantizarte que tu pastor te tratará con empatía y estará dispuesto y ansioso por ayudarte a luchar y ganar la batalla.

Aunque Dios en ocasiones puede remover el deseo de ver pornografía, es mucho más probable que encontrar libertad sea un proceso largo y difícil. Con toda certeza, necesitarás ayuda. Por lo tanto, toma la decisión de comprometerte a buscar la ayuda de tu pastor. La iglesia local es el contexto ideal para luchar contra esta clase de pecado. Ahí encontrarás la autoridad y el apoyo para ayudarte a pelar y, al final de cuentas, para ayudarte a ganar.

Sé que algunas personas no tienen el acceso que desearían tener a sus pastores. En ese caso, encuentra un cristiano confiable y maduro (esas cualidades son indispensables) con el que puedas hablar. Es muy probable que no tengas mucho éxito si optas por un amigo que tenga tu misma edad o que sea menor que tú. Acude a un hombre cristiano a quien ames y respetes, y dile por lo que estás pasando. Será edificante y aleccionador en todos los sentidos correctos.

Permíteme ofrecerte una advertencia sobre las relaciones de rendición de cuentas. Aunque estoy convencido de que en muchos casos pueden ser útiles, también pueden presentar un peligro sutil. Es posible que lleguemos a temer a un compañero de rendición de cuentas más que al Señor. El temor de Dios puede ser desplazado por el temor al hombre cuando nuestro deseo de honrar a Dios es opacado por nuestro deseo de que nos vaya bien en nuestra próxima reunión de rendición de cuentas. Ni siquiera estoy hablando sobre la tentación de mentir en la reunión. Estoy hablando sobre lo que sucede en tu corazón al luchar en contra de la tentación sexual. Un día estás luchando por la gloria de Dios y, el siguiente, estás luchando por evitar la vergüenza ante el hombre.

Debemos querer crecer en santidad no para impresionar a otros o para reducir la incomodidad personal, sino para honrar más y más a Dios en todas las cosas. Hablando del valor del apoyo mutuo dentro de la comunidad de una iglesia local, Paul Tripp dice: «El propósito de una relación no es *atrapar* a la otra persona en el error, sino motivarla y animarla a hacer lo correcto. Nosotros nos ministramos el uno al otro sabiendo que, aunque la ley es capaz de revelar el pecado, ¡solo la gracia nos puede librar de él!». ⁷ Encuentra una persona que no tenga la motivación de atraparte en tu pecado, sino de animarte, orar por ti y reprenderte si es necesario. En otras palabras, encuentra un verdadero mentor.

La pureza y tu futuro

Puede ser fácil pensar que ver ocasionalmente pornografía o imágenes que inciten la masturbación no tendrá consecuencias. Pero si has pensado eso (o si todavía lo piensas), estás equivocado. Estos son pecados en contra de Dios y en contra de tu esposa actual o futura, y son dañinos para tu persona. Cada acto particular del pecado sexual reduce tu capacidad de ser un líder efectivo y amoroso.

Cuando pecas de forma sexual, ya sea antes o durante el matrimonio, apilas toda clase de basura en la espalda de esa relación marital presente o futura. Como resultado, la relación se ve forzada a llevar una carga innecesariamente pesada y complicada. Las cosas que podrían ser más fáciles se tornan difíciles, algunas veces de forma permanente. Las complicaciones y tentaciones que nunca debieron surgir, surgen. Sí, nuestro Dios es lleno de gracia y misericordioso para con todo pecador que se arrepiente, pero hay consecuencias del pecado que incluso el perdón de Dios no podría borrar por completo.

Entonces, no te burles de la gracia de Dios ni te mofes de Su paciencia. No defraudes a tu esposa, aun si todavía no la conoces. No te defraudes a ti mismo o a esa relación preciosa. No defraudes a tus hijos, presentes y futuros, al representarte a ti mismo como alguien incapaz de darles un modelo de una vida matrimonial que honre a Dios, que sostenga la Escritura y que establezca un estándar piadoso y bíblico.

Si un joven pudiera ver cómo sería una vida sin la basura del pecado sexual (lo que sería el matrimonio si tomara ventaja de la gracia de Dios), clamaría a Dios por fortaleza, y Dios respondería a ese clamor. Sea que estés soltero o casado, no es demasiado tarde para clamar a Dios hoy. No es demasiado tarde para dejar de añadir basura a tu matrimonio. No es demasiado tarde para desintoxicarte. Dios, en Su misericordia, comenzará a purificarte y removerá parte de la basura, quizás casi toda.

Te aliento a que permitas que todos los recursos de la gracia de Dios te motiven hacia la pureza moral. Dentro de estos recursos, se encuentran la Biblia, la oración y la dependencia de la gracia y el poder de Dios para ejercer el dominio propio. Ten muy presente que Jesucristo cargó con todo tu pecado sexual en la cruz. Enfrentó el castigo justo y la furia completa de la ira de Dios por ese pecado: enfrentó la muerte que tu pecado merecía. Al resucitar de los muertos, demostró haber triunfado sobre la muerte. Ahora, nos ofrece vida y nos ofrece libertad: libertad del pecado, libertad incluso del deseo de pecar.

