

«Este libro, de fácil lectura, combina perfectamente el disfrute del sexo con las realidades de la vida. Va dirigido a personas reales en un mundo real, sin comprometer el maravilloso diseño divino ni el propósito del sexo.

No cabe duda de que esta obra pionera del Dr. William Cutrer y de Sandi Glahn es la respuesta para aquellas personas que desean abordar el tema del sexo sin caer en lo soez. Ayudará a los lectores a conformar sus acciones y actitudes respecto al sexo a la luz del propósito único de Dios para la humanidad. También proporcionará esperanza, ánimo y guía a las personas que estén abiertas y dispuestas a poner su sexualidad bajo el señorío de Jesucristo».

Del prólogo del Dr. Tony y Lois Evans
Oak Cliff Bible Fellowship
Dallas, Texas

«*Intimidad sexual en el matrimonio* es científicamente preciso, tiene una base bíblica, es tremendamente práctico, y está escrito con una gran dosis de humor. Cualquier matrimonio cristiano que desee mejorar su relación, debería comprar y leer esta obra».

Dr. David Stevens
Presidente de la *Christian Medical & Dental Society*

«Este libro aporta conocimientos sobre uno de los aspectos más importantes del matrimonio, que a pesar de serlo, no suele tratarse. Es práctico y bíblico; la experiencia como médico del autor, Bill Cutrer, hace que este libro sea especialmente útil».

Dres. Les y Leslie Parrott
Seattle Pacific University
Autores de *Saving Your Marriage Before It Starts*

«Dentro del campo del romance en el matrimonio, la ignorancia suele ser con frecuencia, el mayor enemigo de la felicidad y de la satisfacción. *Intimidad sexual en el matrimonio* cubre en gran medida nuestras necesidades de información, ayudando a las parejas a disfrutar en común de su vida sexual, en el mayor grado posible. Si usted desea ser el “amante” que su pareja desea y necesita, este libro le será toda una bendición».

Daniel L. Akin
Decano de la *School of Theology*
The Southern Baptist Theological Seminary
Louisville, Kentucky

«Tremendamente agudo y bien escrito, *Intimidad sexual en el matrimonio* constituye una guía fiable, informativa y práctica de la sexualidad humana, para matrimonios y parejas de novios a punto de casarse. Los autores, Bill Cutrer y Sandra Glahn, nos proporcionan un excelente recurso que ayudará a que las parejas comprendan más plenamente las intenciones de Dios respecto a sus relaciones sexuales».

Carol B. Hanshew
Directora de *Life & Health Resources*
Christian Medical & Dental Society

Prólogo por Tony y Lois Evans

Intimidad sexual
en el
matrimonio

William Cutrer, M.D.
y Sandra Glahn



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Sexual Intimacy in Marriage*, © 1998 por William Cutrer y Sandra Glahn y publicado por Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501

Edición en castellano: *Intimidación sexual en el matrimonio* ©1999 por Editorial Portavoz, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

Traducción: Daniel Menezo

EDITORIAL PORTAVOZ
P.O. Box 2607
Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1145-8

4 5 6 7 8 edición / año 16 15 14 13 12

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

*A mi querida esposa, Jane,
y a mi preciosa hija Jennie.
Con mi más profunda gratitud a Dios
por bendecir mi vida
con cada una de ellas*

Bill Cutrer

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo	11
1. En el lugar secreto	13
2. ¿Qué es el sexo?	17
3. La anatomía masculina	20
4. La anatomía femenina	26
5. El ciclo de respuesta sexual	41
6. La noche de bodas y lo que viene después	56
7. Preguntas acerca de los diversos grados de interés	67
8. Preguntas acerca del orgasmo	80
9. Otras preguntas que formulan las parejas	93
10. ¿Qué es el matrimonio?	109
11. Unas palabras para los maridos	117
12. Unas palabras para las esposas	129

13. ¿Celebrante o célibe? **139**
 14. Cómo proteger su sexualidad **148**
 15. Cómo desarrollar un corazón fiel **157**
 16. Algunos pensamientos finales **166**
- Apéndice A: Ejercicios para desarrollar la intimidad **169**
- Apéndice B: ¿Anticonceptivos? ¡Oh, Señor!... Quizás... **207**
- Notas **221**

Agradecimientos

Los autores dan las gracias a Grolier Incorporated por su amable permiso para reproducir los diagramas de las páginas 22, 30 y 157, que están sacados de la *Encyclopedia Americana*, edición de 1985. Copyright © de Grolier Incorporated.

