

MENSAJES FALSOS

Una guía para
la esposa piadosa



Aileen Challies

MENSAJES FALSOS

Una guía para la
esposa piadosa

Aileen Challies





Mensajes falsos:

Una guía para la esposa piadosa

Aileen Challies

Publicaciones Gracia Sobre Gracia, TX 76052

publicacionesgraciasobregracia@gmail.com

Copyright© 2026 por Aileen Challies

Directora de proyecto y traducción: Nedelka Medina

Editor coordinador: Rudy Ordoñez Canelas

Diagramación y diseño de portada: William Yela

ISBN: 979-8-9931620-1-0

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo del editor, salvo lo dispuesto por la ley de derechos de autor de los Estados Unidos.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se toman de la NBLA



Recomendación

La mujer cristiana está siendo bombardeada por muchos mensajes distorsionados acerca de la sexualidad, y encontrar respuestas bíblicas a muchas inquietudes que se generan en su mente y su corazón no es siempre fácil. Los mensajes falsos acerca de la sexualidad pueden desconectar emocionalmente a los esposos en la vida cotidiana. Existen pocos recursos en español que aborden este tema de manera bíblica, sencilla y directa. El libro que tienes en la mano es uno de ellos.

En este libro, Aileen Challies nos introduce al tema de la sexualidad en el matrimonio de una manera sencilla y al mismo tiempo concisa, tocando aspectos puntuales de forma práctica y bíblica. Encontrarás respuestas a inquietudes legítimas con la que cualquier mujer cristiana casada podría estar batallando en su día a día. Su formato breve permite que pueda convertirse en un material de consulta útil que podamos tener a la mano.

Oro que al leerlo seas bendecida descubriendo el propósito de Dios al regalarnos el placer sexual en el matrimonio y puedas disfrutarlo con libertad sin importar el tiempo que tengas casada.

Dra. Cornelia Hernández de Matos

Autora del libro Puro sexo puro y co-autora del libro Traición, como sobrevivir a la infidelidad de tu pareja.



Contenido

Recomendacion.....	3
Introducción	7
Lo que él realmente desea	9
¿Qué es lo que él realmente desea?.....	13
Todo de ti	16
Conclusión	19
Preguntas para meditar	21
Una teología del sexo	23
Sexo	26
Deseo.....	29
Deseo desigual.....	32
Preguntas para meditar	36
El corazón del rechazo	37
El rechazo y tu corazón	41
El rechazo y el corazón de tu esposo	43
Conclusión	48
Preguntas para meditar	50
Desear a tu esposo	51
Preguntas para meditar	60
Recursos recomendados	61



Introducción



Al finales de 2009, mi esposo, Tim, escribió una serie de artículos titulada *Limpia tu mente*. El propósito de estos artículos, era que los hombres jóvenes tomaran conciencia de lo que la pornografía estaba haciendo en sus corazones, cómo estaba cambiando su percepción del sexo y perjudicando su capacidad de ser esposos fieles para sus esposas. Su intención era mostrarles que necesitaban «desintoxicarse» de toda esa basura, para recuperar una visión pura y bíblica del sexo y la sexualidad.

Una consecuencia inesperada de esa serie fueron los muchos, muchísimos correos electrónicos que mi esposo recibió de mujeres, correos que él me redirigió para que yo pudiera responderlos. Muchos de esos mensajes expresaban dolor y remordimiento por el pecado que un esposo había cometido contra su esposa. Muchos otros, simplemente planteaban preguntas como: «¿Por qué mi esposo quiere tener relaciones sexuales con mucha más frecuencia que

yo?» o «¿Por qué me siento tan culpable cuando rechazo los avances sexuales de mi esposo?».

Todos esos correos, y los comentarios y preguntas que contenían, fueron la semilla que dio origen a este pequeño libro, el cual te guiará, como mujer, hacia una perspectiva bíblica de la sexualidad. Espero que te sea útil a medida que buscas ser una esposa piadosa para el esposo que Dios te ha dado.



