

EL
intimidad
COLECTIVO

M

ESTE LIBRO PERTENECE A:



MOPS INTERNATIONAL © 2018

MOPS International 2018. Todos los derechos reservados. Las Mentoras y Líderes de MOPS tienen permiso para usar el contenido de este libro para reuniones y discusiones de MOPS, además de reproducir contenido para el uso específico de las reuniones de MOPS. Todos los derechos de contenido pertenecen a MOPS Internacional. Este contenido no debe ser usado para otros fines distintos a reuniones de MOPS o grupo afiliado sin el permiso del editor.

MOPS INTERNACIONAL
2370 S TRENTON WAY
DENVER, CO 80231

MOPS.ORG



MOPS.ORG

Esto es maternidad. NUNCA OLVIDES QUE EL AMOR ES LO MEJOR QUE HACEMOS. AMA GRANDE, DESORDENADA Y FUERTEMENTE. BAJA LAS REVOLUCIONES Y ABRAZA A TUS PEQUEÑOS, AÚN CUANDO SON GRANDES. ABANDONA LA MENTIRA DEL PERFECCIONISMO. APRENDE DE TUS HIJOS Y COLOREA FUERA DE LAS LÍNEAS, LUEGO ASÓMBRATE POR LA OBRA MAESTRA QUE HAS CREADO. SONRÍE SABRIENDO QUE EL PRESENTE SERÁ AÚN MEJOR COMO UNA MEMORIA. DECLARA BONDAD, LAS PALABRAS QUE EMITES DICTAN LA VIDA QUE TIENES POR DELANTE. ERES AMADA POR UN BUEN DIOS, QUIEN TE LLAMA HIJA. TRATA TUS HERIDAS TAN GENTILMENTE COMO ATIENDES UNA RODILLA RASPADA, DEDOS CORTADOS Y SENTIMIENTOS LASTIMADOS. SÉ LA AMIGA QUE NECESITAS, AÚN CUANDO ESTÁS OCUPADA. ABRAZA A LAS PERSONAS POR MUCHO TIEMPO. DETÉN LAS LÁGRIMAS DE OTRAS MAMÁS TAMBIÉN. HABLA POR AQUELLOS QUE NO TIENEN VOZ Y TUS HIJOS HARÁN LO MISMO. TOMA ASIENTO AL SABER QUE TU BEBÉ CAMBIARÁ EL MUNDO ALGÚN DÍA. PONTE DE PIE SABRIENDO QUE TÚ PUEDES TAMBIÉN.