A menos que se haga constar expresamente, las citas de las Escrituras están extraídas de la Biblia Reina-Valera. © 1960.

Los autores y el editor no se dedican a proporcionar servicios médicos o psicológicos, y este libro no está pensado como una guía para diagnosticar o tratar problemas de este tipo. Si el lector precisa ayuda médica, psicológica o de cualquier otro tipo específico, le rogamos acuda a los servicios de su propio médico de cabecera o consejero profesional.

Prólogo

La mayoría de los libros que hablan del sexo, caen en uno de dos extremos posibles. Algunos son tan espirituales que pasan por alto las realidades humanas inherentes al tema. Tales obras evitan los aspectos mentales y emocionales del sexo; recurren a explicaciones esotéricas con las que apenas pueden identificarse las personas reales que viven en un mundo real.

En el otro extremo, se encuentran los libros que tratan el tema del sexo como si este tuviera una relación escasa o inexistente con lo divino. En tales obras, el sexo se seculariza hasta tal punto, que se convierte en algo puramente biológico, animal. Al no ofrecer a las personas una perspectiva sobre el compromiso o la singularidad del sexo dentro del contexto del matrimonio, éstas concentran su atención en lo físico, en detrimento de lo espiritual.

Intimidad sexual en el matrimonio no cae en ninguno de estos extremos. Este libro, de fácil lectura, combina perfectamente el disfrute del sexo con las realidades de la vida. Va dirigido a personas reales en un mundo real, sin comprometer el maravilloso diseño divino ni el propósito de Su don del sexo. Esta obra tiene en gran estima la institución del matrimonio, y concede a la relación sexual el lugar que le corresponde dentro de ese contexto.

No cabe duda de que esta obra pionera del Dr. William Cutrer y de Sandi Glahn es la respuesta para aquellas personas que desean abordar el tema del sexo sin caer en lo soez. Ayudará a los lectores a conformar sus acciones y actitudes respecto al sexo, a la luz del propósito único de Dios para la humanidad. También proporcionará esperanza, ánimo y guía a las personas que estén abiertas y dispuestas a poner su sexualidad bajo el señorío de Jesucristo.

El hecho de que el Dr. Bill Cutrer se haya involucrado en esta obra

hace que sea especial para nosotros. Él ha trabajado durante muchos años como ginecólogo de las féminas de nuestra familia Evans, y también ha impartido un enfoque cristiano sobre la medicina en la Conferencia de Desarrollo Eclesial anual. Su experiencia como médico, unida a su formación y dedicación cristianas, le proporcionan una combinación única de unas manos hábiles y un corazón bondadoso, combinación que ha beneficiado tremendamente a nuestra familia y a nuestra relación como matrimonios.

En *Intimidad sexual en el matrimonio* encontramos, por fin, un libro que coloca ese tema tan sensible como es el sexo, en un nivel lo bastante asequible a todo el mundo; pero dotándolo a la vez de un rango lo bastante elevado como para honrar a Dios. Una vez leído este libro, usted comprenderá por qué el matrimonio es el único contexto en el que es posible la verdadera intimidad sexual. Además, descubrirá un enfoque práctico sobre muchos de los problemas y desafíos sexuales a los que se enfrentan los matrimonios. Y lo que es más importante: crecerá el amor que siente usted hacia el Creador, que nos ha concedido un don tan grande a fin de que podamos disfrutarlo.

