

Salir de la Pornografía (la Foto Prostitución)

Autor: Chuck Lynch
Traducción: Olivier Py

Introducción

- A. En el principio de los años 1970, la pornografía era considerada como algo inofensivo y hasta benéfico. En menos de quince años llegó a multiplicarse por dos el número de violaciones.**
- B. 64% de los hombres cristianos (en la iglesia) luchan contra la adicción al sexo (o sexo compulsivo), la pornografía, la masturbación compulsiva, y actividades sexuales secretas (seis de diez). 25% tuvieron aventuras (con relaciones sexuales completas), 14% tuvieron contactos sexuales sin coito (Secrets p. 132, 133). 25% abusaron del alcohol o de las drogas; una tercera parte no ha buscado ayuda externa de nadie por vergüenza.**
1. Un miembro de nuestro equipo de LFM se enteró directamente de que un famoso evangelista miraba unas páginas porno en un cibercafé.
- C. Casi todos los libros del Nuevo Testamento nos piden evitar la impureza sexual.**
1. Mat. 5:28; Mar. 7:21-23; Hec. 15:29; Rom. 13:12,13; I Cor. 5:11; I Cor. 6:13; II Cor. 12:21; Gál. 5:16,19; Ef. 5:3,4; Col. 3:5,6; I Tes. 4:3-5,7; Heb. 12:16; I Ped. 4:3; Judas 7; Apo. 2:1-4
- D. Tu sexualidad y tu espiritualidad (no tu ministerio) están muy íntimamente ligados. La forma en la que te comportas sexualmente declara y define cómo eres en tu espiritualidad (Breaking Free, p. 161).**
1. No puede coexistir el contacto regular con la pornografía y una espiritualidad auténtica. El Apóstol Juan aclaró este hecho en su carta.
 - a. I John 1:6,8, “Si afirmamos que tenemos comunión con él, pero vivimos en la oscuridad, mentimos y no ponemos en práctica la verdad. ⁸ Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad.”
 2. La pureza sexual es la voluntad de Dios para todos.
 - a. 1 Tesalonicenses 4:3, “La voluntad de Dios es que sean santificados (santos en su carácter); que se aparten de la inmoralidad sexual.”

3. Si pretendes ser un hijo de Dios y anhelas de verdad Su segunda venida, harás todos los esfuerzos para purificarte como Él es puro.
 - a. I Juan 3:2,3, “Queridos hermanos, ahora somos hijos de Dios, pero todavía no se ha manifestado lo que habremos de ser. Sabemos, sin embargo, que cuando Cristo venga seremos semejantes a él, porque lo veremos tal como él es.³ Todo el que tiene esta esperanza en Cristo, se purifica a sí mismo, así como él es puro.”

E. Dos maneras generales de considerar la adicción sexual

1. **Religiosa** – Suele centrarse sólo en el pecado y no toma en cuenta el dolor personal pasado o presente.
 - a. Ciertamente, la pornografía es un pecado si bien a menudo es preciso abordar las circunstancias de cada caso para poner fin a la adicción sexual. Esto no es ninguna justificación por el pecado sino una aclaración sobre su origen.
2. **Psicológica** – Se centra en el dolor pasado o presente pero no cree en la existencia del pecado (Breaking Free, p. 25).
 - a. El sentimiento de culpabilidad que procede del pecado sexual es sencillamente la manifestación de una conciencia hipersensible.
3. Como regla general los pastores estudian la teología pero no entienden las dinámicas del comportamiento humano. Los psicólogos estudian a las personas pero no entienden de teología bíblica. Un mejor equilibrio sería estudiar la teología y las personas con el objetivo de saber cómo aplicar la teología bíblica a las necesidades del hombre, lo que es el enfoque de las cartas del Nuevo Testamento y del libro de Proverbios.

F. El edificio de las conductas sexuales ilícitas y de su esclavitud tiene muchas puertas.

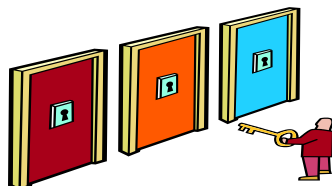
1. ¿Qué lleva a un hombre estar obsesionado sexualmente? Ciertamente, la raíz primera, obviamente, es el pecado. Pero hay muchas formas en las que pudo llegar a estar atrapado en una actividad sexual inmoral, la cual sigue arraigada todavía y él sigue siendo responsable de su conducta. Ahora bien, es importante darse cuenta de las muchas puertas de entrada que conducen al edificio de la obsesión sexual. Debes conocerlas ahora para poder cerrarlas luego.
 - a. Ciertamente, un pastor solía maquillarse los labios y luego masturbarse compulsivamente. Unos acontecimientos de su infancia le habían atrapado en esta perversa actividad sexual.
2. Los hábitos sexuales compulsivos son el resultado de miles de elecciones sexuales indisciplinadas, raras e ingenuas. Con el tiempo, los hábitos se convierten en obsesiones que se traducen en adicciones.

- a. A estas alturas es importante conocer el trasfondo sexual de la persona en cuestión. ¿Por qué? ¿Cómo podrías cerrar la puerta si no sabes por qué puerta ha entrado?

Section I

PUERTAS ABIERTAS SOBRE LA PORNOGRAFÍA

I. Abre la puerta (identifica la fuente de la sexualidad desordenada)



A. La exposición involuntaria a la pornografía/sexo

1. La fuente puede ser hermanos, padres, vecinos, parientes, amigos, profesores, responsables de iglesia, canguros, abuelos.
 - a. Resultado: los chicos pronto aprenden a mirar a las mujeres desnudas como objetos de placer sexual en lugar de personas que deben respetar.
 - b. Ilustración: El garaje del tío Mac lleno de pósteres de mujeres desnudas.
2. Exposición casual: libros, revistas, fotos de desnudos dejadas por ahí que encuentran los niños.
3. Surfeando por internet, tropiezan con pornografía, por curiosidad empiezan a mirarla, luego, se hallan enganchados por la sensación de placer (caramelo visual) producido por la pornografía.
 - a. Es la razón por la que cada ordenador debe tener un filtro.
4. Adultos que de modo inapropiado se exponen desnudos ante niños pequeños.
 - a. Una madre desnuda bronceándose al sol puede causarle a su hijo una obsesión por el cuerpo femenino.
 - b. Una madre ocupada con su higiene íntima que deja abierta la puerta del baño.
 - c. Un padre que se afeita desnudo con la puerta del baño abierta.

B. Curiosidad y experimentos – la exploración de niños que lleva al descubrimiento de sensaciones de placer por masturbación o sexo oral.

1. Los “juegos indecentes (sucios)” de los niños son inocentes, y no incesto, ni abuso sexual.

2. Pero, para algunos, estas actividades fueron el principio de toda una vida de obsesión sexual, de culpabilidad y de vergüenza.

C. Abuso sexual (acoso)

1. En los Estados Unidos una mujer de cada tres ha sido acosada sexualmente. En el Estado de California la mitad de las mujeres. Un hombre de cada seis ha sido acosado sexualmente.
 - a. Una mujer de cada 25 es víctima de incesto en una relación sexual no consentida; 25% han padecido otro tipo de abuso sexual. Un hombre de cada 50 ha tenido una relación sexual con su madre o su madrastra y muchos chicos jóvenes han sufrido abuso sexual por homosexuales (Jerks, p. 85).
 - b. En I Cor. 5:1, un hombre tenía relaciones sexuales con su madre (madrasta). Esto estaba prohibido por la ley (Lev. 18:8; Deut. 22:22). Dado el hecho de que Pablo no dice nada en cuanto a medidas disciplinarias para la madrastra, podría ser una indicación de que no era cristiana.
2. Fuentes: Padres, hermanos, canguros, parientes, amigos, vecinos, forasteros, profesores, responsables de iglesia, monitores de escuela dominical, padrinos, directivos de clubes.
3. El abuso sexual cometido por adultos no se detiene con una edad avanzada. No es por nada que existe la expresión “viejo verde”.
 - a. Muchos abuelos creen que sus nietos de corta edad son demasiado jóvenes para recordar los abusos sexuales y que por lo tanto no pueden ser influenciados negativamente por ellos.
 - b. ilustración: La historia de Carolina, agredida sexualmente por su abuelo.
 - c. ilustración: el abuelo de Janice.
4. Los niños que han sufrido abuso sexual pueden confundir el sexo con el amor (en lugar de poder, venganza, control) de modo que llegan a obsesionarse con el sexo para sentirse “amados”. Esto ha sido la puerta de entrada a la homosexualidad para muchos.



- b. La palabra en hebreo para “incesto” es “confusión.”
5. En su obsesión sexual futura, el acoso puede haber afectado a cualquier objeto de lujuria en torno al cual se ha movido uno.
 - a. Un hombre joven robó la prenda íntima de una mujer con la que se masturba (fetichismo).

D. Heridas (sexuales o no sexuales)

1. La adicción sexual puede proceder de unas heridas emocionales de la infancia. Estas heridas deben ser curadas, por lo que es preciso hacer el duelo de esta pérdida y llenar el vacío que deja con una relación sana con una persona sana.
 - a. El pecado sexual puede surgir a raíz de relaciones familiares difíciles o de la desestructuración de los lazos familiares (Every Young Man's Battle, p. 120). Para evitar un dolor emocional del pasado.
 - 1) Heridas del tipo A: físicas y emocionales
2. Cuando los padres no consiguen afirmar o criar correctamente a sus hijos (trauma del tipo B), han fracasado en la función que Dios les dio. Este déficit es a menudo lo que el joven busca llenar en la adultez con algún componente sexual (Breaking Free, p. 81).
 - a. Cuando las necesidades normales de la crianza, el sentirse aceptado y amado no son satisfechas con el tiempo, no se detienen ni dejan de existir: cambian sencillamente de forma, el sexo ilícito siendo una de ellas.
 - b. Te quedas bloqueado emocionalmente en el preciso momento en el que ocurrió la pérdida o el dolor.
3. Muchas personas con adicciones sexuales han sido dañadas por el abandono materno, por abusos físicos o emocionales o por un control exagerado.
 - a. La raíz de una adicción sexual puede encontrarse al descubrir que la persona ha padecido de alguna forma de abandono.
4. La heridas que resultan del rechazo, especialmente por parte de una mujer, pueden desembocar en la búsqueda de un "amante pornográfico" que siempre te sonrío y acepta, nunca te rechaza ni te abandona, siempre refuerza tu orgullo de macho, y siempre te dice: "Todo irá bien." No se percibe ningún riesgo cuando se participa en estas actividades sexuales.
5. La búsqueda de hembras y la pornografía podrían resultar ser un intento equivocado de proporcionarse algo que les faltó en su crianza.
6. Muchas veces lo que el adicto al sexo necesita no es sexo (si bien esto es lo que él cree) sino amor; necesidad que percibe echa en falta. A este respecto, se halla en un estado de "hambre" constante que busca satisfacer por donde puede (Breaking Free, p. 26).
7. Si no indaga sinceramente en el origen de dichas heridas y lagunas pasadas (puerta abierta), está condenado a seguir buscando soluciones equivocadas en el presente (Breaking Free, p. 77).
8. Los creyentes en Cristo no curarán de sus heridas si las ocultan con sexo cada vez que afloran a la superficie y no se tratan de manera bíblica.

- a. Apocalipsis 3:17, “Dices: “Soy rico; me he enriquecido y no me hace falta nada”; pero no te das cuenta de que el infeliz y miserable, el pobre ciego y desnudo eres tú.”
- b. Lucas 4:18, “El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a proclamar libertad a los cautivos y dar vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos, [punto]”
 - 1) “Para sanar a los quebrantados de corazón” no se halla en los mejores manuscritos del Nuevo Testamento.

E. Patrón generacional (maldiciones en las conductas)

1. Muchos adictos al sexo repiten la misma conducta en la segunda y tercera generación.
 - aprendes de las personas con las que convives.
 - practicas lo que aprendes.
 - llegas a ser lo que practicas.
 - en quien te has convertido va a acarrear consecuencias. (anónimo)
2. Tu tarea es indagar sinceramente la conducta que heredaste de tu familia desde tu nacimiento buscando los acontecimientos dolorosos (traumas), los patrones que te pudieron influenciar de forma negativa y que hayan conducido a tu adicción (atadura).
 - a. Debes perdonar a los miembros de tu familia de nacimiento y debes renunciar a las mentiras que te han inculcado, sustituyéndolas por la verdad. (Más sobre esto en la tercera parte).
3. Si no consigues ver de qué manera tus padres te han hecho daño, no es imposible que llegues tú a causar el mismo daño en tus propios hijos. Las personas que han sufrido abusos se convierten en abusadores.
 - a. Ex. 20:5, “No te inclines delante de ellos (*ídolos*) ni los adores. Yo, el Señor tu Dios, soy un Dios celoso. Cuando los padres son malvados y me odian, yo castigo a sus hijos hasta la tercera y cuarta *generación*.”
 - b. Tanto si el daño ha sido hecho de manera intencional como si no, sus efectos son los mismos y deben ser tratados. La ley del Antiguo Testamento requería un sacrificio para los pecados cometidos inadvertidamente (Lev 4:2; 5:15).

F. Soledad, anhelos íntimos y aburrimiento (Causa de primera importancia)

1. Las personas adictas suelen ser esencialmente solitarias (Breaking Free, p. 13)
 - a. Esto podría explicar el abuso sexual de David con Betsabé (II Sam 11,12).
 - b. Muchas mujeres Filipinas que viven en la China lejos de sus familias y que cohabitan juntas en dormitorios atestados, desarrollan un comportamiento lésbico.

2. La raíz de la soledad puede también proceder de un problema familiar.
3. Detrás de toda manifestación de actividad sexual y algo que los símbolos sensuales no pueden satisfacer, se halla un anhelo profundo, p.ej. el de recibir el amor y el cuidado de los padres, sentir afecto, sentirse aceptado. No podrás deshacerte de las ansias sexuales obsesivas hasta que hagas frente a lo que se halla detrás de ellas (puerta abierta). ¿Cómo interpretas estas ansias?
4. Las obsesiones sexuales pueden resultar de un intento de evitar los sentimientos de soledad al modificar el estado de ánimo.
 - a. Ef. 5:18, “No se emborrachen con vino, que lleva al desenfreno. Al contrario, sean llenos del Espíritu.”
 - b. Las chicas promiscuas no buscan sexo. Usan el sexo para encontrar amor cuando se sienten solas, para ser aceptadas.
 - c. Venezuela ha sido llamado el “País sin padres”. Tiene el número más elevado de nacimientos fuera del matrimonio (ilegítimos) que cualquier otro país latino.
5. Los hombres enganchados en el ciclo de la adicción sexual se aíslan de los demás porque creen que no podrían ser amados ni aceptados si los demás los conocieran como son en realidad. La conducta sexual compulsiva llega a ser una manera de “auto-medicarse” contra la soledad que les pesa, así como para crear un sucedáneo de intimidad (Secret Wars, p. 142).
6. La soledad no es una invitación para tener actividad sexual; es la invitación de Dios para que vengas a Él.
 - a. Mat. 11:28,29, “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. ²⁹ Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma.”

G. Abandono / desatención / rechazo / no vales nada (Trauma B)

1. Las personas adictas tienen una profunda necesidad de seguridad por apego pero temen al apego porque les atemoriza el ser abandonadas si se apegan demasiado, así que se aferran al sexo y no a una persona real. A través del sexo experimentan un “colocón”, sucedáneo del apego real (Breaking Free, p. 151,152).
2. La falta de una atención adecuada en la tierna infancia es un elemento común en casi todos los hombres que tienen problemas sexuales. La adicción sexual puede ser un problema en el desarrollo del joven – algo no ha sido puesto en su sitio.
3. El sexo puede ser un anestésico para hacer frente al rechazo o al sentimiento de no valer nada.
4. El adicto sexual cree intensamente que no merece ser amado de modo que se aleja de toda atención que le manifiestan los demás.
5. La pornografía, la masturbación y el adulterio coexisten a menudo facilitando una intimidad ficticia.

6. Al sentirse rechazado puede uno ser llevado a adoptar el papel de marginal y para ser aceptado recurrir, en una vana tentativa, al sexo ilícito. Intentar ligar con unas miradas continuadas puede ser un intento para recibir a cambio una señal silenciosa de aprobación (Secret Wars, p. 80). Ligar siempre hará daño a tu mujer.

H. Pérdida de poder/control

1. Cuando como niño te has sentido impotente, puede que te hayas prometido tomar el control de tu vida controlando a los demás. La pornografía puede de este modo otorgarte un sentimiento artificial de poder sobre las mujeres.
 - a. ¿Utilizas el sexo para tener un sentimiento de poder y de control sobre otros, lo cual puede desembocar en una relación posesiva?
 - b. La necesidad de poder y de control son las raíces de la relación misógina en la que la mujer está controlada y es responsable de la seguridad emocional del hombre.
2. Por tu miedo a las mujeres, ¿las estás tratando como objetos sexuales y no como personas; lo que te da un sentimiento de poder sobre las mujeres que compensa tu temor a ellas (Secret Wars, p. 131)?

I. Rebelión

1. En una tentativa radical para lograr su independencia, un joven puede manifestar una actividad sexual y considerar su comportamiento sexual como prueba de su independencia y libertad, lo cual se convierte luego en un hábito duradero de rebelión y de sexo.
 - a. Las Escrituras equiparan la rebelión con el pecado de adivinación (I Sam 15:23).

J. Venganza

1. La venganza tiene sus raíces en la amargura que sale de un corazón herido. La ira bloquea las facultades mentales de manera que la persona airada hace la primera locura que se le ocurre.
 - a. Prov. 14:17, "El iracundo comete locuras, y el hombre con malas intenciones es odiado."
2. Se entregará a una actividad sexual temeraria que llegará a ser un hábito y posiblemente una adicción.
 - a. Rom.12:19, "No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: *"Mía es la venganza; yo pagaré"*, dice el Señor."

K. Estrés (causa de primera importancia)

1. El estrés al que no se pone remedio es también uno de los factores de mayor riesgo. Conduce a unos hábitos sexuales destructivos porque se desenvuelve en el interior hasta que se busque un alivio, mediante el supuesto consuelo del sexo ilícito (*Secret Wars*, p. 143).
2. ¿Tienes conductas sexuales ilícitas que usas como válvulas de presión temporales para luchar contra el estrés? (*Aventuras también*)
3. Usa la provisión de Dios para luchar contra el estrés (Fil. 4:6,7).