MOPS.ORG

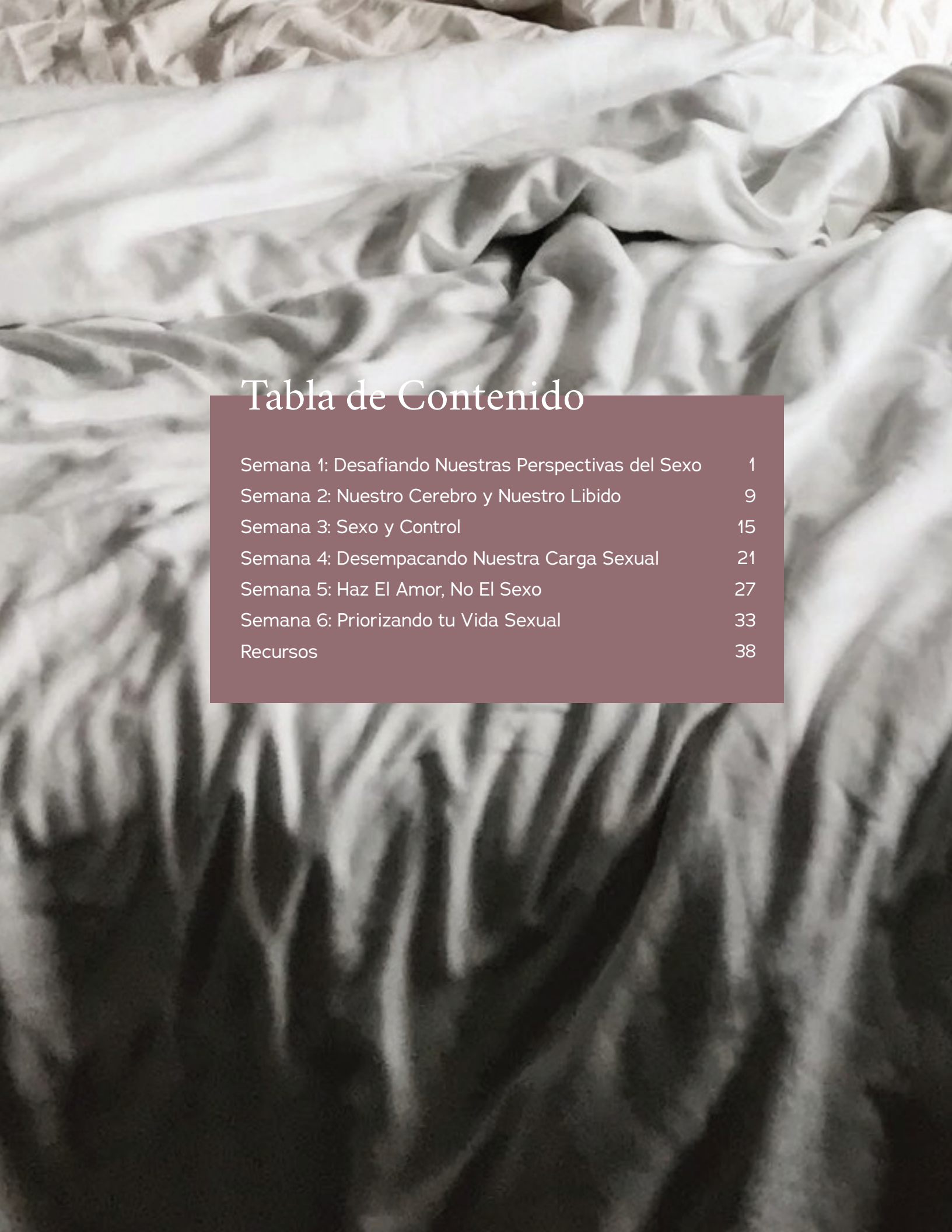


Tabla de Contenido

Semana 1: Desafiando Nuestras Perspectivas del Sexo	1
Semana 2: Nuestro Cerebro y Nuestro Libido	9
Semana 3: Sexo y Control	15
Semana 4: Desempacando Nuestra Carga Sexual	21
Semana 5: Haz El Amor, No El Sexo	27
Semana 6: Priorizando tu Vida Sexual	33
Recursos	38

Semana 1:

Desafiando Nuestras Perspectivas del Sexo

AGENDA



Introducción
Expectativas del Grupo
Datos Sobre el Sexo y el Matrimonio
Sexo y Cultura
Poniéndolo en Práctica



EXPECTATIVAS DEL GRUPO

1. Mantendré de manera confidencial todo lo compartido en este grupo.
2. No juzgaré a otra mujer en este grupo..
3. No me compararé a otra mujer en este grupo.
4. Me respetaré a mi misma y a las de mi alrededor.
5. No daré consejo ni trataré de recomendar algo a otros miembros.
6. Mantendré mi teléfono celular apagado durante el grupo.
7. Mostraré mi compromiso al grupo asistiendo a cada sesión y haciendo mis tareas.

