

# “Y no se avergonzaban”

Lo que enseñan las escrituras sobre la intimidad física en el matrimonio

Laura M. Brotherson, CFLE

Para los Santos de los Últimos Días, las fuentes más críticas de percepción y entendimiento para temas importantes son las Escrituras Sagradas y las enseñanzas de los profetas. Un tema en particular del matrimonio requiere un entendimiento sano de la perspectiva del Señor—la intimidad física entre esposo y esposa. Aún demasiado a menudo el mundo gobierna el diálogo sobre este tema, arruinando nuestra perspectiva sobre la sexualidad.

Satanás ha rodeado la sexualidad de nubes de oscuridad, nublando nuestra visión y la de nuestros niños. Incluso dentro de la relación sexual divinamente ordenada en el matrimonio, la oscuridad se queda. La preeminencia de Satanás sobre este tema permite que él extienda su perspectiva como un fuego incontrolable sin mucho obstáculo. Hay apenas un susurro débil para compensar la perspectiva deformada del mundo. Grande es la necesidad del plan de Dios y sus propósitos para la intimidad física dentro del matrimonio para ser oído encima del rugido de las filosofías del mundo. El diseño divino del Señor de la sexualidad matrimonial necesita más atención.

El propósito de este artículo es compartir declaraciones de fe y escrituras para restaurar luz y verdad a las relaciones sexuales en el matrimonio, construyendo una fundación sobre la cual la realización sexual puede prosperar. Cuando usted lea y medite la afirmación de las escrituras y declaraciones, ellas reforzarán su creencia en la santidad, pureza y virtud del sexo, y le limpiarán como una inundación de agua pura y viviente. Cuando comenzamos a cambiar la energía colectiva sobre la sexualidad a una fuerza más sana y positiva, grandes bendiciones resultarán.

## **El entendimiento de la intimidad física en el matrimonio –Un regalo de Dios**

La mayoría de las personas han oído la preocupación de los recién casados por tener relaciones sexuales aún después de estar casados. Refiriéndose a su luna de miel, parejas jóvenes se han preguntado, “¿Estamos en problema por lo que hicimos anoche?”, o “¿estás

seguro de que lo qué hicimos estuvo bien?” En respuesta a estos tipos de preocupaciones, el Presidente Spencer W. Kimball declaró, “Marido y mujer... están autorizados, de hecho se les ha mandado de tener relaciones sexuales apropiadas cuando ellos estén debidamente casados por tiempo y eternidad” (Kimball, Teachings of Spencer W. Kimball, 1982, pág. 312).

John y Brenda se casaron temprano en la mañana. Más tarde ese día John vino solo a la iglesia para ayudar con las decoraciones para la recepción de la tarde. Su tío estuvo sorprendido al verlo allí solo. El tío le preguntó a donde estaba su nueva esposa y el recién casado le confió que ellos habían planeado llegar separados de modo que nadie pensara que estaban haciendo algo indebido. El tío sacudió su cabeza en la incredulidad. “Usted está casado ahora,” dijo él. “Esto es un mandamiento”.

Un entendimiento problemático de la intimidad física y su papel apropiado en el matrimonio puede también existir para parejas que han estado casadas por muchos años. Después de 35 años del matrimonio y ocho hijos, Bernice anunció a su marido que no habría más actividad en el dormitorio. “No voy a corromperme con más de esto. El sexo es un acto feo, profano, carnal y no tendré más de ello”.

Las dos historias compartidas anteriormente identifican un poco la angustia, las creencias deformadas y las dificultades que enfrentan las parejas en la dimensión sexual del matrimonio. Para algunos, el sexo es positivo. Otros entienden esto intelectualmente, pero no lo sienten realmente en su corazón. La vergüenza, la culpa, y otros sentimientos negativos permanecen asociados con el sexo, aunque ellos “sepan” que es aprobado dentro del matrimonio.

