

Esta es una pequeña muestra  
del libro *¡AYUDA! Una amiga lucha  
con la pornografía.*

Para conseguir el libro completo y conocer más  
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2017 Poiema Publicaciones  
*¡El evangelio para cada rincón de la vida!*

· COLECCIÓN ·

**¡AYUDA!**

**UNA AMIGA  
LUCHA  
CON LA  
PORNOGRAFÍA**

**RACHEL COYLE**

---



## **¡Ayuda! Una amiga lucha con la pornografía**

Rachel Coyle

© 2017 Poiema Publicaciones

Traducido del libro *Help! She's struggling with pornography* © 2014,  
publicado por Day One Publications.

Las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional. Las citas marcadas con la sigla RVC son de *La Santa Biblia, Reina Valera Contemporánea* © 2011 por las Sociedades Bíblicas Unidas.

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio visual o electrónico sin permiso escrito de la casa editorial. Escanear, subir o distribuir este libro por Internet o por cualquier otro medio es ilegal y castigado por la ley.

Poiema Publicaciones

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

Categoría: Religión, Experiencia Práctica. Vida Cristiana.

ISBN: 978-1-944586-42-3

Impreso en Colombia

*SDG*

# CONTENIDO

|   |    |
|---|----|
| Introducción . . . . .                                | 5  |
| Capítulo 1  |    |
| <i>¿Qué es la pornografía?</i> . . . . .              | 13 |
| Capítulo 2  |    |
| <i>Entendiendo la adicción</i> . . . . .              | 23 |
| Capítulo 3  |    |
| <i>La provisión que Dios nos da</i> . . . . .         | 31 |
| Capítulo 4  |    |
| <i>Cultivando la semejanza a Cristo</i> . . . . .     | 45 |
| Conclusión: Continúa en la gracia de Dios . . . . .   | 56 |
| Ejercicios prácticos de aplicación personal . . . . . | 59 |
| Notas de texto . . . . .                              | 62 |



# INTRODUCCIÓN

**M**ientras paseaba por los pasillos de una sucursal de una cadena de tiendas, Karina de repente sintió un fuerte antojo por una barra de chocolate. Su antojo era tan poderoso que se le olvidó lo que estaba comprando y se dirigió al pasillo de los dulces. “Debo satisfacer este antojo”, pensó Karina. Su estómago deseaba algo dulce mientras ella buscaba entre muchas opciones y se preguntaba qué podría satisfacer su hambre que cada vez era mayor. De repente vio algo que nunca antes había probado. “¡Nuevo sabor delicioso!”, anunciaba la etiqueta. Prometía satisfacción garantizada. “¡Ya no más antojos!”, afirmaba. “Ese es el que yo debo tener”, se convenció Karina.

A toda prisa, Karina cogió la barra de chocolate y rompió la envoltura, diciéndose que después la pagaría. Se sentía fuera de control, incapaz de esperar ni un minuto más para satisfacer su antojo. La barra de chocolate se veía deliciosa y era agradable a la vista. Una rica barra de chocolate macizo, recubierta de caramelo duro y con almendras mezcladas en un turrón de chocolate suave.

Karina le dio una gran mordida y lentamente masticó el dulce pensando solo en lo rico que sabía. La barra de chocolate cautivó todos sus sentidos. Parecía tan gratificante que ella misma se convenció que nunca más volvería a necesitar otro dulce después de terminar ese.

Karina pronto sintió una textura rara e inesperada en su boca. En vez de estar comiendo almendras, se dio cuenta que estaba masticando arena. Su garganta se reseco al mismo tiempo que una sed intensa la ahogaba. El caramelo y el turrón de chocolate se habían convertido en un lodo espeso. ¡El sabor era insoportable! Su garganta se cerró y se le hizo un nudo en el estómago cuando pensó en lo que podría haber en ese lodo que estaba en su propia boca. Finalmente, se dio cuenta de que lo que había disfrutado por un momento era en realidad un lodo sucio y una arena asquerosa recubierta de chocolate, así que la escupió al suelo en plena tienda. Humillada y sin aliento, buscaba desesperadamente un poco de agua para quitarse el sabor a rancio.

Después de un largo rato en el bebedero, el sabor espantoso desapareció. Karina le echó un vistazo a lo que quedaba de la barra que todavía estaba en su mano. Sus pensamientos se dirigieron a lo rica que había estado esa primera mordida... y anhelaba más.