L. Miedo a la intimidad (temor a fracasar/ ser transparente/ser rechazado)

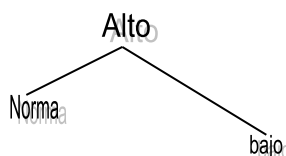
1. ¿Anhelas intensamente tener una relación profunda de intimidad con una mujer pero te da miedo la idea? Puede resultar muy intimidante si no has visto ningún ejemplo de ello en casa o en tu experiencia como adulto.
2. Da pasos pequeños en esta dirección con tu mujer.

M. Empezó de forma temprana con la excitación de la química sexual – con el placer en el cerebro (caramelo), el placer químico calentando el cerebro, las hormonas sexuales comenzaron a desarrollarse.

1. La excitación química puede empezar en la pubertad – mediante la masturbación, unas poderosas hormonas pueden crear un poderoso placer oculto y seductor.
 - a. El despertar sexual prematuro puede ocurrir en niños antes de su pubertad. Pueden ignorar por qué se sienten bien manoseándose, pero buscarán esta sensación.
 - b. Este auto-erotismo puede ser interpretado como una fuente de poder y de control en un entorno sobreprotector y controlador.
2. El sexo compulsivo puede ser una adicción “psicológica” como resultado de la rebelión, de ciertos hábitos y de un carácter inmaduro. Ahora bien, la repetición de determinadas conductas sexuales alteran de hecho físicamente la química misma del cerebro. Estas prácticas sexuales a lo largo de los años crean en el cerebro emisiones químicas a las que uno se hace adicto (pasa lo mismo para los drogatas de adrenalina (*NdT: los que se quedan adictos a ciertas emociones fuertes*)).
 - a. En general, en la base de la mayoría de las adicciones (químicas o conductuales) se halla la adicción a la adrenalina; una descarga que procura una señal de placer a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo. (*Secret Wars*, p. 105).
 - b. La droga sexual inducida que produces en tu cuerpo tiene la misma función que el alcohol. Te permite anestesiar las sensaciones que no puedes soportar. Pero, como con las otras adicciones, hace que empeoren tus problemas.
3. Con el tiempo se obliga al cerebro a adaptarse a estas emisiones constantes de neurotransmisores parecidas al opio. El cerebro crea luego unas sendas neurales (huellas para la memoria) para manejar el flujo más intenso de dichos neurotransmisores. Luego el adicto al sexo es dependiente de este placer intenso

que crean estos componentes químicos. Se ha dicho que el chute de heroína es la experiencia más placentera aunque viene seguido de un fuerte bache emocional.

4. Pues sí, el adicto compulsivo es responsable de su conducta. Pero eso podría explicar por qué le es difícil dejar estos hábitos pese a tener creencias cristianas. Una conducta prolongada en una obsesión sexual será difícil de parar, pero, con un duro trabajo, la voluntad de dejar de alimentar la mente con “esas cosas” y la firme decisión de romper ya totalmente con la pornografía, es posible “reformatear” la mente. Pero hace falta dejarlo completamente ya (Breaking Free, p. 44-49).
 - a. Romanos 12:2, “No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.”
 - b. Josué 1:8, “Recita siempre el libro de la ley y medita en él de día y de noche; cumple con cuidado todo lo que en él está escrito. Así prosperarás y tendrás éxito.”
5. La dependencia química sexual embota la conciencia y las emociones (pérdida de sensibilidad). Viene como resultado de la necesidad de sentir realmente algo. Es posible buscar un “colocón” de mayor intensidad (más actividad sexual). Cuando la antigua actividad sexual aburre, se puede optar por unas fantasías y prácticas más atrevidas y peligrosas.
 - a. Toda adicción puede disminuir al cabo de mucho tiempo



- 1) Lo que excita un día puede ser aburrido el día siguiente.
- b. La pérdida de sensibilidad se manifiesta habitualmente en la mayoría de las relaciones.
 - 1) Las necesidades de la familia se evaporan de la mente.
6. La adicción a estos “colocones” crece como resultado de la estimulación sexual:
 - a. Fuente: mirar imágenes de fuerte componente pornográfico (caramelo) estimula los sensores del placer del cerebro.
 - b. Como consecuencia del impacto de estas imágenes (fuente de placer) unas hormonas llamadas epinefrinas van siendo segregadas (liberadas) en el flujo sanguíneo.
 - c. Luego, las epinefrinas encierran en la memoria emocional cualquier estímulo presente en el momento de la excitación emocional.
 - 1) Esto explica por qué el recuerdo de imágenes sexuales permanece en el cerebro mucho tiempo después de haber dejado activamente la búsqueda de estas imágenes estimulantes.

- 2) Y por estar almacenados estos recuerdos en muchas partes del cerebro, nuestra memoria puede ser sexualmente activada por una mirada, un olor, un sabor, un color, el momento del día, de la semana, del mes o de la estación.
- d. De hecho, tan sólo los pensamientos que anticipan la visión de fotos de rameritas o hacerse a la idea de tener un encuentro con una prostituta incrementa la estimulación sexual. Es una forma de juego preliminar.
- e. La mayoría de los adictos al sexo no se proponen sanar de un daño pasado pues se ven apremiados por el “colocón” químico (droga cerebral) seguido de la gratificación sexual para evitar sentir un dolor emocional pasado o presente o una emoción negativa (soledad, aburrimiento, vergüenza, culpabilidad, miedo).
 - 1) La sensualidad puede corresponder a un calmante (NdT. *pain killer= asesino del dolor*) pero no trata el origen del recuerdo doloroso. Sólo puede posponer su tratamiento.
7. La naturaleza adictiva de las fuertes respuestas químicas en el centro de placer del cerebro forma un apretado lazo de atadura a su alrededor para las actividades sexuales.
 - a. Pero, si la estimulación sexual intencionada y las fantasías lujuriosas se paran al estilo “pollo frío”, si bien los rastros de memoria química en el cerebro comienzan a dar marcha atrás, se experimentará el disgusto de la retirada (NdT. *similar al “coitus interruptus”*).
8. Cuando empiezas la “caza” los neurotransmisores son liberados en el cerebro así como la adrenalina en el flujo sanguíneo. Las adicciones que no implican ninguna sustancia (compras compulsivas, estrés, adicción sexual) son igual de fuertes que sus homólogas químicas (drogas, alcohol) (Breaking Free, p. 42).
9. Puedes seguir amando a tu mujer y a la vez llegar a ser adicto a un “colocón” químico sexual. Las emociones sexuales poderosas pueden impedir el razonamiento lógico y el afecto normal. Las personas débiles pueden seguir amando. Las emociones fuertes no se someten a la verdad o a la realidad.
 - a. En una parcela de tu existencia puedes crearte una vida secreta compartimentándola. Eres capaz de separar tu adicción sexual con el amor que le tienes a tu mujer y a tus hijos.
 - b. Una esposa puede amar a su marido y a sus hijos y a la vez tener trastornos alimenticios.
10. Si la “liberación” sexual se bloquea, los hombres experimentan una creciente presión fisiológica que pide urgentemente ser liberada. Dos vesículas seminales (pequeñas bolsas que contienen esperma) se llenan gradualmente hasta su límite. Como resultado, el hombre llega a ser hormonalmente hipersensible a cualquier estímulo sexual (Battle, p. 64, 65).
 - a. Dios ha previsto (diseñado) que esta presión fuera liberada en el transcurso de unas relaciones sexuales normales con tu mujer (I Cor. 7:3-5).

- b. Dios ha diseñado también el cuerpo para liberar esta presión a través de las “emisiones nocturnas” o a través de un rebosamiento en la orina.
- c. Los solteros no necesitan masturbarse y pueden conservarse puros si controlan lo que miran sus ojos y si guardan sus mentes y sus corazones puros (Prov. 4:23).

N. Muchos sabían (saben) que las actividades y hábitos sexuales eran malos.

1. Muchos de los que han caído en unos patrones sexuales destructivos leían su Biblia y oraban. Ahora bien, si desarrollan una imagen distorsionada de ellos mismos (soy malo, no soy digno, no puedo ser amado) vehiculando una carga de dolor emocional de la que no son conscientes (rechazo, abuso), si viven un matrimonio plagado de conflictos (sin comunicaciones de tipo íntimo), y mantienen un estilo de vida sin control, entonces serán vulnerables al síndrome de la adicción sexual (patrones sexuales adictivos).
2. Muchos hombres adictos sexuales tienen padres cristianos.
3. Muchos son ellos mismos creyentes en Cristo. (62% de hombres cristianos en una encuesta)
 - a. La carta a los Romanos fue escrita a cristianos que tenían luchas sobre temas sexuales (Capítulos 6, 7, 8).
 - b. El apóstol Pablo sabía que la conducta pecaminosa de algunos de ellos era reprensible.
 - 1) Rom. 7:19, “De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero.”

O. Diferenciar entre una justificación y una explicación.

1. Si un adicto justifica su conducta reprensible por lo que otros le han hecho o han hecho a su entorno, está muy equivocado.
2. Si explica lo que le han hecho o han hecho en su entorno llevándole a esta conducta reprensible, está haciendo algo apropiado.
3. Pero, ahora que entiende por qué lo está haciendo, es totalmente responsable de acabar con esta conducta erótica, egoísta y pecaminosa tratándola bíblicamente.
 - a. Aunque su padre mismo le haya introducido en la pornografía y hasta le haya preparado una carrera en este mundillo, sigue siendo responsable de enfrentarse con el pecado de su padre y ahora con sus propios hábitos sexuales pecaminosos repetidos.
4. Imaginemos que un adicto nos replique: “La culpa la tiene mi mujer”. “Si hubiese perdido peso o tuviera más interés en el sexo...,” etc. En verdad la adicción sexual masculina siempre es cuestión del marido nunca de su mujer. Claro que ella puede tener cierta implicación, pero los destrozos ocasionados por una auténtica adicción sexual implican temas que anteceden a su mujer. Dado que ella no es la causa, no puede ser el remedio. No puede ella transformarlo o hacer de él un hombre mejor

(Breaking Free, p. 197). Muchos hombres que han caído moralmente suelen tener mujeres guapas.

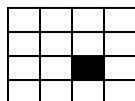
Sección II

LA VIDA SECRETA EN LA PORNOGRAFÍA

II. La vida detrás de la puerta

A. La vida secreta (ocultando una doble vida)

1. Definición: La vida secreta es cualquier actividad que viola nuestra propia conciencia y que guardamos deliberadamente en secreto delante de nuestra pareja o de nuestros mejores amigos. Tiene como resultado una ruptura en nuestra relación con Dios (porque vivimos ahora en tinieblas según 1 Juan 1:5-10) y con las personas a las que escondemos dicho hábito. La consecuencia última es la esclavitud (adicción) (Secret Wars, p. 168).
 - a. Vano esfuerzo es mezclar nuestros propios criterios con los de Dios.
 - b. La vida secreta esconde lo podrido de tu alma en las tinieblas.
2. Un ambiente plagado de conflictos y de resentimientos no favorece la expresión de las necesidades y de las emociones. // Puede seguir habiendo intimidad física pero no hay rastro de vulnerabilidad emocional. El marido piensa que es arriesgado hablar con su mujer o sus íntimos amigos acerca de su dolor, de modo que sigue allí, oculto en él. Si toma solo en sus manos el dejar de tomar las sustancias adictivas o las tentaciones sexuales, se condena a luchar en solitario, y pocos son los hombres que ganan esta batalla secreta en solitario (Secret Wars, p. 172) (CF Gál. 6:1,2).
3. Como sueles pensar de forma compartimentada (cajas), puedes construir una caja “vida secreta” y a la vez ser transparente en todas las demás cajas (áreas). // Compartimentar es uno de los mecanismos más sofisticados que usa tu mente para lograr el auto-engaño y mantener una vida secreta. Siendo adicto, podrás lanzar declaraciones tajantes en público en contra de la inmoralidad para ocultar tus luchas sexuales.



- a. Has dissociado (separado) tu vida secreta sexual de tu vida virtuosa pública. Tu tarea es reunir las dos partes y volver a ser una sola persona plenamente transparente.
- b. Demás era muy activo en su ministerio con Pablo en público pero en secreto su corazón estaba poderosamente apegado (atracción, amor intenso) al materialismo de este mundo. Estos deseos al final pudieron más con él y dejó el ministerio, prefiriendo seguir sus anhelos egoístas (II Tim. 4:10).

4. Dios se refiere a una vida secreta comparándola a las tinieblas (I Juan 1:6) y puesto que Él es luz (I Juan 1:5) cualquiera que pretende que vive con Él y al mismo tiempo mantiene una vida secreta de inmoralidad sexual es un mentiroso. Además, la actividad espiritual que mantienes ahora es una falsificación de la verdad o una espiritualidad espuria. Ninguna manifestación pública de una conducta o actividad espiritual o religiosa puede contrarrestar el hecho de que tu vida es una mentira y que eres un mentiroso, lo que sólo lleva a más vergüenza. Dios aborrece a los mentirosos los cuales destacan por ser lanzados en el lago de fuego y azufre (Apo. 21:8). Ahora estimado amigo, toma la decisión de darte la vuelta para encaminarte hacia la luz de la verdad admitiendo tu esclavitud sexual y pidiéndole a Dios que sane las heridas o que rompa estos hábitos, escoge la pureza y la santidad por tu propio beneficio y para la gloria de Dios (Mat 5:16).
 - a. Recuerda, tus frecuentes prácticas sexuales ilícitas suelen hacer de ti un mentiroso compulsivo (patológico). Te mientes a ti mismo, a tu mujer, a tus hijos y a tus amigos. Todo lo relacionado con la pornografía es mentira. ¿Por qué? Porque Satanás y sus demonios están detrás de toda la industria y la práctica de la pornografía. La mentira caracteriza todo este mundo. ¿Acaso no es Satanás “mentiroso y padre (*reproductor*) de mentira” (John 8:44)?
5. Para poder mantener tu vida secreta has tenido que desarrollar el hábito de mentirte a ti mismo, a tu familia y a tus amigos. De manera enfática Dios te ordena: “No os mintáis los unos a los otros” (Col. 3:9). Te exige contundentemente que te despojes (quitar tu ropa sucia – tu pecado sexual) y que te revistas (de ropa recién lavada) de la persona nueva que eres en realidad (Col. 3:9,10).

B. Pornografía (sexo con fotografías de rameras)

1. En la pornografía, se presenta a las mujeres de una forma muy sencilla. Siempre están deseosas de tener relaciones sexuales y nunca dicen “no”. Ellas no tienen necesidades sexuales – o necesidades propias de cualquier tipo. Todo lo que les importa al parecer es el placer del macho. No piden ningún compromiso, ningún sacrificio y poco dinero. Cuando un hombre ha acabado con ellas, apaga el DVD o cierra la revista y ya no están. ¡Más fácil, imposible! (Why Does He Do That?, p. 184).
 - a. Entre los patrones comunes de conducta de los hombres que utilizan la pornografía se halla el auto-engaño, el estar absorto en uno mismo, las racionalizaciones y las masturbaciones (An Affair, p. 103). Estamos hablando de una forma de narcisismo (egocentrismo).
2. Las mujeres en las fotos pornográficas o en los DVD son rameras fotografiadas. Dios equipara la prostitución fotográfica y el adulterio a un adulterio real.
 - a. Mateo 5:27-28, “Oíste que fue dicho: “*No cometerás adulterio*”.²⁸ Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón.”
 - b. La sensualidad comienza en el corazón (mirar con lujuria) luego sigue el acto.
 - c. Estas rameras en foto se convierten en “un harem de novias imaginarias”. El harem está siempre a disposición, sometido y no precisa de ningún ajuste. El

harem adora a su dueño, siempre despliega un amor indefectible, nunca reprocha su egoísmo. Otra vez: ¡más fácil, imposible! (An Affair, p. 111).

3. Las fantasías pornográficas parecen ser más satisfactorias que las relaciones reales con todas sus exigencias, desafíos, posibilidad de rechazo y exigir mucho menos esfuerzo.
 - a. Cuando eliminas el “sexo basura” (pornografía) desarrollas un anhelo más profundo por la “comida de verdad (sana)” – tu mujer (Battle, p. 34).
4. La pornografía es una forma de idolatría. Su función es llenar un vacío interior. El uso de la pornografía requiere de un hambre profundo por la diosa sexo (Breaking Free, p. 56).
5. En las fantasías de la mente uno puede superponer las imágenes de las rameras en foto sobre imágenes de personas reales.
6. Abandonarse a la pornografía es como conseguir un chute de cocaína. Te sientes en las nubes. Pero cuando aterrizas, te sientes fatal y te dices: “Nunca lo volveré a hacer.” Pero luego deseas otro chute, de modo que el ciclo sigue.
 - a. Las imágenes pornográficas están permanentemente impresas en tu mente. Están gravadas tanto químicamente como por transferencia eléctrica. La memoria no es una función espiritual sino física.
7. La persona obsesionada por el sexo mirará las imágenes sexuales femeninas para afirmarse a sí mismo que es aceptado y deseable.
8. La pornografía entra en los parámetros de la mente de un abusador físico o emocional. Las mujeres son accesibles, sometidas y reducidas a un cuerpo y sus órganos sexuales. La mujer es despersonalizada. Es la cosa del hombre, la posee porque compró la revista o el DVD o el ordenador. La pornografía ha modelado la imagen que los hombres tienen de la mujer desde su adolescencia o pre-adolescencia. La pornografía está saturada de abusos contra la mujer. Los hombres obligan a las mujeres a mirar porno para someterlas agotando sus resistencias hasta que acepten realizar sus perversos actos sexuales (Why Does He Do That?, pp. 184,185).
9. La masturbación procura la paga para las rameras en foto. Es preciso eliminar cualquier exigencia que requiere una relación madura como el amor o el respeto. Has adoptado la filosofía playboy: ‘usar y tirar’ (NdT. Lit. ‘úsala y piérdela’; podríamos también traducir: ‘tíratela y olvídala’).
 - a. Efesios 5:25, “Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó a sí mismo por ella.”
 - b. 1 Pedro 3:7, “Vosotros, maridos, igualmente, vivid con *ellas* sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil y como a coheredera de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.”
 - c. I Cor. 7:3, “El marido debe cumplir con su mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con su marido.”

