




*Una sola  
carne,  
un solo  
propósito*

*Cinco enseñanzas para vivir un  
matrimonio que ama, perdona, se entrega  
y refleja el Reino de Dios.*



© 2024 Iglesia Bautista Gracia Abundante  
Publicado por Iglesia Bautista Gracia Abundante (A.R.)  
Ciudad de México, México

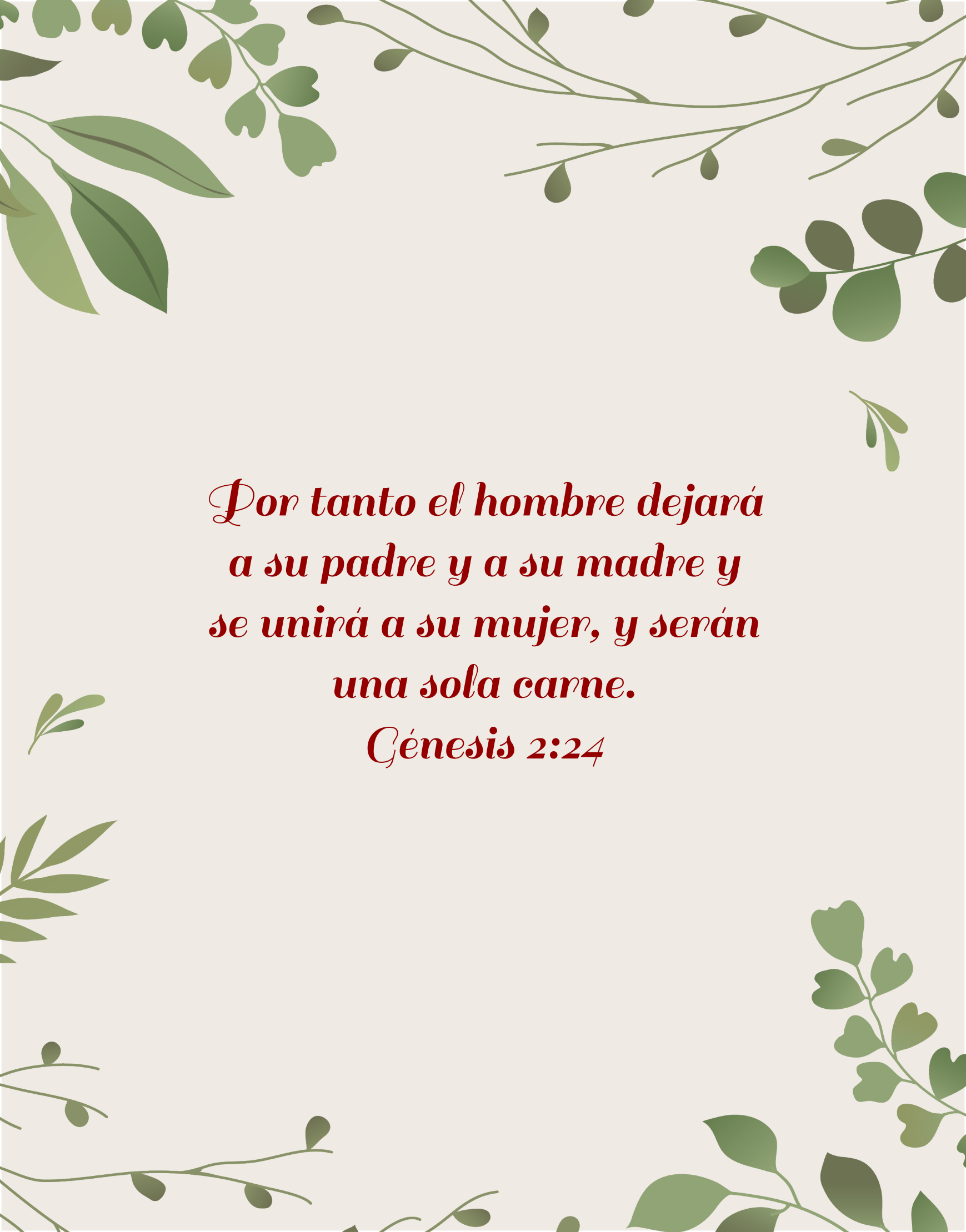
Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin la autorización del coordinador, salvo en el caso de citas breves incluidas en otras obras o reseñas.



Coordinador del proyecto: Francisco Corona  
Colaboradores: Sergio Yedra, Sergio Magos, Eduardo Tapia, Brenda Pérez y Aldo Pérez  
Diseño editorial: Cristina Pérez

Las citas bíblicas utilizadas se tomaron de La Nueva Biblia de las Américas (NBLA). Derechos reservados © 2000, 2001 por Crossway Bibles, una división de Good News Publishing.





*Por tanto el hombre dejará  
a su padre y a su madre y  
se unirá a su mujer, y serán  
una sola carne.*

*Génesis 2:24*



# Contenido

|  |           |
|--|-----------|
| Introducción .....   | 7         |
| <b><i>3 consejos para los recién casados</i></b> .....   | <b>8</b>  |
| Principios prácticos para comenzar el matrimonio con sabiduría, compromiso y visión a largo plazo.             |           |
| <b><i>Dos perspectivas de los 5 lenguajes del amor</i></b> .....   | <b>13</b> |
| Cómo aprender a amar intencionalmente según el diseño de Dios, entendiendo y practicando el lenguaje del otro. |           |
| <b><i>¿Qué hacer cuando me siento herido por mi cónyuge?</i></b> .....   | <b>19</b> |
| Acompañamiento bíblico para sanar el corazón, practicar el perdón y reconstruir la unidad.                     |           |
| <b><i>Desde el corazón de Dios hasta el corazón del matrimonio</i></b> .....                                   | <b>25</b> |
| Cómo los atributos de Dios moldean la forma en que amamos, servimos y permanecemos unidos.                     |           |
| <b><i>La intimidad matrimonial bíblica: Disfrutando del verdadero placer sexual</i></b> .....                  | <b>32</b> |
| Redescubriendo el propósito santo y gozoso del regalo sexual dentro del pacto matrimonial.                     |           |
| Colaboradores .....  | 38        |



# Introducción

El matrimonio fue instituido por Dios como un reflejo visible de Su amor, fidelidad y propósito eterno. No es un invento humano ni una simple formalidad social: es una relación santa que apunta al evangelio de Cristo. Sin embargo, en medio de un mundo caído, es fácil perder de vista este diseño. Las heridas, el egoísmo, la confusión cultural y las expectativas no cumplidas pueden apagar lo que Dios quiere encender en nuestros hogares.