Esta es la forma en la que opera la pornografía. Es un pecado que está cubierto con un paquete atractivo. La “cubierta de caramelo” te engaña para que creas que

la pornografía te va a dar lo que promete: satisfacción, felicidad, emoción, lo que sea que estés buscando en ese momento. Y, al principio, parece que cumple lo que promete. Pero los placeres que el pecado produce son efímeros (Heb 11:25). A medida que el tiempo pasa, tu actitud hacia la pornografía se desarrolla en una relación amor-odio: te das cuenta que no te da la satisfacción total y, sin embargo, ansías más.

## **NINGÚN PROBLEMA NUEVO**

Eclesiastés 1:9 nos dice que “¡... no hay nada nuevo bajo el sol!”. El pecado sexual no es nada nuevo. Sin embargo, en nuestra cultura parece que hoy está peor que nunca. Muchas de las películas de Hollywood o de los programas actuales de la televisión toman a la ligera guardar el sexo para el matrimonio. Los músicos seculares escriben canciones gráficas acerca del sexo. Insinuaciones y dobles sentidos, comerciales de actores y actrices vestidos de manera seductora independientemente de lo que sea que se esté promocionando: hamburguesas, carros o cualquier cosa. Casi todas las revistas para mujeres presentan artículos que hablan de sexo. Hombres y mujeres con poca ropa aparecen en los anuncios publicitarios y en las portadas de las revistas —y la lista continúa. Pareciera que no nos podemos escapar de esta cuestión; el sexo domina nuestra sociedad.

Por lo tanto, no es una sorpresa que la pornografía sea un problema que va en aumento.

Durante años se supuso que la pornografía era un problema con el que solo los hombres luchaban. El tema es tabú entre muchos cristianos hoy —sobre todo entre las mujeres. Es raro escuchar a un predicador o a un conferencista referirse a la pornografía como un problema con el que las mujeres luchan al igual que los hombres. Mientras que algunos de los detalles de la batalla difieren entre mujeres y hombres, las mujeres pueden esclavizarse y, de hecho, se esclavizan a la pornografía, incluso en los círculos cristianos. Ya sea que evitemos tratar este tema por ignorancia o por miedo, la realidad es que muchas mujeres se sienten avergonzadas y están temerosas e inseguras de a dónde dirigirse para buscar ayuda. Las siguientes son historias verdaderas de tres mujeres a quienes yo he llamado Diana, Laura y Ester.<sup>1</sup>

## EN EL MUNDO REAL

Diana había sido cristiana por un par de años cuando se acercó a mí para que la disciplinara. Comenzamos a reunirnos cada semana para hablar del estudio de la Biblia y de su aplicación. En el transcurso de varias semanas, Diana me reveló con toda sinceridad el secreto más oscuro de su corazón en una súplica desesperada para recibir ayuda: ella se encontraba esclavizada a la pornografía.

Esto había estado ocurriendo durante más de diez años. ¿Había esperanza alguna de ser completamente libre? ¿Tenía Diana simplemente que aprender cómo “arreglárselas” con su problema? Ella necesitaba esperanza y ayuda, y había recurrido a mí para obtener ambas.

Laura también luchaba. Ella confió en mí respecto a su participación intermitente con la pornografía, lo cual ya había estado ocurriendo por más de una década. Comenzó a ver pornografía con sus amigas durante la universidad. Unos cuantos años después escuchó el evangelio y puso su fe en Jesucristo, pero en su caso eso significó tener libertad momentánea. Ya no buscaba videos, sino que los recuerdos impuros se desencadenaban cuando una película, artículo o libro sugerían algo de sexo. Hasta las comedias románticas “limpias” o los programas de televisión traían a su memoria una avalancha de recuerdos, enviando su mente por un camino peligroso. Ella siguió luchando con la contraparte común de la pornografía: la masturbación. Una amiga, sin ánimos de ser malintencionada, le dio un consejo inadecuado: “Solo ora por libertad y exígela”. Laura trató de hacerlo, pero eso no fue suficiente. La lucha continuaba.

Ester también se me acercó para pedir consejo, confiando en mí lo suficiente como para compartirme cómo estaba profundamente esclavizada a la pornografía. Había estado luchando en secreto durante años. Para ella, esto se había desviado a pecados sexuales más pervertidos y

peligrosos. La pornografía se había convertido en una parte tan importante de su vida que le dolía incluso pensar que tendría que renunciar a ella. Y, sin embargo, Ester quería hacerlo con el objetivo de obedecer a Jesucristo.

¿Te puedes identificar con alguna de estas mujeres? ¿Conoces a una mujer que se pueda identificar con esto? A lo mejor tú todavía dudas de que la pornografía sea un problema para las mujeres. Aquí están algunas estadísticas para aquellas que piensan que los números son más convincentes.