SECCIÓN 1

Lo que él realmente desea



ace un par de años leí un libro de Sharon Jaynes titulado *La mujer de sus sueños*. En su investigación, Jaynes encuestó y entrevistó a cientos de hombres mientras trataba de entender qué cualidades desean los hombres en una esposa. No te sorprenderá saber que la satisfacción sexual estaba en la parte superior de la lista (como si no lo hubiéramos visto venir, ¿cierto?). Esto la llevó a describir el sexo como el «súper pegamento» que mantiene unido el matrimonio. Aquí hay un par de ejemplos de lo que dijeron los hombres sobre sus vidas sexuales: «¿Qué es lo único que desearía que mi esposa entendiera mejor sobre mí y lo que anhelo? La necesidad de que sea más sexual. Me gustaría que fuera más creativa y entusiasta al respecto. Desearía que el sexo fuera más divertido y una mayor prioridad en nuestro matrimonio». «La mujer de mis sueños desearía tener sexo tanto como yo. No creo que las mujeres realmente tengan una idea de cuán *programados* estamos los hombres para el sexo. Quizás esto no tenga sentido para ellas, y no estoy seguro de por qué. Parece algo trivial, pero es real». Su investigación mostró lo que creo que ya sabíamos, o al menos sospechábamos: para tu esposo, la satisfacción sexual no es un simple deseo, sino una

necesidad. Es una necesidad que surge desde lo más profundo de su ser.

En mis conversaciones con otras mujeres casadas, he visto claramente que el sexo, para muchas parejas, es el tema por el que más discuten. (¡No somos solo nosotras!). Al menos desde la perspectiva de la esposa, casi siempre se reduce a un hecho bastante simple: ella simplemente no entiende por qué el sexo es tan importante para su esposo. Y como no lo entiende, continúa viéndolo desde su propia perspectiva, y termina por descartar el sexo como algo sin importancia, una molestia, una tarea más... o quizás una indulgencia ocasional. Ella se entrega a él de vez en cuando, esperando que eso haga que su esposo la deje en paz por un par de días, pero lo hace por obligación o deber, no por placer. ¿Te identificas con esto? Creo que la mayoría de las mujeres sí, al menos en algunas ocasiones.

Pero si Jaynes tiene razón, y el sexo es realmente el «súper pegamento» que mantiene unido el matrimonio, entonces nosotras, como esposas, necesitamos hacerlo bien, ¿no es así? Necesitamos asegurarnos de que no estamos deteriorando nuestro matrimonio desde adentro, simplemente porque no podemos, o no queremos, entender el sexo.

¿QUÉ ES LO QUE ÉL REALMENTE DESEA?

¿El deseo sexual de tu esposo es algo puramente físico, como si su cuerpo le dijera que simplemente necesita una descarga y que tu cuerpo es el medio para obtenerla? ¿O está ese deseo sexual de algún modo conectado contigo, como una necesidad que solo puede ser satisfecha por medio de la intimidad espiritual y física al hacer el amor contigo? En la mente femenina, el mensaje siempre parece confuso. ¿Mi esposo me desea a mí o solo desea mi cuerpo? Escuchamos de hombres que, aunque están casados, miran pornografía y se masturban, y pensamos: «¡Ahí está la respuesta! Todo se trata de la descarga física». Y, de algún modo, realmente llegamos a creer que es así de simple. Por lo que he aprendido al hablar con otras mujeres, y por lo que he visto al responder los correos que mi esposo ha recibido de personas que leyeron su serie, me doy cuenta de que muchas mujeres luchan con esta misma pregunta: «¿Qué es lo que mi esposo *realmente* desea?».

La esposa de hoy tiene motivos válidos para creer que el sexo no tiene mayor profundidad que lo físico, y que su esposo la quiere y la necesita, solo para satisfacer sus necesidades urgentes. A

nuestro alrededor, la sociedad grita un mensaje muy claro: que el sexo dentro del matrimonio, ese sexo diseñado como placer mutuo, de esposo a esposa y de esposa a esposo, es una reliquia de otra época. En su lugar, nos dice que el sexo en realidad no es gran cosa. Que es solo una manera de liberar hormonas acumuladas, un acto placentero que puede compartirse con prácticamente cualquiera, sin mayores consecuencias. Muchas esposas llegan al matrimonio cargando estos mensajes: de la sociedad, de películas y libros, de sus padres, de relaciones pasadas. Y lo peor de todo, es que tu propio esposo puede confirmar esos mensajes dañinos al conformarse con lo que consiga, aceptando solo tu cuerpo en esos momentos en que te niegas a entregarte por completo. Él se da la vuelta y se duerme insatisfecho, convencido de que no puede excitarte ni complacerte. Mientras tanto, tú te das la vuelta sintiéndote usada, convencida de tu sospecha: que él es un perverso que solo quiere tu cuerpo. Y así comienza, y crece, el círculo vicioso, con ambos cónyuges contribuyendo a él.