9. Admítete a ti mismo que las prostitutas de foto no te satisfacen ni pueden hacerlo porque todo comportamiento adictivo ofrece una gratificación reducida.
 - a. La pornografía sobre-estimula la tensión sexual hasta el punto de hacer muy difícil que se pueda canalizar a través de las emisiones nocturnas (sueños “húmedos”) naturales previstas por Dios (Every Young Man’s Battle, p. 131).
10. La adicción a la pornografía puede pasar de generación a generación cuando un joven descubre el escondite de revistas o DVD porno de su padre, lo que podrá sembrar en su corazón unas semillas que crecerán y darán su fruto diabólico unos años más tarde (Breaking Free, p. 141).
 - a. Éxodo 20:5, “no te inclinarás a ellas (*imágenes de Dios*) ni las honrarás, porque yo soy Jehová, tu Dios, fuerte, celoso, que visitó la maldad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me aborrecen ...”
 - b. El deseo libidinoso estimulado por la pornografía destruye la cosa misma que deseabas conseguir; calor, amor, aceptación, intimidad, comunión, lazo, libertad, control, ausencia de culpa y de vergüenza, integridad, respeto, honra y admiración.

C. Masturbación

1. No está mencionada en las Escrituras.
2. Se trata de un “encuentro de fantasía” contigo mismo.
3. La masturbación puede ser un intento fallido de cuidarse a sí mismo y por definición es una falsificación de la sexualidad.
4. Consigue una falsa impresión de intimidad. Se realiza con facilidad.
 - a. La soledad, la inseguridad y la desestructuración familiar suelen servir de trampolines para la masturbación. Sustituyes una intimidad perdida con la intimidad falsificada de la masturbación. Una de las primeras cosas que tendrías que preguntarte: ¿Qué relación intentas sustituir con la masturbación? (Every Young Man’s Battle, p.120).
 - b. Principalmente, los hombres dan y reciben intimidad sexual antes y durante una relación sexual. Pero cuando te masturbas mientras contemplas una foto de ramera, por cierto puedes tener un orgasmo y sentir una (falsa) intimidad pero estará seguida de culpabilidad, vergüenza y desesperación. (Every Young Man’s Battle, p. 123).
5. La masturbación puede ser un síntoma de la ausencia de control sobre tus pensamientos, que van por libre, y sobre lo que miran tus ojos (Battle, p. 112).
6. La masturbación es una elección; no eres víctima de un trauma emocional.
 - a. Dios no justificará tu inmoralidad porque hayan abusado de ti.
7. La falsa intimidad que encuentras en la pornografía y la masturbación desbancará la verdadera intimidad que deberías reservar a tu mujer.

- a. Ninguna esposa (o cualquier otra mujer) podría competir con “la foto desplegable de una pin up despampanante de pelo sublime y de medidas perfectas”. Ninguna mujer tiene 22 años durante 40 años sin tener en cuenta los cosméticos, la cirugía estética y los trasplantes. Tu cuerpo y el de tu mujer se están “desgastando” (II Cor. 4:16).
 - b. Unos estudios indican que el uso frecuente de la pornografía tiene como resultado una disminución de la satisfacción sexual con su pareja (An Affair, p. 75).
8. La persona adicta dice que necesita más sexo, pero cuanto más se masturba, tanto más priva a su esposa de su energía sexual lo cual la lleva a sentirse rechazada.
- a. ¿Exiges más sexo porque Dios te ha dado semejante apetito sexual o porque te has creado un mayor apetito a base de pornografía, DVD o internet? ¿Qué hiciste para que crezca dicho apetito?
 - b. Si te masturbas constantemente, tu orgasmo envía a tu cerebro un flujo de sustancias químicas al riego sanguíneo - estas endorfinas que te hacen “sentirte bien” - y tu cuerpo desea este buen chute una y otra vez sin estimulación visual. Se trata de hecho de una ansia física convertida en adicción (Every Young Man’s Battle, p. 161).
9. Cuando empiezas con una imagen estimulante sexualmente y luego te masturbas, sintiendo esta calurosa sensación placentera, a continuación y como resaca experimentas un derrumbe emocional, te sientes vacío, culpable y vergonzoso. Poco después te olvidas de lo mal que te has sentido después de la masturbación y por lo tanto vuelves a practicarla una y otra vez.
10. Solteros, si no lográis tener control de vuestra pureza sexual antes de casaros, reaparecerá vuestra falta de control después de vuestra luna de miel. La pasión matrimonial no cambia los hábitos. Si os masturbáis ahora, tener un anillo al dedo no os hará evitar ponerlos la mano encima (Battle, p. 41).

D. Adulterio (casos de)

1. Los hombres que tienen aventuras buscan encontrar satisfacción mediante otras mujeres que fortalecerán su masculinidad “en horas bajas”, gracias a la “amorosa” atención que les dedicarán.
2. El adulterio es auto-destructor.
 - a. Proverbios 6:25, “No codicies su hermosura en tu corazón, ni te prenda ella con sus ojos.”
 - b. Proverbios 6:32, “Al que comete adulterio le falta sensatez; el que tal hace corrompe su alma.”
 - c. Proverbios 9:17, 18, “Las aguas robadas son dulces, y el pan comido a escondidas es sabroso”.¹⁸ Pero ellos no saben que allí *están* los muertos, *que* sus convidados *están* en lo profundo del sheol.”

- d. Proverbios 23:27-28, “Porque abismo profundo la ramera, pozo profundo la extraña. ²⁸ También ella como un ladrón, *acecha*, y multiplica entre los hombres los prevaricadores.”
- 3. El adúltero cree equivocadamente que su “nueva” pareja podrá darle un amor incondicional. Descubre más adelante que esta nueva pareja sexual tiene los mismos problemas o necesidades que su mujer.
 - a. El adulterio nunca se comete por amor porque el amor auténtico no busca su propio interés al detrimento de otros (I Cor. 13:5). Se comete anticipando lo que otra persona podrá hacerte sentir.
- 4. A diferencia del matrimonio, en las aventuras uno no tiene que hacer frente a los problemas de la vida real.
 - a. Los adúlteros no se cuestionarán entre ellos acerca de su egoísmo y de su inmadurez porque no van a querer perder su “relación”. Lo triste es que los dos a la vez se sirven el uno del otro y son perdedores.
- 5. Satanás se acerca al adúltero y le susurra al oído: “Mereces ser amado pero tu esposa no entiende tus necesidades. Esta otra mujer sí que se preocupa por ti y sabe del gran tesoro que tiene en ti” (Breaking Free, p. 116) (Prov. 5:3,4).
- 6. No se debería permitir que la intimidad del lecho matrimonial sea compartida con una prostituta de foto ni que el deleite emocional del marido se transfiera a otra mujer.
 - a. Hebreos 13:4, “Honroso sea en todos el matrimonio y el lecho sin mancha; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios.”
 - b. Prov. 5:15-20
- 7. Una amistad íntima entre personas de sexo opuesto hace sonar las alarmas sobre algo inapropiado que está ocurriendo y que podría desembocar en una aventura emocional y/o física.
 - a. Para una mujer, una conversación íntima y profunda puede actuar como la pornografía. Lo que las estimula a ellas son las palabras y no las imágenes.

E. Adicción (hábito, obsesión)

- 1. Definición: La adicción sexual es una relación obsesiva y compulsiva con una persona, un objeto o una experiencia, con la intención de satisfacer una gratificación sexual. Es buscar una gratificación sin límites de los sentidos: un deseo sexual exacerbado. La persona adicta ha intentado repetidas veces abandonar su hábito pero a la vez le aterra la idea de dejarlo. Le puede mover una espiritualidad inadecuada (inmadura) así como necesidades profundas de su niñez no satisfechas, legítimas en sí, pero consideradas equivocadamente (confusión) como necesidades sexuales.
- 2. La palabra griega traducida por “adictas” (Tito 2:3 NVI) significa ser llevado a servidumbre, y se puede traducir también por “esclavas” (RV).

- a. “No das al vino.”
3. La adicción sexual se diferencia de alguna forma de la adicción a las drogas y al alcohol. No se ve ninguna marca de jeringuilla en las venas ni se ve afectado el habla o el aliento. La adicción sexual es un asunto privado. Te das tu “chute” en lugares secretos de tu mente mientras puedes estar sentado rodeado de gente (An Affair, p. 19).
 4. Es posible que hayas desarrollado una adicción sexual para hacer frente a algo muy doloroso que no ha sido sanado sino que sigue interfiriendo en tu vida. Tu adicción es como un tranquilizante. Tu tranquilizante te hace sentir bien por un tiempo, pero luego se manifiesta su lado negativo (culpabilidad, vergüenza, asco, miedo). El sexo se ha convertido en un instrumento para tratar el dolor que te evita pedir ayuda (Better Life, p. 70).
 5. Tu tarea es determinar con un amigo entendido si estás luchando con un hábito o una adicción. Los hábitos pueden convertirse en adicciones.
 6. Lista de las características de alguien atrapado en un estilo de vida de adicción sexual; de obsesión, de lujuria.
 - Mientes sin parar por miedo a ser descubierto por alguien que podría ver hasta qué punto estás hecho un desastre.
 - Llevas una doble vida – una que es “cristiana” y otra que está oculta.
 - Te pones nervioso cuando otros hablan de inmoralidad sexual.
 - Te pones súper espiritual y moralizante para quitarte de encima a los que te están haciendo ciertas preguntas.
 - Tal vez te vuelves liberal y “progre” porque has dejado por completo tus intentos de resistir. Ahora es tu moralidad la que orienta tu filosofía y tu teología.
 - Eres superficial en tus relaciones y eres lo que otros quieren que seas.
 - Tal vez te muestras abierto o extrovertido para que los demás nunca imaginen lo aterrorizado que estás.
 - Te sientes continuamente culpable en cuanto a tu sexualidad.
 - Tal vez anhelas que Dios te suprima completamente todo deseo sexual.
 - Intentas asegurarte una y otra vez **de que** estás bien si exceptuamos “sólo este área”.
 - Observas constantemente a los demás preparándote mentalmente para un rechazo o una desaprobación.
 - Proyectas un falso yo porque el yo verdadero no es aceptable a tus ojos (y, crees, a los ojos de los demás).
 - A veces te odias y crees que Dios te odia (Breaking Free, p. 126).
 7. Características de una sexualidad adictiva (Battle, p. 28, 29).
 - a. La sexualidad adictiva se practica en la soledad y carece de toda relación personal. Las personas adictas sexualmente están despegadas mental y físicamente de otras relaciones personales.
 - b. La sexualidad adictiva “sólo sexo”, el sexo por el sexo (fantasía, pornografía, masturbación), incluso con una pareja, es algo mecánico o una fantasía con otra persona o imagen.

- 1) Las fantasías son un formidable inflador del falso ego.
 - 2) Estas fantasías se han desarrollado a través de las revistas porno, los DVD, las “líneas calientes” e internet.
 - 3) Las fantasías pornográficas resultan ser una auto-adoración idólatra unida a un poderoso deseo de poder y de placer.
 - 4) Equivale a tener a alguien que te adore, te sirva, y esté a tu entera disposición a cualquier hora del día.
- c. La sexualidad adictiva es secreta. Vas desarrollando una vida secreta, una doble vida que elimina la conciencia de Dios de tu pensamiento mientras vives en tinieblas (I Juan 1:6).
 - d. La sexualidad adictiva carece de intimidad. Las personas adictas sexualmente están totalmente enfocadas y centradas en ellas mismas. No logran tener intimidad porque están obsesionadas por ellas mismas; no hay lugar para otra persona.
 - e. La sexualidad adictiva es abusiva. Los adictos sexuales están blindados ante los efectos nocivos de sus acciones porque están obsesionados por su auto-gratificación. Son depredadores.
 - f. La sexualidad adictiva tiene como resultado la desesperación, el sentimiento de culpa y la vergüenza. El lamentar la experiencia sexual anterior te deja más vacío, lo que te predispone a ser activado nuevamente hacia el placer sexual para anestesiar esta sensación de vacío.
 - g. La sexualidad adictiva puede ser usada para escapar (anestesiarse) de los problemas y de las penas que uno tiene. Esta naturaleza evasiva de la sexualidad adictiva es a menudo el mejor indicador de la presencia de la adicción (Battle, p. 28, 29).
8. Preguntas que puedes hacerte para ver si has abierto la puerta a la adicción sexual (Battle, p. 26, 27).
 - a. ¿Quedas atascado o bloqueado cuando una mujer atractiva se acerca a ti?
 - b. ¿Te masturbas ante imágenes de mujeres desnudas?
 - c. ¿Encuentras que tu mujer te satisface menos sexualmente?
 - d. ¿Albergas algún resentimiento contra tu mujer – lo que te lleva a sentirte en tu pleno derecho a recurrir a la pornografía, los DVD, etc.?
 - e. ¿Buscas activamente los artículos o imágenes sexualmente excitantes en los periódicos o revistas?
 - f. ¿Tienes un lugar secreto o un área reservada que ocultas a tu mujer?
 - g. ¿Anhelas la perspectiva de estar fuera para un viaje de negocios?
 - h. ¿Tienes hábitos secretos que no puedes compartir con tu mujer?
 - i. ¿Visitas páginas de Internet de contenido pornográfico?
 - j. ¿Miras películas X, DVD de alto voltaje sexual, o cualquier cadena de televisión que emite pornografía para tu propia gratificación?
 9. Preguntas a hacerse cuando uno ha atravesado la puerta de la adicción sexual (Battle, p. 27).

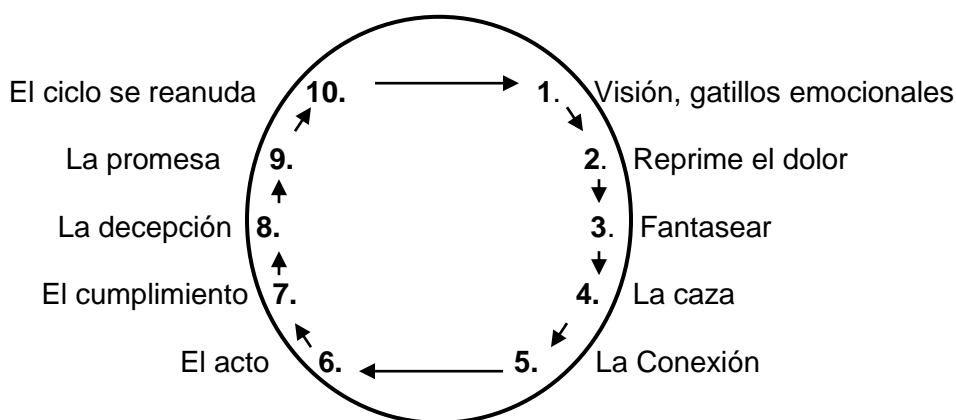
- a. ¿Miras cadenas de TV de pago con sexo explícito en casa o cuando estás de viaje?
 - b. ¿Pagas para ver pornografía en Internet?
 - c. ¿Alquilas películas para adultos?
 - d. ¿Miras los bailes eróticos?
 - e. ¿Llamas a las líneas “calientes” para tener sexo por teléfono?
 - f. ¿Practicar el voyerismo?
 - g. ¿Frecuentas los establecimientos con masajes “especiales”?
10. La adicción es un dragón (Satanás) alimentado con el fuego de imágenes lujuriosas.
- a. El pecado es la adicción (por “excelencia”) definitiva (Juan 8:34).
11. Un adicto debe alimentar constantemente su imaginación y sus ojos de lujuria.
- a. La práctica de la adicción (sexo, drogas) sustituye toda relación interpersonal. La nueva pareja es la adicción y sus fantasías (o su prostituta).
12. La adicción sexual puede ser una obsesión que aleja la mente de problemas dolorosos.
13. Un adicto al sexo está dispuesto a vender su matrimonio, su familia y su relación con Dios a cambio de la lujuria.
14. La adicción se convierte en un vertedero, una cloaca de erotismo tóxico que es corrosivo y que empieza a tener filtraciones afectando otras relaciones.
15. La adicción sexual se desarrolla progresivamente.
- a. “Es a la mente lo que el pie es para el Atleta.” Nunca se ausenta, siempre pide ser rascada y promete alivio, pero al ser rascada sólo produce dolor que intensificará la comezón (Battle, p. 29).
 - b. Las aventuras sexuales mentales pueden empezar a una edad muy temprana y durar toda una vida.
16. Lo que el adicto llama deseo sexual puede en realidad ser una mezcla de necesidades de la infancia, inquietud espiritual (*NdT. Lit. hambre de Dios*), excitación normal y legítima, reacciones electro-químicas condicionadas en el cerebro y codicia. Piensa que este acto sexual responderá a todas estas necesidades (Breaking Free, p. 29).
17. Los patrones de adaptación del adicto pueden haberse arraigado como consecuencia de su experiencia en su infancia o adolescencia.
- a. Ve a las mujeres como objetos de placer y auto-gratificación y no como personas.
18. Al adicto le atemoriza vivir sin su adicción, al igual que el adicto a sustancias químicas (alcohol, drogas, etc.). Todos los rituales, patrones, hábitos y prioridades cambiarán. Le costará mucho tiempo aprender a vivir de forma diferente (*NdT: Lit. cómo re-vivir*).

19. Lista de las características de una persona adicta al sexo que se ha decidido a aceptar y vivir en la verdad y a ser honesto en cuanto a su sexualidad:

- No necesitas esconderte en la oscuridad (I Juan 1:6).
- Si bien no te deja indiferente lo que piensan los demás, no te obsesiona ahora.
- No dependes del “sexo amuleto” para esconder tus inseguridades.
- Dado que admites que Dios te acepta, eso cambia tu manera de ver tu quebrantamiento.
- Cuando otros te rechazan, sientes compasión en vez de abandono, porque sabes que ellos también están deshechos.
- Buscas a otras personas honestas en las que puedes confiar para tratar tu quebrantamiento.
- Cuando caes, lo reconoces en seguida y vuelves a levantarte.
- Mejor todavía, antes de caer pedirás ayuda y comentarás a alguien acerca de tus luchas. (Eso es imposible si debes aparentar ser un cristiano seguro de sí.)
- Sabes que el quebrantamiento es una constante de la condición humana.
- Sabes que tu sexualidad está en ruinas y que necesitarás tiempo para que sane.
- En lugar de auto-justificarte y de ser crítico tienes sentimientos de gracia hacia otras personas quebrantadas.
- Compartes en público tu quebrantamiento (dentro de límites razonables) para que otros puedan tener esperanza.
- Sabes que el cambio, el crecimiento, la madurez y la integridad son un proceso, y no un acontecimiento puntual.
- Eres paciente contigo mismo, pero no permisivo.
- Vives continuamente agradecido a un Dios que te acepta, aun en tu quebrantamiento.
- Esta gratitud – y no el miedo o la culpabilidad – es lo que motiva tu obediencia. (Breaking Free, p.127)

F. Ciclos – Rituales

1. Un ciclo adictivo básico de siete pasos: preocupación, adopción de rituales, conducta sexual compulsiva; luego, desesperación.
2. Un ciclo de gratificación sexual se basa en la ocultación del dolor emocional. El ciclo empieza con necesidades no satisfechas y se desarrolla según los pasos siguientes. Este patrón se ve reforzado por la repetición. (Breaking Free, p. 40, taken from Stephens Arterburn’s “Addicted to Love”).



