

SI DIOS CREÓ EL SEXO, NOSOTROS
DEBEMOS SER **LOS MAESTROS**

EL
BUEN
SEXO

K A R I C L E W E T T

Psicóloga, sexóloga y terapeuta de pareja

ÍNDICE

Introducción	9
1. Sexo y Dios en la misma frase	19

PARTE UNO

Íntimo

2. En el principio Dios creó un ser humano hambriento de intimidad	29
3. Si lo descuidas, se rompe. La <i>intimidad</i> como fundamento	41

PARTE DOS

Mutuo y consentido

4. El sexo es cosa de hombres o de mujeres	55
5. La química del sexo y del orgasmo	71
6. El egoísmo en el sexo, que rompe lo <i>mutuo y consentido</i>	79

PARTE TRES

Placentero

7. El placer y la creatividad en el sexo son de Dios	101
8. Quedarte sin placer en el sexo es desviarte del plan de Dios	119

PARTE CUATRO

Ahora es tu turno

9. Sé un ejemplo. Dios creó el sexo, debemos ser los maestros	141
10. Sigüientes pasos	151
Anexo I: Pedir ayuda	161
Agradecimientos	167
Notas	169

INTRODUCCIÓN

Qué es el Buen Sexo y por qué le importa a Dios

¿Te ha dado vergüenza comprar este libro o tenerlo siquiera en la mano? La sociedad está hipersexualizada, pero eso no evita que siga siendo tabú hablar de forma respetuosa y clara sobre el sexo. La meta de este libro es cambiar eso. Quiero prepararte con información desde una perspectiva cristiana y científica.

Para escribir este libro, he reunido toda mi formación —estudios teológicos de la Biblia— y mi profesión de psicóloga y sexóloga, sumados a la lectura de libros y artículos, y horas de conversación tanto dentro como fuera de mi despacho, para traerte capítulos digeribles, que sean fáciles de entender, recordar, argumentar y aplicar en la vida.

El problema actual es que las personas que tienen preguntas sobre el sexo no están yendo a la iglesia ni a los cristianos para recibir respuestas. Pero, si Dios creó el sexo, los cristianos debemos ser los maestros.

Entonces, déjame enseñarte lo que yo he aprendido para que tú puedas enseñárselo a la persona siguiente. Solo así podremos traer luz sobre este tema que tantas veces es tan confuso. Para ello, permíteme ofrecerte algunas indicaciones sobre qué te vas a encontrar, para quién lo he escrito y cómo leerlo. Y, antes de eso, déjame contarte sobre quién soy yo.

¿Quién soy yo para escribir este libro?

Soy Kari Clewett, hija de pastores misioneros que llegaron a España en el año 1991. Mi infancia, adolescencia y primera juventud las pasé fundando iglesias y puntos de misión con mis padres, donde llegué a trabajar durante años como pastora de jóvenes.

Con 16 años, ya empecé a dar “charlas de sexo” a las chicas en los campamentos de verano, sobre todo porque nadie más las quería impartir. ¡Reconozco que en ese momento no tenía ni idea de nada! (Si las pudiera repetir, te aseguro que esas charlas serían muy diferentes).

En el 2008, me fui a Suiza a realizar un curso especializado e intensivo de estudios bíblicos. Durante ese tiempo, me dediqué a estudiar la Biblia en profundidad y dejar que eso impactara cada área de mi vida. Y eso queda reflejado en mi trabajo de sexología hoy en día.

En mi carrera profesional, me licencié como psicóloga con un enfoque en niños y adolescentes. Al poco tiempo de trabajar solo con niños, me di cuenta de que la solución del problema solía requerir conectar con los padres también. Al ampliar y hacer terapia familiar, lo cual incluía a los padres, detecté a menudo que el dolor estaba más dentro de la pareja que en sus hijos. Y fue entonces cuando hice mis primeras sesiones de parejas.

En 2012, mientras avanzaba con mi carrera y ampliaba y modificaba mi rango de intervención, me casé, pensando que lo tenía todo resuelto. Dios, marido, buen trabajo: era un sueño hecho realidad.

