



AMÁNDONOS

*La Guía Chapman
para la Intimidad Sexual*

GARY D. CHAPMAN, PH.D.



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.
Carol Stream, Illinois

Visite la apasionante página de Tyndale Español en Internet:
www.tyndaleespanol.com

TYNDALE y la pluma del logotipo de Tyndale son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

Amándonos: La Guía Chapman para la Intimidad Sexual

© 2008 por Gary D. Chapman. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la cubierta por Ron Kaufmann. © 2007 por Tyndale House Publishers, Inc. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor © por Boyce Shore & Associates. Todos los derechos reservados.

Diseño por Ron Kaufmann

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafalda E. Novella

Versículos bíblicos han sido tomados de la *Santa Biblia*, Nueva Versión Internacional®, NVI®, © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados.

Publicado en 2008 como *Making Love: The Chapman Guide to Making Sex an Act of Love* por Tyndale House Publishers, Inc.
ISBN-10:1-4143-0018-2; ISBN-13: 978-1-4143-0018-4

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Chapman, Gary D., date.

[Making love. Spanish]

Amándonos : la guía Chapman para la intimidad sexual / Gary D. Chapman.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN-13: 978-1-4143-1722-9 (hc : alk. paper)

ISBN-10: 1-4143-1722-0 (hc : alk. paper)

1. Sex—Religious aspects—Christianity. I. Title.

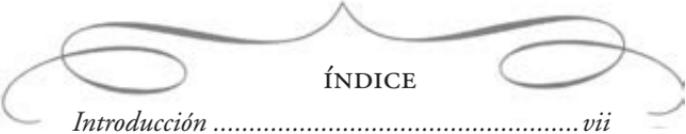
BT708.C4318 2008

241'.66—dc22

2007040736

Impreso en los Estados Unidos de América

14 13 12 11 10 09 08
7 6 5 4 3 2 1



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	<i>vii</i>
Capítulo 1: El amor y la relación sexual: la combinación perfecta.....	1
Capítulo 2: Hacer el amor requiere paciencia	9
Capítulo 3: El amor da pero nunca exige	21
Capítulo 4: El amor es más que un sentimiento	29
Capítulo 5: El lenguaje más efectivo del amor.....	39
Capítulo 6: El amor no causa dolor.....	63
Capítulo 7: El amor perdona los errores del pasado	75
Capítulo 8: Hacer el amor es un viaje de toda la vida.....	83
<i>Epílogo</i>	<i>93</i>
<i>Algunos pensamientos que vale la pena recordar</i>	<i>95</i>
<i>Lo que desea un esposo</i>	<i>101</i>
<i>Lo que desea una esposa</i>	<i>109</i>
<i>Recursos adicionales</i>	<i>119</i>
<i>Notas</i>	<i>123</i>
<i>Acerca del autor</i>	<i>125</i>



Introducción

*H*agamos el amor.”

“Tengamos relaciones sexuales.”

¿Hay alguna diferencia? Es indudable que sí. Son dos perspectivas muy diferentes.

La relación sexual es la unión de dos cuerpos; el amor es la unión de dos almas. Cuando la relación sexual surge del amor, se convierte en una experiencia profundamente emocional y vinculante. Cuando se considera la relación sexual solamente para satisfacer los instintos biológicos, eso es lo único que se logra. Al final, nunca puede satisfacer los anhelos más profundos. El acto sexual es más animal que humano.

A lo largo de la historia de la humanidad, el amor y el acto sexual siempre han estado relacionados. Sin embargo, en la cultura contemporánea el amor y la relación sexual se presentan como equivalentes. Hoy el concepto común es que hacer

el amor significa “tener relaciones sexuales.” El amor es definido como un sentimiento romántico y el acto sexual como su expresión lógica. El sexo fuera del matrimonio se ha vuelto tan común como dentro del mismo. Se le ha separado del compromiso y es considerado como una forma ocasional de entretenimiento, parecida a una montaña rusa o a cualquier otro juego de un parque de atracciones. Una vez que se termina, buscamos con ansias el siguiente juego. Esta visión de la relación sexual ha dejado a miles de personas emocionalmente vacías y con anhelos de algo que les llene el alma.

Creo que la fe cristiana, que ha sido cimentada sobre la fe judía, ofrece una comprensión profunda sobre lo que implica hacer el amor y no solamente tener relaciones sexuales.