Nombre _____

Firma _____

Fecha _____

DATOS SOBRE EL SEXO Y EL MATRIMONIO

- La mayoría de personas tienen sexo antes de casarse. En realidad, solo un 3% de la población aproximadamente espera hasta el matrimonio. Aún en estudios de mujeres altamente religiosas, solo el 29% eran vírgenes para su noche de bodas.
- Un 18% de mujeres revela que ven pornografía una vez a la semana (¡no es un problema solo de hombres!)
- Aproximadamente el 59% de las mujeres suele alcanzar en ocasiones o siempre el clímax cuando hacen el amor con su esposo. Eso significa que un 41% no lo hace.
- Más o menos un 10% de las mujeres nunca alcanza el clímax.
- El 44% de las mujeres informa que hacen el amor menos de una vez a la semana.
- El 40% de los esposos en las edades de 25-44 piensa que no están teniendo el sexo suficiente y esto los molesta realmente.
- Entre el 24% y el 30% de las esposas tienen un apetito sexual más grande que sus esposos, y esto las molesta también.
- Los mejores años para el sexo en el matrimonio tienden a ser entre los 16 y 24 años de casados, después de estar casados por más de una década y media, los hijos duermen toda la noche y tú estás realmente vulnerable y cerca de tu esposo.

"4 Cool Statistics About Abstinence in the USA", November 30, 2012, <http://www.covenanteyes.com/2013/08/30/women-addicted-to-porn-stats>

Luke Gilkerson, "How Many Women Are Hooked on Porn? 10 Stats That May Shock You." August 30, 2013. <http://www.covenanteyes.com/2013/08/30/women-addicted-to-porn-stats>

Todas las estadísticas tomadas de Sheila Wray Gregoire, *The Good Girl's Guide to Great Sex: And you thought bad girls have all the fun*. Zondervan, 2012.

Sexo y Cultura

Nuestra cultura alaba al sexo. Haz cola en cualquier supermercado y te encontrarás con filas de revistas con los más nuevos consejos de sexo. En cada portada, una mujer casi desnuda nos voltea a ver en condenación. Es hermosa, es seductora. Está segura de su sexualidad. Ella no tiene puré de banano en sus pantalones de yoga y si durmió menos de seis horas anoche porque sus bebés estaban llorando, no lo sabríamos. Ella lo tiene todo.

¿Cómo la forma en la que la cultura ve al sexo afecta nuestras expectativas?

SEXO POR OBLIGACIÓN

El sexo por obligación no es sexy.

¿Cómo las expectativas y obligaciones le restan diversión al sexo?

Cuando escuchas la frase “sexo por obligación”, ¿en qué piensas? ¿Cómo te hace sentir?

EL SEXO NO ES EL PROBLEMA

¿Por qué el sexo parece más un problema, que una solución?

Necesitamos dejar de ver al sexo como el problema y empezar a verlo como la promesa..

¿Cuáles beneficios has descubierto que trae consigo hacer el amor?

EL SEXO ES UN REGALO

El sexo no es solo algo que las esposas hacen por sus maridos. El sexo es para nosotras también.

El sexo es conocer a profundidad a alguien, no solo físicamente, sino emocional y espiritualmente también.

EL SEXO ES UNA SOLUCIÓN

Cuanto más pensemos en el sexo de una manera negativa, peor será la experiencia. Los beneficios del sexo vendrán solo si dejamos de verlo como la fuente de nuestros problemas y lo comenzamos a ver como una solución a muchos de ellos.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Mi forma de ver el sexo le elimina el placer? Si sí, ¿de qué maneras?

¿Qué puedo hacer para combatirlo?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

Escoge tres cosas positivas para decirte a ti misma durante el día sobre el sexo y la intimidad y escríbelas abajo. Elige un momento puntual, como parar en una señal de alto o abrir el refrigerador, para decirlas en alto. ¡Practica llenar tu mente con verdades!

1. _____

2. _____

3. _____

TEMAS A DESARROLLAR

1. ¿Cuáles son algunas de las mentiras que he creído sobre el sexo?

2. ¿Cuáles son las promesas del sexo que quiero creer en lugar de eso?



actitud

Semana 2:

Nuestro Cerebro y Nuestro Libido

AGENDA



Reflexiones de Semana 1
Nuestro Cerebro y Nuestro Libido
Sexo en los Medios
Sexo y Multitareas
Estar “de ánimo”
Poniéndolo en práctica

Nuestro Cerebro y Nuestro Libido

De acuerdo a un estudio de la Universidad de Columbia Británica, los hombres tienden a estar excitados antes de hacer el amor y la mayoría de mujeres hasta que comienzan a hacer el amor.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿Cómo la industria de entretenimiento refleja la forma en la que el sexo mueve a los hombres y a las mujeres?