Pero casarme no era como me lo había imaginado. Pensé que lo había hecho todo “bien”. Aun así, teníamos problemas en el sexo y en la comunicación. Yo, psicóloga especializada, capaz de ayudar a los demás, era incapaz de solucionar mis problemas. *¿Quién me ayudaría a mí?*

Pensaba que lo tenía todo resuelto. Dios, marido, buen trabajo: era un sueño hecho realidad. Pero casarme no era como me lo había imaginado.

Mi crisis matrimonial acabó con una separación y luego un divorcio. No lo entendía. ¿Cómo era posible no encontrar información y ayuda en castellano en los entornos cristianos para temas como la infidelidad, la pornografía, la brecha en el deseo y otras cosas que afectaban de forma devastadora al matrimonio? ¡A mi matrimonio!

Frustrada, exclamé: *¿Alguien debería hacer algo para remediarlo!*

Y allí me susurró Dios:
¡Tú puedes ser ese alguien!

Créeme, ¡en aquel momento no quería ser ese alguien! Sin embargo, decidí ser obediente y me centré en formarme para ayudar a parejas cristianas que estuvieran en crisis.

Me gradué en un máster en sexología y terapia de pareja y seguí un par de años como docente de esa misma materia. En conferencias y talleres, impartía todo lo que había aprendido en el máster de sexología, pero añadía los estudios bíblicos que tenía. Me di cuenta de que la iglesia quería saber más y de que lo que compartía parecía llenar un vacío de información existente.

Puse en palabras mi deseo: “**Quiero devolver el Buen Sexo a la iglesia**”.

Creé un gabinete virtual de psicólogos-sexólogos cristianos, “el equipo del Buen Sexo”, para poder servir a todos los matrimonios e individuos cristianos que quisieran atención psicológica en esta área, con alguien que estuviera alineado con su fe.

Di conferencias y talleres del Buen Sexo *online*, y acabé grabando un curso digital llamado “El Buen Sexo”. Tanto matrimonios como solteros e iglesias enteras resultaron muy impactados para bien. ¡Era increíble!

Para poder llegar a más personas, y ya con la ayuda del equipo del Buen Sexo, creamos un blog y un pódcast para seguir difundiendo todo lo que Dios nos estaba enseñando a través de la Biblia, nuestros estudios y nuestras especialidades profesionales.

Como equipo, hemos encontrado una profunda hambre sobre el tema, mucho más allá de lo que podemos atender persona a persona. Por eso, ahora es el momento de escribir este libro. Lo que tienes entre manos es mi intento de agregar años de experiencia de mi práctica con los pacientes, con las preguntas y otros miles de testimonios que he recibido en las redes sociales, conferencias y talleres, para permitir que aún más personas tengan acceso a la información del Buen Sexo.

¿Qué te vas a encontrar?

Para que podamos defendernos y entender los temas de la sexualidad, hay que usar los términos y definiciones correctos. A lo largo de este libro, voy a utilizar los nombres anatómicos de los genitales (e incluso vas a ver imágenes dibujadas de ellos) y ciertas descripciones de las relaciones sexuales. En ningún momento

mi intención es ser vulgar, sino todo lo contrario: hablar con claridad, honra y respeto. Tener información real y verdadera nos protege y puede prevenir situaciones de abuso o mal uso. Mi meta es romper la ignorancia, manteniendo la inocencia.

Puede que haya palabras o expresiones que suenen fuertes o hasta feas. Para algunas personas será porque las han asociado a vergüenza o a suciedad, aunque son los nombres reales (pene, vagina, vulva, etc.). Sin embargo, te quiero decir algo: ¡lo que Dios ha creado no es sucio! Debido a nuestra imperfección, mucho de lo diseñado por Dios necesita tener un cuidado y un marco de protección, pero no deberíamos llegar a creer que es sucio o un tabú. Te ruego que ores antes de leer y que Dios pueda traer luz y libertad a través de estas páginas.

Si en algún momento algo te provoca ansiedad, miedo, tristeza profunda (y no sabes por qué) o despierta algo negativo en ti, detente y pide ayuda (hay todo un anexo para ayudarte en este paso al final del libro). Hablar de la sexualidad puede abrir traumas del pasado que querrías trabajar con un profesional, un mentor o una figura pastoral.