Por eso, desde la Iglesia Bautista Gracia Abundante, deseamos acompañarte en este camino. Una sola carne, un solo propósito nace con la intención de proveer herramientas bíblicas, prácticas y centradas en el evangelio para fortalecer tu relación matrimonial. Aquí abordamos cinco temas fundamentales que, aunque distintos, se conectan entre sí como pilares de un matrimonio centrado en Dios:

- Aprender a expresar y recibir amor de manera intencional
- Caminar sabiamente desde el inicio de la vida en pareja
- Sanar heridas emocionales dentro del pacto matrimonial
- Conocer el corazón de Dios y dejar que transforme el nuestro
- Redescubrir la intimidad sexual como parte del diseño divino

Cada uno de estos temas ha sido trabajado con oración, estudio bíblico y el deseo profundo de edificar matrimonios que glorifiquen al Señor en cada etapa. Ya seas recién casado, lleves años de casado o estés atravesando desafíos en tu relación, este recurso quiere ser una ayuda práctica que te impulse a mirar a Cristo como el fundamento de todo.

Nuestra oración es que, al leer y reflexionar en estas páginas, Dios avive en tu corazón una pasión renovada por Su Palabra y te lleve a vivir tu matrimonio con propósito, santidad y gozo. Que tu hogar sea un testimonio de que, aun en medio de un mundo inconstante, hay un diseño eterno que permanece: el de Dios para el matrimonio.



# *3 consejos para los recién casados*

por Sergio Yedra

# 3 consejos para los recién casados

¿Existen los finales felices por siempre?

Sin duda, esta es una pregunta con la cual estamos familiarizados. Al ver durante décadas películas que nos guían hacia una historia con un final feliz, no es algo ilógico que sea un anhelo.

Lo podemos ver en cada una de las películas de romance de Hollywood, donde una pareja de enamorados se enfrenta a todo: algún enemigo que busca separarlos por desamor, obstáculos ajenos a ellos que impiden que puedan estar juntos, desaprobación de personas cercanas a ellos...

Pero al final, después de superarlo todo, terminan juntos y felices por siempre. Al ver su unión, el camino parece ser perfecto y sin mayor complicación.

Esto es algo que está muy lejos de la realidad. En la vida de cualquier persona casada, después de la unión (matrimonio) vienen los verdaderos retos.

Esto se debe a la condición pecaminosa en la que nos encontramos: nuestras debilidades empiezan a revelarse a flor de piel cuando convivimos con alguien varias horas al día. La Biblia nos dice que todos somos pecadores (*Romanos 3:23*).

Dentro del matrimonio, esta condición no es la excepción, y empiezas, como en los videojuegos, a desbloquear nuevos niveles de pecaminosidad en tu cónyuge y en ti mismo.

Comienza entonces la aventura del matrimonio y es en este punto cuando vemos con claridad que no es el “felices para siempre” que solíamos creer.

Por esta razón, quiero darte algunas recomendaciones prácticas. Es mi oración que puedan ayudarte en estos primeros pasos dentro de tu matrimonio y te ayuden a caminar en amor junto a tu esposo o esposa.



## ***1- Deja atrás el pasado...***

Lo primero que me gustaría decirte es: tu vida pasada (me refiero a la vida que tenías como soltero, con tus padres) ha terminado.

Quizá esto parezca muy obvio, pero en la práctica, suele no ser así. En *Génesis 2:24*, la Palabra de Dios nos dice con claridad: *“dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer...”*

Dejar tiene varias implicaciones, pero lo primero que quiero que veas es que el diseño del matrimonio es algo divino y no propio del ser humano.

El matrimonio es dejar a tu familia de origen para unirse a tu cónyuge, y que ahora él o ella sea tu prioridad.

Esto no quiere decir que se opone al honrar a tus padres (ambos pueden seguir y deben seguir haciéndolo), pero sí quiere decir que ahora ya no hay ninguna dependencia de ellos.

El diseño ideal del matrimonio que nos deja ver este texto bíblico es que el matrimonio es literalmente irse, salir —cada cónyuge de su hogar anterior— para crear y formar uno nuevo.

Esto quiere decir que tu prioridad es tu cónyuge. La toma de decisiones, la planeación de sus tiempos, actividades laborales, en casa, familiares, finanzas, etc., son ahora un tema de ambos y no involucra a terceros (incluidos sus padres).

Puedes escuchar el consejo de otros, pero junto a tu pareja tomar las mejores decisiones para su nueva familia.

Poner en práctica este principio desde el día uno de casados te ayudará a sentar las bases del resto de tus días como matrimonio al alinearte al diseño de Dios.

## ***2- Tu meta no es cambiar a tu cónyuge, sino ayudarlo a crecer***

Ya he mencionado que el pecado dentro del matrimonio aflora en su máximo esplendor.

La faceta del hombre o mujer sin defectos que suele presentarse durante el noviazgo se desmorona por completo.

Esto nos puede llevar a la trampa de creer que la tarea como esposo o esposa es cambiar al otro para tener el menor número de disgustos o conflictos posibles.

Este es un error común, pues nuestra labor no es cambiar a nuestro cónyuge, sino ayudarnos a crecer a la imagen del varón perfecto: Cristo Jesús.

El apóstol Pablo, en su carta a los Romanos, escribe en su capítulo 15 sobre llevar las cargas los unos de los otros, aceptarse mutuamente y edificarse (*Romanos 15:1-2*).

En esencia, cuando estamos viviendo con una persona pecadora como nosotros, identificamos de manera precisa y clara sus debilidades.

De hecho, en su mayoría podrás ver lo débil que puedes ser y lo débil que puede ser tu esposo o esposa al estar gran parte del tiempo juntos o al enfrentarse a escenarios que los desafíen.

Aquí es donde entra lo importante: la labor no es exaltar esa debilidad de tu cónyuge, sino soportar esa carga en amor.

No se trata de reprochar cada vez que esa debilidad sale a flote en alguna de las circunstancias, sino de ayudar a fortalecer esa área en él o ella.

Hay una gran diferencia entre amar y juzgar, entre animar a crecer y condenar.

Así que, cuando empieces a ver que tu esposo o esposa no son lo que esperabas, y sus debilidades comienzan a ser mayores, ama con diligencia, ánimalo y ayúdalo a fortalecerse en dichas áreas.


### ***3- Recuerden pasar tiempo juntos***

Estar juntos físicamente no es pasar tiempo de esposos.

Esto puede resultar muy complicado de ver y entender, pues al crear una nueva familia y al dejar de depender cada uno de sus padres, las responsabilidades se van a multiplicar.

