

¿Cómo vivir la castidad?

Por: P. Jürgen Daum

Quien hace la opción de vivir la castidad porque entiende que es lo mejor para ella misma y para el hombre que ama, que ese es el camino para crecer y madurar en un amor auténtico, se encuentra ante una gran pregunta: “¿y cómo vivo la castidad en lo práctico, en lo cotidiano? ¿Qué implica concretamente?”

Para vivir la castidad lo primero es quererlo con firmeza. Desearlo con convicción y encontrar la motivación apropiada son fundamentales para la adquisición de la virtud de la castidad. En ese mismo sentido es importante que entiendas y estés convencida de que sí se puede vivir la castidad. Quien dice que es imposible, es porque no lo ha intentado seriamente o porque ni siquiera quiere intentarlo. Y no porque él o ella no quiera o no pueda, no quiere decir que otros no puedan. En esto de intentar vivir la virtud de la castidad también se aplica aquello de “querer es poder”.

La castidad ciertamente no se alcanza de la noche a la mañana, con solo quererlo y decidirlo. Luego de la decisión viene todo un entrenamiento y es necesaria la perseverancia. La castidad es una virtud, y nadie llega a ser un virtuoso sin esfuerzo, constancia, sacrificios, lucha, guía y mucha paciencia. No te desanimes jamás si fallas al primer intento, o al segundo, o al tercero. Lo importante es seguir intentando siempre de nuevo y nunca darte por vencida, nunca quedarte con la última experiencia de derrota.

Teniendo la decisión y con la convicción de que sí se puede, toca entrenarte. Como en las artes marciales o en cualquier deporte, solo se puede alcanzar su perfecto dominio mediante técnicas, con un maestro que te enseñe y con la repetición diaria de ciertos movimientos y ejercicios. Recuerda que como en todo lo que requiere entrenamiento también en el dominio de los propios deseos e impulsos sexuales por medio de la castidad la repetición de actos virtuosos y la perseverancia son fundamentales.

Perseverar es nunca darse por vencidos. Perseverar es ser una porfiada: “si me caigo, ¡me vuelvo a poner de pie y vuelvo a la batalla!” ¡Nada de quedarse tirados en el suelo luego de una caída! Perseverar implica ver la caída no como un fracaso, como la derrota final, sino como una oportunidad para aprender, para ser más inteligentes en adelante y no cometer los mismos errores. Una caída no hace el final de la carrera. Es tan sólo eso: un tropezón en el camino. Si te caes en el intento, saca fuerzas de donde sea, te pones de pie y vuelves a intentarlo, tantas veces sea necesario. Aunque falles, ¡el Señor siempre te ofrece una nueva oportunidad! Sólo te pide que con humildad aceptes tu fragilidad, que aprendas de tus caídas y que vuelvas a la lucha apoyada en su fuerza.

El fracaso no consiste en una caída, sino en no querer levantarse nuevamente, en la decisión de abandonar la lucha. Aunque vuelvas a caer “siempre en lo mismo”, jamás debes ceder al desaliento o desánimo. Siempre se puede volver a intentar de nuevo. Si siempre te vuelves a poner de pie, poco a poco, con el tiempo, con paciencia, verás que puedes ir creciendo en un mejor dominio de ti misma.

Ten en cuenta que por más buena intención que tengas en un momento de mucho entusiasmo, las caídas en el caminar son parte de la vida. Como me escribió un joven acongojado:

«He pecado, caí en la tentación, perdí mi castidad, mi segunda oportunidad para volver amar de verdad... me siento horrible... siento que decepcioné a todos los que me aman y sé que si no me quieren perdonar me lo merezco... en mi mente aún tengo como prioridad seguir amando a Dios y encontrar la felicidad, aunque por lo que hice diga todo lo contrario a todo lo que siento. Me siento mal conmigo mismo, me siento asqueroso, siento que no tengo cara para mostrársela a Dios. Yo quiero vivir en paz, he estado asistiendo a Misa todos los Domingos y entre semana también, pero sin embargo fallé. Necesito consuelo porque siento que iba bien y fallé y mandé todo al drenaje en un momento. Quiero vivir en paz y amar a la que algún día será mi esposa, ayúdeme, ayuden a este pobre pecador que implora redención, paz interior y seguir el camino de Dios.»

También una joven me escribió luego de caer:

«Le cuento que caí, me siento avergonzada y triste, pensé seguir en la lucha constante, pero no pude. Ahora me doy cuenta que es una lucha muy fuerte, que no pude seguir, pero me levanté, miré de frente. Pero ahora tengo más miedo que antes, me dejé llevar, me puse a tomar, tuve la oportunidad de dejar de tomar y no lo hice, y terminé casi cediendo a tener relaciones sexuales con un chico que supuse que era mi amigo. Me siento mal, no me porté bien, pero no me dejaré vencer por esta caída así que iré a confesarme para retomar mi lucha.»

¡De eso se trata! De levantarse nuevamente, de pedir perdón, de aprender de los errores, de volver a intentarlo con más humildad y prudencia.

Como aquellos jóvenes que cayeron a pesar de haberse propuesto vivir la castidad, tú también puedes caer en medio de tus luchas. En ese momento podrás experimentar frustración, amargura, tristeza, vergüenza, podrás sentir que has decepcionado a Dios o a quienes confiaron en ti, o a ti misma, y que ya no mereces ser perdonada. A pesar de ello el Señor no te dirá jamás: “hasta aquí no más”, “ya no mereces ser perdonada”. No dejes jamás que la decepción de ti misma te apartarte de Dios o de quienes están allí para ayudarte a levantarte si caes, para alentarte a seguir caminando. Por tanto, si caes, ¡pide inmediatamente perdón a Dios, levántate y vuelve a la batalla! ¡El Señor siempre te da la posibilidad de levantarte y empezar de nuevo!