Dr. Tony y Lois Evans



En el lugar secreto

Toda pareja, en algún momento de su relación, si no a lo largo de todos los años que pasan juntos, se enfrenta a dificultades sexuales o épocas de transición, que les exigen adaptación, cambios y flexibilidad. Una de las creencias más destructivas es la que afirma: «Somos los únicos que tienen problemas. Todos los demás tienen una vida amorosa perfecta». Eso es completamente falso. Veamos unos pocos ejemplos sacados de mi experiencia (como médico), que nos hablan sobre cosas que pueden ir mal.

- Trina y Jim regresaban en avión a su hogar, después de su luna de miel, cuando Jim comentó: «Cuando hayamos caído en la rutina y dejemos de tener relaciones sexuales cada día...» Antes de que pudiera terminar la frase, Trina se puso a llorar. «¿Por qué no podremos tenerlas cada día?». Quiso saber.
- Después de una luna de miel desastrosa, vino a verme una pareja en busca de ayuda. La esposa me comentó: «No esperaba que el sexo fuera algo tan doloroso. Además, él quiere que lo practiquemos cada día. Tengo miedo de que se convierta en algún tipo de perverso».
- Lonnie solía llegar al orgasmo con demasiada rapidez, lo cual hacía que su esposa se sintiera insatisfecha y frustrada. Vino a verme para preguntarme qué podía hacer al respecto.
- Tom le dijo a su mujer: «Nuestra vida amorosa me aburre». Su esposa, imaginando una nueva variedad de ambientes románticos, le respondió: «¡Genial! ¡Cambiémosla!» Se quedó de piedra cuando esa noche él entró en la habitación, llevando tan sólo un sombrero de vaquero y un par de pistolas de juguete.

- Kathie, la esposa de un cirujano dentista, era tan guapa que podía haber aparecido en la portada de alguna revista de moda, pero sin embargo su marido casi no le prestaba atención. Igual que la esposa de muchos adictos al trabajo, los sentimientos de Kathie respecto al sexo habían pasado de ser un impulso normal, a convertirse en una tremenda necesidad. Se compró montones de prendas de lencería, de Victoria's Secret, pero ni aún así parecía que su esposo le hiciera mucho caso.
- Fred y Dana, por primera vez en su matrimonio, se enfrentaban a ciertos problemas sexuales. Durante el embarazo de Dana, ésta tuvo que pasar por los típicos retos que supone mantener una vida sexual normal. Ambos intentaron hacer todo lo posible se tomaron con humor las comprensibles dificultades. Sin embargo, una vez nacido el bebé, Dana se sentía agotada, y el sexo no le atraía demasiado. Fred sintió que el bebé le había sustituido, y le dijo a su esposa que se sentía degradado: de ser «el rey», había pasado a ser «el criado».
- Becky y Brad habían recibido cierto asesoramiento prematrimonial, que les había hecho pensar que la meta del sexo debe ser el orgasmo simultáneo de ambos miembros de la pareja. La presión que Becky sentía debida a su incapacidad para «cronometrar» bien, hizo que le fuera imposible alcanzar el orgasmo durante sus relaciones sexuales.

¿No le suenan algunos de estos casos? Son muy frecuentes. Puede que nos sintamos aislados, perdidos en medio de nuestros esfuerzos, y que consideremos que nuestras experiencias son únicas, lo cual nos hará vacilar a la hora de buscar ayuda. Sin embargo, las cosas más personales suelen ser también las más universales. Afortunadamente, en esta área resulta fácil obtener ayuda.

Tanto si creemos que los hombres y las mujeres son básicamente iguales, como si pensamos que son fundamentalmente distintos, todos estaremos de acuerdo en que la anatomía masculina y la femenina son diferentes. Este libro parte del punto de vista de que Dios creó el cuerpo del hombre y de la mujer para que se complementen a la perfección. Si bien hemos denominado esta obra «una guía cristiana para la intimidad sexual», quizá sea necesario clarificar que el «sexo cristiano» no existe. Lo que sí existe es un sexo donde los participantes son cristianos. Puede que ellos reflejen o no un punto de vista cristiano, de la misma manera que los artistas cristianos no usan caballetes o pinceles «cristianos», aunque se los puede utilizar para ilustrar una historia del Nuevo Testamento, como la parábola del hijo pródigo.