Estén listos para enfrentarse a una vida de compromisos y responsabilidades tales como: actividades que tengan en el ministerio en su iglesia local, actividades personales individuales (que ahora serán en tiempos compartidos), como hacer ejercicio, compras de cosas para el hogar, pago de facturas, horarios de trabajo, limpieza de la casa, el mantenimiento del auto, etc.

El mundo real del casado es vivir en un trabajo constante.



El ritmo de vida al que se enfrentan suele ser tan vertiginoso que puedes caer en una dinámica de no notarlo. Esto puede orillarte a descuidar lo más esencial: su vida espiritual individual, su vida espiritual en pareja y su vida de relación.

Por esta razón, te animo a que puedas pasar tiempo junto a tu cónyuge, dándote un tiempo para conocer sus necesidades, sus retos, sus emociones, etc.

En el texto de *Génesis 2:24*, las últimas palabras dicen: “...serán una sola carne”.


Esto implica intimidad. Sí, intimidad física, pero también espiritual y emocional.

Así que, manos a la obra. No dejes de tener esa comunión con tu esposo o esposa y busquen esos tiempos de intimidad que seguro se traducirán en una relación más sólida y un matrimonio pleno en el diseño de Dios.

Casarse no es el final feliz fantástico que solemos ver en las películas. No suele ser una vida perfecta, sin retos o aflicciones.

Pero sí es una institución divina que el Señor nos dio para disfrutar de nuestro cónyuge.

Si nos apegamos al diseño de Dios, podemos gozar de un matrimonio pleno y feliz.





*Dos perspectivas de:  
Los 5 lenguajes  
del amor*

por Eduardo Tapia

# Dos perspectivas de: Los 5 lenguajes del amor

Este es un resumen de los 5 lenguajes del amor según Gary Chapman, autor del libro “Los 5 lenguajes del amor”:

**Palabras de afirmación:** Se trata de expresar amor mediante palabras amables, elogios, ánimo y reconocimiento verbal. Frases como “te amo”, “me encanta cómo haces esto” o “gracias por tu esfuerzo” son poderosas para quien usa este lenguaje.

**Tiempo de calidad:** Implica dar atención total y enfocada: pasar tiempo juntos sin distracciones, tener conversaciones profundas o compartir actividades significativas. Para estas personas, la presencia y la conexión son clave.

**Recibir regalos:** No se trata de materialismo, sino del valor emocional que tiene un regalo pensado, sin importar su precio. Lo importante es el acto de dar como una expresión tangible de amor.

**Actos de servicio:** Hacer cosas por la otra persona que sabes que necesita o le aligeran la carga. Puede ser preparar una comida, ayudar con tareas o cualquier acción que demuestre cuidado práctico.

**Toque físico:** Expresar amor a través del contacto físico: abrazos, besos, tomarse de la mano o simplemente estar cerca. Para estas personas, el afecto físico comunica seguridad y conexión emocional.

Estos 5 lenguajes del amor engloban muy bien lo que podemos hacer para mostrar amor por otras personas; sin embargo, podemos verlos desde dos perspectivas: la correcta y la incorrecta.

## *La perspectiva correcta*

La forma correcta para aplicar esto consiste en que deberíamos tomarlos como una lista de posibilidades para mostrar amor por otros. Pero la realidad es que pocas veces vemos las cosas desde este ángulo, ¿verdad? Es más probable que lo veamos desde el otro ángulo.



## *La perspectiva incorrecta*

La forma incorrecta para aplicar esto consiste en ver los 5 lenguajes como una lista de deseos de lo que queremos que otras personas hagan por nosotros. Indudablemente, hay un riesgo latente si tomamos estos 5 lenguajes con esta perspectiva, debido a que provoca en nosotros que empecemos a basar nuestra identidad en el lenguaje que más nos gusta.


Por ejemplo, supongamos que mi esposa me dice que tiene el lenguaje del amor de tiempo de calidad, y yo me esfuerzo por tener ese tiempo cada día con ella, pero nunca realizo un acto de servicio. Por ejemplo: no le ayudo a lavar ni un plato, no recojo la basura, no le ayudo a barrer... ¿Tú crees que se sentirá amada?

O tal vez no tengo contacto físico con ella: nunca la abrazo, ni la beso, ni la acaricio... ¿Tú crees que se sentirá amada?

O tal vez nunca le doy palabras de afirmación, nunca reconozco su esfuerzo o nunca la animo a levantarse cuando fracasa en sus proyectos... ¿Tú crees que se sentirá amada?

O tal vez nunca le doy un regalo: voy a la tienda y solo compro cosas que me gustan sin considerar lo que ella puede querer; vamos a la tienda de ropa y solo compro ropa para mí; es su cumpleaños y no le doy nada... ¿Tú crees que se sentirá amada?

En este ejemplo, ella dijo que su lenguaje es tiempo de calidad, por lo que diligentemente, cada día soy intencional en pasar tiempo con ella, pero podemos ver que, sin los otros 4 lenguajes, mi esposa no se sentirá amada. En otras palabras, y “convenientemente”, una persona puede tener 1 o 2 lenguajes predominantes, pero también puede tener los otros 3.



Estamos completamente de acuerdo con que estos 5 lenguajes pueden ayudarnos a mostrar amor. Como decía al inicio, engloban muy bien las cosas que podemos hacer por otros para que se sientan amados. Sin embargo, lo que no recomendamos hacer es “casarte” con alguno de estos lenguajes. Es decir, no queremos promover que te identifiques con alguno de estos como si fuera tu “signo zodiacal”, como si esa fuera la única forma en la que alguien puede amarte.

Si te das cuenta, al hacer esto, lo que estás tratando de decir es: “Sentiré que me amas cuando pases tiempo de calidad conmigo”. Desde ya podemos ver que hay cierto egoísmo en este tipo de pensamientos. Si bien el tiempo de calidad es muy importante, y debemos esforzarnos por tener ese tiempo como matrimonio, no debemos basar nuestra identidad en estos lenguajes, porque el riesgo consiste en que puedes sentirte “no amada” o “no amado” porque la otra persona no te trata como tú esperas.

Por ello, tenemos que evaluar nuestra actitud. Cuando queremos que las personas nos amen de acuerdo con “nuestro lenguaje”, lo que realmente estás diciendo es: “Me sentiré amado cuando hagas lo que yo quiero”. ¿Ves el problema?