Resulta que las mujeres también necesitan una desintoxicación sexual. Tal vez nunca hayas visto pornografía, y quizás no tengas un historial sexual largo o complicado. Pero aun así, has absorbido mensajes que te están llevando a retirar tu corazón

de tu esposo. Has creído mentiras y has permitido que esas mentiras moldeen tu matrimonio. Gratamente, la verdad vence al error, así como el *as* vence cualquier otra carta de la baraja. Así que, llevemos algo de verdad a ese error.

Para empezar, una buena vida sexual requiere trabajo; la mayoría de las personas se sorprenden al descubrir que se necesita habilidad y práctica. El sexo parece algo que debería darse de forma completamente natural, pero muchas veces no es así. Puede tomar mucho tiempo para que el acto sea placentero para ambas partes. Primero, tienes que conocerte a ti misma y también conocer a tu pareja. Si una mujer llega virgen al matrimonio, es posible que tenga muchas ideas equivocadas sobre la noche de bodas. Llega a ese momento esperando fuegos artificiales, y puede salir de él, preguntándose qué está mal con ella. Esto puede continuar por semanas, meses, incluso años. Durante ese tiempo, muchas mujeres comienzan a creer que todo lo que su esposo quiere es su cuerpo. Él se siente satisfecho, o al menos eso parece, con la manera en que están las cosas, mientras ella se siente frustrada y vacía. La amargura y el descontento crecen, y el sexo se convierte en una lucha. Con el tiempo, la mayoría de las parejas logran encontrar su ritmo, pero para entonces, es posible que ya se hayan causado daño.

TODO DE TI

La realidad es que tu esposo desea tanto la descarga física como la intimidad relacional que encuentra en tus brazos. Él te desea a ti, en cuerpo, alma y espíritu, y también quiere entregarte su cuerpo, alma y espíritu. Necesita que estés dispuesta tanto a dar como a recibir. El deseo físico que él siente actúa como un disparador, un recordatorio de que debe buscar esa conexión contigo. Es una señal, una motivación que le impulsa a perseguirte, a buscarte. No debes permitirte separar ese impulso físico del resto de lo que implica. Dios diseñó a tu esposo con la necesidad de esa descarga física, y te proporcionó a ti, la esposa, como la persona indicada para brindársela. Pero, también, dio el acto de hacer el amor para que fuera mucho más que solo lo físico.

Y qué bueno es esto, ¿no crees? Que Dios haya hecho del sexo algo mucho más profundo que simplemente obligarte a proporcionar una satisfacción física instintiva. Somos mucho más que animales. En el acto de hacer el amor, tú y tu esposo se entrelazan, cuerpo con cuerpo, alma con alma. La Biblia lo llama «ser una sola carne», una imagen perfecta. Por eso, cuando el sexo se reduce a un acto puramente físico, desconectado del corazón y la mente, no logra dar lo que promete. Te deja

sintiéndote usada. Y deja a tu esposo incompleto, sabiendo que no te has entregado por completo. Puedes cumplir con una «obligación» para que él tenga su descarga, pero aún así, quizás él no experimente la conexión emocional y espiritual que es tan importante para el matrimonio. Para que eso suceda, necesitas ofrecerle más que tu cuerpo. Necesitas entregarle tu cuerpo, alma, mente y aceptación. Eso es lo que hace que el sexo sea tan íntimo y que tú seas tan vulnerable en él. Necesitas entregarle todo lo que eres, todo lo que tienes.

Puede ser difícil de creer, pero incluso más que desear su propia satisfacción sexual, tu esposo desea que tú estés sexualmente satisfecha. En un nivel emocional, él quiere ver cuánto disfrutas de lo que solo él puede darte. Si no logra complacerte, se siente insuficiente. Si sabe que no estás disfrutando del sexo y que solo estás intentando complacerlo por compromiso, él no se sentirá verdaderamente completo. Él no quiere ser un consumidor, sino un amante. Y esa es una diferencia muy importante. *Una participación pasiva no es suficiente.*

Y justo ahí llegamos a un tema complicado. ¿Cómo se enciende algo que aparentemente no quiere encenderse? ¿Y qué pasa si tu esposo simplemente no es muy bueno apretando los

botones correctos (y tal vez, es experto en apretar todos los incorrectos)? ¿Y si has pasado todo el día amamantando a un bebé y toda la noche acostando a los niños, y entonces él te lanza «esa mirada», sí, esa mirada? Tal vez valga la pena que revises algunos de los libros en la sección recursos recomendados al final de este pequeño libro. Algunos de ellos ofrecen consejos muy buenos y prácticos sobre estos temas. Hay algo que me gustaría añadir a eso: si somos sinceras con nosotras mismas, debemos admitir que muchas veces elegimos no participar. Nosotras, a diferencia de los hombres, tenemos un gran control mental sobre nuestra sexualidad. Cuando no estamos en el estado de ánimo, simplemente no lo estamos, ¿verdad? Fin de la historia. Pero me pregunto... si bajáramos un poco nuestras defensas mentales, si miráramos más allá de nosotras mismas y sirviéramos a nuestros esposos como sabemos que Dios quiere que lo hagamos, ¿descubriríamos que las cosas funcionan mucho mejor?