Tanto la fe judía como la cristiana ven la relación sexual como un regalo de Dios. Ambas enseñan que Dios nos ha dado pautas sobre cómo relacionarnos sexualmente. Es interesante señalar que un estudio sociológico reciente ha llegado a las mismas conclusiones que las que se encuentran en las Escrituras judías y cristianas. Una de ellas es que el acto sexual

dentro del matrimonio es mucho más significativo y satisfactorio que fuera del matrimonio.¹ A pesar de que esta verdad no es popular en la sociedad secular, recibe apoyo tanto de la investigación como de las Escrituras.

El propósito de este libro es explorar las enseñanzas judeo-cristianas sobre el amor y la relación sexual, y cómo se relacionan ambos aspectos. Creo que el acto sexual sin amor no puede ser satisfactorio, pero la relación sexual que nace del amor llevará al matrimonio a un nivel de satisfacción completamente nuevo. Estoy seguro de que miles de matrimonios pueden mejorar como pareja, aprendiendo a hacer el amor y no solamente sostener relaciones sexuales.

Este libro no está pensado como un manual detallado sobre el acto sexual. Mi objetivo es que lo lean juntos, respondan las preguntas al final de cada capítulo y luego compartan las respuestas entre ustedes. Si eligen hacerlo de esta manera, creo que se embarcarán en el proceso de convertirse en verdaderos amantes.

Sin embargo, si tu cónyuge no está dispuesto a leer y a tratar este libro contigo, aun así valdrá la pena el tiempo que puedas dedicarle. Recomiendo que sigas las sugerencias de este libro. Acércate a tu cónyuge. Ofrecele a tu esposo o esposa la oportunidad de responder a tus esfuerzos por estimular un crecimiento en tu relación. Estoy seguro de que sabes que no puedes forzarlo a hacer nada, pero puedes influir en tu cónyuge mediante una actitud de amor expresada con palabras y con actos de cariño.

Me propuse que este libro fuera breve porque sé que estás ocupado. Probablemente puedas leerlo en menos de dos horas. Verás que la lectura de este libro será una buena inversión de tu tiempo. Al final de cada capítulo encontrarás sugerencias prácticas sobre cómo entretejer estas ideas en la tela de tu propio matrimonio.

Si deseas más satisfacción sexual, debes aprender a amar.

1



EL AMOR Y LA RELACIÓN SEXUAL: LA COMBINACIÓN PERFECTA

*C*ontrario al dicho popular, Hollywood no inventó el acto sexual. Según el escrito judío más antiguo, el libro de Génesis, Dios vio al hombre que había creado y dijo: “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada.” El relato de la Creación prosigue: “Dios el Señor hizo que el hombre cayera en un sueño profundo y, mientras éste dormía, le sacó una costilla y le cerró la herida. De la costilla que le había quitado al hombre, Dios el Señor hizo una mujer y se la presentó al hombre.” El hombre exclamó: “Ésta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Se llamará ‘mujer’ porque del hombre fue sacada.” Entonces, el Creador declaró

que los dos “se funden en un solo ser.” El relato concluye con estas palabras: “En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza.”¹

EL ACTO SEXUAL ES HERMOSO

Basado en este antiguo relato sobre la Creación, los judíos y los cristianos han entendido siempre al matrimonio como la relación sagrada entre esposo y esposa, instituida por Dios. Se considera la unión sexual entre esposo y esposa como un símbolo vivo de su profundo compañerismo. El hecho de que Adán y Eva estuvieran desnudos y no sintieran vergüenza indica que, desde la perspectiva de Dios, el acto sexual es hermoso.

A lo largo de las Escrituras del Antiguo y del Nuevo Testamento, Dios confirma reiteradamente la belleza del contacto sexual dentro de la relación matrimonial. Así como la Biblia registra incidentes de poligamia, fornicación (relaciones sexuales fuera del matrimonio), adulterio, homosexualidad, incesto y violación, estas distorsiones de la sexualidad jamás son aprobadas por Dios. El contacto sexual

desde la perspectiva de Dios es un acto de amor que une las almas de un hombre y de su esposa en una relación íntima y para toda la vida.

EL PROPÓSITO DEL ACTO SEXUAL

Es obvio que uno de los propósitos de relacionarse sexualmente en el contexto del matrimonio es el de la reproducción. Dios dijo a Adán y a Eva: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla.”² Los esposos y las esposas que se aman y expresan su amor mediante el acto sexual proveen el contexto más sano para criar hijos. Resulta interesante que los trabajos actuales de investigación respalden al antiguo modelo bíblico.³

Sin embargo, la procreación no es el único propósito de la relación sexual del matrimonio, ni el más importante. Son mucho más importantes las dimensiones psicológicas y espirituales de hacer el amor. Mientras esposo y esposa se entregan a sí mismos sexualmente, están construyendo un vínculo psicológico y espiritual que une sus almas al nivel más profundo. Pueden enfrentar juntos los desafíos de la vida porque son parejas de alma. Nada une

más profundamente a un esposo con su esposa que hacer el amor.