Nuestro conocimiento intelectual debe ser más profundo. Debemos vencer “el síndrome de la Muchacha Buena,” que es el acondicionamiento negativo, enseñanza—o falta de enseñanza—que produce pensamientos y sentimientos negativos sobre el sexo y el cuerpo. Debemos cambiar nuestro enfoque de los males y advertencias en cuanto al sexo a un papel apropiado y divino de la intimidad sexual en nuestras vidas. Ganar esta perspectiva divina puede ser una experiencia de transformación absoluta.

Traci encontró la esperanza y la ayuda en las palabras inspiradas de líderes de la iglesia y en las escrituras. Traci “sabía” que el sexo fue aprobado y es necesario en el matrimonio, pero ella no lo creyó realmente. Después de asistir algunas clases de matrimonio llenas de la afirmación de escrituras y declaraciones sobre la santidad de las relaciones sexuales en el

matrimonio, ella comenzó a tener un cambio de corazón. Reconoció que el sexo es un aspecto vital de un matrimonio feliz y sano. Ella comenzó a ver que el sexo puede—y debe ser—maravilloso. Ella reconoció que las relaciones satisfactorias sexuales eran APROBADAS por Dios y necesarias para conseguir la unidad matrimonial que ella buscó. Este conocimiento transformó su actitud, llenó su corazón de una esperanza renovada y la animó a buscar lo mejor de esta área de su matrimonio.

Para superar los efectos negativos del síndrome de la Muchacha Buena y crear la unidad en el matrimonio que Dios quiere, esposo y esposa deben aprender que el sexo es bueno—y es de Dios. Para las personas casadas, la intimidad sexual es “un regalo legítimo de Dios” (Ellsworth, Liahona, junio de 1980, pág. 3). Las parejas deben llegar a sentir el permiso divino, el poder y el potencial de las relaciones sexuales puras y virtuosas dentro del matrimonio—al modo que Dios los diseñó.

Las personas no hablan mucho del sexo. Aún un diálogo apropiado entre padres y niños, marido y mujer, o adultos en general es raro. Algunos motivos para ésto pueden incluir la incomodidad y la vergüenza con el tema, no sabiendo que decir, o pensando que el sexo es demasiado privado y sagrado para hablar hasta lo general. Muchas personas jóvenes crecen preguntándose si el sexo es malo o si algo se equivoca con ello porque los adultos nunca hablan de eso. Todo esto parece muy muy secreto. Y si el tema se discute alguna vez, es por lo general rápidamente e incómodamente cerrado.

¿Ha hecho alguna vez una pregunta a un padre o líder de la Iglesia sobre el sexo y ha sentido luego como que el aire se enrarece mientras que ellos muestran dificultad y tartamudean antes de dar una declaración rápida? Muchos imitan la incomodidad y la vergüenza que observaron en sus padres y líderes cuando ellos eran más jóvenes.

Una razón por la cuál algunos no pueden tener una convicción sólida de la santidad de sexo, y mucho menos un entendimiento realmente bueno después del matrimonio, es que no les han enseñado, tampoco ellos han buscado la sabiduría del Señor sobre ésto. Algunos pueden pensar que el sexo no necesita ninguna otra discusión, pero la experiencia indica algo diferente. Los profetas del Señor y las enseñanzas de las escrituras pueden enseñarnos mucho sobre la intimidad física en el matrimonio.

### **Enseñanzas de los profetas sobre la santidad de la intimidad física en el matrimonio**

El Presidente Spencer W. Kimball declaró, “Marido y mujer... están autorizados, de hecho se les ha mandado de tener relaciones sexuales apropiadas cuando ellos estén debidamente

casados por tiempo y eternidad” (Kimball, Teachings of Spencer W. Kimball, 1982, pág. 312).

Élder Boyd K Packer identificó la bondad del regalo de relaciones sexuales en la declaración siguiente, “Este poder [de la creación] es bueno... Es un poder sagrado y significativo, y vuelvo a repetir... que este poder es bueno... Es un don de nuestro Padre Celestial. En el recto ejercicio del mismo podemos allegarnos a Él como en ninguna otra cosa” (Packer, Enseñad Diligentemente, 1985, págs. 268–269).