Top Ten Reviews [Reseñas Top 10] es una organización dedicada a la investigación, e hizo una en relación con la pornografía en Internet. Aquí te presento sus estadísticas en lo que se refiere a las mujeres respecto a este tema:

- » 13% de las mujeres (sondeadas) admitieron que tenían libre acceso a la pornografía en el trabajo.
- » 17% de todas las mujeres luchan con adicción a la pornografía.
- » 1 de cada 3 visitantes a todos los sitios web (pornográficos) para adultos son mujeres.
- » 9.4 millones de mujeres tienen libre acceso a los sitios web (pornográficos) para adultos cada mes.<sup>2</sup>

Setting Captives Free [Liberando a los Cautivos] es un ministerio que da ayuda bíblica a hombres y mujeres que quieran ser liberados de la pornografía y de otros

pecados sexuales.<sup>3</sup> Ya que este es un programa que se basa en la Biblia, la mayoría de los hombres y las mujeres que se inscriben asisten a la iglesia. A partir de febrero de 2004, tres mil quinientas treinta y cinco (3.535) mujeres se inscribieron en el programa, representando el 13 por ciento del total del número de inscritos en el ministerio. Tres años después, 7653 mujeres se inscribieron al mismo curso.<sup>4</sup> ¡En solo tres años el número de *mujeres* que buscaban ayuda se elevó a más del doble! Si a la fecha más de 7000 mujeres *en nuestras iglesias* están buscando ser liberadas del pecado sexual (incluyendo la pornografía, pero no limitado a esta), el número de mujeres que viven con este secreto podría dejarnos atónitas.

Mientras lees este minilibro, ¿en dónde te encuentras en todo esto? ¿Sientes curiosidad por ver pornografía? ¿Te entregas a ella? Tal vez eres la mujer que otras buscan para recibir ayuda. Piensa en dónde te encuentras, en dónde quieres estar y qué esperas que el maravilloso consejero Jesús te vaya a enseñar por medio de Su Palabra, la Biblia, mientras aprendemos juntas.



# 1

## ¿QUÉ ES LA PORNOGRAFÍA?

---

La mayoría de la gente da por hecho que la pornografía trata de imágenes visuales —fotografías o películas que retratan alguna forma de sensualidad o de acto sexual. La verdad es que existe de muchas formas; no nos debemos limitar a las imágenes.

### DEFINIENDO LA PORNOGRAFÍA

Considera la definición de pornografía del *Diccionario Webster*: “Escritos, dibujos, fotografías o cosas similares que son obscenos, sobre todo los que tienen poco o ningún mérito artístico”.<sup>5</sup> El *Diccionario Merriam-Webster* da una definición más completa: “1) Representación de una conducta erótica (en imágenes o escritos) que tiene la intención de provocar una excitación sexual. 3) Representación de actos de manera sensacionalista como para despertar una reacción emocional intensa y veloz”.<sup>6</sup>

Estas definiciones nos obligan a salirnos del “encasillamiento” en el que por lo general ponemos a la

pornografía. La pornografía incluye cualquier representación de una conducta sensual o erótica. Así es como yo la defino: “Escritos, literatura, artículos de revistas, libros, anuncios publicitarios, dibujos, fotografías, imágenes por Internet, películas, televisión y *cosas semejantes a estas* que retratan, describen o muestran contenido sensual o actos sexuales, los cuales muchas veces resultan en excitación sexual”. ¿Tengo que ser más explícita?

## LA PORNOGRAFÍA PARA LAS MUJERES

Como mujeres que somos nos atraen las cosas que despiertan la imaginación. Telenovelas, libros románticos y artículos de revistas nos resultan atractivos. Seducen nuestras mentes, evocan fantasías secretas y, al final, influyen sobre nuestras emociones. A diferencia de los hombres, la excitación sexual de una mujer se conecta principalmente con sus sentimientos y emociones más que con la vista. Para vencer la esclavitud a la pornografía, una mujer tiene que ser cuidadosa con *cualquier cosa* que influya sobre sus emociones de tal manera que se excite sexualmente (esa influencia debe ser reservada únicamente para su esposo).

## IMÁGENES

Todas sabemos que las imágenes pueden ser pornográficas. Las imágenes eróticas están disponibles con mucha

facilidad, incluso en nuestras propias casas por medio de la televisión, las revistas, los catálogos y el Internet. Están por todas las calles y autopistas del mundo en anuncios publicitarios. Las imágenes seductoras no son difíciles de conseguir.