Si nos basamos en la definición de amor, según 1 Corintios 13, podemos encontrar lo siguiente:

*El amor es paciente, es bondadoso. El amor no tiene envidia; el amor no es jactancioso, no es arrogante. No se porta indecorosamente; no busca lo suyo, no se irrita, no toma en cuenta el mal recibido. El amor no se regocija de la injusticia, sino que se alegra con la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.*

— 1 Corintios 13:4-7 (NBLA)

## *¡El amor no busca lo suyo!*

Es importante hablar con tu cónyuge y explicarle de qué manera te sientes más amada o amado, y que tú te esfuerces por hacerlo, no buscando lo tuyo, sino buscando lo del otro. Pero es igual de importante que no bases tu evaluación del amor de la otra persona hacia ti en si hace o no hace esto, porque es ahí cuando empiezas a buscar lo tuyo, lo cual es todo lo contrario al amor. En última instancia, el amor no se trata de cómo te hace sentir o qué hace por ti la otra persona, sino de lo que tú estás dispuesto a hacer por otros.

## *Recomendaciones*

Te recomiendo que le preguntes a la otra persona de qué manera puedes demostrarle amor, y esfuérzate por hacerlo: dale palabras de afirmación, pasa tiempo de calidad, dale regalos, realiza actos de servicio, tengan contacto físico. Si la otra persona no lo hace por ti, no importa: tú ama incondicionalmente, ama sacrificialmente, ama bíblicamente, porque hay alguien más que sí lo hizo por ti. Él entregó su cuerpo, soportó las heridas físicas y soportó el castigo que merecíamos tú y yo, por amor.

*Este es Mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, así como Yo los he amado. Nadie tiene un amor mayor que este: que uno dé su vida por sus amigos.*  
— Juan 15:12-13 (NBLA)

No hay mayor amor que este: que el que da su vida por sus amigos. Jesús dio su vida por nosotros. No olvides que de esa manera fuiste amado, y porque eres amado, tú puedes amar. El amor que mostró Jesús es el mismo que Él quiere que muestres hacia otros. Que la manifestación de nuestro amor por otros no sea solo con palabras vacías, sino con acciones; ama de la misma forma en la que Cristo amó a la iglesia, sacrificándose por ella. Ama incondicionalmente, sé paciente, bondadoso, no tomes en cuenta el mal recibido, ten misericordia y perdona. Recuerda que de esa manera hemos sido amados por Dios.

*Hijos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad.*  
— I Juan 3:18 (NBLA)

# Tareas

- Pregúntale a tu cónyuge qué puedes hacer para que se sienta amado(a) por ti e intenta hacerlo.
- Cada día, pide a Dios en oración que te ayude a amar a tu cónyuge.

## Reto de 5 días

**Día 1.** Escribe una carta a tu cónyuge con 5 cosas por las que das gracias a Dios y 5 cosas que te gustan de él (ella).

**Día 2.** Tengan una cita (puede ser algo sencillo como caminar por el parque o ir a comprar un helado), donde aprovechen para platicar sobre ustedes y lean juntos 1 Corintios 13:4-7.

**Día 3.** Dale un regalo simbólico y entrégale la carta a tu cónyuge.

**Día 4.** Haz algo por tu cónyuge. Por ejemplo, si nunca has lavado los trastes, hazlo; si nunca has manejado cuando salen, dile que ahora tú puedes hacerlo. Busca la comodidad de tu cónyuge por encima de la tuya.

**Día 1-5.** Cada día, abraza a tu cónyuge, bésalo y acarícialo.



*¿Qué hacer cuando  
me siento herido  
por mi cónyuge?*

por Brenda Pérez

# ¿Qué hacer cuando me siento herido por mi cónyuge?

Vivimos en un mundo caído, donde todas las relaciones interpersonales se ven manchadas bajo el efecto del pecado.

Frente al altar, podemos hacer votos y prometernos amor y perdón incondicional; sin embargo, al enfrentar una situación de esta clase, muchas veces no sabemos cómo actuar.

Vivimos en temor por volver a ser lastimados, nos volvemos personas rencorosas o inseguras, y creemos que la vida no volverá a ser como antes.

Pero Dios no quiere que vivamos de esa manera. El matrimonio es Su idea; por lo tanto, en él encontramos esa respuesta para volver al diseño original y restaurar relaciones rotas.

## *El dolor es genuino y Dios lo conoce*

Lo primero que quiero que sepas es que, aunque sientas que otras personas minimizan tu dolor, el Señor sabe lo que estás experimentando.

Él ve cada angustia, cada lágrima derramada y el temor que hay en tu corazón.

*El SEÑOR mira desde los cielos; Él ve a todos los hijos de los hombres. Desde el lugar de Su morada, Él observa a todos los habitantes de la tierra; Él es el que modela el corazón de cada uno de ellos; Él es el que entiende todas las obras de ellos.”*  
— Salmos 33:13-15 (NBLA)

Dios conoce tu sentir, y este sufrimiento que estás viviendo no es algo que se haya escapado de Su control soberano.

Todo lo que Dios permite ocurre con un propósito específico, y este propósito es que, como creyente, puedas reflejar a Cristo en cada área de tu vida, incluyendo en el matrimonio.

## *Aprende a confiar en Dios en tu dolor*

En Génesis, de los capítulos 37 al 50, encontramos la historia de José, un hombre que enfrentó diversas traiciones por parte de su familia (*Gn 37:26*); la mujer de su jefe lo acosaba (*Gn 39:12*); lo metieron a la cárcel injustamente (*Gn 39:20*), y aun dentro de la cárcel, la persona en la que confió que lo ayudaría se olvidó de él (*Gn 40:23*).  
¿Te puedes identificar con algo de esta historia?

Con todo lo sucedido, José podría haberse vuelto una persona temerosa, desconfiada, insegura o rencorosa. Pudo haberse aislado de todas las personas y apostatar de su fe, argumentando que “tenía heridas muy profundas” que le impedían continuar. Sin embargo, no hizo nada de esto. Al contrario, su respuesta la podemos encontrar en *Génesis 50:15-21*:

*Al ver los hermanos de José que su padre había muerto, dijeron: «Quizá José guarde rencor contra nosotros, y de cierto nos devuelva todo el mal que le hicimos». Entonces enviaron un mensaje a José, diciendo: «Tu padre mandó a decir antes de morir: “Así dirán a José: “Te ruego que perdones la maldad de tus hermanos y su pecado, porque ellos te trataron mal”. Y ahora, te rogamos que perdones la maldad de los siervos del Dios de tu padre». Y José lloró cuando le hablaron. Entonces sus hermanos vinieron también y se postraron delante de él, y dijeron: «Ahora somos tus siervos». Pero José les dijo: «No teman, ¿acaso estoy yo en lugar de Dios? Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios lo cambió en bien, para que sucediera como vemos hoy y se preservara la vida de mucha gente. Ahora pues, no teman. Yo proveeré para ustedes y para sus hijos». Y los consoló y les habló cariñosamente.*

Al leer esta porción de las Escrituras, pareciera que este hombre era un superhéroe o alguien fuera de este mundo; sin embargo, es importante considerar que José fue una persona normal, como tú y yo. También tenía tentaciones, luchaba con pecados y, muy probablemente, tenía altibajos en su vida, porque todos, como seres humanos, batallamos en diversas áreas.