Ahora bien, en nuestra opción por vivir la virtud de la castidad para amar de verdad es fundamental poner medios proporcionados. Un “medio” es algo que me permite alcanzar un fin. Así por ejemplo un medio para llegar a un lugar es un bus, o un automóvil, o una

bicicleta. Pero un medio “proporcionado” es aquél medio adecuado que me permite llegar al fin deseado. No todos los medios son suficientes o apropiados. Por ejemplo, si quiero ir a un país que queda en otro continente no lo puedo hacer a pie o en automóvil únicamente. Debo hacer uso de otro medio de transporte: un avión o un barco. El automóvil, aunque sirve para movilizarse, no me sirve para cruzar el mar. No cualquier medio me permite alcanzar un fin deseado. Para alcanzarlo debo usar un medio proporcionado al fin que espero alcanzar.

Finalmente, lo que parece imposible, con Dios se hace posible. Los cristianos creemos que además de ser una virtud moral, la castidad «es también un don de Dios, una gracia.»¹

En cuanto tal, hay que pedirla insistentemente a Dios. Decía San Agustín:

«Creía que la continencia dependía de mis propias fuerzas, las cuales no sentía en mí; siendo tan necio que no entendía lo que estaba escrito: que *nadie puede ser continente, si tú no se lo das*. Y cierto que tú me lo dieras, si con interior gemido llamase a tus oídos, y con fe sólida arrojase en ti mi cuidado.»

El Señor en el Evangelio nos dice: «Si permanecen en mí, y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y lo conseguirán» (Jn 15, 7), y también: «Yo les digo: Pidan y se les dará; busquen y hallarán; llamen y se les abrirá.» (Lc 11, 9) Así pues, la oración para pedir pureza y castidad es indispensable en nuestra lucha diaria.

Además de la oración, la fuerza para luchar y el amor que queremos vivir los encontramos en los sacramentos de la Eucaristía y de la Reconciliación. Acudir a los sacramentos es fundamental. En la Eucaristía nos nutrimos de quien es el Amor mismo, de Cristo. De ese modo podemos crecer día a día en un amor verdadero, el mismo amor que Cristo nos tiene, el amor que Él nos manda vivir. Él, además, es fuerza para nuestra debilidad. Necesitamos de Él para amar más, para amar verdaderamente y para poder ser cada día más fuertes en nuestro empeño por vivir la castidad. Por otro lado, en el sacramento de la Reconciliación nos encontramos con el amor y la misericordia de Dios, que nos acoge cuando nos caemos, nos perdona, nos alienta y anima a ponernos de pie y volver a la batalla, cura nuestras heridas y nos fortalece en todas nuestras luchas con una gracia particular.

Comprometerse a vivir la castidad es entrar en una lucha dura. Quien entra en combate es muchas veces herido, a veces con gravedad. Comprometerse a vivir la castidad no es comprometerse a “nunca caer”, sino a luchar día a día, y si en medio de la lucha caes, es tomar la decisión de ponerse nuevamente de pie para volver a la batalla. Si caemos, necesitaremos ser perdonados y curados, una y otra vez. Si te caes, acude al Señor a pedir perdón. Él te espera para perdonarte, para curar tus heridas, para alentarte a ponerte nuevamente de pie y seguir en la batalla. De eso se trata: no de nunca caer, sino de

¹ *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2345.

levantarnos SIEMPRE, y levantarnos CUANTO ANTES, sin consentir en la tristeza que nos hunde en el desaliento, en la desesperanza, que quiere hacerte creer que “no puedes”, que “siempre es lo mismo”, que “nunca podrás superar tu debilidad”. ¡Nada de eso es verdad! El Señor nunca te va a decir: “es verdad, tú no puedes”. ¡Jamás! El Señor nunca te va a rechazar. Nunca te condenes a ti misma cuando el Señor te está esperando en su sacerdote para perdonarte «setenta veces siete» (Mt 18, 22), es decir, sin límite, sin medida.

Dicho esto, pasemos ahora a revisar las distintas situaciones que ponen en riesgo nuestra castidad, todo aquello que hemos de tener en cuenta para ser prudentes y para crecer en la virtud de la pureza. Sugeriremos también algunos medios que pueden parecer exagerados, pero que son muchas veces los medios necesarios para romper con situaciones pasadas que nos han llevado a la impureza. Hay momentos en los que sencillamente debemos dejar de hacer cosas con ciertos “amigos”, o apartarnos de ciertas personas o lugares si es que queremos vivir la castidad, “recuperarnos” y fortalecernos en el dominio de nuestros impulsos sexuales, a fin de orientarlos al amor verdadero.

1. Cuídate de lo que miras y de cómo miras

¿Cuántas cosas que no convienen nos consentimos mirar “por curiosidad”, por saber “cómo es”, “qué se siente”? No es bueno dejarte llevar por la curiosidad malsana. Aprender a dominar nuestra curiosidad es fundamental. Decir “no” a mi impulso porque no es bueno ver todo lo que se presenta ante mis ojos es muy importante. Para ello es fundamental este criterio: no mires lo que no debes, por más curiosidad que te dé.

¿Qué te consientes mirar en la televisión? Como bien sabemos, las escenas “subidas de tono” no faltan en las películas o series. A veces podemos cambiar de canal, salir de la situación para evitar ver escenas que nos pueden perturbar, que se quedarán grabadas en nuestra memoria por mucho tiempo.