El sexo es sagrado. La palabra sagrada describe algo “considerado como santo; bendito a Dios; digno de o considerado con reverencia” (Webster’s Dictionary, 1993, pág. 456). Sabemos que “el matrimonio lo decretó Dios” (D y C 49:15). ¿Pero creemos que la intimidad sexual dentro del matrimonio es también ordenada de Dios? En la Proclamación de La Familia los profetas vivientes de Dios han confirmado esta verdad, “declaramos que la forma por medio de la cual se crea la vida mortal fue establecida por decreto divino” (Liahona, junio de 1996, pág. 10). Este es un principio importante para entender y creer.

Vamos a ver más estrictamente las palabras usadas en la proclamación. El medio es “el método” “o el camino” (Webster, 1993, pág. 699) algo causado; divino significa “divino, santo, sagrado, espiritual, exaltado;” (Webster, 1993, pág. 634); establecida puede ser definido como “determinado, establecido, prescrito, mandado, decretado, dirigido, ordenado, requerido” (Webster, 1993, pág. 594). Si juntamos todo esto, vemos que el medio (o camino) que la vida mortal es creada (el acto sexual) es divinamente designado (prescrito, decretado o requerido por Dios) haciéndolo sagrado, piadoso, santo y aún santificado. En otras palabras, Dios lo aprueba.

El presidente Ezra Taft Benson declaró, “El sexo fue creado y establecido por nuestro Padre Celestial para objetivos sagrados, santos, y altos” (Benson, Teachings of Ezra Taft Benson, 1988, pág. 409). Note que él dice objetivos (plurales)—no solamente un objetivo. La procreación es entendida como el objetivo primario para el sexo, pero hay otros objetivos también. Algunos objetivos de relaciones sexuales en el matrimonio van más allá de la procreación e incluyen la expresión del amor, placer mutuo y encanto, vinculación física, emocional y espiritual y unidad, sanidad de heridas en la relación y rejuvenecer la mente, el cuerpo y el espíritu.

El sexo es una bendición sagrada y un regalo de Dios a esposos y esposas. Esto es un método para fortalecer el matrimonio. La luz de Dios puede transformar el sexo de algo

aparentemente inadecuado a algo ordenado de Dios.

### **Enseñanzas de las escrituras sobre la intimidad física en el matrimonio**

Hemos hablado de varias declaraciones inspiradas que afirman la divinidad de relaciones sexuales en el matrimonio. Pero, hay luz adicional y la verdad que podemos encontrar en las escrituras sobre la santidad de sexo. Hagamos un viaje por las escrituras para ver lo que podemos encontrar.

Sabemos que el matrimonio es ordenado de Dios (D y C 49:15). Dios creó el matrimonio. Dios aprueba el matrimonio. Las notas de pie de página de D y C 49:15 nos conducen a Génesis.

En Génesis 2:18 leemos, “Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo”. ¿Por qué? ¿Existe algo eternamente importante acerca de un hombre y de una mujer para que permanezcan juntos en el matrimonio? En Eclesiastés 4:9-12 dice que dos son mejores que uno porque ellos tienen “paga [bendiciones, una herencia] de su trabajo”. Y si uno de ellos tropieza o cae, el otro lo levantará. Versículo 11 dice que dos, juntos, se calentarán mutuamente. Y si uno de los cónyuges cayere, entonces el esposo y la esposa lo levantarán. Piense en todo el aprendizaje, crecimiento y bendiciones que vienen de la combinación de dos vidas en el matrimonio.

Después de declarar que el hombre no debería estar solo, Dios tomó una de las costillas de Adán (“el hueso de sus huesos, la carne de su carne”) e hizo una mujer (ver Genesis 2:21-23).

En Génesis 2:24, nos dicen que el hombre y la mujer deben abandonar a sus padres y partir (o unirse) el uno al otro y hacerse UNO—“una sola carne”. Esta misma frase es repetida otras seis veces en las escrituras (ver también Mateo 19:5-6, Marcos 10:8, Efesios 5:31, D y C 49:16, Moisés 3:24 y Abraham 5:18). Estas siete escrituras en las cuales mandan que nosotros abandonemos a nuestros padres y llegamos a ser “una sola carne” son la confirmación de la importancia de la unidad matrimonial.