Por otra parte, si la pareja casada simplemente participa del acto sexual, sin amor, este vínculo no se desarrolla. Como resultado, la pareja se distanciará y con el tiempo su unión se disolverá. Para algunos, el divorcio es la culminación de ese distanciamiento. El sostener relaciones sexuales sin amor crea resentimiento y, posteriormente, hostilidad.

Dios quiere que el acto sexual matrimonial sea una experiencia de extremo placer. Este placer no está limitado a la sensación física del orgasmo. También incluye a las emociones, al intelecto y al espíritu. El acto sexual dentro del matrimonio está diseñado para proporcionarnos una muestra de lo sublime ya que compromete a toda la persona.

UN EJEMPLO ANTIGUO

La literatura poética hebrea en el Antiguo Testamento procura reflejar este placer. Estas son palabras que un esposo dice a su esposa: “Cautivaste mi corazón, hermana y novia mía, con una mirada de tus ojos; con una vuelta de tu collar cautivaste

mi corazón. ¡Cuán delicioso es tu amor, hermana y novia mía! ¡Más agradable que el vino es tu amor, y más que toda especia la fragancia de tu perfume! Tus labios, novia mía, destilan miel; leche y miel escondes bajo la lengua. Cual fragancia del Líbano es la fragancia de tus vestidos. . . . Eres fuente de los jardines, manantial de aguas vivas, ¡arroyo que del Líbano desciende!” La esposa responde: “Que venga mi amado a su jardín y pruebe sus frutos exquisitos.”⁴

Poco después, la esposa le dice a su esposo: “Mi amado es apuesto y trigüeño, y entre diez mil hombres se le distingue. Su cabeza es oro puro; su cabellera es ondulada y negra como un cuervo. . . . Sus mejillas son como lechos de bálsamo. . . . Sus brazos son barras de oro. . . . Sus piernas son pilares de mármol. . . . Su paladar es la dulzura misma; ¡él es todo un encanto! ¡Tal es mi amado, tal es mi amigo!”⁵

Es obvio que estos antiguos amantes sienten un gran placer en relacionarse sexualmente. Están descubriendo lo que significa hacer el amor, y no solamente tener relaciones sexuales.

ENFATIZAR LO POSITIVO

En los pasajes mencionados arriba, observa especialmente que tanto el esposo como la esposa enfatizan las características positivas del otro.

En contraste, las parejas contemporáneas con frecuencia tienden a centrarse en lo negativo. Aunque existan muchísimas características positivas que los atrajeron el uno al otro al conocerse, cuando empiezan a surgir los conflictos se concentran en lo negativo. Lo expresan diciendo cosas tales como: “No puedo creer que seas tan perezoso.” “Jamás he conocido a alguien tan egoísta como tú.” “Eres igual que tu padre. No me sorprende que tu madre lo haya abandonado.” Frases como estas causan heridas, enojo y resentimiento. Y lo más común es que el cónyuge ofendido responda con más frases negativas. Cuando nos enfocamos en lo negativo, provocamos lo peor de nuestro cónyuge.

Por otro lado, cuando elegimos concentrarnos en lo positivo, estimulamos una respuesta positiva. La esposa que dice, “Uy, ¡esta noche sí que estás guapo!” probablemente reciba no sólo una sonrisa, sino también palabras agradables sobre cómo se ve

ella. El esposo que dice, “La comida que preparaste estaba deliciosa,” estimula sentimientos afectuosos y positivos en el corazón de la persona que la ha preparado. Cuando nos concentramos en lo bueno y verbalizamos nuestro aprecio y admiración mutuos, creamos un clima en el cual el acto sexual puede convertirse en una expresión genuina de amor.

El acto sexual fue creado por Dios para ser una experiencia mutuamente satisfactoria, por medio de la cual el esposo y la esposa pueden expresar su amor, intimidad y compromiso. Un hombre y una mujer pueden embarcarse en tener relaciones sexuales sin sentimientos de amor, intimidad y compromiso, pero este nunca fue el ideal de Dios. La intención de Dios es que las parejas hagan el amor, no que solamente tengan relaciones sexuales.