Entonces, ¿qué hacía que pudiera reaccionar de esta manera, sin resentimiento ni odio? La fe y la confianza en Dios. José tenía una certeza plena de la soberanía de Dios y su bondad; estaba seguro de que nada pasaba sin un propósito. Por ello, afirmaba en el versículo 20:

*“Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios lo cambió en bien, para que sucediera como vemos hoy, y se preservara la vida de mucha gente.”*

## *Sigue el ejemplo de Cristo en medio del dolor*

La vida de José es un gran ejemplo de amor y perdón; sin embargo, él es solo una sombra de alguien que vendría a la tierra y viviría el mayor sufrimiento de todos: la separación del Padre y la cruz por nuestros pecados.

Nadie entiende tanto de traición y dolor como Jesús.

*Fue despreciado y desechado de los hombres, varón de dolores y experimentado en aflicción.  
—Isaías 53:3*

Él nos ha dejado a los creyentes no solo el ejemplo, sino también a su propio Espíritu Santo, para enfrentar cualquier situación con amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio (*Gálatas 5:22-23*).

## *El secreto para soltar el resentimiento*

¿Cuántas veces al día repites en tu mente la escena de aquello que te lastimó? ¿Cuánto tiempo le dedicas a llorar y lamentar lo dura que es tu vida? La amargura es un resentimiento profundo y duradero hacia alguien que te ha herido y, sin darte cuenta, puede convertirse en una característica de tu día a día.

Dios le mostró a José que Él tenía un propósito para su vida, y José lo creyó (*Génesis 37:5-11*). De la misma manera, Dios nos revela en Su Palabra que tiene un propósito para cada uno de nosotros (*Romanos 8:28-29*); por lo tanto, debemos creerlo, actuar conforme a nuestra fe y no permitir que las circunstancias adversas nos roben el gozo.

Así como vigilamos en nuestras casas que la estufa no se quede encendida cuando salimos para evitar un accidente, la Biblia nos manda a cuidar nuestro corazón para que no crezca ninguna raíz de amargura:

*Cúidense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz de amargura, brotando, cause dificultades y por ella muchos sean contaminados.*  
—Hebreos 12:15

## Señales de amargura:

- Recrear frecuentemente en tu mente la escena de lo que te lastimó.
- Desear que todos sepan lo mucho que te han herido.
- Querer que la persona que te lastimó sienta el mismo dolor que tú.
- Dejar de ver las bendiciones de Dios y enfocarte en lo dura que es tu vida.

## ¿Cómo vencer la amargura hacia tu cónyuge?

- Ten comunión con Dios diariamente: Para que tu relación con tu cónyuge esté bien, necesitas primero tener una buena relación con Dios. Si te cuesta trabajo leer un libro o una carta de la Biblia, puedes empezar estudiando un salmo diario, analizando las emociones del salmista, identificando cómo llevaba todas sus tristezas y temores a Dios, y orando ese salmo cada día.
- Reconoce que la herida que sufriste Dios la usa para algo bueno: Así como José reconocía que el hecho de haber sido traicionado varias veces traería un bien mayor a su vida (*Gn 50:20*), tú también debes reconocer que este dolor te dará un bien espiritual: formarte cada vez más a la imagen de Cristo.
- Recuerda el propósito del matrimonio: Dios creó el matrimonio para que ambas personas sean un reflejo de Cristo y la iglesia. Esto incluye perdonar como Cristo nos ha perdonado y amar incondicionalmente como Él nos ama.

- Habla a tu corazón la verdad de Dios: El mundo nos dice que nuestra dignidad como seres humanos está en no ser ofendidos ni dejar que nadie nos lastime. Sin embargo, la Biblia nos dice todo lo contrario. Lee detenidamente el consejo que Dios te da en *Colosenses 3:12-17*:

*“Entonces, ustedes como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de tierna compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia; soportándose unos a otros y perdonándose unos a otros, si alguien tiene queja contra otro. Como Cristo los perdonó, así también háganlo ustedes. Sobre todas estas cosas, vístanse de amor, que es el vínculo de la unidad. Que la paz de Cristo reine en sus corazones, a la cual en verdad fueron llamados en un solo cuerpo; y sean agradecidos. Que la palabra de Cristo habite en abundancia en ustedes, con toda sabiduría enseñándose y amonestándose unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales, cantando a Dios con acción de gracias en sus corazones. Y todo lo que hagan, de palabra o de hecho, háganlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias por medio de Él a Dios el Padre.”*

¡Es hora de obedecer a Dios y dar pasos firmes hacia la restauración con tu cónyuge! Revístete de tierna compasión, perdona como Cristo te ha perdonado y vístete de amor. La voluntad de Dios es que ustedes permanezcan unidos, mientras que la voluntad de Satanás es separar matrimonios. ¿A quién obedecerás? No olvides ser agradecido con Dios y llenarte de su palabra. Esto llenará de paz tu corazón y vivirás honrando al Señor.

No olvides que si necesitas consejería individual o matrimonial, puedes solicitarla en nuestro sitio web:  
<https://graciacdmx.com/consejeria-biblica/>



*Desde el Corazón de  
Dios hasta el Corazón  
del Matrimonio*

por Sergio Magos

# Desde el Corazón de Dios hasta el Corazón del Matrimonio

*D*éjame hacerte una pregunta para conocer el concepto de amor que tienes acerca del matrimonio:

¿De qué manera expresas a tu cónyuge ese pacto que juraste delante de Dios desde el primer día?

Es cierto que el amor en el matrimonio, conforme pasa el tiempo, se transforma. Pero la verdadera pregunta sería: ¿Ese amor ha cambiado de tal forma que tu cónyuge aún pueda percibirlo de la misma manera en que dices amarlo o amarla?

Antes de hablar sobre cómo el amor se va transformando con el paso de los años, me gustaría recordarte algunos detalles que casi todas las parejas experimentamos.


¿Recuerdas los chocolates y las rosas del inicio?

¿O esa sensación en el estómago tan intensa que hasta el hambre pasaba a ocupar el decimoquinto lugar en tus prioridades?

¿O ese mensaje que esperabas durante las ocho largas horas de angustia, y que al llegar el amanecer se convertía en el mayor alivio cuando al fin sonaba el celular y veías el nombre de quien tanto anhelas?