¿Qué entienden bien los medios? ¿Qué entienden mal?

*¡Si no estás “de ánimo” antes de empezar a hacer el amor, no hay nada malo contigo!
¡Solo te toma más tiempo encenderte!*

Para las mujeres, el deseo sexual está principalmente en nuestras mentes. Si nuestra mente no está comprometida, nuestros cuerpos no reaccionarán.

Aproximadamente 30% de las esposas están en matrimonios en donde ellas tienen el deseo sexual más grande. Son ellas las agitadas y sus esposos parecen no darse cuenta. Si ese es tu caso, al final hay recursos que pueden ayudarte.

*¿Alguna vez has sido la cónyuge con el libido más grande?
¿Si es así, cómo te hace sentir?*

¡Tenemos un gran poder cuando se trata de nuestros libidos! En lugar de esperar a estar “de ánimo”, podemos decirnos cosas positivas sobre el sexo a nosotras mismas: ¡Voy a disfrutar esto esta noche, voy a dormir muy bien después de esto, voy a estremecer el mundo de mi esposo!

EL SEXO Y MULTITAREAS

¡No se trata de lo que está haciendo él, se trata de lo que estás pensando!

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

¿De qué manera mi cerebro me impide disfrutar el sexo?

¿Qué clase de cosas pienso cuando estoy teniendo sexo?

¿Cómo podemos combatirlo?

¿Por qué crees que las mujeres tardan más en estar “de ánimo”?

*Los hombres hacen el amor para sentirse amados,
mientras que las mujeres necesitan sentirse
amadas para hacer el amor.*

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

- ¡Si haces el amor esta semana, mantén tu mente comprometida! Pregúntate: ¿Qué se siente bien ahora mismo? Eso hará que dejes de pensar en la lista del supermercado y concentrarte en tu cuerpo. ¡Tal vez descubres que, en realidad, sí se siente bien!
- *Si no haces el amor esta semana, pregúntate: ¿Mis pensamientos están impidiéndome que quiera tener intimidad con mi esposo? Si es así, pregúntate cómo tú mente no te deja encontrar placer en el sexo.*

TEMAS A DESARROLLAR

¿Estoy usando mi mente y mis pensamientos para hacer crecer o para impedir mi relación sexual con mi esposo?



solstar

Semana 3:

Sexo y Control

AGENDA



Reflexiones de Semana 2

Soltar

Confiar

Acepta tu área sexual

Estar desnuda

Poniéndolo en práctica

Por Qué No Podemos Ser Fanáticas Del Control y Tener Buen Sexo

¿Tengo problema al estar vulnerable y dejar que otras personas me ayuden?

El sexo fue diseñado para que pudiésemos ser totalmente vulnerables con nuestros esposos, formar un vínculo que no podemos conseguir con nadie más.

Buen sexo, en su esencia, es lo opuesto a sentirse en control.

EL BUEN SEXO REQUIERE SOLTAR

Nos importa lo que otros piensen de nosotras. Nos entrenamos para ser conscientes de cada movimiento. Pero el buen sexo significa tirar toda precaución al aire y permitirte ser salvaje, no decente.

¿Por qué algunas mujeres tienen problema al sentirse “fuera de control” y soltar?

EL BUEN SEXO REQUIERE CONFIANZA

Para disfrutar el sexo en su totalidad, debemos dejar de estar vigilantes y soltar. Para eso, necesitamos confiar. Cuando confiamos, podemos apagar nuestra mente y permitirnos sentir.

¿Qué hace que sea difícil confiar en mi esposo?

¿Qué límites puedo poner para construir confianza?

EL BUEN SEXO REQUIERE ACEPTAR NUESTRA ÁREA SEXUAL

El hecho de sentirse sexual le da miedo a muchas mujeres, porque se sienten avergonzadas. No hay nada vergonzoso en hacer el amor con tu esposo. No hay nada malo en sentirse abrumada en el momento. No hay nada malo en sentir la urgencia de tocar o ser tocada. ¡No hay nada malo en sentir que estás en fuego!