Un sellador del templo enfatizó este hecho durante un sellamiento de matrimonio donde él recordó que aquellos presentan esto en la eternidad no seremos agrupados en unidades de familia de padre, madre y niños como lo asumimos comúnmente, pero en unidades de esposos y esposas. Este no significa que los padres y los hijos no tendrán ninguna asociación, sino más bien esto hace hincapié en la importancia primaria de la relación

matrimonial. Elder Bruce R. McConkie declaró, "Nuestros matrimonios seguirán en los reinos que están adelante. Entraremos en el paraíso de Dios, y seremos el esposo y la esposa. Pasaremos en la resurrección, y seremos el esposo y la esposa" (McConkie, New Era, junio de 1978, pág. 12).

Note que la escritura en el Génesis no dice que deberíamos hacernos "un corazón" o "una mente," aunque aquellos sean también importantes. Dice claramente "una sola carne" lo que significa que no podemos y no debemos encubrir el hecho que estamos hablando de algo físico. Mandan que nosotros nos hagamos una sola carne, es decir participemos en intimidades físicas el uno con el otro. Este es un componente vital de esposos y esposas que llegan a ser UNO. ¿De modo que cómo planeó el Señor llevar a cabo esto?

En Abraham 4:28 leemos, "y dijeron los Dioses: Los bendeciremos. Y los Dioses dijeron: haremos que ellos fructifiquen y se multipliquen, y llenen la tierra" (énfasis añadido). Note las frases "los bendeciremos", "haremos que". Dios por lo visto sintió que esto era una bendición no sólo para tener el poder de procrear, sino también dar a esposos y esposas deseos sexuales del uno hacia el otro. Esto sugiere que Dios resueltamente plantó dentro del marido y mujer la atracción que ellos sienten el uno para el otro. Él nos dio estos sentimientos con intención para bendecirnos "y hacer" que nosotros deseáramos el uno al otro. Esta percepción de las escrituras en el origen y el objetivo de nuestros deseos del uno hacia el otro da luz como Dios tiene la intención que la intimidad sexual nos puede bendecir a nosotros dos como medios de la procreación y como una expresión del amor matrimonial.

¿Recuerda las siete escrituras que nos mandan ser "una sola carne?" Como si las palabras "una sola carne" no son bastante descriptivas, después de tres de aquellas escrituras es la declaración, "y estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, y no se avergonzaban" (Génesis 2:25, Moisés 3:25, Abraham 5). En este momento Adán y Eva eran esposo y esposa, (ya que las escrituras se refieren "al hombre y su esposa"). Han mandado que ellos sean "una sola carne". En otras palabras, después de dotarnos con este deseo físico, Dios entonces mandó que nosotros lleváramos a cabo sobre aquellos deseos dentro del matrimonio.

Quizás podemos aplicar la respuesta de Adán y Eva en este punto a nuestra propia orientación hacia la intimidad física en el matrimonio. Es decir no tenemos que avergonzarnos de nuestra desnudez, y más expresamente, de relaciones sexuales dentro del matrimonio.

La vergüenza tiene que ver por lo general con el pecado, pero la vergüenza sigue rodeando la sexualidad aun cuando no hay ningún pecado. Puede ser muy desafiante en la relación matrimonial si los cónyuges tienen un sentido de vergüenza, vergüenza o temor de compartir sus cuerpos como Dios lo quiso. ¿Podríamos preguntar cómo la vergüenza y el temor llegaron a asociarse con lo que el Señor ha aprobado en el matrimonio—la unidad sexual de marido y esposa?

Sabemos que la gloria de Dios es la inteligencia o la luz y la verdad (ver D y C 93:36-39). La luz de Dios y la verdad son necesarias para nosotros para entender Su propósito para la intimidad física en el matrimonio. Además, sabemos que la luz y la verdad abandonan lo malo (ver D y C 93:37). Es Satanás que erosiona nuestro entendimiento de luz y verdad. Si preguntamos por qué la vergüenza tiene que ver con el sexo—hasta el sexo dentro del matrimonio—podemos ver en el verso siguiente que Satanás ha quitado la luz y la verdad de la sexualidad, haciendo muchos confundir el sexo con el pecado.