- a. Visión/ gatillo emocional: la estimulación visual activa una toma de conciencia dolorosa de cierta necesidad. Recuerda al adicto que tiene necesidades no satisfechas. Los gatillos emocionales pueden ser el rechazo, un insulto o que no le hagan caso. En cuanto experimenta emociones negativas o estrés se ha habituado a recurrir pronto a una estimulación sexual.
 - b. Represión del dolor gracias a inmediatos anhelos sexuales/románticos: El mero hecho de anticipar la experiencia sexual puede satisfacerle por un tiempo. La mayoría de los hombres dominados por la codicia no se dan cuenta de que han empleado estas emociones sexuales que alteran el humor (codicia) hasta bien entrado el ciclo. Odian las emociones negativas de modo que recurren pronto a la fantasía y a una práctica sexual para lograrlo. La vergüenza y el sentimiento de culpabilidad les impiden pedir ayuda.
 - c. Fantasear/etapa de planificación: Pasa de la fase de represión de su dolor emocional a la fase de la fantasía y planificación. Saborea cada uno de los detalles.
 - d. La caza (merodeando): Ahora se centra en los objetos de sus fantasías. Es un depredador sexual. Ahora los neurotransmisores están liberados en su cerebro y la adrenalina fluye en su riego sanguíneo.
 - e. La conexión: Puede tener lugar con una persona real o simbólica (imagen). En esta experiencia tiene la ilusión de sentirse aceptado. Este lazo emocional le hace olvidar su gran soledad.
 - f. El acto (masturbación, prostituta): El ciclo adictivo va *in crescendo* durante la masturbación o el acto sexual con otra persona. A estas alturas lo único que importa es el orgasmo. Es la liberación de la carga de energía sexual (codicia) que ha tapado el dolor emocional de fondo.
 - g. El cumplimiento: En el momento de la eyaculación el adicto siente un placer arrollador. Ha alcanzado el “chute” químico.
 - h. La decepción: sigue inmediatamente al orgasmo. A menudo se olvida esta parte en etapas anteriores del ciclo. Es la parte más baja del ciclo– Resultado: conseguir ayuda o volver a la negación.
 - i. La promesa: Promete a Dios y se promete a sí mismo que nunca lo volverá a hacer. En este momento es sincero pero no puede admitir delante de otros y de sí mismo que tiene una necesidad (Prov. 3:7). Prometerá que nunca lo volverá a hacer pero sigue haciendo las cosas a su manera, prescindiendo de la ayuda de alguien que le pueda aconsejar y luchar con él para salir (Prov.11:14; 28:14; Santiago 5:14). La promesa no indica un cambio genuino. De hecho, es un alarde de pensamiento mágico. El cambio real es mucho más doloroso que “comprar” a Dios con una disculpa. Es la única parte del ciclo que es prescindible. Se va a romper la promesa; es sólo una cuestión de tiempo. (Battle, pp. 40-43).
- 1) Recuerda la definición de la locura: repetir la misma conducta una y otra vez esperando cada vez un resultado diferente. Según esta definición el

“diagnóstico” de tu obsesión sexual fuera de control, así como de tu conducta, es que estás loco.

- j. El ciclo se reanuda porque tu creencia básica en tu subconsciente (tu corazón) no ha cambiado. Seguirá haciendo cosas en secreto, se perdió la ocasión de admitir cómo se encuentra realmente tu corazón; te agarras a una manera de pensar engañosa. Es sólo una cuestión de tiempo hasta que se active el gatillo y que sientas un dolor no tratado y la necesidad de escapar una vez más. El cuerpo está condicionado por las repeticiones.
- k. La frecuencia del acto sexual inmoral no determina si estamos en presencia o no de un adicto sexual. Puede producirse diariamente, semanalmente, una vez al mes, tres veces o una sola vez al año o después de años de vida sexual sobria. Una vez establecidos los patrones sensuales, la potencialidad de recaída puede durar toda la vida.

G. Culpabilidad – verdadera o falsa emoción (SBC: Sistema Básico de Creencias)

- 1. La culpabilidad verdadera significa que mereces ser reprendido por un pecado que has cometido.
- 2. La falsa culpabilidad es creer que sigues siendo culpable después de haber confesado el pecado y recibido el perdón de Dios (I Juan 1:9). Eres limpio lo sientas o no.
- 3. Sentir tristeza o lamentar el pecado que ha sido perdonado es algo apropiado, si bien la tristeza puede confundirse con la culpabilidad.

H. Vergüenza (emoción, SBC: Sistema Básico de Creencias)

- 1. Cualquier adicto lucha con el sentimiento de vergüenza.
 - a. La vergüenza después de su práctica sexual.
 - b. La vergüenza heredada del pecado de Adán.
 - c. La vergüenza creada por el abuso sexual físico y/o emocional en su infancia.
- 2. Todas las adicciones producen vergüenza (Jerks, p. 88).

I. Temor a la intimidad/ a ser descubierto

- 1. El temor a la intimidad puede alimentar la adicción. La pornografía te permite tener una falsa intimidad que no te exige ningún esfuerzo de relación.
- 2. El temor a ser descubierto puede crear un sentimiento difuso de ansiedad.
 - a. La masturbación puede contribuir al temor porque se hace a escondidas y temes que te pillen.
- 3. El temor a ser descubierto está en el origen del trastorno de carácter llamado perfeccionismo.

J. Desesperación / depresión (emoción, SBC: Sistema Básico de Creencias)

K. Ira

1. Un adicto puede tener un pozo artesiano (*NdT: agujero perforado hasta una capa de agua subterránea*) de ira pero no ha sabido expresarla de un modo saludable (Breaking Free, p. 95).

L. Pérdidas (trabajo, familia, finanzas, reputación, legado, recompensas, ministerio)

1. Nadie puede tratar de verdad sus adicciones sexuales si no está dispuesto a aceptar estas pérdidas (Secret Wars, p. 175).
2. La pornografía puede destruir la protección que un marido debería proporcionar a su mujer y su familia.
 - a. Una esposa explicó que en sus sueños se sentía perseguida por Satanás mientras su marido estaba muy metido en prácticas sexuales ligadas a la pornografía.

M. Obsesión

1. Toda obsesión sexual comienza con una dependencia emocional no saludable.
2. Las obsesiones te mantienen alejado de los pensamientos desagradables, pasados o presentes.

N. Necesidad de cambiar de humor

1. El adicto sexual está enganchado a la experiencia sexual que le permite cambiar de humor (los ‘picos’ justo antes o durante la práctica sexual).

O. Fetiche

1. Una prenda o un objeto puede servirte de representación humana que utilizas como un fetiche al que tendrás cierto apego mental y que estará presente durante tu práctica sexual (masturbación). Esto le ayuda a evitar todo riesgo que podría suponer para él una verdadera relación interpersonal.

P. Pasividad

1. La pasividad es uno de los peores problemas que puedas (puedes) tener.
2. Te impide obedecer a Dios y cambiar tus pensamientos y conductas.
3. La lógica de la pasividad: “No puedo hacer nada.” “Nada nunca cambiará”.
 - a. Es una mentira. Cuando decides dar el paso siguiente, tu vida puede dar un cambio drástico.
4. Escoger ser pasivo y no responsable de ti mismo es uno de los pecados de base que engendran la adicción sexual.

Q. Oscuridad (espiritual)

1. Un pecado sexual obsesivo puede engendrar una profunda oscuridad opresiva (depresión).
2. Vivir en un pecado sexual es por cierto vivir en oscuridad, pero es posible comportarse a la vez como si uno viviese en la verdad. No se tiene comunión con Dios y se vive en el auto engaño (I Juan 1:6-10).

R. Sin esperanza

1. Como considera que es un caso perdido tiene una justificación para seguir adelante en su adicción.
2. Su esperanza de amor puede haberse roto en mil pedazos en su infancia.
3. Ha dejado de esperar encontrar satisfacción en su matrimonio y por lo tanto acude a la pornografía y a las prostitutas.

S. Mentiras y mitos que crees (en el sistema básico de creencias del corazón, o sea del centro de control Prov. 23:7; 4:23)

1. La codicia va siempre acompañada de engaño (mentiras) porque cuando queremos algo de manera realmente imperiosa estaremos dispuestos a mentir a cualquiera para conseguirlo. La primera persona a la que miento será a mí mismo: 1) No tengo problemas y 2) Puedo controlar esto solito (I Juan 1:8).
 - a. Una vez que tu imaginación deja de estar basada en la verdad se va a deslizar probablemente hacia un mundo de fantasía. La fantasía es un truco de tu mente, una ilusión (engaño). La mente tenderá a pensar que la fantasía es real pero nunca podrá convertirla en algo real porque está basada en una mentira (An Affair, p. 90). La fantasía es una forma de brujería que se servirá de las ilusiones y de los engaños para hacerte sentir que has encontrado la verdad.
2. Mentira: No se hace mal a nadie.
3. Mentira: La pureza del hombre depende de la salud y de los deseos sexuales de su pareja. Verdad: Dios tiene al hombre por responsable de su propia santidad, de la que tendrá que darle cuentas.
4. “El matrimonio resolverá todas tus adicciones sexuales” es un mito.
 - a. Ninguna esposa podrá jamás competir y ganar contra la foto de una joven ramera.
5. Que en tu propia opinión eres víctima, lo que te absolvería de cualquier responsabilidad, no es otra cosa que una mentira y una excusa.

Sección III

CIERRA LA PUERTA A LA PORNOGRAFÍA

III. Cierra la puerta

D. Decídete a odiar el pecado.

1. Antes de decidirte a ayudar a un adicto al sexo a llegar a la pureza sexual, pregúntale (o pregúntate a ti mismo si eres el adicto): “¿por qué quieres dejar el hábito adictivo?”
 - a. Si la respuesta es una o varias de las siguientes: por mi mujer, mis hijos, mis amigos, la iglesia, el pastor, Dios o porque es autodestructivo; todas estas razones son buenas pero en general no son efectivas como motivación para parar la adicción.
2. La única motivación verdadera es que uno ve que “eso” es pecado y que está dispuesto a declarar y firmar delante de todos: “Odio mi pecado”.
 - a. El Apóstol Pablo reconocía que la motivación que le llevó a conquistar su pecado había sido tajantemente: “No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco (Rom 7:15)... (es) el pecado que habita en mí” (vs. 20).
 - b. Salmo 97:10 “Los que aman al Señor odian el mal”.
 - c. Rom. 12:9 “Aborrezcan el mal.”
3. Por amor a Dios, a la familia, a los amigos, a mi reputación son todas buenas razones para dejarlo. Pero hasta que no cambies tu sistema básico de creencias (corazón) y llames a “eso” pecado y lo aborrezcas, volverá porque el corazón sigue “amándolo” y no lo “odia”.

D. Decídete ahora a ser puro (santidad). Es una elección.

1. Uno de los primeros pasos hacia la liberación de una adicción sexual es reconocer que la conducta sexual inmoral es pecado y no una enfermedad.
 - a. Efesios 5:3 “Entre ustedes ni siquiera debe mencionarse la inmoralidad sexual, ni ninguna clase de impureza o de avaricia, porque eso no es propio del pueblo santo de Dios.”
 - b. I Pedro 1:16, “pues está escrito: “*Sean santos, porque yo soy santo*”.
 - 1) La santidad no es otra palabra para el legalismo. Es la conformidad al carácter de Dios.
2. Da el paso más valiente posible admitiendo que te estás haciendo daño a ti mismo, a tu relación con Dios y a tu familia, y luego, elige dejarlo ahora porque odias tu pecado y eliges la pureza. El ser adulto incluye tres características: elección, responsabilidad y consecuencias.

3. Porque 1) Dios que también vive en ti te ha dicho que debes huir de la inmoralidad sexual (I Cor. 6:18) y 2) que fuiste comprado por un precio y que no te perteneces a ti mismo, debes reconocer en tu corazón (centro de control) que no tienes derecho (no estás autorizado o justificado) a mirar o pensar cosas inmorales. No eres dueño de (no tienes autoridad sobre) tu propio cuerpo para ello. (Battle p. 142) (I Cor. 6:20).
- a. 1 Corintios 6:18-20, “Huyan de (seguid corriendo lejos de) la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera de su cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo. ¹⁹ ¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, *quien* está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; ²⁰ fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.”
- 1) “Huyan de la inmoralidad sexual” en el griego es un imperativo presente que significa que ha de ser una acción habitual. Adopta este hábito de correr (lejos de la inmoralidad sexual) igual que lo hizo José (Gen 39:12). No puedes enfrentarte a ello de forma satisfactoria si no tomas estas medidas drásticas. Y sólo correrás si odias tu pecado y sus consecuencias.
4. El poder de tentación de Satanás descansa en tu supuesto derecho de decidir tener prácticas sexuales ilícitas. Ni el estrés, ni el rechazo, ni el abuso, ni el abandono, ni ninguna circunstancia te dan el derecho, el poder o la autoridad para elegir este camino. Recuerda, como creyente no eres dueño de ti mismo. Has sido comprado por un precio: la sangre del Señor Jesucristo.
5. Serás santo cuando decidas no pecar. Ya eres libre del poder de la inmoralidad sexual pero no lo eres del hábito (tu elección) de la inmoralidad sexual hasta que llegues a decir: “¡Basta ya! Me decido por una vida pura” (Battle, p. 92).
- a. Romanos 6:1-14
- b. Efesios 5:3, “Entre ustedes ni siquiera debe mencionarse la inmoralidad sexual, ni ninguna clase de impureza o de avaricia, porque eso no es propio del pueblo santo de Dios.”
6. Date cuenta que en tu mente hay una balanza ganancia/pérdidas que está detrás de tu elección por una vida pura.
- a. Ganancia Pérdidas
-
- b. Mat 16:26 “¿De qué le sirve a un hombre ganar el mundo entero si pierde su propia alma? O ¿qué puede dar un hombre a cambio de su alma?”
- c. Tus deseos van hacia una ganancia personal y temes las pérdidas.
- 1) Marc 10:21-22 “Jesús lo miró con amor y añadió: “Una sola cosa te falta: anda, vende todo lo que tienes y dáselo a los pobres, y tendrás tesoro en el

cielo. Luego ven y sígueme.”²² Al oír esto, el hombre se desanimó y se fue triste porque tenía muchas riquezas.” No podía soportar esta pérdida.

- d. Las adicciones sexuales ponen de relieve la ganancia personal (euforia sexual) y minimizan las pérdidas (culpabilidad, vergüenza, desesperación, pérdida de la integridad y pérdidas en las relaciones).
 - e. Satanás minimizará tus pérdidas en tu manera de pensar y pondrá de relieve las ganancias. Pero al final, con el tiempo, tus pérdidas arrollarán la ganancia placentera del principio (Prov. 5:1-14).
 - 1) Puedes elegir tu pecado pero no puedes elegir sus consecuencias (como el rey David. II Samuel 11:4; 12:7,18; 13:12-15).
 - f. Satanás minimizó la “pérdida” en la mente de Eva para inducirla a pecar. Es cuando Satanás mintió y la convenció de que no moriría al comer de la fruta prohibida que Eva se enfocó en la ganancia personal, comió y murió espiritualmente (Gén. 3:1-19).
7. Decídete a ser fuerte y valiente, a caminar en pureza – ahora tienes el poder para elegir este otro camino (Josué 1:9) pero necesitas el respaldo de un creyente en Cristo que te apoyará.
 8. Eres puro sexualmente cuando no recibes ninguna gratificación sexual aparte de tu mujer (Battle, p. 103). ¿Solteros?

C. Entender la estrategia de auto-engaño detrás de los deseos sexuales ilícitos (Santiago 1:12-16).

1. Primero, que te anime el hecho de que recibirás una bendición especial (beneficio) si soportas (resistes) la lucha contra la tentación, el impulso que te mueve a actuar de manera inmoral.
 - a. Santiago 1:12 “Dichoso el que resiste la tentación porque, al salir aprobado, recibirá la corona de vida que Dios ha prometido a quienes lo aman.”
2. Date cuenta de que tu victoria sobre el impulso sexual probará (dará validez a) la autenticidad (realidad) de tu madurez espiritual (o sea, ha pasado el test).
3. Ahora, demuestra tu amor por Dios resistiendo firmemente contra las fuertísimas presiones (atractivo, falsas promesas) detrás de la tentación sexual para que caigas arrastrado por ellas.
 - a. El amor hacia Dios te dará la fuerza para soportar las intensas presiones de estas pruebas. Tu resistencia será la demostración de tu amor.
 - 1) Juan 14:15 “Si ustedes me aman, obedecerán mis mandamientos.”
 - 2) I Juan 3:3, “Todo el que tiene esta esperanza en Cristo, se purifica a sí mismo, así como él es puro.”
 - b. Anhela la perspectiva de recibir la corona de vida (honor y gloria) que el Señor te prometió por haber resistido fielmente (al permanecer firme) (II Tim. 4:7-8).