Para mí (Dr. Bill), este manual es el resultado de más de quince años

de práctica como tocólogo/ginecólogo. A medida que realizaba exámenes y sesiones de asesoramiento prematrimonial, me sorprendió enormemente la falta de información de que disponen las parejas que se uniran «para lo bueno y para lo malo». Muchas de estas personas jóvenes (y otras que no lo eran tanto) iban dando tumbos en medio de una espesa niebla de informaciones erróneas y medias verdades sobre el sexo, esperando que todo «saliera bien». Después de analizar la precisión, practicabilidad y profundidad de la información que muchos pastores facilitan en su asesoramiento prematrimonial, me sentí decepcionado. Parece ser que dentro del área de la sexualidad y la intimidad matrimonial, muchos consejeros están haciendo perder el tiempo a las personas, perpetuando unos mitos nocivos o aún más triste, guiándolas por caminos equivocados.

Después de retirarme de la práctica de la medicina, serví al Señor como pastor a tiempo total. Sólo entonces me di cuenta de la dificultad que supone esta labor. El problema, que para muchos resulta insuperable, son los límites de la información de que dispone el pastor. No todos los pastores son conscientes de las diversas áreas de información necesarias a fin de guiar con éxito a una pareja en sus relaciones íntimas. Solamente al contribuir a forjar una relación funcional a nivel físico, un consejero necesita ser capaz de acceder a (1) un historial sexual detallado, (2) un examen físico y (3) un profundo conocimiento de la medicación que pueda necesitar algún miembro de la pareja. Estas cosas deben preceder, por lógica, a sus consejos y a su guía.

Y sin embargo, es muy probable que un consejero espiritual se sienta muy incómodo si tiene que preguntar «¿A qué edad te convertiste en alguien sexualmente activo?» u otras preguntas similares propias del historial sexual de la persona. Además, el consejero no puede tocar un músculo y decir «Cuando el sexo no funcione, esta es la zona que debes relajar». Puede que el consejero tampoco se dé cuenta de que las píldoras anticonceptivas que toma la mujer han hecho que disminuyera su apetito sexual, un dato que le ahorraría meses y meses de un asesoramiento que intentará localizar las fuentes de la rabia contenida o de la mentalidad sustentadora de que «el sexo es malo».

Lo ideal sería que el equipo de asesoría espiritual incluyera a médicos cristianos que participaran en la evaluación y educación premaritales. Entonces, siguiendo la evaluación médica inicial y la consiguiente «luz verde», el consejero podría guiar con éxito a la pareja a través de los vericuetos teológicos y matrimoniales en la relación, a medida que esta se va desarrollando. Este enfoque basado en el equipo de asesores ayudará a solventar algunas de las devastadoras situaciones, tan propias de la vida real, que relatamos en los capítulos siguientes. Mi deseo es que este libro salve el abismo entre la medicina y el ministerio, y como tal, resulte ser una guía útil que abra el diálogo entre el personal dedicado al

ministerio y las parejas deseosas alcanzar la expresión más profunda del amor dentro de su matrimonio.

Como creemos que Dios ha diseñado el sexo no sólo como algo que conduce a la plenitud y a la unión, sino también como una fuente de gozo dentro de los límites del matrimonio; hemos decidido adoptar, adrede, un tono más bien ligero. Sin embargo, somos conscientes de que las dificultades de tipo sexual no son nada graciosas. Esperamos y pedimos al Señor que la información que ofrecemos de esta manera pueda sanar y prevenir una parte del sufrimiento físico y emocional que a veces hace que la intimidad sexual ne sea esa experiencia gozosa y satisfactoria que Dios planeó.

«Paloma mía, que estás en los agujeros de la peña,
en lo escondido de escarpados parajes,
muéstrame tu rostro,
hazme oír tu voz;
porque dulce es la voz tuya,
y hermoso tu aspecto».

Cantares 2:14