Quizá alguna vez movida por la curiosidad has visto pornografía. Has visto a tus amigos “volverse locos” con la pornografía, y te preguntaste: “¿por qué les atrae tanto?” Al ver una primera imagen muy probablemente tu reacción fue de disgusto. O quizá no has visto pornografía aún. ¿Sabes? No te pierdes de nada. Pero ya sea que hayas visto o no, niégate en adelante a ver pornografía, porque lo único que hará es degradarte como persona. Si descubres que alguna amiga o amigo tuyo ve pornografía, diles con firmeza que no está bien, que se están haciendo mucho daño, porque ver pornografía deforma la visión de la mujer o del hombre, así como también de una recta sexualidad humana. La pornografía es veneno, y para el hombre, literalmente, se vuelve en una adicción de la que difícilmente podrá liberarse.

Un chico me escribió en una ocasión:

«Mi debilidad se muestra a través de la pornografía. Siento a veces un "impulso" tan fuerte o ganas de hacer cosas impuras que se calman luego de ver películas pornográficas y masturbarme. El hecho es que estoy cayendo con frecuencia y ya me cuesta mucho ver con pureza a las chicas que me gustan. Inclusive, luego de rezar he caído aparatosamente. Por otro lado, este vicio se alimenta de los muchos años que estoy sin enamorada. También de las frustraciones que llevo en mi corazón por las muchas veces que he sido rechazado por las chicas que me interesaban. Actualmente, también es una fuga perfecta para mi fastidio por no tener trabajo hace meses. En estas condiciones, quisiera afrontar con más éxito mi lucha contra la pornografía. Está lacerando mi corazón de manera que aparecen ideas cada vez más perversas dentro de mi cabeza. Pero, el fuerte grito de mi conciencia hace que sólo se queden en elucubraciones. Aunque, si sigo en esta senda llegará el momento en que no sea capaz de dominarme.»

Si tu enamorado ve pornografía, háblale con firmeza y aliéntalo a que no lo haga, porque tarde o temprano te mirará como a esas “estrellas porno” y querrá hacer contigo lo que ve en las escenas pornográficas. ¿Y tú no quieres que la persona que amas te tome como una prostituta verdad? Te lo vuelvo a decir: la pornografía engancha especialmente al hombre. Y mientras más vea, más va a querer que tú lo hagas con él, del modo como lo ve allí. Un chico que ve porno termina pensando que el sexo en el matrimonio o antes de él debe ser al “estilo porno”, y que esa es la manera de “satisfacerte” a ti y a sí mismo.

Si tú crees que tienes que actuar como esas chicas porno para satisfacerlo, o para tenerlo contento y no te deje, entiende que siempre saldrás perdiendo. Sobre esto opina Tony Litster², un hombre que ha querido ayudar a crear una solución ante la epidemia de la pornografía y las terribles secuelas que causa:

«Demasiadas mujeres están tratando de competir con la pornografía al nivel de la fantasía, ¡y siempre saldrán perdiendo! “Hollywood” siempre podrá satisfacer más y mejor que la vida verdadera. Cuando una mujer comprende lo que el hombre verdaderamente está buscando, puede salir al encuentro de esa necesidad de un modo que la fantasía jamás podrá.»

El hombre, tanto como la mujer, están necesitados de vivir un amor auténtico, puro, en el que el respeto mutuo se resiste firmemente a tratar al otro como un mero juguete sexual, un objeto de placer.

Otra cosa que debes cuidar es el cómo miras a los hombres. ¿Te fijas únicamente en su apariencia externa? Nada de malo tiene que un chico te guste y atraiga físicamente, pero es muy importante que no te quedes en lo físico: mira su interior y conoce sus valores. Por otro lado, tú sabes que tus miradas pueden decir y dar pie a muchas cosas. ¡No uses tu mirada para jugar a la seducción!

En este punto podemos incluir no sólo el ¿qué miras?, sino también el ¿cómo buscas ser mirada? Una chica de quince años me comentó en una ocasión que en una fiesta sentía

² Puedes entrar a <http://www.CureTheCraving.com>; Si sabes inglés, te recomiendo bajar gratuitamente los 7 CD's que él ofrece en su sección de recursos. ¡Escúchalos!

una como “necesidad imperiosa” de atraer la atención de un chico. No era la primera vez que esto le pasaba. Me preguntó si estaba mal. “¿Y cómo tratabas de llamar su atención?”, le pregunté. La inocencia de su “estrategia” me dio hasta ternura: “pasaba delante de él, una y otra vez.”

¿Qué mujer no desea que se fijen en ella, que la miren? Yo diría que es algo propio de la mujer, algo que Dios ha puesto en ti, y no está mal. Es parte de cómo Dios te ha diseñado en su amor y sabiduría. Sin embargo, también pienso que la mujer debe aprender a orientar rectamente ese deseo. Y es que de no hacerlo, la vanidad será la motivación de todo en su vida. La vanidad hace que lo más importante sea la apariencia, lo externo, y lleva al olvido o postergación de lo interior. La mujer vanidosa pone todo su valor en los halagos, en el “¡qué bonita estás!”, “¡qué bien se te ve!”, etc. Da demasiada importancia al vestido, al peinado, al “cómo se ve”, a la manera como se mueve, como sale en la foto, como baila, como fuma, que “si estoy muy gorda”, etc. Todo lo tiene meticulosamente estudiado, y se siente morir si no se ve “perfecta”. Lo cierto es que la mujer que busca ser mirada y apreciada tan sólo por la apariencia no valora lo que tiene dentro, en su corazón. ¡Cuántas, justamente porque se creen tan poca cosa, porque se consideran feas, porque no se valoran a sí mismas, buscan llamar la atención de cualquier manera para sentirse un poco valoradas! Y lo más fácil es llamar la atención de los hombres mostrando sus “atributos físicos” y ofreciendo fácilmente cualquier cosa, porque eso nunca falla. ¿Quién no se va a fijar en las que se regalan tan fácilmente a cambio de un mentiroso “te quiero”, de un beso o de un abrazo que las haga sentir valiosas por un instante? ¡Son capaces, por ese momento, de vender hasta su alma!