4. (Fuente) Rechaza la mentira y excusa para ceder a la tentación sexual según la cual Dios tenía la culpa porque te tentó o puso a alguien para tentarte (origen) de manera que piensas que no podías resistir a la tentación. Es un intento de racionalización para evitar asumir una responsabilidad personal (v. 13).
 - a. Santiago 1:13 “Que nadie, al estar tentado, diga: “Es Dios quien me tienta.” Porque Dios no puede ser tentado por el mal, ni tampoco tienta él a nadie.”
 - b. Acepta dos hechos. 1) Dios no puede ser tentado por el mal. No hay nada en Dios donde el mal podría tener alguna posibilidad de influir en algo. No es nuestro caso. Para su base de operaciones las tentaciones tienen una conexión gracias al principio del pecado en nosotros. 2) ni tampoco Dios tienta a nadie.
5. (Fuente) Date cuenta de que estás tentado cuando te arrastras hacia el pecado por los impulsos de tu propia codicia interna (a diferencia de Dios) y luego viene la seducción (que te atrapa).
 - a. Santiago 1:14, “Cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen.”
 - b. Los elementos externos de la tentación sexual tienen una base de operaciones por la presencia de tus propios malos deseos, impulsos lujuriosos, codicias, pecados.
 - 1) Tu tarea es controlar, reducir, hacer “morir de hambre” las ansias malvadas de tu corazón pero no los sanos deseos naturales que Dios ha creado entre un marido y su mujer. La diferencia es el objeto de estos poderosos deseos naturales.
 - 2) El poder controlar las ansias malvadas te permitirá reducir muchísimo el poder de seducción (gancho, anzuelo) que la tentación puede ejercer sobre ti.
6. Entiende que la tentación sensual conecta (se engancha) con los deseos malvados de tu corazón, que están aún más estimulados y atraídos hacia la fuente de la tentación, y que ahora estás atrapado (has caído en la práctica sexual) (v. 14).
 - a. Ha sido la atracción malvada de tu corazón la que te arrastró hasta el punto de pecar, no la atracción del pecado en sí.
 - 1) I Juan 2:15-17
 - b. Lo que ocurre es semejante a lo que le pasa a un pez que salió de su escondite por deseos propios y que luego es cogido, pescado (atrapado).
 - 1) Al hacerse este patrón algo habitual, se transforma en adicción.
 - 2) “seducir” – cebar, coger peces con un cebo, o cazar con una trampa.
7. Date cuenta de que la tentación satánica se junta con tu codicia (fuerte deseo), y juntos engendran un bebé llamado pecado (pensamientos y/o acciones).
 - a. Santiago 1:15, “Luego, cuando el deseo ha concebido, engendra el pecado; y el pecado, una vez que ha sido consumado, da a luz la muerte.”

- b. La codicia o concupiscencia, o sea el fuerte deseo, se personifica en una madre que da a luz al pecado, su hijo. Y si se le permite al niño crecer hasta la madurez, engendrará la muerte. La codicia es presentada como una seductora atrayendo con sus encantos al creyente para juntarse con él en una unión adúltera, como la mujer adúltera de Prov. 5-9”.
 - c. La imagen pasa de la codicia personal tendiendo una trampa a la codicia personal conectada (enganchada sexualmente) con la tentación, lo que da como resultado el nacimiento de un hijo llamado pecado.
 - d. Observarás que cuando el pecado se va desarrollando, con el tiempo, llega a su madurez que es la muerte.
 - 1) La muerte física es la separación entre el cuerpo y el espíritu.
 - 2) La muerte espiritual es la separación entre el hombre y Dios.
 - 3) La muerte relacional es la separación en una relación. En el matrimonio se llama divorcio.
8. Escucha con cuidado la advertencia de Dios acerca de lo que te puede pasar si te engañas a ti mismo mintiendo y justificando tu hábito sexual ilícito. Llegarías a ser adicto y a estar obsesionado por la codicia, lo que como consecuencia te traería pérdidas, especialmente en el campo de las relaciones (v. 16).
- a. El razonamiento según el cual vas a sentirte mejor se llama “pensamiento mágico”, y es típico de las personas adictas.

D. Conéctate con el poder de Dios (especialmente cuando te sientes sin fuerzas).

- 1. Ven a Dios, deja tu soledad; trae todos tus secretos oscuros y bien guardados a la luz de la verdad y del amor de Dios. Ya los conoce pero desea que los confieses tú (I Juan 1:9) en su presencia como primer paso hacia la libertad. La confesión no es informar a Dios sobre algo que hubieras hecho que no sabría. Es estar de acuerdo con Dios sobre lo que hiciste, lo que él vio que habías hecho.
 - a. Mat. 6:4 “para que tu limosna sea en secreto. Así tu padre que ve lo que se hace en secreto, te recompensará.”
 - b. Salmo 51:6 “Yo sé que tú amas la verdad en lo íntimo; en *lo secreto* me has enseñado sabiduría.”
 - c. I Juan 1:7, “Pero si vivimos en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de su Hijo Jesucristo nos limpia de todo pecado.”
 - d. Fil 4:13 “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”
- 2. Reconoce en tu corazón que Jesucristo es tu Señor y acepta lo que Él dice acerca de sí mismo así como Su instrucción en Su palabra, la Biblia. Si no lo haces no encontrarás sanidad.
 - a. Dios y Su Palabra deben estar en el centro mismo del proceso de curación.

- b. Salmo 119:9 “¿Cómo puede el joven llevar una vida íntegra (una conducta pura)? Viviendo conforme a tu palabra.”
- 3. Admite que la impureza es tu responsabilidad porque has alterado (diluido) la norma de pureza sexual de Dios, aun cuando haya sido por influencia de otros.
 - a. Salmo 5:12 “Porque tú, Señor, bendices a los justos; cual escudo los rodeas con tu buena voluntad.”
- 4. Admite que sólo Dios te puede ayudar para romper las cadenas de esclavitud que te atan a este ídolo sexual.
 - a. No tienes el control y te sientes sin recursos, impotente para cambiarte a ti mismo. Admite delante de Dios que solo no puedes superar tu problema sexual. Necesitas “enchufarte” a Su poder y Sus fuerzas. Es el primer paso que se da en AA (NdT: Alcohólicos Anónimos).
 - 1) Romanos 7:15-25
 - 2) Filipenses 2:12-13 “Así que, mis queridos hermanos, como han obedecido siempre – no sólo en mi presencia sino mucho más en mi ausencia – lleven a cabo su salvación con temor y temblor, ¹³ pues Dios es quien produce en ustedes tanto el querer como el hacer para que se cumpla *Su* buena voluntad.
 - b. Esta misma impotencia resulta ser el mismo principio de la salvación (Efesios 2:8,9).
- 5. Entiende lo que es la gracia y la misericordia de Dios.
 - a. Dios te ama profundamente y ha muerto por tu pecado.
 - 1) Romanos 5:8, “Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros.”
 - b. Tu tarea es entender y aceptar la gracia de Dios hacia ti.
 - 1) Ef. 2:8,9 “Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es regalo de Dios, ⁹ no por obras, para que nadie se jacte.”
 - 2) Gracia quiere decir favor. Todavía Dios quiere manifestarte su favor aun cuando te halles preso de tu adicción.
 - c. Si no consigues entender lo que es la gracia y la misericordia de Dios nunca te sentirás seguro en tu relación con Dios y no te darás cuenta de que hay un margen permitido para los fracasos en tu propósito de acabar con la adicción.
 - 1) La mayoría de los adictos no consiguen entender la Gracia de Dios y sólo sienten vergüenza. No eres rechazado a causa de tu pecado.
 - 2) Muchos no se acogen a la Gracia de Dios porque nunca la experimentaron de otra persona o porque están airados.

- 3) Ahora bien, Dios solo puede mostrarte que es de verdad su Gracia.
6. Invoca a Dios inmediatamente cuando te sientas estimulado sexualmente. ¡No lo dejes de lado!
 - a. 1 Corintios 10:13 “Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir.”
 - b. Dios no bendice las recuperaciones que hacen caso omiso de la oración. “Oren sin cesar” (I Tes. 5:17). Nunca “cuelgues” o dejes de llamarle a Él.
 7. Cuando tienes relaciones sexuales con tu mujer y se interponen en tu mente imágenes de tu pasado adictivo clama a Dios.
 - a. “Dios, me opongo a estas imágenes impuras con la sangre de Cristo y les ordeno que se marchen porque he decidido tener placer exclusivamente con mi mujer. Ella es mi don. He decidido enfocarme únicamente en ella.”
 8. Date cuenta de que tus oraciones por la protección de Dios y tu obediencia para aprovechar Sus “salidas” son tus únicas oportunidades para llegar a la pureza sexual (I Cor. 10:13).
 9. Pídele a Dios que cierre la puerta a las fuentes de estimulación para poder alcanzar la pureza sexual.
 - a. Mateo 6:13 “No nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno, porque tuyos son el reino y el poder y la gloria para siempre. Amén.”
 10. No le pidas a Dios que te quite todo deseo poderoso sino busca alcanzar el equilibrio en tu vida con este tema, exclusivamente en relación con tu mujer (Prov. 5:15-20).

E. Busca el apoyo de alguien.

1. Uno de los tests de un arrepentimiento auténtico (has cambiado en tu mente y en tu conducta) es el deseo de acudir a alguien para contarle tu verdadera lucha pidiéndole ayuda (Secret Wars, p. 127).
 - a. El aislamiento es malo para cualquier hombre, pero para el adicto sexual es fatal.
 - b. El miedo y el terrible orgullo pueden impedirte admitir tu adicción porque te has engañado a ti mismo con la mentira de que eso lo tienes controlado. Es un duro golpe a tu orgullo admitir que eres impotente para liberarte de esta esclavitud por tu cuenta y de que has caído tan bajo. Reconocer esto delante de un amigo creyente de confianza delante de quien puedes dar cuentas puede ser el principio de la recuperación pero no se acaba aquí.
 - 1) Santiago 5:16 “Confíesense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.”

- 2) Gálatas 6:1 “Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídense cada uno, porque también puede ser tentado.”
 - 3) I Tes. 5:14 “Hermanos, también les rogamos que amonesten a los holgazanes, estimulen a los desanimados, ayuden a los débiles y sean pacientes con todos.”
2. Una pureza sexual duradera no puede llegar sin la ayuda de otra persona. No puedes sanarte si te quedas aislado porque la codicia es demasiado astuta, poderosa y desconcertante como para poder combatirla uno solo. Dios ha elegido ayudarte a través de otros creyentes y no de otra forma.
 - a. Gálatas 6:1, ““Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídense cada uno, porque también puede ser tentado.”
 3. Dios ha elegido ayudarte a través de otros creyentes y no de otra forma.
 - a. Ecl. 4:9,10 “Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. ¹⁰ Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!”
 - b. Santiago 5:19-20 “Hermanos míos, si alguno de ustedes se extravía de la verdad, y otro lo hace volver a ella, ²⁰ recuerden que quien hace volver a un pecador de su extravío, lo salvará de la muerte y cubrirá muchísimos pecados.”
 4. Date cuenta que porque los patrones sexuales hayan llegado a ser ritualizados y profundamente arraigados en el sistema neurológico del cerebro, la adicción no podrá ser vencida sin la ayuda de otros (Breaking Free, p. 67).
 5. Admite que necesitas la ayuda de otra persona porque en la actualidad has llegado a estar condicionado excesivamente por tu propia lógica torcida.
 - a. Jer. 17:9 “Nada hay tan engañoso como el corazón. No tiene remedio. ¿Quién puede comprenderlo?”
 - b. Santiago 1:8 “es indeciso e inconstante en todo lo que hace.”
 - c. Proverbios 16:25
 6. Escoge un grupo en el que puedas dar cuentas. Tiene que ser amable y acogedor y a la vez directo y honesto. Los hombres se abren más cuando sienten amabilidad que cuando notan presión (Secret Wars, p. 197).
 7. Escoge a personas de apoyo que te hagan preguntas directas: ¿dónde, cuando, qué, cómo y con quién? Este tipo de persona puede ayudarte a ver la manera pecaminosa que tienes de protegerte a ti mismo.
 8. Escoge una persona de apoyo que:
 - a. Te manifieste misericordia, gracia y compasión.
 - b. Sea capaz de llegar a la verdad sin temer la confrontación.
 - c. Analice los detalles sin sentir asco o miedo.
 - d. Se sienta cómodo al tratar las emociones.

- e. Evite los clichés y los versículos bíblicos “disparados” al instante **sino que** emplee las Escrituras en su debido contexto.
 - f. Sea él mismo quebrantado (II Cor.1:4).
 - g. Sepa guardar la confidencialidad.
 - h. Sepa que quizás escuchará mentiras.
 - i. Sea capaz de hacer preguntas específicas.
 - j. Se alegre de las pequeñas victorias.
 - k. Tenga amor hacia los adictos y no les considere como un mero “proyecto” (Breaking Free, pp.72, 73).
9. Da cuenta diariamente a un amigo(s) del mismo sexo que sepa guardar la confidencialidad. No a tu mujer (te puede animar pero no puede ser la persona que tiene que decirte ciertas verdades duras sobre ti mismo).
- a. Te engañas a ti mismo en cuanto a las motivaciones y a tu conducta sexual fuera de control así que necesitas a alguien que pueda confrontarte en amor y regularmente sobre tu realidad interna.
 - b. Debes humillarte a ti mismo y admitir delante de otro/s hermano/s hasta qué niveles de fealdad se ha realmente convertido tu mundo interior.
 - c. Te pueden animar (Hebreos 3:13).
 - d. Te pueden reprender (Prov. 27:6).
 - e. Te pueden hacer preguntas directas y comprometidas.
 - f. Dar cuentas a otros funciona únicamente cuando existe un compromiso firme de tu parte para alcanzar la victoria y permanecer puro. Otra vez, debes odiar tu pecado.
 - 1) Salmo 97:10 “El Señor ama a los que odian el mal; él protege la vida de sus fieles, y los libra de manos de los impíos.”

F. En oración rompe los lazos del alma que has contraído con una prostituta o una ramera en foto.

1. Recuerda que el sexo ha sido diseñado por Dios como un lazo (lit. pegamento) que une a un hombre y una mujer en matrimonio. Era el propósito en su esencia.
 - a. Génesis 2:24 explica que un hombre deja a su padre y a su madre, se une a su mujer y los dos se unen para formar una sola entidad.
2. Date cuenta de que Dios explica que cuando te unes con una ramera, se produce un lazo particular (lazo del alma o transferencia). Ella coge una parte de tu corazón y tu una del suyo.
 - a. 1 Corintios 6:16 “¿No saben que el que se une a una prostituta se hace un solo cuerpo con ella? Pues la Escritura dice: `Los dos llegarán a ser un solo cuerpo´.”
3. No es sólo contra Dios que has cometido tu pecado sexual sino también contra tu propio cuerpo que es templo del Espíritu Santo.

- a. 1 Corintios 6:18 “Huyan de la inmoralidad sexual. Todos los demás pecados que una persona comete quedan fuera del cuerpo; pero el que comete inmoralidades sexuales peca contra su propio cuerpo.”
 - b. “Cuerpo” puede incluir tu mente y tu alma. Quedan dañadas.
 - c. Potencialmente, la maldad del corazón de la ramera se transfiere a tu corazón con toda la influencia demoníaca que lleva consigo. La maldad en el corazón de tu “compañera del alma” es transferida a tu corazón. Es una de las razones por las que Dios había insistido tanto en la prohibición en Israel de casarse con mujeres extranjeras. En las relaciones sexuales la maldad de sus corazones se transferiría a los miembros del pueblo de Dios y atraería sus corazones (almas) hacia los dioses demoníacos de los Cananeos.
 - 1) Es exactamente lo que le pasó al rey Salomón (I Kings 11:1-6).
 - d. Debes entender que un lazo se establece en varios planos: espiritual, mental, emocional, volitivo (de la voluntad) y físico. Esto explica la razón por la que tu espíritu, tu mente, tus emociones, tu voluntad y tu cuerpo te gritarán para que no rompas estos lazos con los que estás “pegado” a ellas.
4. Rompe los lazos del alma:
- a. Confesando a Dios tu pecado de fornicación (sexo fuera del matrimonio) o del adulterio, diciendo claramente: “Hice mal en...” (I Juan 1:9).
 - 1) Declara: “Odio la inmoralidad.”
 - b. Perdonando a los que te abrieron la puerta a la inmoralidad. Los que deben ser perdonados salen a la luz cuando se hace un historial de la vida sexual.
 - c. Renunciando (renegando, rechazando) tu forma engañosa de pensar que tenía el derecho, el privilegio o el permiso de emprender estas prácticas sexuales pecaminosas.
 - d. Declara que ahora has propuesto en tu corazón de no participar nunca más en este pecado.
 - e. Pídele a Dios que vierta su sangre sobre tu cabeza, tu pecho, tu cintura, tus piernas, tus pies y que te limpie a fondo de toda contaminación sensual.
 - f. Rompe el lazo pidiéndole a Dios en el nombre de Jesús que rompa Él todo lazo, conexión, atadura, o pacto que hayas podido crear. Luego declara alto y claro que, si hubiera cualquier influencia (lazo) demoníaca detrás de tu pecado, Jesús es tu Señor y que Su sangre se opone a cualquier influencia de demonios y ordena que se marchen, porque tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo y que esta influencia demoníaca no tiene lugar (base) para quedarse.
 - g. Pídele a Dios que sane todas las heridas de tu corazón causadas por haber roto estos lazos creados por unas uniones ilícitas. Pues sí, es posible que debas hacer duelo por estas “pérdidas” para recuperar tu pureza sexual.
 - h. Es importante que hagas este proceso con alguien espiritualmente maduro que pueda orar contigo (Santiago 5:16).

- i. Sustituye una forma de pensar errónea por la verdad bíblica.