Algunos hombres pueden abandonar la pornografía por un acto de la voluntad. Si ese es tu caso, me alegro por ti: adelante. Algunos otros pueden lograrlo construyendo paredes de legalismo y forzándose a sí mismos a vivir dentro de esos límites. Este método intercambia el enfoque egoísta y pecaminoso de la pornografía por la dependencia egoísta y pecaminosa del legalismo, así que no puedo animarte a seguir ese modelo de forma entusiasta. Muchos hombres, tal vez la mayoría, necesitan ayuda externa, una forma de rendición de cuentas que enfatice el ánimo y la honestidad, y rechace la condenación y el legalismo. Entonces, sea que luches esta batalla de la mano de Dios o de la mano de Dios y otros hermanos en Cristo, debes encontrar libertad, en última instancia, a través de la palabra de Dios. Debemos luchar contra el pecado con la verdad de Dios: necesitamos reemplazar las mentiras que queremos creer con lo que Dios dice que es verdad. Tal vez algunos de los versículos que Dios ha usado en mi vida te puedan ayudar a ti o tal vez Él te ayude a encontrar otros. Pero, en cualquier caso, ve a la Biblia y encuentra en ella el fundamento para la pureza y la sabiduría que puede ayudarte momento a momento.

Algunos de los correos electrónicos más tristes que recibo en mi ministerio en línea vienen de mujeres de entre 40 y 60 años. Ellas me cuentan historias de absoluta devastación, de esposos que empezaron a ver pornografía cuando eran jóvenes y nunca les importó dejarla. Y aquí están, después de tantos años; siguen dañándose a sí mismos y a sus esposas y familias. Las elecciones que hicieron cuando eran jóvenes amenazan con destrozar a sus familias ahora. Nunca abandonaron su pecado; se aferraron a él, lo nutrieron y lo practicaron por todos estos años. Las mujeres, llamadas por Dios a amar a estos hombres por el resto de sus vidas, viven con un enorme vacío en sus corazones y con el anhelo de que sus maridos lo llenen.

¿Podría ser esta tu esposa algún día?

La verdad es que Dios no nos da vía libre cuando se trata del pecado; no nos permite vivir de forma desenfrenada por un tiempo y salir lo más campantes. El pecado tiene consecuencias, sea que peques a los 18 o a los 80. Aléjate de tu pecado hoy. Busca la libertad. Busca a Cristo.

Piensa

1. ¿Esperas en tu corazón tener una relación sexual duradera, dulce y normal con tu esposa? ¿O sientes que estarás insatisfecho sin intentar la clase de actos que has visto en la pornografía?
2. ¿Alguna vez has creído que lo que haces a nivel moral no tiene mucha importancia en la vida? ¿Crees que los pecados que cometes hoy podrían tener consecuencias para ti y para tu familia dentro de

muchos años?

3. ¿Crees que la Biblia ofrece ayuda y dirección no solo general, sino también momento a momento para los retos específicos de la vida?
4. ¿Tienes pastores a los que puedas acudir cuando luches con este u otro pecado? ¿Conoces hombres maduros que podrían estar dispuestos a ser tus mentores?
5. Si todavía ves pornografía, ¿estás dispuesto hoy a ir a hablar con tu pastor o tu padre o un mentor sobre tu problema?
6. ¿Alguno de los pasajes que me ayudaron a mí han sido de ayuda para ti? ¿Cuáles y por qué?
7. ¿Qué versículos de la Escritura piensas usar como meta o como estándar de tu deseo por tener una relación sexual con tu esposa que sea exitosa y que glorifique a Dios? Si no sabes cuáles versículos, ¿qué harás para encontrarlos?

CITAS

- ¹ James Dobson. Página en línea consultada el 11 de marzo de 2016. <http://www.overcoming-lust.com/httpwww-overcoming-lust-comdr-james-dobsons-open-letter-masturbation>.
- ² Bill Perkins, *When Good Men are Tempted* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1997), 186.
- ³ James Dobson, *Preparing for Adolescence* (Ventura, CA: Gospel Light, 1978), 65.
- ⁴ Steve Hays, "Lusting in One's Heart". Página en línea consultada el 11 de marzo de 2016. <http://triablogue.blogspot.com/2007/01/lusting-in-ones-heart.html>.
- ⁵ Joshua Harris, *Sex Is Not the Problem (Lust Is)* (New York, NY: Multnomah, 2003), 101.
- ⁶ *Ibíd.*, 100-101.
- ⁷ Paul David Tripp, *Broken-Down House* (Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 2009), 160.

BIBLIOGRAFÍA

- Dobson, James.** *Preparing for Adolescence: How to Survive the Coming Years of Change.* Ventura, CA: Gospel Light, 1978. (Edición en español disponible).
- Harris, Joshua.** *Sex Is Not the Problem (Lust Is): Sexual Purity in a Lust-Saturated World.* New York, NY: Multnomah Books, 2003.
- Levitt, Stephen D. y Stephen J. Dubner.** *Super Freakonomics: Global Cooling, Patriotic Prostitutes, and Why Suicide Bombers Should Buy Life Insurance.* New York, NY: William Morrow, 2009. (Edición en español disponible).
- Lewis, C. S.** *Mere Christianity.* New York, NY: Macmillan Publishers, 1952. (Edición en español disponible).
- Perkins, Bill.** *When Good Men are Tempted.* Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 1997.
- Tripp, Paul David.** *Broken-Down House: Living Productively in a World Gone Bad.* Wapwallopen, PA: Shepherd Press, 2009.