En el versículo 38 leemos, “Todos los espíritus de los hombres fueron inocentes en el principio; y habiéndolo redimido Dios de la caída, el hombre llegó a quedar de nuevo en su estado de infancia” (D y C 93:38). Y en el siguiente verso, “Y aquel inícuo viene y despoja a los hijos de los hombres de la luz y la verdad” (D y C 93:39, énfasis añadido). La luz de Dios y la verdad rodearon la sexualidad al principio, cuando Adán y Eva estaban en un estado de inocencia. Pero miremos a las escrituras de nuevo. Incluso después de la caída, debido a la expiación del Salvador, el hombre se hizo otra vez inocente ante Dios.

De las notas de pie de página en el verso 39 aprendemos que era por lo siguiente: la falta de entendimiento (ver Mateo 13:19), la incredulidad (ver 2 Corintios 4:4), los corazones endurecidos (ver Alma 12:10), la desobediencia (ver D y C 93:39 y Alma 12:9), las tradiciones falsas o las mentiras transmitidas por generaciones (ver D y C 93:39 y Jeremías 16:19) y por tratar con ligereza lo que hemos recibido (ver D y C 84:54) que la luz y la verdad fueron quitadas. Satanás dejó en su lugar la vergüenza e incomodidad como inhibidores del éxtasis regocijante que Dios quiso en el matrimonio. Cuando la verdad de Dios sobre la intimidad física no es totalmente entendida e interiorizada, esto inhibe la respuesta natural dada por Dios.

Podemos restaurar la luz y la verdad a la intimidad física en el matrimonio siguiendo el mandamiento de Dios “de criar [a nuestros] niños en luz y verdad” (D y C 93:40). La perspectiva de Dios proporciona un entendimiento sano y divino de la intimidad física en el matrimonio, en el cual no hay ninguna vergüenza.

En Hebreos 13:4 leemos, “Honroso sea en todos el matrimonio...” Interpreto que ésto significa que TODAS las partes del matrimonio son honorables—incluyendo las relaciones sexuales. Honorable significa “noble, admirable, derecho, virtuoso, apropiado” (Webster, 1993, pág. 669). La escritura continúa, “... y el lecho sin mancilla” (Hebreos 13:4). Sin mancilla significa “limpio, intachable, sin tacha, inocente y puro” (Webster, 1993, pág. 775). Por lo tanto, la cama en el matrimonio, representando la intimidad sexual en el matrimonio, es limpia y pura.

En Proverbios 5:18-19 el Señor nos asegura de Su favor divino de que el marido y su mujer que encuentren la alegría en su relación íntima, “alégrate con la mujer de tu juventud... y en su amor recreáte siempre”. El término “alégrate” sugiere que el marido y la esposa deben disfrutar el uno al otro y esta parte de su relación en un espíritu de amor, placer, diversión y gratitud. Y en su amor recreáte siempre sugiere que debemos amar el uno al otro fervorosamente y apasionadamente. La nota al pie de página del versículo 19 se refiere a Doctrina y Convenios 42:22, que recuerda a las parejas amarse el uno al otro con todos sus corazones y allegarse el uno al otro y a ninguno otro.

En el contexto de las escrituras de Proverbios 5 hombres y mujeres son aconsejados para encontrar la alegría en su cónyuge a fin de evitar la inmoralidad. Esto sugiere que cuando el marido y la esposa aprendan a encontrar la alegría y la realización dentro de su relación íntima, ellos serán bendecidos y el encanto de tentaciones ilícitas sexuales puede ser minimizado y evitado.