Orientar debidamente el deseo de ser mirada hace que, sin despreocuparte por un muy femenino cuidado externo de ti misma que tenga en cuenta el pudor³, te preocupes con no menor empeño por cuidar y embellecer tu corazón.

Te sorprenderá si te digo que como a toda mujer, a la Madre de Jesús también le gustaba que se fijen en ella. ¡Está en la Escritura! Sí, ella se llenó de una alegría incontenible porque Dios «se fijó en la pequeñez de su sierva.» (Lc 1, 48) ¡Que Dios haya fijado en ella es para ella causa de una desbordante alegría! Pero Dios, a diferencia de los hombres, no se queda mirando lo externo, tantas veces engañoso, sino que su mirada penetra en lo escondido, va a lo profundo de la persona: «La mirada de Dios no es como la mirada del hombre, pues el hombre mira las apariencias, pero Dios mira el corazón.» (1 Sam 16, 7) Así, con su propio testimonio tan femenino, la Madre te enseña y te dice: “hija mía, recuerda que lo más importante no es buscar que te miren y admiren por una belleza externa que pronto se marchitará, sino embellecer cada día más tu corazón para atraer la mirada de Dios sobre ti, porque si Él se fija en ti, también se fijarán en ti los hombres que saben mirar el corazón de la mujer, los hombres que sí valen la pena”. Lograr que Dios “se

³ El pudor en otras palabras es no mostrar lo que debe permanecer oculto. Hoy la moda femenina en general carece absolutamente de pudor. Las mujeres no se dan cuenta que muestran demasiado a los hombres, y de esa manera alimentan la fantasía y deseos sexuales de los chicos, haciendo que “sólo piensen en eso” y que las vean como objetos de placer sexual.

fije en ti” por la belleza de tu corazón es el camino para que seas rectamente mirada y amada también por un hombre. Por si acaso, en ningún momento he querido decir que descuides tu apariencia física, solo he querido decirte que así como te preocupas por embellecerte exteriormente, también lo hagas —y aun más— por embellecer tu interior, porque a los ojos de Dios tú eres bella y amada más allá de tu físico.

2. Cuídate de lo que escuchas

Innumerables mensajes llegan a diario a nuestros oídos. Los escuchamos y asimilamos de una o de otra manera. Lamentablemente, muy pocos tienen los criterios morales y el sentido crítico necesario para saber discernir entre lo que es bueno o malo.

¿Qué música escuchas? ¿Conoces el “reggaetón” verdad? ¡Claro que sí! Tú sabes que el contenido de muchas de sus letras es explícitamente sexual. Se baila de manera sensual, e incluso con movimientos de pareja que imitan el acto sexual. El perreo se ha vuelto algo normal en ciertos estratos. Pues bien, las canciones con contenido sexual influyen en nuestra visión del hombre y de la mujer, así como en nuestro comportamiento sexual. ¿Cómo va a mirar y tratar un chico a una chica, si estas letras le dicen que la mujer “lo que quiere es sexo”? El pensamiento expresado en estas letras es degradante para las mujeres, tremendamente machista. Si no quieres pasar por “aburrida” en las fiestas, no te queda otra más que bailar al ritmo del reggaetón poniéndoles el trasero a los hombres. Pues este modo de bailar, aunque a muchas les parezca que “no tiene nada de malo”, excita al hombre. Además, va abriendo el camino al sexo “libre”, al sexo como diversión, porque va rebajando nuestros estándares morales. Este tipo de baile y música no puede ser para ti algo aceptable. Un joven me dijo en una ocasión:

«Si yo veo a una chica bailando así, inmediatamente pierdo el interés por ella... para algo serio.»

¿Entendiste?

¿Te gusta esa música y la escuchas “sin hacer caso a la letra”, como una vez me dijo una chica? Pues aunque no las escuches conscientemente, los mensajes van moldeando tu pensamiento subconscientemente. Si crees que puedes escucharlas sin que te afecten, ¿no será que te has hecho insensible al mal, y que por eso no te choca algo que es degradante para ti y debería causarte repulsión? ¿A qué mujer le gusta que la vean y la tomen como un objeto? Si a algunas parece que les gusta, ¡no seas tú una de ellas! ¡Tú tienes una altísima dignidad y mereces ser tratada con respeto!

A los hombres este tipo de letras tampoco les hace bien. Un chico de dieciocho años me contó en una ocasión que escuchar esta música por radio lo llevaba a tener imaginaciones y fantasías impuras. Finalmente, acababa masturbándose. La letra de este tipo de canciones enciende la pasión y despierta el deseo de “querer hacer lo mismo”, o —si de momento no se da la ocasión— de buscar al menos experimentar el placer mediante el

autoerotismo. Al tomar conciencia del daño que le hacía escuchar este tipo de canciones, se propuso dejar de escucharlas.

Poco después otro joven de diecinueve años dejó un mensaje en la página de *La Opción V*⁴ diciendo:

«Gracias a ustedes he dejado de escuchar reggaetón (y eso que era muy fanático de aquella música, la escuchaba desde que tenía doce o trece años) y he dejado de hacer varias cosas que me llevaban por el mal camino. Escuchar esa música alimentaba mis pensamientos y fantasías sexuales, y me llevaba a la masturbación. En las fiestas o discotecas me llevaba a tocar y besar a cualquier chica que se prestaba fácilmente para ello. Tener relaciones sexuales con alguna de ellas era sólo cuestión de tiempo. Solamente veía a la mujer como un objeto y no como una persona digna de respeto.»

