

# Pornografía: Encontrando la Libertad

Por Alfred Ells, M.C.



La cultura popular promueve el ver a la pornografía como una diversión, normal y saludable para individuos y aún para parejas. No se deje engañar. Es extremadamente dañina. Esto les parecerá obvio a muchos cristianos, pero existen muchos daños ocultos para este vicio tan común.

Por ejemplo, el ver pornografía con frecuencia contribuye a la disfunción en los varones, como por ejemplo la eyaculación precoz y

disminución de la satisfacción sexual en las relaciones sexuales normales. Como este es un medio casi en su totalidad visual, la pornografía crea una visión irreal acerca de los tipos de cuerpos, el deseo y las prácticas sexuales.

Las investigaciones indican además que la pornografía lleva a comportamientos violentos. En su libro *Relaciones Peligrosas: La Pornografía, La Misoginia, y La Violación*, Diana Russell ofrece resultados de una investigación convincente de cómo la pornografía contribuye a la visión misógina y aún a la violación de mujeres.

El asesino en serie Ted Bundy confesó que mirar pornografía fue el disparador que provocó los asesinatos y las violaciones que él cometió, probando así lo verdaderamente peligrosa que puede ser la pornografía.

La adicción a la pornografía aflige al 50 por ciento de los varones cristianos, y al 17 por ciento de las mujeres cristianas. Alrededor de la mitad de los pastores de los Estados Unidos, admiten que ver pornografía por Internet, es su mayor tentación. Si usted está luchando con este problema, o tan solo esta siendo tentado con este problema, hay pasos que usted puede tomar para ser libre de esto. Entender los siguientes puntos ha probado ser de gran éxito en la ayuda a hombres para vencer la pornografía.

**No pondré delante de  
mis ojos cosa injusta.  
Salmo 101: 3**

---

## **ES UN PROBLEMA REAL | Proverbios 4:23**

### *No niegue la seriedad*

Ver fotografías pornográficas, aún la pornografía "liviana", tiene un efecto poderoso en la imaginación. Nuestras imágenes mentales acerca del sexo y las prácticas sexuales, guían nuestro comportamiento. En el momento que permites la imagen de una mujer, que no sea tú esposa, entre en su imaginación, usted crea el deseo por esa imagen y una inconformidad con la mujer que Dios te dio. Ver pornografía ocasiona insatisfacción sexual, para el resto de tú vida y generalmente te conduce a comportamientos no deseados, los cuales ya hemos enumeramos en este artículo.

## **Puede convertirse en una ATADURA | 1 Pedro 5:8**

### *Considérelo como una poderosa plaga para su mente y para sus emociones*

Una atadura por definición, es una poderosa fortaleza de esclavitud pecaminosa. Una potente hormona, es liberada cada vez que un hombre se excita o eyacula. Cuando el sentimiento resultante se empareja con imágenes pornográficas, crea un poderoso deseo interior de ver más material pornográfico y de poner en práctica sexualmente lo que se visualizó. Vencer las repetidas ocasiones en que se ha visto pornografía (el número es de cientos para la mayoría de los hombres), requiere de calidad de tiempo, oración y esfuerzo.

## **Sea HONESTO | Santiago 4:6, 5:16**

### *Saque su hábito de ver pornografía " del closet" y " tráigalo a la luz"*

Así como con todos los comportamientos pecaminosos, entre más tiempo se mantengan en secreto, más poder y vergüenza desarrollan. Confesar su problema a un amigo de confianza o a un consejero, es el primer paso necesario para quebrantar el poder que tiene la pornografía en su vida. La confesión requiere de su humildad, dar lugar a la gracia de Dios, que le libera de la vergüenza y trae la oración de sanidad a su favor. La vergüenza, el falso orgullo y la negación, son los mayores obstáculos para la sanidad.