*Dios vio todo lo que había hecho; y era bueno en gran manera...  
(Génesis 1:31)*

Justo ese es el pensamiento que muchos tenemos cuando llega esa persona especial a nuestra vida. Con júbilo decimos: “¡Amén! ¡Amén!”




Ahora bien, los primeros 3,500 días suelen ser de adaptación, ¿verdad? (Disculpa si exagero la cantidad de días, mi intención es describir el punto en el que quizás te encuentres ahora).

Con certeza te puedo decir que muchos atravesamos ese mismo camino. Algunos lo hacen con mayor facilidad; otros quizás necesitarán 7,000 días para lograrlo; y algunos más dirán que lo alcanzarán en la eternidad.

La verdad es que, sin importar la etapa en la que te encuentres hoy, quiero mencionarte algo en lo que te invito a depositar toda tu confianza. Pero antes, déjame hacerte otra pregunta:


¿Respondías con afirmación a algo de lo que mencioné?  
¿O más bien te encuentras en una etapa en la que ese primer pacto delante de Dios ya no se parece en nada a lo que esperabas?

El matrimonio tiene diversas etapas, pero una realidad es que, en cada una de ellas, como mencionamos en el párrafo anterior, muchas veces no vemos a Dios presente de la forma correcta. Tomamos su lugar, priorizando nuestras propias necesidades y mencionando Su nombre solo cuando nos conviene o de forma incorrecta.



Creo firmemente que Dios debe ser el centro del matrimonio, y no nuestro humor ni nuestras emociones dependiendo de lo vivido el día anterior. Una de las expresiones más dañinas dentro del matrimonio es: “¡Es que tú!” o “¡Pero tú!” No hay nada más nocivo que estas frases cuando se trata de abordar cualquier tema entre esposos.

¿Y sabes por qué lo creo fielmente? Porque esas frases reflejan un matrimonio que ha dejado de mirar a Dios y ha comenzado a mirarse a sí mismo.



Cuando el corazón del matrimonio le da la espalda al corazón de Dios, se llena de orgullo, amargura y engaños alimentados por el deseo de promesas no cumplidas. Pero déjame decirte algo importante: no es porque tu matrimonio sea único en sus luchas, o el único al que le ha sucedido esto. La razón es que la perspectiva ha sido desviada, y eso ocurre cuando falta la comunicación con el Creador de las promesas eternas.

Solo al conocer verdaderamente Su corazón desde lo más profundo, podremos tener claridad, propósito y restauración en nuestra vida matrimonial.

Déjame hacer una breve pausa en cuanto al tema del matrimonio y permíteme presentarte algo admirable y asombroso que la Palabra de Dios nos permite conocer al caminar con Él.

Te pido que me concedas unos párrafos más antes de que decidas cambiar de página.

Dios nos permite conocer su carácter y cómo es Él por medio de su Escritura. Quiero hacer énfasis en esto: la única manera de conocer verdaderamente a Dios es a través de Su Palabra. No existe nada fuera de ella que nos revele quién es Dios.

Por medio de la Escritura, descubrimos aspectos que describen quién es Dios. A esto lo llamamos atributos, lo cual significa, literalmente: cada una de las cualidades de un ser.

Dios tiene dos tipos de atributos, y me gustaría compartirte brevemente sobre ellos:

**Atributos comunicables:** Son aquellos que podemos conocer, aprender y reflejar en nuestra vida. Ejemplos de estos atributos son la misericordia, la bondad, la justicia, la paciencia, entre otros.

**Atributos no comunicables:** Son los que únicamente le pertenecen a Dios. Nosotros podemos conocerlos y admirarlos, pero no podemos experimentarlos ni imitarlos. Entre estos atributos se encuentran su omnipotencia, omnisciencia, omnipresencia, inmutabilidad y eternidad.

A continuación, te mostraré estos atributos en un cuadro para que puedas ver más claramente la diferencia entre ellos.


| Atributos    | Descripción  | Clasificación  |
|--------------|--|----------------|
| Omnipotencia | Dios es todo poderoso y puede hacer cualquier cosa que proponga. | No Comunicable |
| Omnisciencia | Dios conoce todas las cosas pasado, presente y futuro.           | No Comunicable |
| Eternidad    | Dios no tiene principio ni fin                                   | No Comunicable |
| Soberanía    | Dios tiene autoridad, control y presencia sobre todas las cosas  | No Comunicable |
| Amor         | Dios es amor y Su amor en Infinito y Eterno                      | Comunicable    |

|               |  |                |
|---------------|--|----------------|
| Justicia      | Dios es justo y siempre hace lo correcto                                   | Comunicable    |
| Santidad      | Dios es perfecto y sin pecado  | Comunicable    |
| Fidelidad     | Dios es Fiel a sus promesas  | Comunicable    |
| Sabiduría     | Dios es sabio y conoce el camino correcto                                  | Comunicable    |
| Bondad        | Dios es bueno y hace el bien   | Comunicable    |
| Misericordia  | Dios es compasivo y perdona los pecados                                    | Comunicable    |
| Gracia        | Dios da regalos no merecidos   | Comunicable    |
| Veracidad     | Dios es la Verdad y no puede mentir  | Comunicable    |
| Inmutabilidad | Dios no cambia   | Comunicable    |
| Trascendencia | Dios es superior a todo lo creado y no está limitado por tiempo ni espacio | No Comunicable |
| Supremacía    | Dios gobierna sobre todo el mundo  | No Comunicable |
| Unicidad      | Dios es uno  | Comunicable    |

Por mencionar algunos, como puedes notar, cada atributo no está lejos de nuestro entendimiento gracias a Su enseñanza. Sin embargo, como mencioné anteriormente, hay algunos que, aunque quisiéramos practicar, no nos es posible. Esto nos ubica en el lugar correcto cuando nos comparamos con el Señor, Creador de los cielos y la tierra.

¿Por qué te menciono esto? Porque la única manera de crecer en el conocimiento de Dios es *estudiando día a día Su Palabra*, y eso es lo que hace que la teología —que básicamente significa el estudio de Dios— sea esencial para el crecimiento del creyente.

Al hacerlo, Su Palabra nos muestra la necesidad de que nuestros corazones sean transformados, y al mismo tiempo nos enseña que *solo Él tiene el poder para hacerlo*.




Ahora podrías preguntarte... ¿Qué tiene que ver esto con el matrimonio? Tiene todo que ver. Conocer los atributos de Dios es conocer Su corazón desde la raíz, para poder reflejarlos desde lo profundo del nuestro.