A lo largo del libro, encontrarás historias basadas en situaciones reales que he trabajado en la consulta. He cambiado nombres y a veces he combinado historias para guardar la privacidad de mis pacientes.

El concepto más grande e importante que encontrarás es el Buen Sexo (escrito en mayúsculas porque es un nombre propio, describe un concepto específico). Aquí te dejo una sencilla definición escrita, por si la quieres volver a consultar en cualquier momento.

Tener información real y verdadera nos protege y puede prevenir situaciones de abuso o mal uso. Mi meta es romper la ignorancia, manteniendo la inocencia.

El Buen Sexo trata de las relaciones sexo-afectivas, como concepto amplio, que Dios ha ideado para el matrimonio entre un hombre y una mujer. El Buen Sexo tiene estos tres escalones que lo definen: es *íntimo, mutuo y consentido* y *placentero*.

Por otra parte, **la educación en el Buen Sexo** es educar en la sexualidad, como concepto amplio, basado en la Biblia, sea o no que la persona esté teniendo relaciones sexuales.

El Buen Sexo trata de las relaciones sexo-afectivas, como concepto amplio, que Dios ha ideado para el matrimonio entre un hombre y una mujer. El Buen Sexo tiene estos tres escalones que lo definen: *íntimo, mutuo y consentido* y *placentero*.

Por último, quiero explicar a qué me refiero cuando digo “**iglesia**”. No me refiero a una en especial, ni siquiera a una denominación, confesión o estilo. Me refiero a todas las personas que se consideran cristianas, hijos o hijas de Dios.


¿Para quién es este libro?

Principalmente **para los matrimonios**, tanto para él como para ella, idealmente para ser leído entre los dos. Quiero darles conocimiento para avivar la relación, entregando consejos y ayudas para que el sexo se vea con una nueva mirada. Espero que este libro abra un nuevo capítulo en la intimidad.

También he escrito este libro para **los consejeros o profesionales** que acompañan a los matrimonios. Mi intención es definir bien las palabras y conceptos de psicoeducación que quizás se conocen, pero no se saben describir, y así ofrecer un marco de trabajo eficaz y saludable.

Los padres, líderes y pastores pueden encontrar en este libro fundamentos para traer una sana educación a los que están bajo

su influencia. La información contenida aquí les ayudará a prevenir mal usos, abusos y educar desde la perspectiva de la belleza que Dios ha creado y no enfatizar solamente las prohibiciones.

¿Y para el **soltero**? ¡También puedes aprender de este libro! Aunque esté dirigido a los casados, todos necesitamos entender cuál es la visión de Dios acerca del sexo y la sexualidad, y cómo podemos alcanzarla de una manera plena a través de la unión sexual reservada para el matrimonio. He marcado las secciones más explícitas de forma específica para casados con la imagen de al lado.  Es bueno romper la ignorancia y puedes leer esas secciones sin problema; pero, si despiertan cosas que no corresponde o prefieres no tener aún esa información, puedes saltártelas.

Este libro está dirigido a cristianos, personas que creen que la Biblia es verdad y quieren caminar a la luz de ella. Si ese no es tu caso, te invito a seguir leyendo igualmente y contrastarlo con tus vivencias y creencias, ya que, quizás, puedes descubrir en estas páginas algo que traiga transformación para tus relaciones o tu entendimiento del sexo.

Voy a aportar referencias científicas y conceptos desde la psicología, la biología y la medicina para revelar más sobre cómo funciona el cuerpo y la mente, y cómo eso puede ayudar a comprender la visión de Dios sobre el sexo y la sexualidad. Al final, toda la creación le pertenece. Entonces, aprender sobre la ciencia y cómo él ha creado las cosas, nos desvela algo sobre Dios también.

Si, como yo, quieres que la iglesia sea una fuente de información sobre el sexo, ¡estás en el lugar correcto!

¿Cómo leer este libro?

