



Boletín Mensual

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

ENERO 2025



Fortalecer bíblicamente la intimidad conyugal: Guía para parejas

La intimidad matrimonial es un don de Dios, diseñado para reflejar la relación profunda y amorosa entre Cristo y su Iglesia (Efesios 5:25-33). Arraigada en el amor, el respeto y el compromiso mutuo, la intimidad bíblica abarca la cercanía emocional, física y espiritual. Al alinear su relación con los principios bíblicos, las parejas pueden cultivar una conexión más profunda. Aquí hay maneras de mejorar la intimidad matrimonial a través de un lente bíblico:

1. Construir una base en Cristo

La Biblia enseña que una relación fuerte se construye sobre cimientos firmes (Mateo 7:24-27). Las parejas deben

- Orar juntos: Compartir sus preocupaciones, alegrías y deseos con Dios, invitándole a guiar su matrimonio.
- Estudiar juntos las Escrituras: Reflexionar sobre los pasajes que fomentan el amor, la unidad y el perdón.
- Busquen la voluntad de Dios: Tomen decisiones juntos a través de la oración y la confianza en Su sabiduría.

Un matrimonio centrado en Cristo fortalece a ambos cónyuges y fomenta una intimidad duradera.

2. Amar como Cristo ama

El amor descrito en 1 Corintios 13:4-7 es paciente, bondadoso y desinteresado. Emular el amor de Cristo:

- Practique el amor sacrificado: Ponga las necesidades de su cónyuge por encima de las suyas.
- Perdona generosamente: Extiende la gracia y olvida las heridas del pasado (Colosenses 3:13).
- Demuestre bondad diariamente: Los pequeños actos de amor y servicio reflejan el amor de Dios en tu matrimonio.

Amar a tu cónyuge como Cristo ama a la Iglesia crea un vínculo profundo y duradero. 3. 3.

3. Comprométase a una comunicación abierta y honesta

Proverbios 18:21 nos recuerda el poder de las palabras. Las parejas deben:

- Decir la verdad con amor: Abordar las preocupaciones con amabilidad y honestidad (Efesios 4:15).
- Escuchar con atención: Ser rápidos para escuchar y lentos para hablar (Santiago 1:19).
- Resolver los conflictos bíblicamente: Busca la paz y la reconciliación mediante la humildad y la oración (Mateo 18:15-17).

La comunicación sana nutre la confianza y fortalece la intimidad emocional.

4. Priorizar el tiempo juntos

Eclesiastés 4:9-12 destaca la fuerza de la unidad. Para estrechar lazos:

- Dedique tiempo a su pareja: Prioriza las citas nocturnas o los momentos de tranquilidad juntos.
- Disfruten de actividades compartidas: Participen en pasatiempos o proyectos de servicio que les traigan alegría a ambos.
- Descansen juntos: Honren el sábado pasando tiempo de descanso en presencia del otro.

El tiempo de calidad fomenta la conexión emocional y física, reforzando vuestro vínculo.

5. Acepten la intimidad física como un regalo de Dios

La intimidad física es un don divino que fortalece la unidad matrimonial (1 Corintios 7:3-5). Las parejas deben:

- Honrar el cuerpo del otro: Tratar la intimidad con respeto y cuidado.
- Comunicar sus deseos: Discutir abiertamente las preferencias para asegurar la satisfacción mutua.
- Celebrar el afecto físico: Los abrazos, besos y caricias regulares refuerzan el amor y la conexión.

La intimidad física refleja la unidad que Dios diseñó para el matrimonio.

6. Buscar juntos la intimidad espiritual

La cercanía espiritual profundiza la intimidad conyugal. Crecer espiritualmente:

- Oren el uno por el otro: Intercedan por las necesidades, sueños y luchas de su cónyuge.
- Adoren juntos: Asistan a los servicios religiosos y participen en el culto como pareja.
- Animaos mutuamente en la fe: Compartan ideas de las Escrituras y apoyense mutuamente en su crecimiento espiritual.

Un viaje espiritual compartido acerca a las parejas entre sí y a Dios.

7. Reflejen a Cristo en su matrimonio

Su matrimonio es un testimonio del amor de Dios por el mundo (Juan 13:34-35). Para reflejar a Cristo:

- Sirvan juntos: Participen en actos de servicio que glorifiquen a Dios y fortalezcan su unidad.
- Muestran gratitud: Da gracias a Dios por tu cónyuge y exprésale tu agradecimiento con regularidad.
- Modelen el amor por los demás: Que su relación sea un ejemplo del amor de Cristo.

Cuando su matrimonio refleja el diseño de Dios, se convierte en un poderoso testimonio para los demás.

Mejorar la intimidad matrimonial bíblicamente requiere dedicación a Dios y el uno al otro. Al construir un fundamento en Cristo, amar como Él ama, priorizar el tiempo juntos, abrazar la intimidad física y buscar la cercanía espiritual, las parejas pueden cultivar una relación que glorifique a Dios y nutra su vínculo. Recuerde, la intimidad bíblica es un viaje, uno que se enriquece a medida que caminan juntos en la fe y el amor.