1) Salmo 119:9

G. Prepárate para luchar contra un enemigo determinado.

1. Acepta el hecho de que tu batalla no es un deporte de equipo sino una lucha a dos en el cuadrilátero.
 - a. Efesios 6:12 “Porque nuestra lucha no es contra seres humanos, sino contra poderes, contra autoridades, contra potestades que dominan este mundo de tinieblas, contra fuerzas espirituales malignas en las *regiones* celestiales.”
 - b. 2 Timoteo 4:7 “He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe.”
2. Odia a tu enemigo – la impureza.
 - a. La diferencia entre los ganadores y los perdedores radica en que los primeros odian su impureza.
 - b. Amos 5:15, “¡Odien el mal y amen el bien! ...”
 - c. Romanos 12:9, “Aborrezcan el mal...”
 - d. Sal. 97:10a, “El Señor ama a los que odian el mal.”
3. Trata cada pensamiento ilícito como un enemigo que desea destruirte y destruir a tu familia.
 - a. 1 Pedro 5:8, “Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar.”
4. Disciplínate a obedecer sistemática y constantemente en la misma dirección. Cada nuevo paso en esta buena dirección.
 - a. Salmo 37:23, “El Señor afirma los pasos del hombre cuando le agrada su modo de vivir.”
 - b. Proverbios 16:25, “Hay caminos que al hombre *le parecen* rectos, pero que acaban por *ser* caminos de muerte.”
 - c. No pienses que esta disciplina es sólo para una breve batalla, sino prepárate para una lucha prolongada. De hecho dura toda la vida (II Tim. 2:3).
5. Será complicado y difícil obtener la victoria sobre tu obsesión sexual.
6. Confía en una persona que puede animarte, supervisarte en el proceso, corregirte, exhortarte, y orar por ti, aunque tú serás responsable en última instancia de llevar la victoria en este particular “match” de boxeo.
 - a. Hebreos 3:13, “Más bien, mientras dure este “hoy”, anímense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado.”

7. Date cuenta de que no estás solo. Te rodea toda una nube de testigos que te van animando, ahora bien son espectadores, no participantes.
 - a. Hebreos 12:1-2, “Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que *nos* asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante.² Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de *nuestra* fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios.”

H. Vuelve a programar tu mente (corazón) que llega a ser la sala de control de todos tus pensamientos (Rom. 12:12), que se convierten luego en acciones, creencias, mitos, medias verdades e impresiones. Cambia tus patrones de pensamiento; satura tu mente con las Escrituras (Smalley, rey David).

1. Decide cerrar la puerta a todo material pornográfico más o menos gravado en tu mente, renunciando (rechazo) alto y claro (actividades sexuales) a lo que antes disfrutabas.
 - a. La mente es el órgano sexual más poderoso.
 - b. Identifica la grabación en cuestión y recházala, sustituyéndola por la verdad (Rom. 6:12; Fil. 4:19).
2. Establece el criterio (test) de admisión para todo razonamiento de tu nueva forma de pensar. El Apóstol Paul bajo la inspiración del Espíritu Santo nos dejó un test sencillo y claro de los pensamientos adecuados y admisibles (Fil. 4:8).
 - a. ¿Es verdadero?
 - b. ¿Es respetable, digno, merece elogio?
 - c. ¿Es justo, según las normas de Dios?
 - d. ¿Es puro, sin ninguna mezcla de impureza moral?
 - e. ¿Es amable, promueve la paz y no los conflictos?
 - f. ¿Es digno de admiración, algo positivo y constructivo?
 - g. ¿Es una virtud?
 - h. ¿Merece elogio?
3. Detén cualquier pensamiento que no supera el test de Fil 4:8 tratándote como un prisionero encadenado.
 - a. 2 Corintios 10:5, “Destruimos argumentos y toda altivez que se eleva contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivos todo pensamiento para que se someta a Cristo.”
4. En cuanto que prisionero de dicho pensamiento, debe obedecer a Cristo el Señor (llevado cautivo) al entrar en tu corazón o mente.
 - a. No toleres, negocies o apacigües al prisionero (pensamiento inmoral).
 - b. Envía fuera de tu mente al pensamiento enemigo (sensual).

5. Renuncia (recházalo y ordénale que se marche) a dicho pensamiento sustituyéndolo por la verdad.
6. Identifica las falsas creencias que tienes acerca de Dios sustituyéndolas por una visión correcta de Dios. La visión que tienes de Dios tiene una incidencia directa en este proceso de curación.
7. Cambia las creencias básicas que se han desarrollado como resultado de la obsesión sexual:
 - a. Soy una persona mala y no valgo nada.
 - 1) No, eres un santo que ha pecado (I Cor. 1:2).
 - b. Si me conocieras no me amarías.
 - 1) No, los demás se sentirán tristes por tu pecado pero la mayoría seguirá amándote (I Juan 3:16).
 - c. No puedo depender de los demás para la satisfacción de mis necesidades. Tengo que satisfacerlas yo mismo.
 - 1) No, unos creyentes amigos te ayudarán en tus necesidades (2 Tes. 5:14).
 - d. El sexo es mi mayor necesidad (Breaking Free, p. 46).
 - 1) No, el sexo es un intento de compensación de tu mayor necesidad: la de sentirte amado (I Juan 4:10).
 - e. No soy bueno.
 - 1) No, ahora tienes la justicia de Dios (II Cor. 5:21).
 - f. Soy totalmente deficiente.
 - 1) No, puede que seas débil, pero Dios te ha creado maravillosamente (Sal. 139:13,14).
 - g. Soy una ruina.
 - 1) No, puede que hayas caído pero ahora se lo has confesado a Dios y estás plenamente perdonado y limpiado de toda impura obscenidad (I Juan 1:9).
 - h. No merezco ser amado.
 - 1) No, eres objeto del amor especial de Dios (I Juan 4:10,19).
 - i. No valgo nada.
 - 1) No, como creyente tienes reservado para ti una rica herencia (I Pedro 1:3,4).
 - j. En el fondo soy una persona mala.
 - 1) No, eres un santo que ha pecado (Romanos 3:23).

8. Considera la impureza sexual como una huida que debe ser denunciada, y luego escoge un camino saludable que te permita reducir tu estrés.
9. Fortalece tu espíritu mediante la práctica de las disciplinas espirituales (oración, estudio Bíblico, perdón, obediencia, alabanza, adoración, auto-control, santidad de vida).
10. Entrega a Dios todas las áreas de tu corazón (espíritu) que empleaste en tu adicción secreta.
11. Renuncia (rechaza, reniega) a la mentira en el fondo de tu corazón que pretende que Dios no puede llegar a sentir tu dolor ni compadecerte en tu aflicción.
 - a. Hebreos 4:15,16, “Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado de la *misma manera* que nosotros, aunque sin pecado. ¹⁶ Así que acerquémonos con confianza al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos.”
12. Gracias a la reprogramación de la mente comenzarás a controlar tus pensamientos para que pueda ser limpiada.
13. La impureza sexual no es como un tumor que crece fuera de tu cuerpo. Así solemos tratarla si nuestras oraciones se centran en la liberación, suplicando que alguien nos la quite. De hecho, la impureza sexual es el producto de malas decisiones que hicimos personalmente— resultado de nuestro carácter inmaduro – y la liberación no nos hará ser maduros al instante. El carácter se fragua con un arduo trabajo (Fil. 2:12,13; Gál. 4:19, 20).
14. Date cuenta de que el estrés o el no sentirte aceptado no es la causa de la impureza sexual. Ésta última es sencillamente una forma de intentar tratar con el estrés emocional y las circunstancias difíciles.
 - a. Filipenses 4:6-7 “No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. ⁷ Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”

I. Identifica y renuncia a toda justificación (derechos) de tu corazón.

1. Las justificaciones (NdT. autorización o permiso que te das a ti mismo) son supuestos derechos que piensas tener tanto por quien eres como por lo que has experimentado en la vida. Muchas conductas sexuales proceden de esta auto-justificación del corazón.
 - a. Me lo debo a mí mismo.
 - b. Me lo he ganado.
 - c. Me merezco este tiempo (de actividad sexual).
 - d. Mi mujer no me satisface.

- 1) Aunque pueda decepcionarte tu mujer, deja de apiadarte de ti mismo razonando contigo mismo que te mereces ir a tu “habitación” para tu placer solitario.
2. Identifica la auto-compasión y renuncia al egoísmo que hay detrás.
3. Renuncia a cualquier justificación egoísta.
4. Haz duelo (dolor por abandonar) de la pérdida de cualquier justificación. Lo echarás en falta.
5. Entiende que la madurez espiritual depende siempre de nuestra voluntad de sacrificar nuestros propios deseos por los deseos de otros o el interés del Reino (Battle, p.183).
 - a. Romanos 12:1
 - b. Ef. 5:25 “Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella...”

J. Sana de tu dolor.

1. ¡El dolor quiere decir que algo tiene que cambiar! El dolor te informa de “algo”. No puedes negar o pasar por alto tu dolor sino que debes encararte a él, procesarlo y entrar en una dinámica de sanidad.
 - a. Santiago 1:2-4
 - b. Santiago 1:14, “... cada uno es tentado cuando sus propios malos deseos lo arrastran y seducen.”
 - c. II Cor. 1:3-7
2. Date cuenta que existen por lo menos dos categorías de dolor: 1) el dolor histórico que la obsesión sexual intenta anestesiar, 2) el dolor actual que los hábitos sexuales ilícitos te causan a ti y a tus relaciones.
3. Considera que la fuente interna de sufrimiento del adicto sexual tiene por lo menos dos orígenes:
 - a. Las necesidades no satisfechas de la infancia (histórico).
 - 1) La masculinidad herida del pasado no puede compensarse con el interés femenino por el hombre herido aun cuando este interés o atención es muy elevado (Secret Wars, p. 59).
 - b. El dolor y la decepción creados al intentar satisfacer estas necesidades a través de una conducta sexual pecaminosa en el presente.
4. Por cierto, reconocer tu pecado y arrepentirte de él es un paso muy importante en tu proceso de sanidad. Pero no eres tan sólo un ser espiritual; eres también una persona física y emocional. El no conseguir sanar en estas otras áreas hará que

reaparezca el dolor en otros aspectos de tu vida. Escoge el camino de sanidad que abarcará las tres áreas: no sólo la espiritual sino también la física y la emocional.

5. Retira la espina: la adicción sexual puede ser un intento para sobrellevar el dolor de una “espina” que supura en tu vida. La adicción sexual es una manera de aguantar el dolor. Puede llegar a ser un estilo de vida. Tu tarea es identificar esta “espina” y curar la herida mental y espiritual. Las heridas que no se curan pueden seguir produciendo muchas emociones negativas (culpabilidad, vergüenza, desesperación) y dar un rumbo equivocado a tu vida (Better life, p. 91).
6. Si es necesario, haz memoria de los recuerdos penosos de los abusos sexuales que padeciste para aprender cómo te llevaron a tener una obsesión sexual. Luego decide tratarla bíblicamente llegando a poder perdonar al abusador que tan injustamente te hizo tanto daño.
7. Decide ser honesto en cuanto a tus emociones, en especial con tu dolor, tu pena, tu ira, tu vergüenza, y tu sentimiento de culpabilidad. Es el paso más importante para atajar esta espiral descendiente de tu vida.
 - a. El dolor que no es reconocido ni tratado no se marcha.
 - b. Los hombres saludables no pasan por alto, ni niegan o reprimen sus emociones negativas. En cambio, se enfrentan a ellas y averiguan su origen para tratarlas. Al no hacerlo permitimos que se manifiesten con unas formas no saludables, como una de ellas: la obsesión sexual.
8. La honestidad de admitir el dolor de la adicción:
 - a. A ti mismo (emocional, psicológica y espiritualmente, así como en tus relaciones).
 - b. A tu familia (esposa, hijos)
 - 1) La pornografía envía poderosas ondas de choque a la relación que tienes con tu mujer.
 - a) Ella se siente traicionada como si su marido hubiese tenido de hecho una aventura y así es como Dios lo ve (Mat. 5:28).
 - 2) Puede sentirse presionada por llegar a tener un cuerpo diez, llevar a cabo actos sexuales perversos.
 - 3) Las esposas han sido usadas como un trampolín para actividades sexuales mentales.
 - 4) Tanto como sus madres, los hijos se sienten agraviados y humillados. La persona adicta cree que sólo es algo entre su esposa y él, pero cuando se enteran los hijos, y suelen enterarse, todo su mundo se tambalea porque la fidelidad entre su padre y su madre es su fundamento.
 - c. A otros
 - d. A Dios. A Dios le entristece mucho la impureza moral

- 1) Ef. 4:30, “No agravien (entristezcan) al Espíritu Santo de Dios, con el cual fueron sellados para el día de la redención.”
 - e. Volver a disfrutar y renovar tu relación con Dios, tu mujer, tus hijos y el ministerio serán los frutos de la victoria en tu guerra contra la adicción.
9. Si no llegas a dominar tus hábitos tóxicos, te causarán al final un dolor mayor, especialmente en el área de las relaciones.
 - a. La impureza es un hábito. Si fuese algo genético o si fueras totalmente víctima, no tendrías esperanza. Pero si es un hábito, puede ser cambiado. Si vive como hábito, puede morir como hábito (Battle p. 106).
 - b. La impureza sexual actúa como un hábito. Una vez llegado a ser un patrón, cuesta muy poco y se hace sin pensar. No cuesta, casi no requiere ningún esfuerzo mental.
 - c. Debes enfrentar las formas de dependencias socialmente aceptadas (hábitos) que usas para tratar tu dolor no sanado (p.ej. la adicción al trabajo). Actúan como tranquilizantes (NdT. Lit. ‘asesinos del dolor’).
 10. Calcula la intensidad de tu dolor personal (pérdida) para ver si es suficientemente fuerte como para poder soportar el sufrimiento que te costará ser sexualmente sobrio.
 - a. Casi todos los cambios están motivados por un deseo de ganar algo (la pureza) o por el miedo a perder algo (a causa de la impureza).
 - b. Para superar una adicción sexual (hábito) debe emplearse el método “pollo frío” (tener el mono, abstinencia total) y no el método “dosis menor” (reducción progresiva). La reducción progresiva nunca funciona. Debes huir de la inmoralidad, no puedes alejarte sólo un poco de ella (I Cor. 6:18; Gén. 39:12).
 - c. Preguntas que debes hacerte:
 - 1) ¿Cuánto tiempo me quedaré preso (atrapado) en esta adicción sexual (I Reyes 18:21)?
 - 2) ¿Cuánto tiempo debe esperar mi familia hasta que cambie?
 - 3) ¿Cuánto tiempo antes de poder mirar a Dios a los ojos con una conciencia clara y limpia? (Battle, p. 86, 87).
 - 4) ¿Cuánto tiempo robaré sexualmente a mi mujer por mi infidelidad?
 - 5) ¿Cuánto tiempo seguiré viviendo con este oscuro secreto?
 - d. Date cuenta de que si no cambias te preparas para un gran batacazo (Prov. 16:25).
 11. Uno de los dos sufrimientos que puedes experimentar antes de llegar a estar motivado para el cambio:
 - a. Debes experimentar un fracaso espectacular, una tragedia o una gran pérdida. (lee todo el libro de Jueces.)
 - b. Debes cansarte de tu obsesión sexual crónica.

12. Calcula si tu dolor es tan sólo porque te han pillado o si es el dolor personal de la adicción que te motiva ahora a cambiar.

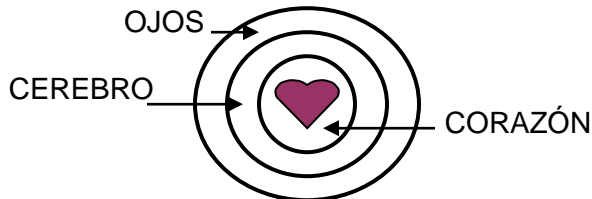
K. Deja de intentar cambiar tu estado de ánimo mediante el sexo y decide hacerlo mediante el Espíritu Santo (Ef. 5:18). ¿Cómo?

1. Entiende que tus fantasías sexuales logran excitar tu cuerpo produciendo adrenalina que cambia tu estado de ánimo. Otras reacciones químicas en el centro de tu cerebro pueden también cambiar tu estado de ánimo y tener un efecto parecido a un narcótico. Ahora bien, existe también una alternativa, un recurso que puede cambiar tu estado de ánimo de forma saludable.
2. Sé lleno del Espíritu. Pide a Dios que entre en todos los rincones de tu vida y llene cualquier vacío que pueda existir, incluyendo tu vida secreta.
3. Canta al Señor en tu corazón, con salmos, himnos y canciones espirituales (v. 19).
 - a. Col. 3:16, “Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.”
 - b. Memoriza canciones de alabanza que puedas cantarle directamente incluso si no sabes entonar (Sal. 100). Recuerda, sale de tu corazón y no de tu cabeza.
4. Empieza a dar gracias a Dios por quién es y por lo que ha hecho por ti (vs. 20).
 - a. 1 Tesalonicenses 5:18, “den gracias a Dios en toda situación, porque ésta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.”
5. Sométanse unos a otros al temor de Dios (vs. 21). Esto incluye un amigo al que dar cuentas.
 - a. Puede tratarse de una persona o de un grupo al quien dar cuentas.
 - b. La independencia (orgullo) es la puerta abierta al fracaso y a la derrota.
 - 1) Rom. 14:7, “Porque ninguno de nosotros vive para sí mismo, ni tampoco muere para sí.”

L. Establece estrategias visuales con la meta de adquirir santidad y pureza.

1. Admite que es tu responsabilidad entrenar de nuevo tus ojos y disciplinar tu mente a comportarse de forma diferente.
 - a. Job sabía que la batalla se gana o se pierde con los ojos y que la guerra se gana o se pierde con la mente.
 - 1) Job 31:1 “Yo (en mi corazón) había convenido con mis ojos no mirar con lujuria a ninguna mujer” (Lo que hubiera supuesto romper el pacto).

- b. Prov. 4:25, 26 “Pon la mirada en lo que tienes delante; fija la vista en lo que está frente a ti. ²⁶ Endereza las sendas por donde andas; allana todos tus caminos.”
- c. La impureza que se va creando a través del ojo (con una foto de una prostituta) es el juego preliminar sexual que lleva al egoísmo de la masturbación.
- d. Tu primera línea de defensa son tus ojos. Tu segunda línea de defensa es tu cerebro. La tercera línea del frente de batalla es tu corazón. Si comienzas con tu cerebro (pensamientos) y no ganas la batalla de los ojos, estás destinado a fracasar. El corazón es el hogar de tu sistema de creencias básico. Debes mirar a las chicas como mujeres que has de honrar, cuidar y proteger, no como objetos para la gratificación momentánea de tu lujuria (Every Young, pp. 140-141).