Es innecesario decir que el matrimonio fue creado por Dios para el hombre y la mujer; sin embargo, para quienes están solteros, viudos, divorciados o en otra etapa, esto también es para ustedes. Nadie está exento de conocer, adoptar y practicar estos atributos. *Todos somos llamados a ser santos, bondadosos, fieles, amorosos, misericordiosos, etc.*

Si conocemos a Dios y obedecemos Sus enseñanzas, nuestro corazón reflejará lo aprendido *cuando está en comunión constante con Él*. Esto nos lleva a amar por quien Él es y a enamorarnos de Su grandeza.


Me atrevo a decirte: una vez que tu corazón conoce el corazón de Dios, es imposible no enamorarte de lo increíble que es Él. Y cuando eso sucede, por pura sumisión, obedeces y te sujetas a lo que aprendes. Con conciencia de tu propio egoísmo, luchas contra ti mismo reflejando quién es Él y Sus atributos.



La Palabra de Dios enseña que, cuando Él transforma un corazón, se produce el *fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23)*. Nota cómo este fruto se conecta con los atributos que acabamos de estudiar.

Por otro lado, te animo a buscar estos pasajes en tu Biblia: *Génesis 2:24, Mateo 19:5, Marcos 10:7-8 y Efesios 5:31*. El énfasis es el mismo en todos:

| *El hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.*



Dios declara este vínculo una vez en el Antiguo Testamento antes de la caída, y tres veces en el Nuevo Testamento después de la caída. Wayne Mack, en su libro Fortaleciendo el matrimonio, afirma que esta declaración contiene el propósito de Dios tanto para el hombre perfecto como para el hombre pecador.

Desde el inicio, el plan de Dios fue que el hombre estuviera en comunión con Él, y una de las formas de reflejar esa unión es por medio del matrimonio.

Según datos del INEGI, las principales causas de divorcio en la actualidad son la falta de comunicación y la infidelidad. ¿Te das cuenta? Regresamos al egoísmo del que hablábamos al principio.

Lo primero que Dios nos enseña es la comunicación, dándonos una y otra vez instrucciones para vivir una vida plena en Él. No hay manera de vivir un matrimonio bíblico sin conocer de cerca a Dios y cómo es Él.

Si tu matrimonio está pasando por una etapa difícil, déjame decirte algo con certeza: has dejado de maravillarte conociendo a Dios. Has dejado de lado conocer más a Dios que a tu propio corazón y sus deseos. Has olvidado que Su diseño es servir a los demás antes que a ti mismo.

Y no me malinterpretes: conocer a Dios y Su carácter nos enseña que *la verdadera vida plena está en dar, más que en recibir*, porque el corazón egoísta busca primero su propia satisfacción. Y el matrimonio es el mejor campo de entrenamiento para aplicar esta verdad.

## Tarea

Destina un tiempo con tu cónyuge para maravillarse juntos con el conocimiento de Dios a través de Su Palabra.

Terminen compartiendo:

- ¿Qué atributos de Dios han dejado de adoptar y practicar?
- Y por último, oren juntos, abriendo su corazón el uno al otro. No con la intención de señalar debilidades, sino de fortalecer el vínculo, buscando juntos en Dios aquello que puede suplir las necesidades de su matrimonio.

Caminemos juntos, con la esposa perfecta y el esposo perfecto que Dios ha dispuesto para cada uno de nosotros, agradeciendo siempre al Señor por la vida de nuestro cónyuge, convencidos de que somos pecadores imperfectos conociendo el corazón de un Dios perfecto, siendo transformados y santificados día a día con la persona que Él ha escogido para nosotros por la eternidad.



*La intimidad  
matrimonial bíblica:  
Disfrutando del verdadero placer sexual*

por Aldo Pérez

# La intimidad matrimonial bíblica: Disfrutando del verdadero placer sexual


*H*oy en día, la pureza sexual y matrimonial es vista como algo ofensivo, risible o simplemente anticuado. Muchas personas afirman que cada quien puede definir su propia orientación y preferencias sexuales, así como disfrutar libremente de la sexualidad sin poner límites morales. Esto incluye tener relaciones sexuales fuera del matrimonio, consumir pornografía o practicar la sexualidad dentro del matrimonio con fines egoístas y deshonorosos ante Dios.

Ante estas ideas, podríamos pensar que los matrimonios creyentes están exentos de caer en estas prácticas pecaminosas que el mundo disfruta, pero que, en realidad, no producen un verdadero placer. No obstante, todos nosotros tenemos una naturaleza caída, con la capacidad de distorsionar el diseño de Dios en cada esfera de nuestra vida, incluida la intimidad sexual.

## *¿Qué entendemos por intimidad sexual?*

Basándonos en lo que la Biblia nos enseña, podemos definir la intimidad sexual como un regalo santo de Dios, diseñado para ser disfrutado con gozo por los esposos. Es una expresión del amor y compromiso mutuo que refleja el pacto matrimonial hecho delante de Cristo, y que sirve tanto para la multiplicación de la humanidad como para el deleite de los cónyuges, lo cual les ayuda a guardar su corazón de la inmoralidad. Joel Beeke, en su blog personal, afirma que “los puritanos consideraban las relaciones sexuales dentro del matrimonio un don de Dios y una parte esencial y placentera del mismo [... los esposos y las esposas debían cohabitar con buena voluntad y deleite, de buena gana, con prontitud y alegría”.

Estos pensamientos bíblicos sobre la sexualidad matrimonial contrastan con lo que el mundo enseña.



Por lo tanto, seguir la visión secular sobre la sexualidad solo nos llevará a la ruina y a practicar una falsa sexualidad vacía. Así que, si deseamos saber cómo disfrutar verdaderamente de la sexualidad diseñada por Dios, necesitamos ver lo que la Biblia enseña sobre este tema.

### *La intimidad sexual fue creada por Dios*

La Biblia nos muestra que, en el principio, Dios creó la intimidad matrimonial como un regalo para los matrimonios, con el propósito de llenar la tierra de su imagen y brindar deleite a los cónyuges (*Génesis 1:27, 28; Proverbios 5:18-19*). Esta debía ser disfrutada sin vergüenza, egoísmo, chantaje o cualquier otro tipo de pecado que manchara la imagen de Dios en las personas (*Génesis 2:21-25; Hebreos 13:4*).

En la creación no existía ninguna clase de pecado sexual, como el adulterio, la fornicación, la pornografía, la masturbación ni ninguna otra distorsión del diseño de Dios (*Génesis 2:25; Eclesiastés 7:29*). Por lo tanto, cada matrimonio podía disfrutar de cultivar su relación entre ellos, a la par que disfrutaban de su relación con Dios. No obstante, los primeros hombres tomaron otro camino que terminó manchando todas las áreas de la vida humana, incluyendo la sexualidad.