El reggaetón con contenido sexual no sólo es una música que no conviene bailar, sino tampoco escuchar si es que quieres cuidar tu pureza.

He aquí otro testimonio de una joven de diecisiete años, que hizo la opción por vivir la castidad luego de “tocar fondo”. Comentaba ella desde la perspectiva de quien sin tomar alcohol ve las cosas como son:

«Ayer fui a una fiesta. ¡Me chocó un montón! Yo llegué como a las once y ya mis amigas estaban borrachas, y otras bailando muy feo. Me quedé una hora con ellas y luego me fui. A mí me daba un poco de vergüenza ajena verlas bailar tipo perreo, mientras que a los chicos que están acostumbrados a tomar hasta emborracharse y usar a las chicas como si nada, les parecía de lo más normal.»

Otro gran tema que tiene que ver con lo que escuchas es el de las conversaciones de doble sentido, obscenas o de contenido sexual.

Sobre esto escribía una joven:

«Mi entorno de amigos en la universidad y en el trabajo siempre hacen bromas en doble sentido. Yo, por entrar en el juego, empecé a entender esas bromas. Ahora sé que no me ayudan a guardar mi pureza, y yo ya no quiero eso. Por más que esté en ese ambiente quiero ser capaz de no contaminarme con eso. Lo que ahora en verdad necesito es purificarme.»

Las bromas de doble sentido, las conversaciones insinuantes o de curiosidad sobre temas sexuales, entre hombres y mujeres, hacen que vuele la imaginación, alimentan una visión deformada de la persona, manifiestan una enorme pobreza de espíritu y falta de respeto hacia la persona, fomentan la incapacidad de ver más allá de lo sexual. Hablar de sexo o de cosas sexuales se convierte en una especie de obsesión, y toda obsesión lleva a ya no

⁴ <https://www.facebook.com/LaOpcionV>

querer solamente hablar de esas cosas, sino a querer hacerlas también, incluso entre “amigos”.

Hoy también se ha vuelto normal que los diálogos entre “amigos” sean de lo más superficiales y vulgares. Muchas jóvenes de hoy han adoptado el lenguaje grosero que antes usaban sólo los hombres. En vez de exigir a los hombres respeto en el hablar, se han rebajado ellas mismas hablando el mismo lenguaje. En cuanto a los chistes muchas veces son ofensivos para la mujer. Igual te ríes, por miedo a que te tilden de “aburrida” o se burlen de ti.

En esas situaciones debes hacerles entender a tus amigos y amigas que a ti ese lenguaje o esos chistes verdaderamente te incomodan porque faltan al respeto y degradan a la mujer. ¡Sé valiente! ¡No tengas miedo de hablar en defensa de tu dignidad y la de tus amigas! ¡No muestres duda ni temor en decir las cosas claras! Como lo ha hecho aquella joven, niégate a participar en los diálogos morbosos entre amigos/as del colegio, de la universidad, de tu centro de trabajo o en las reuniones sociales. No te rías ni festejes las bromas de doble sentido u obscenas, en cambio, ¡haz sentir tu malestar por toda falta de respeto! En esas situaciones, ten la personalidad para transmitir un claro mensaje: “¡a mí me respetas!”

Y tú, ¡cuida tu lengua! ¡Usa la palabra para edificar⁵! Que de tu boca no salgan groserías, malas palabras, insultos, maldiciones, bromas de doble sentido, o cosas semejantes. Al igual que la ropa, la forma como te expresas verbalmente transmite una imagen de ti. Si tu manera de hablar es vulgar, te tratarán como a una mujer vulgar. Claro que debes tener mucho cuidado no sólo con la forma como te expresas con tus palabras, sino también por la forma como caminas, bailas, etc.

Sobre los diálogos entre amigas nunca falta alguna a la que le gusta alardear sobre sus experiencias sexuales, contándole a sus amigas sobre sus últimas aventuras. Esto provoca la curiosidad en quien escucha, causa confusión, despierta la fantasía e imaginación, despierta el deseo de hacer lo mismo, como contaba aquella joven de quince años que ya hemos citado anteriormente:

«Mis amigas ya tienen ideas algo distintas y bueno, unas ya lo hicieron y nos dicen que les gustó, otras lo quieren hacer y a mí me entra esa curiosidad. ¡A veces creo que puede ser bueno y me digo a mí misma que no! No sé, a veces pienso que me sentiría bien... a veces me pongo a pensar, “no es tan complicado”, “solo es satisfacción”, y no digo que lo haría a esta edad, porque en verdad no lo haría, pero lo pienso más en el futuro.»

No consientas la malsana curiosidad, no participes tampoco de esos diálogos, no prestes oídos a ese tipo de diálogos de amigas que quieren contarle “sus últimas experiencias” a sus amigas.

⁵ «No salga de vuestra boca palabra dañosa, sino la que sea conveniente para edificar según la necesidad y hacer el bien a los que os escuchen» (Ef 4, 29).

Obligatorio es escuchar clases de educación sexual que se imparten en los colegios, orientadas a decirles que todo esto “es normal”, parte importante de un proceso sano de crecimiento y maduración. Lo único que debes hacer es “protegerte” y “cuidarte”. Como me compartía una joven de dieciséis años:

«He recibido charlas sobre "educación sexual" desde los doce años en mi colegio. En esas charlas sólo nos mostraban un camino, sin ninguna opción. Nos decían —y siguen diciendo— que era normal tener relaciones sexuales, siempre y cuando usásemos protección. Es así como desde que entramos en la adolescencia nos llenan la cabeza de ideas erróneas mostrándonos una sola vía, invitándonos a una iniciación sexual temprana. En esas charlas nunca se nos habló de esperar. Como consecuencia, varias chicas que conozco ya tienen relaciones sexuales con sus enamorados o amigos desde los trece o catorce años.»