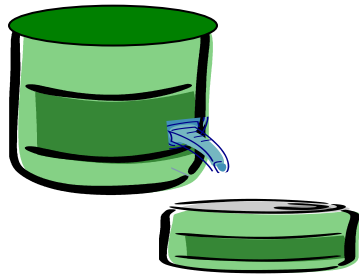
2. Entiende que tu cuerpo (cerebro) luchará para volver a experimentar estos “picos” que le venían a través de la puerta del ojo. Está enganchado a estos “picos” emocionales y sigue llevándote de nuevo otra vez hacia más placer sexual.
3. Desarrolla la técnica visual del “rebote”.
 - a. Disciplina a tus ojos para que logren “rebotar”, dejando el objeto de lujuria para saltar sobre algo positivo.
 - b. Cuando no queda comida con la que puedan alimentarse las fantasías sexuales, las presiones sexuales que alimentan tu mente comenzarán a reducirse y a desaparecer.
4. Haz “rebotar” tu ojos para que mueran de hambre (Battle, p. 125).
 - a. “Rebota” alejándote de la vista de mujeres despampanantes y de imágenes sensuales.
 - 1) Al practicar este “rebote” durante seis semanas es potencialmente factible que puedas tener tus ojos bajo control.
 - 2) Este “rebote” (desvío de mirada) debe llegar a ser, con el tiempo, un hábito automático.
 - 3) Debe efectuarse inmediatamente so pena de fracaso más adelante.

- 4) Puedes parar la masturbación si logras disciplinar tus ojos para que reboten sobre los estímulos sexuales y si sometes los pensamientos sensuales bajo tu control (Battle).
 - a) El noveno aspecto del fruto del Espíritu es el auto-control (Gál. 5:23).
 - b. No tengas por objetivo único la supresión de la masturbación, sino ante todo la puerta de entrada por la vista y el proceso mental que desemboca luego en la masturbación o el recurso a prostitutas.
 - c. Rebotar sólo es posible a largo plazo si inviertes tiempo en el estudio bíblico. Es lo único que permitirá aguantar tanto tiempo, como “apretando los dientes”.
 - 1) Salmo 119:9,11 “¿Cómo puede el joven permanecer puro? Viviendo conforme a tu palabra. ¹¹ En mi corazón atesoro tus dichos para no pecar contra ti.”
5. Entiende que la codicia sexual es cualquier mirada que crea este pequeño “pico” químico. El rebote visual reduce en el cerebro el pico químico inducido por la codicia sexual.
 - a. Parar en seco la estimulación y gratificación en la puerta de entrada del ojo hará que disminuyan en gran medida tus impulsos sexuales y te permitirá adoptar y mantener una pureza sexual.
6. El hábito de lo que ven tus ojos no es diferente de cualquier otro hábito que tengas. Se suele tardar 21 días para llegar a crear un nuevo hábito – puede que necesites 21 días para crear el hábito del “rebote”.
 - a. La obsesión sexual funciona como un hábito, pero mental y espiritualmente contraataca como una adicción.
7. Distingue entre una mirada furtiva y una mirada que deslumbra.
 - a. Cuando algunas imágenes sexuales desfilan de repente ante tus ojos sin que puedas tener control sobre ellas (una mujer sensual vestida con ropa sugerente que cruzas en el pasillo de un centro comercial) se trata de una mirada furtiva. Pero si decides seguir mirándola detenidamente (“desnudándola” con la mirada) se trata de una mirada deslumbrante. Decide hacer morir de hambre a tus ojos y a tu centro de placer escogiendo “rebotar” deteniéndote en un objeto moralmente neutral, mirando fijamente para otra parte o comenzando a orar en tu mente (Col. 3:2).
 - b. Hay una diferencia entre la mirada furtiva (espejo retrovisor) y la mirada sostenida o detenida (parabrisas).
8. Decide matar de una vez de hambre a tus ojos de todo estímulo visual placentero a excepción de tu mujer (Llave: restringe toda visualización a tu mujer, luego, concéntrate en ella.)
 - a. Debes matar de hambre a tus ojos para controlarlos porque los ojos del hombre nunca se dan por satisfechos (Prov. 27:20b).
9. Admite que tienes un problema con la codicia de tus ojos y que tu mujer no tiene la culpa. Eres responsable de tus ojos.

- a. Recuerda: la novena característica del fruto del Espíritu es el auto-control (Gál. 5:22, 23).
10. Reconoce que por la codicia de tus ojos te has convertido en ladrón al estafar gratificaciones sexuales en unos campos o cotos (personas) que no te pertenecían.

M. Tapa toda filtración de placer (analogía del depósito de agua).

1. Imagina que toda tu energía sexual está plasmada en un depósito de agua diseñado para dar de beber a unos rebaños. Se ha previsto que el agua sea vertida para llenar el abrevadero.



2. Si unos cazadores, para entrenarse en su puntería, disparan contra el depósito, las balas harán agujeros en él que harán derramarse en el suelo el agua destinada a los rebaños.
3. Cada vez que estás en contacto con material pornográfico, bien sea en fotos, CD, película, página web, sexo por teléfono, etc. el efecto es parecido a una bala que hace un agujero en el depósito de tu energía sexual y derrama el agua portadora de vida (placer) que Dios había diseñado que dieras a tu mujer.
4. Buena noticia: Puedes volver a transferir tu imaginación creativa sobre tu mujer.
 - a. Este cambio necesitará cierto tiempo hasta que tú y tu mujer podáis realizar los ajustes pertinentes.

N. Deja de alimentar tu codicia y las fantasías que puedes controlar.

1. No mires ciertas revistas (como *Interview*) ni siquiera en el expositor.
 - a. Decide evitar pasar delante de los expositores que exponen estas revistas.
2. En cuanto a películas, sé selectivo.
3. Periódicos/Prospectos.
 - a. Si aparecen mujeres ligeras de ropa pasa página rápido.
 - b. Si son tu “perdición”, pierdes el derecho de elegir mirarlas. Es una pérdida de poca monta si la comparamos con la gran ganancia moral.

4. Tiendas para adultos, clubes X
5. TV
6. Deja de estar en busca de imágenes sexuales o de pareja sexual.
 - a. Esta búsqueda o acecho es como una caza para conseguir estimulación sexual.
 - 1) Deja de “desnudar” mujeres con la vista.
 - b. Decide, por el contrario desplazar tu atención de esta sucia búsqueda de gratificación sexual a la imagen mental (rebote) del Señor Jesús sentado en Su trono a punto de llamarte para que estés con Él (Col. 3:12). ¡Concéntrate!
 - c. Fija tus ojos no en esta suciedad que se puede ver, sino en lo que por ahora no puedes ver (Cristo, el cielo). Entiende que las fotos de rameras que estás acechando ahora son cosas de un momento. Lo que no puedes ver ahora con ojos humanos (futuro, herencia) permanece para siempre (II Cor. 4:18).
7. Deja de prever maneras específicas de satisfacer tus deseos sexuales.
 - a. Romanos 13:14, “Revístanse ustedes del Señor Jesucristo, y no se preocupen (no hagan provisión) por *satisfacer* los deseos de la naturaleza pecaminosa.”
 - b. Griego lit. “no os hagáis pensamientos previos (*pronoian*) de la “carne” (*sarkos* cf. Romanos 8:3-5, 8:9,12,13) para satisfacer sus bajos instintos (*epitumias*, codicias, lujurias) .
 - c. Deja de planear maneras específicas de satisfacer tus anhelos sexuales. Reúnete con la persona a la que rindes cuenta si la presión sexual se hace más fuerte.
8. No dejes pasar ante la puerta de tus ojos ningún objeto que te estimule sexualmente.
9. Quema o destruye cualquier vídeo, CD, revista, número de teléfono, etc.
10. Descárgate filtros especiales en todos los ordenadores a los que tienes acceso.
 - a. Honestamente, sabes cómo acceder al “material sensible”. Decide boicotearlo sistemáticamente.
11. Deja de intentar hacer de seductor delante de las mujeres, es otra manera de flirtear (calentar sexualmente).
12. Recuerda, fantasear es una manera de meditar. Para meditar hace falta reflexionar, estudiar, evaluar, pensar en profundidad y continuamente. Es la descripción de lo que supone una fantasía sexual. Ahora debes cambiar el objeto de tu meditación para reflexionar en profundidad en Su palabra, lo mucho que te ama y acepta el Señor Jesús (Col. 3:1, 2; Sal 119).
 - a. Decide “que sean aceptables tus palabras y las meditaciones (fantasías) de tu corazón a los ojos del Señor, tu fuerza (roca) y tu Redentor” (Salmo 19:14).
 - b. No es posible meditar y masturbarse a la vez.

O. Elige tu régimen sexual y guárdalo escrupulosamente.

1. La mayoría de los regímenes fracasan porque la gente no los sigue al pie de la letra y en el tiempo. Para perder kilos (o cambiar sus hábitos sexuales) de forma duradera es preciso seguir el régimen toda su vida.
2. Al haber desarrollado tus hábitos sexuales has perdido muchos privilegios de la vista.
3. Tendrás que suprimir estos picos químicos procedentes de la visión de estas imágenes cargadas sexualmente (de la pornografía o de cualquier fuente sexual de estimulación visual). Si suprimes todo azúcar de tu dieta tu cuerpo te lo recordará (mono) por un tiempo.

P. Renuncia a cualquier maldición familiar.

1. Muchos hombres adictos sexuales tienen padres y abuelos que lo eran o que tenían problemas en este área.
2. En oración reconoce delante de Dios que podría haber lazos sexuales que proceden de tus padres y abuelos.
 - a. Éxodo 20:5,6
3. Pide a Dios en el nombre de Jesús que rompa toda maldición sexual que pudiera existir, y luego afirma que libre ahora, decides ser puro porque Dios es puro y santo.
 - a. Apo. 12:11
 - b. I Pedro 1:15,16

Q. Reconstruye una intimidad sexual con tu mujer.

1. Reconstruir una intimidad sexual supone que te puedes sentir con seguridad para compartir con tu mujer tu cuerpo, tu alma, tus sentimientos, tus temores y tus sueños sabiendo que esto no te impide ser aceptado tal como eres (Secret Wars, p. 148).
 - a. Prácticamente todas las adicciones son intentos para lograr unas relaciones de intimidad. Es una aventura sentimental que tienen tanto los adictos al trabajo con su trabajo como los alcohólicos con el alcohol. Ambos anestesian o embotan su dolor para evitar sentirse solos y para paliar el daño que les produce la vergüenza (John Bradshaw in Secret Wars, p.104).
2. La intimidad se halla reforzada en un entorno de amor, de aceptación y de fidelidad sexual, pero queda muy debilitada en un ambiente de crítica que suele proceder de la ira.
3. Decide honrar a tu mujer y cuidarla tiernamente reforzando tu afecto hacia ella y el compromiso de cumplir lo que le has prometido (Battle, p. 106). Esto acontecerá si restauras tu afecto emocional y sexual exclusivamente hacia ella. Porque donde está tu tesoro, allí también estará tu corazón (prioridad) (Matt. 5:21).

R. Reconstruye la confianza.

1. Si es posible y apropiado, confiesa a los que has dañado para recibir su perdón. (Mat. 5:23, 24).
2. El círculo de personas a las que pedir perdón debería circunscribirse a los que han sido afectados y a los que forman parte de la solución.
3. Se ha dicho: “Cuando nos hemos metido dentro de un berenjenal no podemos salir de él sólo hablando” (Stephen Covey in Secret Wars, p. 195). Menos palabras, la prioridad es salir de la oscuridad.
4. Tu obligación es reconstruir la confianza perdida con todo el tiempo que haga falta. Se debe conceder el perdón pero se debe ganar la confianza.

S. Revístete de la armadura de Dios (Ef. 6:10-18).

1. Sé fuerte (y no débil, esclavizado o adicto) en tu relación personal con Cristo y lleno de poder para superar cualquier vigorosa presión de la codicia. Sí, tienes el poder de Dios a tu disposición. Tienes Sus recursos.
 - a. Efesios 6:10 “Por último, fortalézcanse con el gran poder del Señor”.
 - b. 2 Pedro 1:3 “Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y potencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir como Dios manda.”
2. Asume tu responsabilidad de revestirte de la armadura que Dios pone a tu disposición y deja de usar tus propias artimañas. Dios te pide que lo hagas; no es un simple consejo de pasada.
 - a. Quizás, el hallarse atado a un guarda romano en espera de un juicio le inspiró a Pablo esta metáfora.
3. Mantente firme y confronta directamente las artimañas (o estrategias) que Satanás empleará para arrastrarte en las redes del pecado (recaída), al intentar conectarte con tu propia codicia (6:11) (cf. Santiago 1:13-16)
 - a. ¿Cuál ha sido la táctica que Satanás ha utilizado contra ti en el pasado?
 - b. ¿Qué harás de forma diferente cuando vuelva a utilizarlas contra ti?
4. Ten muy claro en tu mente que no tratas solo con fotos de ramera, CD, sexo por teléfono, etc. sino que tienes una confrontación contra toda una industria demoníaca diseñada para matarte, robarte y destruirte (cf. Juan 10:10). Ha sido calificada de “mafia” espiritual.
 - a. Efesios 6:11, “Pónganse toda la armadura de Dios para que puedan hacer frente a las artimañas del diablo”.
5. Decide sacar tu vida secreta de las tinieblas hacia la luz de la verdad (cinturón de la verdad), de la integridad personal, de la realidad y de la fidelidad. Huye de una vida

de negación de la realidad y de mentiras para comenzar ahora una vida en el reino de la verdad y de la realidad (I Juan 1:6).

- a. No adentrarse en la luz de la verdad y de la realidad te garantiza automáticamente el fracaso personal.
 - b. El cinturón de la verdad mantenía unidas las prendas del soldado y le servía para colgar su armadura. Todo lo que haces debe estar pendiente de la verdad. Jesús vino para ministrar en gracia y en verdad (Juan 1:14).
6. Decide dar el paso correcto día tras día. La coraza de justicia (v. 14) no se refiere a la justificación sino a la justicia santificadora de Cristo en tu vida al decidir tomar decisiones justas (en la justicia de Cristo) cada minuto del día. Las elecciones o decisiones justas te pueden proteger evitando caer en las trampas que Satanás utiliza para hacerte caer moralmente. Una vida impía (no santa) te garantiza el fracaso moral.
7. Que tus pies pisén el suelo de la verdad del Evangelio con toda seguridad emocional, espiritual y psicológica (6:15).
- a. Eres salvo por fe, no por tus propios esfuerzos (Ef. 2:8, 9).
 - b. Has sido justificado legalmente y como resultado no estás más bajo ningún decreto de condenación (Rom. 8:1).
 - c. Eres amado eternamente y Dios lo demostró muriendo en la cruz por ti (Rom. 5:8).
 - d. Nada te podrá separar de este amor (Rom. 8:35-39).
 - e. Eres hijo de Dios para siempre porque Él te ha adoptado en Su familia. No eres un hijastro (Rom. 8:15).
8. Usa tu fe (confianza) como un escudo (v.16). Cuando Satanás te lanza sus dardos de fuego (el dardo de la tentación, de la duda, del fracaso, de la debilidad, de la desesperación, del sentimiento de no valer nada y no tener ninguna ayuda ni ninguna esperanza) orienta rápidamente tu escudo de fe por donde sale cada dardo y el Señor interceptará y apagará estas flechas del maligno.
- a. Confía en Dios quien recompensará tu fidelidad (II Tim. 4:7, 8).
 - b. Tu fe (confianza) en la verdad de lo que Dios dice detendrá los dañinos dardos dirigidos directamente contra ti.
9. Ponte tu “casco” de todas las verdades relativas a la salvación porque recibirás en la cabeza fuertes ataques de tentaciones. Satanás apuntará a tu cabeza, a todo el proceso de tus pensamientos. Guarda bien presentes en tu mente todas las verdades de tu posición en Cristo. No lo olvides, el sexo comienza en el cerebro (v. 17).
- a. Sigues siendo un santo a los ojos de Dios aun cuando fracasas en el área sexual y tienes una recaída. El Apóstol Pablo llamaba santos a los Corintios pese a todos sus fracasos (I Cor. 1:2).
 - b. Guarda (controla) tu cerebro (pensamientos) a toda costa (Prov. 4:23; 23:7).

- c. Recuerda que estás en Cristo y que no te perteneces de modo que no tienes alternativas para poder optar por una sexualidad a tu aire (I Cor. 6:19, 20).
 - d. ¡Protege este cerebro!
10. Entrénate en manejar bien la Palabra de Dios (la espada del Espíritu), para contrarrestar todo golpe en forma de mentiras, sutiles estrategias, tentaciones y presiones de la codicia dirigidas a hacerte recaer (v. 17).
- a. Cada vez que Jesús fue tentado a pecar, no entró en discusiones, no razonó ni resistió personalmente. Lo que hacía era sacar la espada del Espíritu (las Escrituras) para lacerar cada tentación (Mat. 4:1-11).
 - b. Memorizar “espadas” es una buena costumbre. Meditar en ellas también. Pero destruirás al enemigo que te quiere destruir a ti sólo si manejas tu espada (las Escrituras).
 - c. Escoge un buen versículo, memorízalo y recítalo a ti mismo - incluso en voz alta si quieres - apropiándote de su contenido.
 - 1) “Mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en mí, que tengo de Dios y no soy mi propio dueño. He sido comprado por un precio, por lo tanto voy a glorificar a Dios en mi cuerpo” (I Cor. 6:19).
 - 2) “Sed santo, porque yo soy santo” (I Pedro 1:16).
 - 3) “Hice un pacto con mis ojos” (Job 31:1).
11. Mantente en tus trece en cuanto a la pureza. ¡Puedes hacerlo! Plántate firmemente en contra de todo pensamiento inmoral, tentación, impulso, presión, tensión o deseo que te ofrezcan una oportunidad de anestesiarse tu dolor emocional. ¿Cómo?

Revestirse: Resumen

- a. Consigue tu fuerza y tu poder manteniendo cada día una relación fluida y auténtica con Jesús (I Juan 1:5-10).
- b. (v. 10) Retira tu armadura humana (esfuerzos) para el control de la testosterona y revístete de forma responsable de la armadura de Dios para tener victoria (v. 11).
- c. Identifica y desbarata toda estratagema que tu enemigo planea emplear contra ti (v. 12).
 - 1) II Cor. 2:11, “para que Satanás no se aproveche de nosotros, pues no ignoramos sus artimañas.”
 - 2) Si no conoces sus artimañas, eres hombre muerto.
- d. Que te quede muy claro, no se trata sólo de imágenes sexuales, estás enfrentado a fuerzas demoníacas (v.12).
- e. Escoge vivir en la verdad y la realidad, no en la fantasía (cinturón de la verdad) (v. 14).