PONIENDO EN PRÁCTICA LOS PRINCIPIOS

1. ¿Cómo explicarías la diferencia entre hacer el amor y simplemente tener relaciones sexuales?
2. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías

tu éxito “haciendo el amor”? ¿Cómo crees que te calificaría tu cónyuge?

3. ¿Qué te gustaría que tu cónyuge hiciera, o dejara de hacer, para que la relación sexual fuera más significativa para ti?
4. ¿Qué podrías hacer, o dejar de hacer, para que la relación sexual fuera más significativa para tu cónyuge?
5. ¿Estarías dispuesto a compartir con tu cónyuge las respuestas a las preguntas anteriores?



ALGUNOS PENSAMIENTOS QUE
VALE LA PENA RECORDAR

- ❖ A lo largo de la historia de la humanidad, el amor y el acto sexual siempre estuvieron relacionados. Sin embargo, en la cultura contemporánea, el amor y el acto sexual se presentan como equivalentes.
- ❖ Los cristianos han entendido siempre al matrimonio como la relación sagrada entre esposo y esposa, instituida por Dios. La unión sexual entre los esposos se considera como un símbolo vivo de su profundo compañerismo.

- ☞ Un hombre puede desear tener contacto sexual aun cuando las cosas no están bien en la relación. Es más, frecuentemente él piensa que los problemas se resolverán teniendo relaciones sexuales.
- ☞ Por su parte, la esposa quiere que las cosas se arreglen antes de tener relaciones sexuales. Para ella, el acto sexual en sí mismo no resuelve los problemas.
- ☞ Con frecuencia se necesita mucha más energía, esfuerzo y tiempo para que la mujer experimente el orgasmo que lo que el hombre necesita. A veces, a causa del cansancio y de otras distracciones, la mujer sencillamente no desea pasar por todo el proceso.
- ☞ Si esposo y esposa no hacen nada más que “lo que les sale naturalmente,” nunca aprenderán a hacer el amor. A lo sumo puede suceder que uno obtenga una satisfacción parcial y el otro se sienta usado.



LO QUE DESEA UN ESPOSO

Qué deseas que haga tu esposa, o que deje de hacer, para mejorar tus relaciones sexuales? Marca los deseos que te gustaría compartir con ella.

- Me gustaría que aprendiera a disfrutar de la relación sexual en lugar de verlo como una obligación.
- Me gustaría que nos comunicáramos nuestras expectativas sexuales más temprano en el día. Si estamos en la misma disposición a la hora de ir a la

cama, evitaríamos las decepciones y lograríamos un buen momento.

- Me gustaría que ella no opinara sobre mi peso.
- Me gustaría que usara ropa sexy y me excitara.
- Me gustaría que quisiera tener relaciones sexuales más a menudo. Está demasiado ocupada.
- Me gustaría que me acompañara en un programa de gimnasia.
- Me gustaría que mirara más películas románticas conmigo.
- Me gustaría que tuviéramos más tiempo para estar juntos.
- Me gustaría que tuviera ganas de practicar el acto sexual oral.
- Me gustaría que más a menudo tomara la iniciativa para tener relaciones. Para mí es



LO QUE DESEA UNA ESPOSA

Qué deseas que haga tu esposo, o que deje de hacer, para mejorar la relación sexual? Marca los deseos que te gustaría compartir con él.

- Desearía que colaborara conmigo para descubrir qué me hace sentir bien y qué me excita.
- Desearía que se cuidara un poco más físicamente para que yo me sintiera más atraída por él.
- Desearía que dejara de intentar seducirme

constantemente para que yo pudiera tomar la iniciativa de vez en cuando.

- Me gustaría que no se apurara durante la relación sexual y que hubiera más juegos preliminares.
- Me gustaría que la relación sexual fuera más espontánea, en lugar de que me la pida y me sienta obligada hacia él.
- Me gustaría que dejara de esperar que yo tome la iniciativa.
- Desearía que pasara más tiempo conversando y abrazándose en lugar de precipitarse al acto sexual.
- Me gustaría que comprendiera que las cosas que hace a lo largo del día afectan la relación sexual que tenemos por la noche.
- Me gustaría que me avisara cuando está a punto de culminar; con frecuencia él termina demasiado rápido.
- Me gustaría que dedicara tiempo a



Kevin Leman, *Sheet Music: Uncovering the Secrets of Sexual Intimacy in Marriage* (Tyndale House, 2003). Publicado en español como *Música Entre las Sábanas: Descubra los Secretos de la Intimidad Sexual en el Matrimonio* por Editorial Unilit.