Acá lo único que podemos decirte es que consideres siempre y que les enseñes a las jovencitas que ya han escuchado esas charlas que hay una opción, que es la opción por vivir la castidad, por esperar, y que esa es la mejor manera de cuidarse tanto física, psicológica y espiritualmente hablando.

En cuanto a los halagos, ¿a quién no le gustan? Todos nos sentimos bien cuando nos halagan. Hay que aceptarlos con gratitud y sencillez, pero debes tener cuidado también de no ilusionarte con un chico porque te dice cosas bonitas. Los hombres saben que para seducir a una mujer la manera es decirle cosas lindas, las cosas que ella quiere escuchar para sentirse “única”, “especial”, “valiosa”, “amada”. Una encuesta realizada por la revista juvenil *Seventeen* en EUA el año 2005 arrojó como resultado que «un 40% de chicos le habían dicho “te amo” a una chica con la única finalidad de obtener algo sexual de ella.»⁶ Recuerda que tú eres capaz de ilusionarte con un chico simplemente por las palabras lindas que te dice y por las promesas que te hace, así que desconfía de quien te pinta el cielo de estrellas si con ello busca “avanzar” para obtener algo sensual o sexual de ti.

¿Y si es no cualquier chico sino tu enamorado quien en un momento te pide una entrega mayor diciéndote que “lo de ustedes es para siempre”, que “confíes en él”, que “no tengas miedo”? Si de verdad lo quieres, y si quieres que él te quiera de verdad, ¡dile que NO y mantente firme aunque te termine por eso! Recuerda lo que me dijo una vez un joven, luego de tener sus primeras relaciones sexuales con su enamorada: “Ya no miro su corazón como antes, ahora solo pienso en eso”. Muchas jóvenes me han dicho: “yo sentí que pasó lo mismo, desde que lo hicimos, la relación se malogró”.

Si tu enamorado te jura amor eterno para que te entregues a él, respóndele algo así: “¿De verdad es para siempre? ¡Entonces casémonos de una vez!” ¡A ver qué te dice! Seguro que te dice que todavía no están preparados, que hay que esperar a que terminen los estudios, y te pondrá miles de pretextos y argumentos por los que habrá que esperar para eso. Entonces tú le responderás que si no están preparados para casarse, tampoco están

⁶ SHAPIRO, Ben: *Porn Generation*; Washington, Regnery Publishing, 2005, p. 25.

preparados para la entrega total, y que también para eso habrá que esperar. Solo cuando se casen, y si él ha sabido esperarte y respetarte hasta entonces, tu tendrás la seguridad de que es para siempre. A las “promesas de amor eterno” dichas en un momento de pasión, de emociones intensas, no hay que hacerles caso. Solo la espera en el tiempo determinará si esas promesas son o no promesas sólidas y consistentes, o si —incluso con la mejor intención— sólo son promesas dichas para poder obtener todos los “beneficios” del matrimonio sin querer asumir las responsabilidades y deberes del mismo.

Como resumen de estas dos partes quiero citar un consejo tomado de una antiquísima catequesis cristiana en la que encontramos una recomendación que no deja de tener mucha actualidad. Es un sabio consejo también para ti, que quieres hacer una opción por vivir la castidad: «Hija... que tu lenguaje no sea atrevido ni arriesgada tu mirada: también esto engendra la fornicación.»⁷

3. Cuídate de lo que tocas... o permites que te toquen

El hombre siempre buscará avanzar, por más bueno que sea. Puede que no sea intencional, pero muchas veces sí lo es.

Hoy te dicen que deben “explorar el cuerpo” para “conocerse” una a sí misma y conocer a la pareja. La mujer debe hacerse respetar. Caricias o besos en zonas que en ambos despiertan la sensualidad y el deseo de “ir más allá” es jugar con fuego. Recuerda siempre que “el hombre no llega sino hasta donde la mujer se lo permite”. Y una mujer digna no permite que la estén manoseando. Si no permitirías que te manosee una persona desconocida, ¿por qué permitir que te manosee un hombre que te ama? Con mayor razón debes sacarle la mano y “aclararlo” si empieza a “avanzar” con las manos tocándote los glúteos, los senos o tus partes íntimas. El amor puro depende de un trato respetuoso: las manos deben permanecer en su lugar si de verdad se aman.

¿Y la masturbación? Se te ha hecho creer que la masturbación es algo bueno, a veces necesario, parte natural del desarrollo físico y una “autoexploración” para conocer cómo se comporta tu propio cuerpo. Al hombre se le hace creer incluso que si no se masturba, se va a enfermar.

Ya en una ocasión me escribió una psicóloga sinceramente preocupada por lo que yo pudiera decirles a los jóvenes sobre este tema:

«Consideramos que la masturbación es incluso parte del desarrollo sexual de un adolescente, por lo que no quisiéramos que este tema se tratara en la charla, no quisiéramos generar ningún tipo de culpa hacia personas que ya mantengan estas prácticas o relaciones sexuales, sino simplemente mostrarles que existe una opción.»

⁷ Didajé.