Hay más en el acto íntimo de unir nuestros cuerpos durante relaciones sexuales de lo que podemos darnos cuenta. En 1 Corinthians 6:19-20 leemos, “O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios... glorificad pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. Es posible que en cuando los esposos y las esposas guarden el mandamiento de Dios de ser “una sola carne” y de no ser “avergonzados”, aumentarán su entendimiento y serán capaces de trascender lo físico a lo espiritual? ¿Es posible que al llegar a ser una sola carne, ellos glorifiquen a Dios con sus cuerpos y sus espíritus?

Seguramente un esposo y su esposa, los dos en posesión del Espíritu Santo de Dios, cuando ellos unen sus cuerpos juntos físicamente no sólo se hacen un cuerpo y una sola carne sino también un solo espíritu“ se juntan con el Señor” (1 Corintios. 6:17). La orden de Dios de apegarse el uno al otro y hacerse una sola carne (ver Génesis 2:24) permite al esposo y a la esposa hacerse UNO espiritualmente con Dios por el acto íntimo de unir sus cuerpos,

que es donde residen sus espíritus.

En Mateo 19:5, que es una de las siete escrituras que se refiere al hombre que abandona a su padre y madre y se une a su esposa para llegar a ser una sola carne. Leemos en el verso siguiente, “Así que, no son ya más dos, sino una sola carne: por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre” (Mateo 19:6). Separar significa apartar o hacer pedazos (Webster, 1993, pág. 47). Sabemos que Dios quiere que nosotros permanezcamos juntos como esposo y esposa. Parece que deberíamos refrenarnos de permitir que Satanás ni hombre alguno pueda separar o profanar lo que Dios ha creado y lo que El llamó bueno—como las relaciones sexuales en el matrimonio.

Satanás no quiere que nosotros busquemos o entendamos la luz y la verdad. Él hace todo lo que él puede para mantenernos en la oscuridad lejos de la felicidad. Leemos en el Libro de Mormón que “porque había caído del cielo, y llegado a ser miserable para siempre, procuró igualmente la miseria de todo el género humano” (2 Nefi 2:18) “que todos los hombres sean miserables como él” (2 Nefi 2:27). Satanás ha encontrado que la distorsión de la divinidad de relaciones sexuales en el matrimonio es un modo eficaz de destruir la felicidad, los matrimonios y las familias.

Cosas milagrosas pasarán cuando ponemos luz y verdad en la unión sexual. Es bueno y es de Dios cuando está correctamente asociado con la luz y verdad que siempre han existido desde el principio.

Este artículo fue originalmente publicado en [Meridian Magazine](#), el 17 de febrero de 2004. (Del capítulo 2 de “And They Were Not Ashamed—Strengthening Marriage through Sexual Fulfillment”)

Laura M. Brotherson es una educadora certificada de la vida familiar (CFLE) con una bachiller de Ciencias de la Familia con un énfasis en terapia de matrimonio y familia — de la Universidad de Brigham Young. Ella ha escrito y publicado un libro sobre la intimidad matrimonial, *And They Were Not Ashamed—Strengthening Marriage through Sexual Fulfillment*. Para más información visite <http://www.StrengtheningMarriage.com>. Laura da la bienvenida a su reacción. Se puede enviarle un email a [laura@strengtheningmarriage.com](mailto:laura@strengtheningmarriage.com).

## Bibliografía

Benson, Ezra Taft. *The Teachings of Ezra Taft Benson*. 1988. Salt Lake City: Bookcraft.

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días "Una Proclamación Para El Mundo," *Liahona*, junio de 1996, pág. 10.

Ellsworth, Homer. "Tengo una pregunta," *Liahona*, junio de 1980, pág. 3.

Kimball, Spencer W. *The Teachings of Spencer W. Kimball*, Edward L. Kimball, ed. 1982. Salt Lake City: Bookcraft.

McConkie, Bruce R. "Celestial Marriage," *The New Era*, junio 1978, pág. 12.

Packer, Boyd K. *Enseñad Diligentemente*. 1985. Salt Lake City: Deseret Book.

*Webster's Universal Dictionary and Thesaurus*. 1993. Montreal: Tormont Publications.

Wheat, Ed and Gaye Wheat. *Intended for Pleasure: Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage*. 1997. Grand Rapids: Fleming H. Revell.