¡Prepárense para componer una hermosa armonía juntos! La guía práctica del doctor Kevin Leman ayudará a cualquier pareja a mantenerse “afinados” para la vida sexual activa que Dios diseñó. Se dirige a una gran variedad de individuos, con experiencias positivas, negativas o sin experiencia, y

sus francas descripciones, bosquejos, y el tono cálido y amistoso ayudan a que las parejas encuentren una mayor armonía a través de la intimidad.

Clifford y Joyce Penner, *The Gift of Sex: A Guide to Sexual Fulfillment* [El Regalo de la Relación Sexual: Una Guía para la Satisfacción Sexual] (Thomas Nelson, 2003).

Los terapeutas sexuales internacionalmente conocidos Clifford y Joyce Penner acopian de su vasta experiencia clínica para ayudar a las parejas a explorar los aspectos profundos, poderosos y misteriosos de su sexualidad. Útil, alentador y sumamente práctico, este éxito de librería recientemente revisado y actualizado es un recurso valioso para toda pareja interesada en optimizar sus relaciones sexuales, ya sea que estén recién casados o que hayan estado juntos por mucho tiempo.

Douglas E. Rosenau, *A Celebration of Sex: A Guide to Enjoying God's Gift of Sexual Fulfillment* (Thomas Nelson, 2002). Publicado en

español como *Una Celebración del Sexo* por Grupo Nelson.

El doctor Douglas Rosenau es licenciado en psicología y terapeuta sexual cristiano. En los últimos diecisiete años ha usado su formación en teología y consejería para ayudar a las parejas cristianas a enriquecer su matrimonio y a regenerar el maravilloso don de Dios de la sexualidad. Su libro responde preguntas específicas y espontáneas sobre los temas sexuales y presenta a los matrimonios técnicas detalladas sobre habilidades de la conducta para profundizar el placer sexual y el compañerismo íntimo.

Ed and Gaye Wheat, *Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage* (Revell, 1997). Una previa edición está disponible en español como *El Placer Sexual Ordenado por Dios*, publicado por Grupo Nelson.

Este es el manual clásico sobre las relaciones sexuales en el matrimonio cristiano, ahora actualizado y ampliado. Una combinación hábil de la enseñanza bíblica sobre el amor y el matrimonio,

con los más recientes descubrimientos médicos sobre la relación sexual y la sexualidad. El material se presenta en términos que serán de ayuda para cualquier matrimonio o pareja a punto de casarse.

INTRODUCCIÓN

1. Linda J. Waite y Maggie Gallagher, *The Case for Marriage [A Favor del Matrimonio]* (New York: Doubleday, 2000), 79.

CAPÍTULO 1

1. Génesis 2:18-25.
2. Génesis 1:28.
3. Waite y Gallagher, 124–140.
4. Cantares 4:9-11, 15-16.
5. Cantares 5:10-16.

CAPÍTULO 2

1. Deuteronomio 24:5.
2. Kevin Leman, *Sheet Music: Uncovering the Secrets of Sexual Intimacy in Marriage* (Wheaton: Tyndale House, 2003), 103. Publicado en español como *Música Entre las Sábanas: Descubra los Secretos de la Intimidad Sexual en el Matrimonio* por Editorial Unilit.
3. Ibid.

CAPÍTULO 3

1. Ver Efesios 5:25.
2. 1 Juan 4:19.
3. Cantares 4:1-7.

GARY CHAPMAN

4. Cantares 4:16.

5. Cantares 5:1.

CAPÍTULO 5

1. Gary Chapman, *Los Cinco Lenguajes del Amor* (Miami: Editorial Unilit, 2005).

2. 1 Corintios 8:1.

CAPÍTULO 6

1. Proverbios 18:21.

CAPÍTULO 7

1. 1 Juan 1:9.

2. Ver Efesios 4:32.

3. Romanos 5:8.

4. Romanos 5:5.

— *Acerca del Autor*

El Dr. Gary Chapman es el autor del gran éxito de librería *Los Cinco Lenguajes del Amor* (más de cuatro millones de ejemplares vendidos) y numerosos otros libros sobre el matrimonio y la familia. Actualmente está colaborando con la autora exitosa Catherine Palmer en una nueva serie de ficción basada en *Los Cuatro Estaciones del Matrimonio*. El Dr. Chapman es el director de Marriage and Family Life Consultants, Inc.; un orador conocido internacionalmente; y el presentador de *A Growing Marriage*, un programa radial sindicado que se escucha en más de cien estaciones de radio por toda Norteamérica. Él y su esposa, Karolyn, viven en Carolina del Norte.