## **LAS PELÍCULAS**

Las películas pornográficas también están disponibles con mucha facilidad. Algunas tiendas se especializan en películas eróticas, pero puedes echarle un vistazo a tu tienda local de alquiler de videos y las vas a encontrar para toda la familia. Y para las que nunca rentarían un vídeo, existe la televisión de pago, el Internet e incluso los celulares.

Hoy en día, muchas películas que se clasifican como restringidas para menores entre los trece y los dieciocho años en los Estados Unidos contienen escenas sumamente atractivas y gráficas. En Inglaterra, las películas clasificadas como aptas para adolescentes de 15 años muchas veces tienen contenido sexual explícito; incluso algunas películas clasificadas como aptas para niños de 12 años tienen contenido sexual importante. Sin importar la clasificación, hasta las insinuaciones sexuales pueden generar imágenes impuras en la mente. Las escenas sexuales y las insinuaciones en las películas pueden ser un obstáculo inmenso para las mujeres.

## LA TELEVISIÓN

Varios programas de televisión y comerciales que llegan a nuestras casas tienen imágenes eróticas. Están llenos de insinuaciones, de hombres y mujeres casi desnudos que pueden desencadenar deseos inadecuados. Y luego están las telenovelas, que son una forma socialmente aceptable para las mujeres. Estas, por lo general, incluyen escenas simuladas de actos sexuales catalogadas como pornografía suave.<sup>7</sup> Otros programas de televisión, incluidos las comedias populares, promueven la pornografía en sus episodios haciendo comentarios positivos y chistes al respecto.<sup>8</sup>

Por favor, ten cuidado. Lo que dejamos que entre en nuestras mentes afectará nuestros pensamientos y juicios. Cuando contaminamos nuestras mentes con la basura de las telenovelas y de los programas de televisión cargados de sexo, esta va a influir la perspectiva que tenemos del sexo y puede debilitar nuestras conciencias ante los peligros de la pornografía.

## INTERNET

Este es el medio que mucha gente elige hoy, incluyendo las mujeres. Por medio del Internet tenemos acceso a todo, desde imágenes hasta el contacto personal, solo con un clic del ratón. La facilidad y privacidad aparente que el Internet ofrece hace que a las mujeres les sea más fácil dejarse llevar por cualquier forma de pornografía.

## LOS LIBROS

La literatura erótica es pornografía. Las novelas románticas eróticas nos pueden excitar hasta el punto de desear el éxtasis sexual. Estas nos permiten escapar a un mundo de fantasía, esbozando imágenes gráficas en nuestras mentes. Este es uno de los formatos más comunes de pornografía y todavía el más aceptado por las mujeres.

## LOS ARTÍCULOS EN LAS REVISTAS

Hace más de cuarenta años, *Cosmopolitan* fue etiquetada como “el *Playboy* de la mujer” —no por las fotografías, sino por sus artículos cargados de sexo.<sup>9</sup> Imagina lo desvergonzada que es esta revista hoy. En estos días, no tienes que comprarla para encontrar pornografía. Los artículos sobre sexo ensucian las páginas de muchas revistas; en las portadas se exhiben imágenes de hombres y mujeres *al desnudo* que también salpican las páginas de adentro, e incluso los títulos de los artículos abiertamente abordan de modo desagradable las cuestiones sexuales.

## LA MÚSICA

Cuando oyes música, ¿realmente escuchas las palabras? Mucha de la música que escuchamos hoy es pornografía para la mente. Si pones atención a las canciones que se escuchan en los altavoces en el centro comercial o en

tu gimnasio, puedes oír que los músicos usan lenguaje explícito para describir actos sensuales. Otras están más encubiertas, implicando el tema del sexo. La música es particularmente poderosa (y potencialmente peligrosa) para las mujeres.<sup>10</sup>

## LA CONTRAPARTE COMÚN DE LA PORNOGRAFÍA: LA MASTURBACIÓN

Sería negligente si no abordara la cuestión de la masturbación. Algunas mujeres buscan satisfacción en la masturbación sin ver pornografía; otras se dejan llevar por la pornografía y no se masturban. Pero las dos, por lo general, se acompañan. Tú puedes pensar: “Yo disfruto las novelas románticas, pero no disfruto la masturbación ni cualquier otra cosa”. Ten cuidado, porque con mucha frecuencia es la siguiente fase en la evolución de la pornografía. Y cuando la masturbación llega a un punto crítico, es como poner un candado en las cadenas del pecado: es la forma más segura a la esclavitud.