### *La intimidad sexual fue manchada por el pecado*

Los primeros hombres decidieron desobedecer a Dios y ser sus propios reyes, desechando al Señor como su único Rey. Como resultado del pecado, todas las esferas del ser humano se distorsionaron. La intimidad matrimonial también quedó manchada, surgiendo así diferentes pecados sexuales, como el adulterio, la fornicación y toda clase de distorsión (*Génesis 4:19; 6:1-5*).

Debido a la caída, el deseo de glorificar a Dios en la intimidad matrimonial fue reemplazado por deseos pecaminosos, centrados en disfrutar de las relaciones sexuales rompiendo los mandatos de Dios. Por lo cual, los hombres comenzaron a utilizar la intimidad sexual como un medio para su deleite personal, sus pasiones desordenadas y la construcción de su propio reino caído, el cual es aborrecible para Dios (*Génesis 38:9-10; 2 Samuel 11:2-5; 12:9-10; 13:1-19; Proverbios 7:6-27*).

Onán, Sansón, David, Amnón y Salomón son solo algunos de los muchos personajes bíblicos que no disfrutaron verdaderamente del placer sexual, sino que lo corrompieron y enfrentaron sus consecuencias. Sin embargo, cada uno de ellos nos recuerda que necesitamos un verdadero Redentor, tanto de nuestras vidas como de nuestra sexualidad.

## *La intimidad sexual es restaurada por Cristo*

En su gracia y amor, el Señor prometió que vendría un descendiente de la primera mujer, que restauraría el reino y reconciliaría al ser humano con el Padre. Dios Hijo, el Salvador prometido, se hizo hombre y vivió la vida perfecta que nadie logró vivir. Él mostró cómo debía ser Su reino y lo redimió por medio de su vida, muerte y resurrección (*Mateo 1:20-23; Marcos 1:15; Juan 1:1-14*).

Gracias a la redención, en Cristo, cada creyente casado recibe una nueva naturaleza que lo capacita para utilizar su intimidad sexual como un servicio a su cónyuge y para cumplir el diseño de Dios (*1 Corintios 7:3-4; 1 Timoteo 2:15; Tito 2:11-12*). Así, los matrimonios redimidos pueden reflejar el cuidado de Cristo por la iglesia, al cuidar su pureza sexual y disfrutarla dentro del pacto matrimonial (*1 Corintios 6:12-20; Efesios 5:29*). No obstante, debido a la persistencia del pecado, se demanda al creyente proteger su intimidad matrimonial mediante el amor a Dios, el uso constante de su sexualidad con su cónyuge, la mortificación del pecado y la huida de las tentaciones sexuales (*Proverbios 5:8-22; Mateo 5:27-30; 1 Corintios 6:18; Colosenses 3:5-7*). Esta lucha constante del creyente contra la inmoralidad sexual apunta a la necesidad de una restauración final que está por venir.


## *La intimidad sexual cumplirá su meta*

El reino de Dios será restaurado por completo al final de los tiempos. Los creyentes redimidos adorarán juntos a su Rey Jesús, en la nueva sede del reino de Dios. Este reino será perfecto, libre de pecado, dolor, corrupción o cualquier otro tipo de distorsión sexual (*Apocalipsis 21:1-7, 22-27*).

En el nuevo cielo y la nueva tierra, el matrimonio humano, y la intimidad sexual, ya no existirá, pues cumplirá su propósito: apuntar al matrimonio de Cristo con su iglesia (*Mateo 22:23-29; Apocalipsis 19:7-8*). Sin embargo, todos aquellos que distorsionaron la sexualidad, practicando la inmoralidad sexual, y que no fueron salvos, estarán eternamente bajo la ira de Dios (*Apocalipsis 22:14-15*).

## *Entonces, ¿cómo puedo disfrutar de la sexualidad en el matrimonio?*


Buscar el placer sexual egoísta o usar la sexualidad como medio



para obtener deseos pecaminosos es una distorsión del diseño de Dios para el matrimonio. Toda distorsión sexual, por muy pequeña que parezca, mancha el matrimonio y nos aparta de Dios, por lo que es necesario arrepentirse del pecado y buscar restauración en Cristo. Por eso, cada matrimonio debe examinar si está usando su sexualidad para glorificar a Dios o para su propia gloria, y crecer en el amor y el temor hacia nuestro Rey.

Por otra parte, es muy importante recordar que un matrimonio que honra a Dios busca maneras prácticas de servir a su cónyuge y amarlo. Esto incluye su relación matrimonial y su intimidad sexual. Así que te animo a entregarle tu sexualidad a Cristo y permitir que Él reine también en esta esfera de tu vida, la cual es muy importante para su reino.

## Tarea

- 
- ¿Cómo luce un matrimonio que usa su sexualidad de forma pecaminosa?
  - ¿Por qué la intimidad sexual no debe ser de forma esporádica?
  - ¿De qué maneras prácticas puedo amar y servir a mi cónyuge con nuestra intimidad matrimonial?
  - ¿Por qué distorsionar la sexualidad matrimonial rompe nuestra comunión con Dios?
  - ¿De qué cosas me debo arrepentir en relación a la intimidad sexual?



# Colaboradores

**Eduardo Tápia:** Es miembro de Gracia Abundante desde 2018. Estudió la licenciatura en contaduría en la FCA de la UNAM. Actualmente está cursando el Instituto Spurgeon. Está casado con Brenda Pérez. Es director del Centro de Consejería Gracia Abundante CDMX en formación.

**Sergio Vedra:** Es miembro de Gracia Abundante en la Ciudad de México, estudió la licenciatura en Economía en la FE de la UNAM. Sirve en el área de administración. Está casado con Fernanda Gutiérrez y son papás de Efraín y Eliete.

**Aldo Pérez:** Es miembro de Gracia Abundante en la Ciudad de México, estudió Ingeniería Biomédica en la UVM. Está estudiando una licenciatura en Teología en la Escuela Superior de Estudios Bíblicos y Teológicos Semper Reformada. Sirve en el área de multimedia y administración. Está casado con Fabiola.

**Sergio Magos:** Es miembro de Gracia Abundante en la Ciudad de México. Actualmente, está tomando una residencia ministerial en la iglesia local. Está casado con Lorena Martínez y son papás de Yael.

**Brenda Pérez:** Es miembro de Gracia Abundante en la Ciudad de México. Estudió la licenciatura en Ciencias de la Comunicación y es egresada de la licenciatura en Nutrición. Sirve como consejera bíblica y en el equipo multimedia de la iglesia. Está casada con Eduardo Tapia.