¿Cómo puedo aceptar mi área sexual e iniciar el sexo cuando no me siento “yo”?

EL BUEN SEXO REQUIERE ESTAR DESNUDA

El buen sexo significa que estás desnuda. No te puedes esconder. Él ve todo de ti, y aún así, te acepta y te desea.

¿Cómo puedo encontrar una forma de pensar más positivamente acerca de mi cuerpo, cuando no me gusta todo en él?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

¡Acepta tu lado sexual! Encuentra una forma de coquetear con tu esposo e iniciar algo divertido.

Si tienes problema aceptando tu cuerpo entero, practica en ser amable contigo misma. Piensa en cinco cosas que te gustan de tu cuerpo y dítelas cada día.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

TEMAS A DESARROLLAR

No me gusta sentirme fuera de control en estas situaciones...

Cuando comience a sentir temor de no estar en control, me diré estas cosas...

verdad

Semana 4:

Desempacando Nuestra Carga Sexual

AGENDA



Reflexiones de Semana 3
Desempacando Nuestra Carga Sexual
Heridas Sexuales
Reemplazando Pensamientos Negativos Con
La Verdad
Poniéndolo En Práctica

Desempacando Nuestra Carga Sexual

¿Con cuáles mensajes sexuales creciste?

¿Cómo puedo darle a mis hijos un mensaje sano sobre el sexo?

Nuestra sexualidad y sentido de identidad están estrechamente relacionados. Cuando compartimos nuestra experiencia sexual con alguien más, esa persona nos “conoce” en una manera totalmente única y personal. Cuando alguien nos lastima sexualmente, nos afecta más profundamente que cualquier otra herida. Nos atraviesa hasta lo más profundo.

¿Si el sexo ha sido usado como arma en contra tuya, de qué manera puede ser algo “hermoso” ahora?

Si alguien robó tu niñez o adolescencia, no le des el poder de robar tu matrimonio en este momento.

DEJAR A UN LADO NUESTRA CARGA Y SEGUIR ADELANTE

2 Corintios 10:5

Destruimos argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo.

¿Cuál es la diferencia entre tener un pensamiento y alimentar un pensamiento?

¿Cómo puedes usar la verdad para derrotar la amargura, celos y dolor de tu contexto?

Tu sanidad e identidad no están basados en lo que haces con tu cuerpo. Están basados en lo que Jesús ya hizo con el suyo.

¿Cómo sería renovar mi identidad y vida sexual?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

- Reemplaza mensajes negativos con la verdad. Si hay algún patrón con el que estás luchando, escribe verdades en una nota Post-it o en tu teléfono. Cuando un pensamiento negativo entre en tu mente, saca esa verdad, léela en voz alta y ora en medio de la situación.

TEMAS A DESARROLLAR

Estoy alimentando y nutriendo estos pensamientos negativos, pero los puedo mantener cautivos y reemplazarlos por estos pensamientos.....

amot

Semana 5:

Haz El Amor, No El Sexo

AGENDA



Reflexiones de Semana 4

Cómo Hacer El Amor, No Solo Tener Sexo

Intimidad

Poniéndolo En Práctica

Cómo Hacer el Amor, No Solo El Sexo

Los mejores años para el sexo en el matrimonio son los años 16-24.
¡Se vienen buenos momentos!

¿De qué manera el sexo puede mejorar conforme pasa el tiempo de casados?

¿Cómo el compromiso y la conexión le añaden placer a la intimidad sexual?

GÉNESIS 4:1

Y el hombre conoció a Eva, su mujer, y ella concibió y dio a luz a Caín, y dijo: He adquirido varón con la ayuda del SEÑOR.

¿Qué significa la palabra intimidad para ti?

¿Cómo la intimidad afecta nuestra sensibilidad durante el sexo?

¿Cómo podemos hacer que el sexo se sienta más íntimo?

¿Qué diferencias hay entre la intimidad física, la emocional y la espiritual?

¿Cómo se ven esas en el dormitorio?