- f. Toma el paso correcto que sigue, es lo justo (coraza) (v.14).
- g. Mantén tus pies bien plantados en la verdad de quien eres en Cristo por la salvación (pies) (v. 15).
- h. Usa tu fe (escudo), no dejes lugar a las dudas (v. 16).
- i. Guarda tu cerebro (casco) y tu forma de pensar. El cerebro es el órgano sexual más importante que tienes (v. 17).
- j. Ten a mano en todo tiempo pasajes específicos de las Escrituras que habrás memorizado (espada). Pueden ser letales (v. 17).

12. Tu escudo recibirá muchos golpes. Tu espada tendrá cortes. Tu casco se abollará. Tus pies se te harán pesados. Pero, tenlo por cierto: ¡te mantendrás!

IV. ¡Para la puerta giratoria!

A. Vive cada día en el santo temor de no recaer.

1. El Apóstol Pablo disciplinaba físicamente su cuerpo para tener dominio sobre los malos deseos de su corazón a fin de no tener caídas morales y ser rechazado, descalificado para el ministerio.
 - a. 1 Corintios 9:27, “Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que, después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado.
2. Date cuenta de que pueden reaparecer recaídas morales.
 - a. Dios nos dice que si pensamos que ya estamos definitivamente sanados, tenemos una alta probabilidad de recaer.
 - 1) 1 Corintios 10:12, “Por lo tanto, si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer.”
 - 2) Tu tarea es ahora mantener todas tus antenas en alerta ante la posibilidad de recibir ataques y de recaer.
 - b. No te dejes desconcertar por una recaída pensando que será duradera y que te masturbarás toda la semana dos o tres veces al día.
 - 1) Dos pasos adelante y uno atrás es un progreso.
3. Cuesta tiempo crear nuevos hábitos y es posible tener reveses en poco tiempo.
4. Los hombres que experimentan menos recaídas son los que han realizado cambios fundamentales en el estrés, el ritmo y los quehaceres de su vida (Secret Wars, p. 143).

B. Estudia minuciosamente los pasos de la recuperación después de un fracaso. (página web: www.Lfertools.org)

C. Puedes hacer promesas de no abandonarte a la codicia, pero deberías incluir un sistema de control para permitirte guardar estas promesas. Si no lo haces lo más probable es que las incumplas.

1. Las personas adictas viven de juramentos rotos y de promesas.
2. Es posible que lo mejor sea no hacer promesas.
 - a. Eclesiastés 5:4-5, “Cuando haces un voto a Dios, no tardes en cumplirlo, porque a *Dios* no le agradan los necios. Cumple tus votos: ⁵ Vale más no hacer votos que hacerlos y no cumplirlos.”
3. En cambio, puedes declarar que ahora te propones de corazón permanecer puro y sobrio sexualmente.
4. Declara oficialmente que de este día en adelante cualquier cosa que hagas [**coma**] sea de palabra o de hecho, lo harás todo en el nombre del Señor Jesús dando gracias al mismo tiempo por Él a Dios el Padre (Col. 3:17,23). No puedes codiciar, masturbarte, tirarte a una prostituta o fantasear sexualmente a la gloria de Dios.

D. En tu recuperación de la adicción sexual, llegar a estar sano es solo el principio.

1. Permanecer sano es de igual importancia.
2. Lo que quiere decir que debes seguir creciendo en tu vida: como persona, como marido, como padre y tanto en tus relaciones como espiritualmente (Breaking, p. 193).

V. Cierra la puerta (Resumen)

- A. Decide odiar el pecado.**
- B. Decide ser puro.**
- C. Entiende el engaño que hay detrás de los deseos ilícitos.**
- D. Echa mano del poder de Dios.**
- E. Asegúrate de tener una ayuda externa.**
- F. Rompe los lazos que atan el alma.**
- G. Prepárate para luchar contra un enemigo determinado.**
- H. Reprograma tu mente (pensamientos).**
- I. Identifica y renuncia a las justificaciones.**
- J. Sana de tu dolor.**
- K. Deja de cambiar de estado de ánimo mediante el sexo.**
- L. Establece estrategias visuales seguras.**
- M. Tapa las fisuras de placer.**
- N. Deja de alimentar tus codicias y fantasías.**
- O. Ponte a “régimen sexual” y síguelo en serio.**
- P. Renuncia a las maldiciones generacionales.**
- Q. Reviste la armadura de Dios.**
- R. Reconstruye la confianza.**
- S. Reconstruye una sana intimidad.**

VI. La historia de Brian

Al volver a casa en avión desde Chicago estuve reflexionando sobre mi vida. Acababa de terminar un apasionante semestre en el Instituto Bíblico Moody e iba a disfrutar de unas divertidas vacaciones navideñas. Bueno, lo de divertido era exceptuando esa cita del viernes siguiente con mi amigo consejero para trabajar el tema de mi adicción a la pornografía. A mis ojos, una vez subsanado ese tema podría seguir adelante con mi vida. Además tenía a mi mejor amiga, la chica que más quería, sentada a mi lado y volvíamos juntos a casa. En mi opinión, habíamos pasado juntos el mejor semestre. Nos habíamos llegado a acercar más y más, y sin lugar a dudas ese tiempo navideño resultaría ser el último gran test antes de hacerle la gran pregunta el verano siguiente. Ella era la gran excepción, lo único que para nada hubiese querido que tocase, quitase o cambiase Dios en mi vida. Las cosas iban viento en popa, además trataría de mi problema de adicción ese viernes, las cosas bien hechas, y podríamos seguir adelante con nuestras vidas.

Llegó el viernes y la sesión con Jeff (mi amigo consejero), y fue muy buena. Me di cuenta de que cuando uno lucha o tiene una adicción, las raíces del problema son mucho más profundas de lo que parece por fuera. El problema que tenemos los cristianos radica en el hecho de que no miramos más que la superficie y así no conseguimos llegar a la cuestión de fondo o a las mentiras que nos enredan. Descubrí ahora las mentiras: mi adicción provenía en gran parte de mi temor a ser abandonado y rechazado, a no sentirme querido y dado el hecho de que la pornografía evitaba todo esto (por lo menos parecía que podía salir sin daño ni perjuicio de ella) y que era placentera, resultaba para mí un camino fácil. Luego vino el verdadero test.

Después de esta sesión del viernes fui a ver a mi novia Michelle para decirle lo bien que había ido porque ella había sido mi mayor apoyo durante todo ese tiempo de lucha, y pensé que querría saber lo último. Tenía también que decirle que Jeff (mi consejero) había recomendado que avisara a su padre de que ella ahora se había enterado de mi adicción. Su padre, patrón de Jeff y también consejero, ya lo sabía porque le había compartido previamente mis luchas, pero no sabía que ahora Michelle estaba al tanto. Así que ese mismo viernes, Michelle y su padre se citaron para salir juntos y ella se lo iba a decir. Yo estaba camino a casa reflexionando sobre lo que había pasado ese día en esta sesión con Jeff.

Vino el sábado, poco antes de Navidad, e íbamos a ir de compras Michelle y yo. A punto de despedirnos noté que pasaba algo raro. Se disculpaba por no actuar como solía y me pidió que orara por ella. Yo, todo preocupado, quise saber algo más y al momento de dejarla ir le pregunté si iba a cortar conmigo. Me contestó que no sabía pero que en breve hablaríamos. De modo que me enteré al final del día qué había pasado, ¡que la única persona en el mundo que no quería soltar, me había dejado! Estaba en estado de shock, no me lo podía creer y ¡el dolor era tan intenso! Quería arreglar este tema porque lo echaba todo a perder. Y lo peor, sabía que todo lo que habíamos hablado con Jeff, esas mentiras en mi vida, me miraban a la cara y me sentía, más que nunca, rechazado, solo y abandonado. ¡No me podía llevar a engaño, había fracasado!

Vino el lunes y seguía preso del dolor, ¡el momento de la gran pérdida! Sabía que tenía que sobreponerme a todo ello, de modo que llamé a mi mejor amigo en Arizona para decirle lo que había pasado. No quería, pero por primera vez en mi vida solté todo lo que tenía en mi mente, en mi corazón, y en mis sentimientos, etc. Me hizo sentirme bien, pero cuando colgué el teléfono noté una sensación muy potente: como si me impactara una

tonelada de ladrillos, como si alguien me lanzara al suelo. Dios estaba presente, y acababa de vaciarme ante Él por primera vez, y esta vez ¡Él había derrotado las mentiras! Me mostró en el momento de mayor necesidad y en mi anhelo desesperado de aceptación, ¡que estaba aquí, conmigo! ¡Jesús me amaba, me aceptaba, no me dejaría! Oh cómo sentía mi corazón elevarse, fortalecido, consolado, y por primera vez ¡sentí que tenía paz! Jesús sabía lo que era perder a su mejor amigo, pero no acabó en muerte (Juan 10) pues Él resucita a los muertos. ¡Lo mejor es que no había acabado conmigo por lo que restauró mi corazón hecho pedazos!

Abrí mi Biblia y Él me guió al pasaje de Hebreos 11, la galería de los héroes de la Fe. Leí las biografías de hombres y mujeres que, pese a sus circunstancias llenas de severas dificultades y sufrimientos, confiaron y creyeron que Dios les ayudaría para bien. Seguí hasta el capítulo 12, **“Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante. Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios. Así, pues, consideren a aquel que perseveró frente a tanta oposición por parte de los pecadores, para que no se cansen ni pierdan el ánimo”**. Está claro, Jesús había pasado por allí, podía recibir un gran consuelo porque Él había padecido y perseverado mucho más. Más aún, vi el mandamiento de soltar todo. Las mentiras se habían esfumado y Michelle se había ido. Ahora Dios me daba la libertad de limpiarme y correr la carrera. Proseguí mi lectura del capítulo 12 que hablaba de disciplina, que Dios disciplina a los que ama. Nos disciplina para nuestro bien **a fin de que participemos de su santidad** (v. 10). Se me ocurrió que Dios estaba permitiendo todo eso para que pudiese caminar en santidad. De repente recordé un libro que Michelle estaba leyendo y que me había recomendado, así que lo busqué. Se llamaba “En busca de la santidad” por Jerry Bridges. Estaba escrito en la portada el versículo I Cor. 9:24: **“Corran, pues, de tal modo que obtengan el premio.”** En este libro Bridges hablaba de la definición de la santidad. No se trataba únicamente de pureza moral sino de obediencia a la voluntad de Dios. Así que cuando las Escrituras dicen que Dios disciplina para la santidad, supe que se trataba de mi carrera; que Dios obraba a través de este quebrantamiento, ¡a pesar de lo duro que era! ¿Cuál sería el paso siguiente?

A medida que pasaban los días, Dios seguía mostrándome aspectos de su carácter en las Escrituras, un gran convencimiento se apoderó de mí como nunca antes. Para que me entendáis, cuando iba a alquilar una peli, noté que tenía mucho más cuidado en cuanto a mi elección. No se limitaba a eso, sino a los lugares y las cosas que habían sido para mí piedras de tropiezo antes; pues Dios estaba cambiando mi corazón para que huyese de todo aquello. Dejé de mirar la TV muy tarde entrada la noche, de hecho, casi no tenía ganas de mirarla. No es sólo la victoria que deseo ahora, ¡sino ante todo la obediencia! Porque cuando las Escrituras dicen de huir de toda inmoralidad sexual, debo ser obediente al mandamiento y dejar la bendición en manos de Dios. Es fácil pensar que esto pasó porque Dios me había quitado a Michelle. Pero había algo mucho más importante, toda mi perspectiva de las cosas había cambiado. Antes, quería ser libre porque era pecado y podía ser dañino para nuestro matrimonio. Ahora me doy cuenta de algo mucho más importante; cuando pecco, pecco contra Dios y sólo contra Él, y esto me puede separar de Dios si dura en el tiempo. ¡Dios es bueno cuando disciplina! Jerry Bridges lo resume de forma inmejorable cuando dice: “En todos nuestros pensamientos, en todas nuestras

acciones, en cualquier área de nuestro carácter, el principio que nos guía y nos motiva debería ser el deseo de seguir a Cristo haciendo la voluntad del Padre.”

Soltar a mi novia fue el mayor acto de fe que jamás había hecho. Al hacerlo, soltaba mis propios planes, dejándolos en las mismas manos de Dios. Una de las biografías de Hebreos 11 relata cómo Abraham obedeció por fe lo que creía que era la voluntad de Dios, aun cuando dicha obediencia eran tan dura. Jesús dice: “Aquí me tienes, he venido a hacer tu voluntad” (Heb. 10:7). La santidad es la obediencia a la voluntad de Dios en cualquier dirección (incluso una ruptura) que indique, y aún más, ¡nadie puede ir en busca de la santidad si no está dispuesto a obedecer a Dios en cualquier área de su vida! La fe no es agarrar de la mano apretando en exceso, sino soltar lo que tanto deseas agarrar fuerte. Habrá momentos en los que no entenderás por qué Dios hace lo que hace y cómo lo hace, pero nunca nos prometió que lo entenderíamos siempre, sino que ¡desea ver obediencia! Debo confesar que aquellas navidades resultaron ser un tiempo de gran confusión y frustración para mí. El último domingo estaba plenamente de acuerdo con lo que cantaba un amigo: “¡La vida es dura, pero Dios es bueno!” Cualquier persona normal diría que esas navidades fueron horribles, pero Dios me dio algo que siempre había tenido pensado otorgar a la humanidad: ¡me hizo libre! Por esta razón, creo que entendí mejor que nunca el significado de la Navidad. Ser disciplinado y obedecer no es siempre fácil, de hecho duele, pero confirmo lo que dice el autor de Hebreos: “**produce una cosecha de justicia y paz para quienes han sido entrenados por ella.**” En mi busca de la santidad, puedo confiar en ti, oh Dios, para que proveas de esta persona tan especial. ¡Siempre has sido tan fiel!!

¡Oh Dios, te amo, mi vida es tuya!

Brian
Mateo 4:19

Ayuda para mujeres cuyos maridos luchan contra la adicción al sexo

1. Permitiré que la restauración sea suya, no mía.

Si quiere cambiar, hará lo necesario para cambiar. Si no quiere cambiar no puedo ablandar su corazón. En ambos casos su recuperación debe ser suya y no intentaré *crearla, controlarla o supervisarla*.

2. Desarrollaré mi vida algo más independiente de él.

Amarle no me impedirá ni tener amistades y cosas que haga con pasión ni seguir el llamamiento que Dios tiene para mi vida. Amarle como pareja supone ser su mujer, pero permitir que su comportamiento dicte mi bienestar equivale a ser su esclava. Buscaré las maneras de añadir gozo y paz a mi vida.

3. Dejaré de disculparme por los límites que pongo.

Cuando rehúso aceptar o tolerar una conducta que es claramente pecaminosa, irrespetuosa o dañina, no hago nada malo. Provocaré un mal mayor aceptando que esta conducta me destruyese a mí y a mi familia, por lo que no tendré que disculparme al decir: "¡Basta!"

4. No dejaré que su pecado me haga olvidar el mío.

Si bien mi marido pecó contra mí, sé que estoy lejos de ser perfecta. Dios pide que me examine a mí misma y responda por mi propia vida. Al hacerlo, debo dar los pasos necesarios para corregir mis actitudes y mi manera de comportarme.

5. Me airaré pero no pecaré.

Sin tomar en cuenta la gravedad de su ofensa contra mí, no tengo excusas o permiso para pecar contra él en cambio. Si soy desagradable, dura, sarcástica o hiriente, peco, lo debo admitir.

6. No minimizaré ni exageraré su pecado.

No es admisible el pecado sexual bajo ninguna de sus formas, tampoco define totalmente al que lo comete. Su pecado me ha hundido, pero tengo que recordar que este pecado no es todo lo que es.

7. Tomaré mi dolor con la debida seriedad como para pedir ayuda.

Reflexionaré en serio sobre lo que mi alma necesita para sanar, y *acompañaré esta reflexión de acción*. De la misma forma que iría a ver a un médico por una dolencia física, haré lo que sea necesario para cuidar de mi corazón destrozado y encaminarme en la senda del restablecimiento.

8. Volveré a descubrir el gozo de largos paseos, baños calientes, conversaciones con amigos y las películas que nos gustan a las mujeres.

Mi vida no se ha parado cuando descubrí el pecado de mi marido. El mundo tiene aún placeres asombrosos obsequiados por Dios así como alegrías para experimentar. El tomar parte en ellos es algo que considero vital, no opcional. Experimentaré cosas nuevas y renovaré mi perspectiva de las cosas.

9. Despreciaré la idea misma de ser una víctima.

Me lamentaré pero sin caer en la auto-compasión; lloraré pero no caeré en la desesperación; protestaré contra el mal que se me ha hecho sin nunca llamarme su víctima (ni la víctima de nadie). Seré valiente.

10. Invertiré un tiempo de intimidad con mi Señor de forma regular e intensa.

Tomaré en serio el primer mandamiento de amar al Señor mi Dios con todo mi corazón, recordando siempre que he sido creado en primer lugar para Su gozo. Separado de Él no puedo hacer nada y jen su presencia hay plenitud de gozo! Tomo la decisión de buscar, conocer y expresar este gozo como nunca antes. Voy a Crecer en la fe y en el conocimiento de Dios por Su Palabra así como en auténtica comunión con Él y en adoración.

Adaptado de Renee Dallas (WifeBoat.com)

Bibliografía

Arterburn, Stephen and Fred Steoker. Every Man's Battle. Colorado Springs: Waterbrook Press, 2000

Arterburn, Stephen, Fred Stoeker. Every Young Man's Battle. Colorado Springs: Waterbrook Press, 2002

Bancroft, Lundy. Why Does He do That? New York: Berkley Books, 2002

Friesen, James. A Far Better Life. Eugene, Oregon: Wipf and Stock, 2008.

Hall, Laurie. An Affair of the Mind, Colorado Springs: Focus on the Family, 1996

Means, Patrick. Men's Secret Wars. Grand Rapids: Revell, 1996

Powlison, David. Pornography, Slaying the Dragon. New Jersey: PR Publishing, 1999

Willingham, Russel. Breaking Free. Downers Grove: Intervarsity, 1999

Living Foundation Ministries ~ 611 NW R.D. Mize Rd., Blue Springs, MO 64014 ~ 816-229-5000
Lfmlynch@yahoo.com ~ www.help4living.org