Le respondí lo que quiero que también tú consideres ahora:

«Aunque muchos psicólogos lo consideren como parte normal del desarrollo sexual de los jóvenes, hoy se ha caído en un exceso: a los jóvenes se les alienta al autoerotismo en las clases de educación sexual desde que empieza la pubertad, y luego se les convierte en un vicio si no en una obsesión. Por otro lado, entiéndeme que los hombres suelen masturbarse viendo pornografía o pensando en las mujeres, cosificándolas en sus pensamientos, en sus fantasías. Así deforman su mirada y aproximación a las mujeres. Espero comprendas que no puedo dejar de tocar ese punto como tampoco puedo dejar de hablar de las relaciones sexuales prematrimoniales. Te repito que mi discurso no es moralista, y mi intención no es crearle a nadie un complejo de culpa, sino hablarles con razones y argumentos, para que cada cual tome una opción que sea verdaderamente libre, pues si los profesionales de la salud y los psicólogos les dicen "el autoerotismo es normal y es parte del desarrollo sexual de los jóvenes" y no les dan otro punto de vista, no son libres para elegir no hacerlo, sino que los alientan y estimulan a hacerlo sin límite ni restricción.»

Quiero añadir que una vez que un joven varón aprende a masturbarse, nunca va a ser algo "ocasional", siempre va a querer más, y más, perdiendo con el tiempo el control y dominio de sí mismo, volviéndose muchas veces la masturbación en algo no sólo obsesivo sino también compulsivo.

Sobre el tema de la masturbación femenina dejaré que te hable, desde su propia experiencia, Dawn Eden. Ella ha publicado un libro excelente titulado *La Aventura de la Castidad*:

« En esta época del SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente de manera desenfrenada, muchas organizaciones que reciben fondos gubernamentales promueven la masturbación como forma de tener "sexo seguro". Los centros de planificación familiar están a la vanguardia en este esfuerzo, diciéndole a la juventud en su sitio web, *Teenwire*, que la masturbación es un "ensayo" para las relaciones sexuales. No sólo libera la tensión sexual, dicen los centros de planificación familiar, sino que también le permite aprender lo que a uno le excita y por lo tanto puede prepararse mejor para el acto sexual.

(...) Cuando [la masturbación] se convierte en el modelo que el coito tiene que emular, el resultado es un concepto del sexo centrado en el orgasmo, en el que el cuerpo de uno y el de la pareja se vuelven meros accesorios de las sensaciones genitales.

(...) El sexo, el cual debería unir a un esposo y su esposa en el amor más intenso que se pueda obtener, queda reducido a una carrera desenfrenada por alcanzar la meta de la mera satisfacción.

Así que, por medio de la masturbación, me estaba enseñando a ser una compañera sexual egoísta y superficial. ¿Y para qué? Unos segundos de orgasmo, después del cual me sentiría más sola que antes.»⁸

⁸ EDEN, Dawn: *La aventura de la castidad*; Nashville, Grupo Nelson, 2008, p. 164.

Sobre este tema conversaba también con una estudiante de psicología, católica practicante, quien sostenía que la masturbación sólo hace daño a nivel espiritual, pero que ni física ni psicológicamente afectaba a la persona. Pienso que no podemos desligar la dimensión espiritual del ser humano de su dimensión psicológica e incluso física. Lo que daña el espíritu, daña de una u otra forma la mente y también el cuerpo.

La experiencia de Dawn nos permite comprender que el ejercicio de la masturbación o autoerotismo produce una deformación en la aproximación de la persona hacia sí misma y hacia los demás. De esa manera se entrena a ver a otra persona como un objeto para producirse a sí mismo un placer sexual. Este acto alimenta nuestro egoísmo porque nos centra en nosotros mismos y de esa manera nos incapacita para que, llegado el momento apropiado, podamos hacer del sexo un acto de verdadera entrega y amor. Para quien consiente la masturbación la relación sexual termina convirtiéndose en un “masturbarse con el otro”, en un egoísmo “compartido” de dos. La masturbación no te aporta nada bueno, al contrario, te afecta psicológicamente, haciéndola cada vez más incapaz de un comportamiento verdaderamente humano, reduciendo la sexualidad humana a la mera búsqueda del “máximo placer físico”.

4. ¿Cómo quién quieres ser?

La publicidad utiliza a la mujer para despertar en los hombres el deseo. Ponen a una mujer sexy junto al producto que quieren vender y así el placer sexual que le produce al hombre ver a la mujer queda asociado al producto. ¿Resultado? Aumentan las ventas. Es “matemático”, es psicología pura: estímulo-respuesta.

Esta publicidad evidentemente no produce el mismo efecto en los hombres que en las mujeres. Las mujeres, al ver a la mujer hermosa, sensual, “perfecta” en el cartel publicitario, les despierta el deseo de “imitar a la chica del panel”: “quiero ser como ella, tener sus mismas formas, maquillarme como ella, vestirme igual, para ser admirada, aceptada, deseada”.

Al ver esas fotos de modelos hermosas muchas chicas están tratando de alcanzar lo inalcanzable, porque además hoy en día son muy pocas las imágenes publicitarias que no se “perfeccionan” con Photoshop. Para alcanzar ese grado inalcanzable de belleza las niñas empiezan a hacer dietas realmente inhumanas. La anorexia y la bulimia, Mía y Lía⁹, han entrado en la vida de muchas chicas gracias a este deseo de “ser como ellas”.

⁹ Para la comprensión de este problema es muy recomendable leer el libro de: SÁNCHEZ, Carlos Cuauhtémoc: *Los fantasmas del espejo*; Ciudad de México, Diamante.

En vez de tomar como modelo a las mujeres de las portadas y revistas de vanidades, a las cantantes o artistas de moda, a la nueva Miley Cyrus¹⁰ o a “la chica del cartel”, toma como modelo a mujeres que se hacen respetar, que están más interesadas en cultivar las virtudes y embellecer su corazón en vez de cultivar y exponer “las partes” de su cuerpo a la vista de todos como una supuesta expresión de “arte”.