Billones de personas han tenido sexo, pero no todas han hecho el amor. Una requiere el cuerpo. La otra requiere todo de ti. Eso es lo que hace al matrimonio tan poderoso.

¿Qué diferencia hay entre hacer el amor y tener sexo?

¿Has experimentado el “sexo de reconciliación”? ¿Por qué crees que es tan emocionante?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

Esta semana, enfócate en conectarte espiritualmente con tu esposo. Cuando sentimos que nos conocemos mejor el uno al otro y cada uno invita al otro a su vida espiritual, nos sentiremos más íntimos. Empiecen por orar juntos. Si la oración parece intimidante, aquí hay algunas ideas para ayudarte a empezar:

- Oren sobre algo en específico. Cada uno ora dos oraciones.
- Usen un libro de oraciones y léanlas juntos en voz alta.
- Oren una bendición al final de cada día, abrazándose en la cama. Manténganla corta. Por ejemplo: *Dios, ayuda a mi esposo a crecer su clientela en el trabajo, pero ayúdale a tener la oportunidad de alentar a alguien que conozca. Que las personas vean el hombre bondadoso que es.*
- Antes de cada comida, traten de orar un “gracias” por algo más que la comida. Tomen turnos e incluyan a sus hijos. other than the food. Take turns and include your kids.

TEMAS A DESARROLLAR

Para mi, hacer el amor significa...

He tenido dificultad siendo vulnerable porque...

practical

Semana 6: Priorizando Tu Vida Sexual

AGENDA



Reflexiones de Semana 5
Encontrando el Tiempo
Encontrando la Energía
Encontrando a tu Ser Sexual
Poniéndolo En Práctica

Cómo Priorizar Tu Vida Sexual

Ahora es tiempo de poner en práctica todo lo que hemos aprendido. Podemos querer buen sexo, pero sin planificación de nuestra parte, simplemente no pasará.

Hemos establecido los marcos para los obstáculos mentales, emocionales y espirituales que tenemos que vencer para vivir una vida apasionante. Pero el buen sexo también toma tiempo, energía y prioridad.

¿Cómo encuentro el tiempo?

Cuando se convierten en padres, su matrimonio importa más (no menos), porque ahora más personas cuentan con ustedes.

No eres una Supermujer. ¡Y eso está bien!

¿Cómo encuentro la energía?

Los años más agotadores de la vida posiblemente serán cuando tus hijos estén pequeños. Debido a que nuestra excitación depende de nuestra habilidad de mantenernos enfocadas, el agotamiento se vuelve uno de los más grandes “aguafiestas”.

Cuando hacemos del sexo una prioridad, también debemos poner unas cosas en segundo plano. ¡Esto significa ser realistas y no tratar de ser una Supermujer! Ese correo puede esperar hasta mañana, la canasta de ropa para lavar puede quedarse ahí otro día. Necesitamos tiempo para construir relaciones, divertirnos con nuestros esposos y reír con nuestros hijos.

*No te desparrames tanto
que tu esposo solo se
quede con las sobras.*

¿Cómo encuentro mi ser sexual?

Ya que hemos cubierto cómo priorizar nuestro tiempo y energía, hay un área más que necesitamos cubrir. Tu ser sexual debe ser una gran parte de la imagen de ti misma.

¿Cómo el sexo puede ser reparador?

¿Cómo el sexo juega un papel importante para hacernos sentir completas?

Dios creó el sexo para que cuando le damos la prioridad que merece, nos ayude a sentirnos llenos, personas completas. Esto nos puede dar el combustible necesario para hacer otras cosas en la vida.

Sin embargo, solo pasará si aceptamos estas cosas acerca de nosotras mismas:

- Soy un ser sexual.
- Fui creada para ser apasionada.
- Fui diseñada para conocer y ser conocida.
- Mi vida no es solo acerca del trabajo y tareas; también es acerca de amor, sentir e intimidad.

¿Qué he aprendido en este estudio que pondré en práctica?