Entonces, ¿qué es lo que tu esposo realmente quiere? Te quiere a ti... todo de ti. Y su cuerpo le recuerda constantemente que debe seguir buscándote, que debe seguir haciéndote el amor. No permitas que veas su deseo sexual como algo animal, sucio o impuro. Le fue dado por Dios, quien

no comete errores. Si lo dio, es porque es para nuestro bien. Es una bendición para ser valorada, no una maldición para ser rechazada.

Harry Schaumburg, en su libro *Undefined [Sin mancilla]*, dice lo siguiente (¡esta cita es excelente, léela con atención!): «El impulso sexual es más que un simple deseo de placer o emoción. El deseo sexual es, en realidad, un anhelo de cercanía, tanto en hombres como en mujeres. No te dejes engañar por mensajes falsos o por tu propia experiencia: los hombres también quieren cercanía. Cada hombre que he aconsejado, que trataba a su esposa como un objeto sexual y que daba la impresión de que solo buscaba placer, ha admitido, muchas veces con lágrimas, que lo que realmente deseaba era cercanía. Esta revelación resultaba increíble para las esposas que oían a sus maridos decirlo. Puede parecerte increíble a ti también... pero es verdad».

CONCLUSIÓN

Piensa en lo que haces para demostrarle a tu esposo que lo amas. Tal vez eres una madre que se queda en casa y le demuestras tu amor preparándole el almuerzo por la mañana, y asegurándote de recibirlo con un beso cuando llega del trabajo. Tal

vez, él es del tipo que disfruta el afecto físico, así que por las noches le haces masajes en los hombros o en la espalda. Tú sabes cuáles son las cosas que haces para expresar tu amor y afecto.

Ahora comprende esto: el sexo es, probablemente, la forma más significativa en la que tu esposo te muestra que te ama; y también es la manera más poderosa en la que él desea que tú le demuestres cuánto lo amas. ¡El sexo es el lenguaje del amor de todo hombre! Si quieres ser una esposa que sirve y edifica a su esposo, el sexo regular y lleno de gozo debe ser parte de tu relación con él. Así que, supongo que llegamos a una conclusión bastante obvia: ten relaciones sexuales, hazlo con frecuencia y sirve a tu esposo libre y gozosamente de esta manera. Verás los frutos: un matrimonio más fuerte. Y piensa en esto: casi todos los consejeros matrimoniales están de acuerdo en que si la vida sexual es buena, el matrimonio es bueno. Rara vez verás un mal matrimonio con una buena vida sexual. Es casi como si el sexo fuera... súper pegamento.



PREGUNTAS PARA MEDITAR

1. Si tuvieras que clasificar todos los problemas comunes por los que tú y tu esposo discuten, ¿en qué lugar pondrías el tema del sexo? ¿Por qué?
2. ¿A veces te preguntas si tu esposo realmente te desea a *tí* o si solo desea tu cuerpo?
3. ¿Fue el sexo una dificultad para ustedes en los primeros días de matrimonio? ¿Ha mejorado con el tiempo? Si es así, ¿cómo lograron superar esos desafíos?
4. ¿Te resulta difícil entregarle a tu esposo algo más que solo tu cuerpo? ¿Te cuesta ir más allá de una participación pasiva?
5. ¿Alguna vez has pensado que el deseo sexual de tu esposo es algo impuro o incluso desagradable?
6. Harry Schaumburg dice que, en su experiencia como consejero, incluso los hombres que pecan sexualmente, en realidad están buscando cercanía, una verdadera intimidad. ¿Crees que

esto es cierto? ¿Crees que en el fondo del deseo sexual de tu esposo hay un anhelo de conexión profunda?

7. ¿Crees que el sexo es como un «súper pegamento» que mantiene unido el matrimonio? ¿Qué diferencia hace esto en tu manera de pensar sobre tu vida sexual?