## **Vaya de Nuevo a la primera HUELLA**

*Recuerde y vuelva a visitar en oración la primera vez que vio pornografía*

Dónde se encontraba usted? Qué hacía usted? Fue en ese momento que las imágenes dejaron la huella inicial e invitaron el poder del enemigo sobre usted. Le ha pedido perdón a Dios por estos momentos y le ha pedido a Dios que le limpie se su pecado y que quebrante el poder de las imágenes que aún permanecen? Como testifica un pastor amigo, "Dios trajo a mí memoria, la primera vez que miré pornografía. Fue con un joven del vecindario, mayor que yo. Mientras lloraba por mí pérdida de inocencia y oraba, sentía que Dios me limpiaba y me liberaba. No he tenido esa lucha desde entonces".

## **Haga GUERRA ESPIRITUAL | 2 Corintios 10:4-5**

*Puede que necesite de la oración de liberación para quebrantar el poder de la pornografía sobre su vida*

Ver pornografía se vuelve altamente adictivo para la mayoría de los hombres. Cuando algo le controla y usted se siente impotente de hacer lo correcto, una influencia demoníaca puede estar presente. Un amigo de confianza, un consejero o un grupo de amigos, pueden multiplicar su poder al orar, uniéndose a usted en oración.

## **Rinda CUENTAS | Proverbios 15:31-33**

*Pídale a alguien que le ayude con su caso*

Rendir cuentas requiere pedirle a alguien que tome su promesa tocante a su problema y que le ayude a alcanzar la meta de libertad en Cristo. Escoja a alguna persona con la cual usted puede ser completamente abierto, honesto y humilde. Pídale que lo supervise, que ore por usted y que sea rigurosamente honesto con usted. Su esposa no debería actuar en el rol de compañero a quien usted rinde cuentas. Si usted es un líder ministerial, que no sea un miembro de su congregación la persona a quien usted le rinda cuentas. Busque a otro líder. La mayoría de los miembros no poseen la madurez necesaria, para sostener una relación saludable y equivalente con otro líder espiritual que está luchando con un problema y que necesita rendir cuentas.

## **LIMPIE su casa y cambie sus patrones de conducta**

Enfrentar un problema difícil como la pornografía sin eliminar la televisión por cable y conexiones de Internet censuradas, es pedir que el fracaso continúe. Una encuesta de la MSNBC en el 2000, encontró que el 60 por ciento de los sitios de Internet eran de naturaleza sexual.

Si usted no tiene un filtro de Internet, usted es presa fácil. Líderes que Perduran, recomienda un programa llamado "Ojos fuera de Peligro", el software #1 de filtros para Internet que hay en el mercado. Este maravilloso programa no solo le permite bloquear todos los sitios pornográficos de la red, sino que le pide escoger un compañero al cual rendirle cuentas, y quien recibe avisos de alerta si esos sitios se intentan siquiera visitar. Aún más, el programa "Ojos fuera de Peligro", no puede ser instalado en una computadora, a menos que el compañero al cual se le rendirá cuentas (el único con el código de acceso) lo permita. Los amigos de Líderes que Perduran, obtienen un descuento en el costo del programa si lo encargan en nuestra tienda en línea. Visite [www.leadersthatlast.org/resources.html](http://www.leadersthatlast.org/resources.html) y haga clic en "Internet Safety" para más información.

Usted también debería alterar los patrones de vida que lo ponen en contacto con la pornografía o que estimulen su deseo por ella. Por ejemplo, evite películas censuradas, pues la mayoría contiene desnudos. No mire programas como Baywatch, y no compre en tiendas de conveniencia que venden material pornográfico. Si es necesario cambie su ruta de ida y regreso de su trabajo. Estas actividades parecieran triviales, pero aún el detonador más pequeño puede ocasionar comportamientos destructivos.

En ocasiones, la adicción a la pornografía está ligada a otros problemas, incluyendo desbalances químicos que deben ser equilibrados cuando llegue la sanidad. Si estos pasos fallan en traer libertad busca ayuda de un profesional o de un consejero dotado. Busque siempre a alguien que comparta sus mismos valores y entiende como Dios sana este tipo de problema.

*Líderes que Perduran ofrece ayuda profesional, servicios de consejería confidencial  
Si desea más información de cómo recibir ayuda para vencer la pornografía,  
Contáctenos en [info@leadersthatlast.org](mailto:info@leadersthatlast.org).  
Toda la información se mantendrá estrictamente confidencial.*