PONIÉNDOLO EN PRÁCTICA

¡Haz del sexo una prioridad! Esta semana:

- Identifica una cosa práctica que puedas hacer para darte más tiempo para hacer el amor.
- Identifica una cosa práctica que puedas hacer para darte más energía para hacer el amor.
- Identifica una cosa práctica que puedas hacer para recordarte que eres un ser sexual.

TEMAS A DESARROLLAR

¿Cuál es el mayor cambio que puedo hacer para hacer crecer mi área sexual?

¿Mi ser sexual es parte de mi auto imagen? Si quiero tener una sexualidad sana, ¿qué palabras debo usar para describir mi ser sexual?

Recursos

“4 Cool Statistics About Abstinence in the USA”, November 30, 2012, <http://www.covenanteyes.com/2013/08/30/women-addicted-to-porn-stats>

Luke Gilkerson, “How Many Women Are Hooked on Porn? 10 Stats That May Shock You.” August 30, 2013. <http://www.covenanteyes.com/2013/08/30/women-addicted-to-porn-stats>

Todas las estadísticas tomadas de Sheila Wray Gregoire, *The Good Girl's Guide to Great Sex: And you thought bad girls have all the fun*. Zondervan, 2012.

- Si tu esposo está luchando con la pornografía, revisa - **covenanteyes.com**
- Página web y blog sobre sexo (Sheila Wray Gregoire): **tolovehonorandvacuum.com**

Sanidad post-aborto - **surrenderingthesecret.com**

National Sexual Assault Telephone Hotline - **800-656-HOPE**

Recursos

ACERCA DE LA AUTORA

Sheila Wray Gregoire lleva 25 años casada y está felizmente casada desde hace 20! Los primeros años con su esposo, Keith, fueron duros, pero conforme pasan los años han descubierto lo precioso que es un buen matrimonio. Mamá de dos adultas jóvenes, pasa la mayor parte de su vida con su esposo en su casa rodante recorriendo lugares como conferencista en toda Norteamérica. Pero también la puedes encontrar blogueando cada día en To Love, Honor and Vacuum- ien donde habla mucho sobre sexo!

¡A Sheila le encanta traer su Evento de Charla de Chicas acerca de sexo y matrimonio a iglesias y grupos de MOPS! Contáctala en sheila@sheilawraygregoire.com para más información.

The Good Girl's Guide to Great Sex (La Guía de La Chica Buena Para Un Buen Sexo)

Billones de personas han tenido sexo. ¿Pero, cuántas en realidad han hecho el amor?

El sexo fue creado para ser asombroso en toda manera- física, por supuesto, pero también espiritual y emocionalmente. ¡Descubre cómo hacerlo grandioso y cómo tener un matrimonio que prospera!

tolovehonorandvacuum.com/books-2/the-good-girls-guide-to-great-sex

31 Days to Great Sex (31 Días para Sexo Grandioso)

1 pareja. 31 desafíos. ¡1 gran matrimonio!

Aventúrate en el proyecto de investigación más divertido que podrás hacer con tu esposo. ¡Aprende a coquetear, a conectarte más emocionalmente y sí- animar las cosas! Encuentra el reto de 31 días aquí..

tolovehonorandvacuum.com/books-2/31-days-to-great-sex

Boost Your Libido Course (Curso Estimula Tu Libido)

¿Estás cansada de siempre estar cansada? ¿Desearías querer el sexo de la manera que lo hace tu esposo?

¿Qué pasaría si pudieras? ¡Este curso en línea basado en videos te lleva por todo aquello que contribuye al libido de la mujer y te enseña cómo puedes tomar el control de tu deseo sexual- y volver a disfrutar de tu esposo!

Toma un 25% de descuento en el curso usando el cupón: **MOPS!**
tolovehonorandvacuum.com/boost-libido-course



La comunidad de miembros de MOPS une a mamás de todo el mundo y te ayuda a estar más segura en tu maternidad, relaciones e identidad. Te da todas las herramientas que necesitas para hacer esta época de maternidad la más fortificante+ redentora + divertida para ti y tu familia.

CONVIÉRTETE EN MIEMBRO EN
MOPS.ORG/MEMBERSHIP