El *Diccionario de la lengua española* define la masturbación como la “estimulación de los órganos genitales o de zonas erógenas con la mano o por otro medio para proporcionar goce sexual”.<sup>11</sup> ¿Esto es pecaminoso? Existen diferentes puntos de vista sobre este tema. Por desgracia, no podemos buscar la palabra masturbación en una concordancia de la Biblia y encontrar una lista de versículos

relacionados con ella. Tenemos que considerar los principios bíblicos respecto a este tema. He aquí tres razones por las que creo que la masturbación es pecaminosa.

## **LA MASTURBACIÓN ES EGOÍSTA**

El motivo de la masturbación es el de provocarse placer a uno mismo. Es posible participar en el acto y hasta experimentar excitación sin fantasías lujuriosas; a veces Laura se masturbaba motivada por el puro aburrimiento. Se podía estimular sin tener que fantasear, leer o ver pornografía. Pero esto seguía siendo un acto egocéntrico de autosatisfacción: ella estaba completamente enfocada en autocomplacerse. La Escritura nos aconseja:

*Ya sea que [...] hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.*

1 Corintios 10:31<sup>b</sup>

¿Puede un acto egocéntrico verdaderamente ser hecho para la gloria de Dios?

## **LA MASTURBACIÓN FOMENTA LOS PENSAMIENTOS IMPUROS**

La masturbación casi siempre va acompañada de fantasías sexuales o de imágenes. Usar la pornografía puede hacer

que te quieras masturbar para obtener el éxtasis sexual. Filipenses 4:8 nos instruye:

*Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio.*

Si un pensamiento no pasa la “Prueba de Filipenses 4:8”, no debe tener cabida en tu mente.

## **LA MASTURBACIÓN ESCLAVIZA CON MUCHA FACILIDAD**

He dejado el punto más importante para el final. Aun si no estás de acuerdo con mis primeras dos objeciones, te suplico que consideres esta. Ya he dicho que el punto crítico al que la masturbación lleva es al de poner un candado en las cadenas del pecado. El acto alimenta los deseos de la carne, en contra de los cuales Dios enérgicamente nos advierte:

*La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz. La mentalidad pecaminosa es enemiga de Dios, pues no se somete a la ley de Dios, ni es capaz de*

*hacerlo. Los que viven según la naturaleza pecaminosa no pueden agradar a Dios.*

Romanos 8:6-8

Entre más alimentemos la carne, más hambrienta se vuelve. A fin de cuentas, nos volvemos esclavas de nuestra carne. Proverbios 5:22 describe la capacidad que el pecado tiene para hacernos caer en la trampa:

*Al malvado lo atrapan sus malas obras;  
las cuerdas de su pecado lo aprisionan.*

La masturbación va a atraparte y a envolverte en sus cadenas. Tu carne —tu deseo por el placer físico— se vuelve dominante y poderosa. Con el tiempo sientes que te vence. Escucha la instrucción de Romanos 6:

*No ofrezcan los miembros de su cuerpo al pecado como instrumentos de injusticia; ofrézcanse más bien a Dios como quienes han vuelto de la muerte a la vida, presentando los miembros de su cuerpo como instrumentos de justicia. Así el pecado no tendrá dominio sobre ustedes, porque ya no están bajo la ley sino bajo la gracia.*

vv 13-14

Si tú optas por masturbarte, es cuestión de tiempo para que el pecado te domine.<sup>12</sup>



## ENTENDIENDO LA ADICCIÓN

---

**E**xiste una situación peligrosa hoy: no sabemos cómo encontrar en la Biblia soluciones a nuestros problemas. Esto pasa porque usamos palabras no bíblicas para describir problemas y luchas. No es pecaminoso usar palabras como “adicción”, pero su uso sí plantea algunos problemas potenciales.

Cuando no usamos los términos bíblicos para definir nuestras luchas, es fácil pensar que la Biblia no es adecuada para abordar todos los problemas de la vida. Nos encontramos buscando soluciones al pecado en otros sitios. Regresemos a la Biblia y desarrollemos la habilidad para definir bíblicamente los problemas con los que luchamos.

Identifica los términos bíblicos que describen la adicción sexual en los siguientes pasajes:

- » “Antes ofrecían ustedes los miembros de su cuerpo para servir a la impureza, que lleva más y más a la maldad; ofrézcanlos ahora para servir a la justicia que lleva a la santidad” (Ro 6:19<sup>b</sup>).

Esperamos que hayas disfrutado  
esta pequeña muestra del libro  
*¡AYUDA! Una amiga lucha con la pornografía.*

Para conseguir el libro completo y conocer más  
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2017 Poiema Publicaciones

*¡El evangelio para cada rincón de la vida!*