Quiero traer esperanza a los matrimonios y ayudarles a ver que el Buen Sexo es alcanzable. No es una barra de equilibrio

en la que resulta imposible caminar sin caerse, sino una diana a la que apuntar, un camino pavimentado amplio que guía en la dirección correcta. Es algo que Dios desea que tengas en tu matrimonio. Para demostrártelo, desarrollaré cada uno de los escalones del Buen Sexo en su propia sección dentro de este libro:

1. *Íntimo*
2. *Mutuo y consentido*
3. *Placentero*

Dentro de cada sección, definiré el concepto con referencias a la Biblia y con herramientas científicas para comprender lo que Dios ha creado y cómo ir construyendo y fundamentando tu matrimonio en los tres escalones para tener el Buen Sexo. A través de cada capítulo, te encontrarás con ejercicios prácticos que te animo a realizar, aunque eso haga que tardes un poco más en leer. Recuerda, este libro se lee mejor en pareja; entonces, incluye a tu cónyuge en la lectura siempre que puedas.

Al final de cada sección hay un capítulo dedicado a cómo ha sido dañado el sexo divino y cómo poder reenfocarlo. Esto te ayuda a diferenciar entre el *Buen Sexo* y el sexo malo.

Dios creó el sexo, así que nosotros, sus hijos e hijas, debemos ser los maestros.

En la última sección, acabaré con un reto para ti, para que te unas a mí en compartir con otros sobre el Buen Sexo y seas parte de un movimiento en el que la iglesia se convierta en una fuente de información verdadera. Dios creó el sexo, así que nosotros, sus hijos e hijas, debemos ser los maestros.

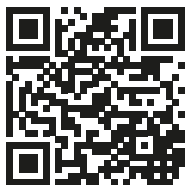
Te animo a sacar un bolígrafo, un marcador y la Biblia, y a leer con el corazón abierto. Subraya los textos que te llamen la atención y rodea con un círculo, palabras, versículos o conceptos que no quieres olvidar.

Es más, ¡no lo leas solo! Regala un libro a otra persona o escoge a alguien con quien compartir tu ejemplar. ¡Sí, hasta se puede leer en grupo! En el caso de los casados, por favor, comparte este libro con tu pareja y discute (con amor) cada capítulo. Te aseguro que una clave para entender las cosas de Dios es procesarlas en comunidad. Así, andaremos en un mismo camino, eliminaremos los tabúes en nuestro medio y traeremos una educación sobre el Buen Sexo a nuestro entorno.

¡Así se devuelve el Buen Sexo a la iglesia!



TODAVÍA MÁS



www.andamioeditorial.com/elbuensexo

COLOFÓN

andamio editorial

Alts Forns n.º 68, sót. 1.º
08038 Barcelona. España
Tel. (+34) 93 432 25 23

libros@andamioeditorial.com
www.andamioeditorial.com

Andamio es la editorial de los Grupos Bíblicos Unidos en España, que a su vez es miembro del movimiento estudiantil evangélico a nivel internacional (IFES), cuya misión es hacer discípulos y promover el testimonio de Jesús en los institutos, universidades y centros de trabajo.



psicologosevangelicos@gbunidos.es

El Grupo de Psicólogos Evangélicos (GPE) aglutina a diferentes profesionales del ámbito de la psicología clínica y sociosanitaria, educativa, de la psicología aplicada al ámbito empresarial y del coaching o de la psicología social. Uno de sus principales objetivos es crear un espacio de intercambio de ideas, experiencias, proyectos y preocupaciones, sobre temas vinculados a la psicología y siempre desde la perspectiva de la fe cristiana.

CORRECCIÓN
Fernando Plou Fernández

El Buen Sexo
© Kari Clewett, 2024

DISEÑO DE CUBIERTA
Latido Creativo

ILUSTRACIONES
Keila Elm

MAQUETACIÓN
Andressa Rosa de Oliveira

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DEPÓSITO LEGAL
B. 16355-2024

ISBN
978-84-10166-22-6

IMPRESO EN ULZAMA
IMPRESO EN ESPAÑA



© ANDAMIO EDITORIAL, 2024
1.ª EDICIÓN REV. AGOSTO 2024