5. Cuida cómo te vistes

Sé que éste es un tema muy sensible para ustedes. Ya me han dicho de todo, por “osar decirles a las mujeres cómo se deben vestir”. El discurso siempre es el mismo: “¿Quién se cree usted para decirnos a las mujeres cómo vestirnos? Nosotras podemos vestirnos como nos venga en gana, y los hombres tienen que respetarnos sin importar cómo nos vistamos”. Que quede en claro desde el principio que yo no te voy a decir cómo te debes vestir, pero te voy a hablar de los efectos que produce en el hombre tu modo de vestir.

Para que entiendas lo absurdo de la afirmación “los hombres tienen que respetarnos sin importar cómo nos vistamos”, quiero ponerte una sencilla comparación: si tuvieses muchas joyas y collares de oro, ¿se te ocurriría ponértelos todos y salir a caminar con ellos por la calle para mostrárselos a todo el mundo? A todas las chicas que les hago esa pregunta me responden de inmediato: “no, porque me asaltan”. Lo mismo sucede con tu cuerpo cuando eres joven: es una joya preciosa, y como tal despierta ambición en aquellos que lo ven, un deseo de poseerlo. Ponerte ropa sensual, seductora, usar minifaldas exageradas, escotes profundos, es como salir a la calle mostrando a todos esa joya preciosa. Sencillamente, los hombres “te van a asaltar”, te van a querer robar tu pureza con la mirada, con el pensamiento y a veces con la acción. ¿Me entiendes? Nuevamente, no te diré cómo debes vestirte, esa es tu decisión y opción, pero sé tú consciente de con tu modo de vestir puedes provocar mucho a los hombres, y yo sí opino que tú eres responsable de cómo te trate un hombre: te tratará como una dama, si te vistes como una dama; si te vistes “como todas”, no te quejes después de que no encuentres a un hombre que te respete de verdad y que no te esté buscando “solo para eso”.

Ahora quiero que comprendas algo muy importante: los hombres hemos sido diseñados de tal manera que la mujer, con solo mirarnos, nos atraiga. ¿Por qué crees que los hombres, especialmente cuando ven pasar a una mujer vestida de manera muy sensual, inmediatamente voltean a mirarla? Esto tiene una explicación desde la fisiología. Con el inicio de la pubertad, la testosterona empieza a circular en mayores cantidades y esta influencia hormonal genera cambios químicos y anatómicos en el cerebro; las áreas responsables de la agresión y el sexo se hacen más grandes (2.5 veces más) en el cerebro masculino que en el femenino, por eso el hombre no solo “piensa más en el sexo”, sino

¹⁰ Sobre ella y muchas “estrellas pop” sería bueno que leas este excelente artículo: <http://laopcionv.wordpress.com/2013/09/22/estrellas-al-desnudo/>

que es más sensible que la mujer a los estímulos visuales. Como resultado, el hombre empieza a experimentar un interés inusual por las chicas. Es algo natural.

Por otro lado, ¿qué pasa en el cerebro del hombre y en su cuerpo cuando ve una imagen de una mujer seductora, ya sea en una foto, en la TV, en el cine, o en la realidad? Estudios revelan que cuando el hombre mira a una mujer atractiva su cerebro reacciona inmediatamente. En tan solo un tercio de segundo el centro del placer es estimulado liberando dopamina, que hace que el hombre se sienta bien; al mismo tiempo el hipotálamo hace que se dé una excitación fisiológica y se genere el sentimiento de placer. Con pequeñas cantidades de dopamina el hombre se siente bien, pero si los estímulos y las descargas de dopamina son abundantes y continuos, se producirá un efecto mayor de placer. Este mismo efecto es el que experimentan las personas que usan drogas como cocaína, anfetaminas, marihuana y heroína. Por este motivo la pornografía es catalogada como una “droga visual”.

En resumen, los hombres somos “visuales”. El solo mirar a las mujeres nos produce un placer inmediato, y mientras más muestra la mujer, más se fija el hombre “en eso”, y mayor es el placer que experimenta. El hombre ha sido diseñado así, para que las mujeres le llamen la atención y atraigan. Todo esto es parte de cómo Dios nos ha diseñado. Si el sexo opuesto no atrajera nuestra atención y el sexo no fuese tan apelante, seguiríamos como en la escuela corriendo detrás de una pelota sin hacer caso de las niñas, o sólo nos gustaría ir a la aventura. El problema no es que el hombre sea así, sino la sobreexposición a la que es sometido hoy el hombre: cartel tras cartel, foto tras foto, película tras película, por todos lados somos bombardeados con imágenes de mujeres sensuales o seductoras, que poco o ya nada dejan a la imaginación cuando se trata de la invasión pornográfica que encontramos en Internet.

Todo esto te lo digo para que entiendas que tú no puedes reclamarle a un hombre —a menos que sea demasiado virtuoso, cosa que nuestra sociedad no produce para nada— que te mire con respeto “vistas como te vistas”. No pretendo justificar a los hombres diciéndote esto, simplemente es una realidad que debes considerar muy seriamente a la hora de vestirte, más aún en una sociedad en la que se está educando a los hombres a mirarlas tan solo como objetos de placer.

En cuanto a lo que se refiere a la ropa, alguien me comentó una vez: «las mujeres todo el día paran pensando en ropa y hablando de ropa.» No creo que todas sean igual, ¿pero cuántas tienen su closet lleno y dicen: “¡no tengo qué ponerme!”? Sé que estoy exagerando un poco, ¡pero pareciera que no pueden ponerse un mismo vestido dos veces!

Alguien me decía también —verdad o no, y tampoco hay que generalizar— que “las mujeres se esfuerzan en vestirse a la moda más por lo que dirán sus amigas que por los hombres”. Mientras tus amigas te dicen “qué linda que estás, qué preciosa se te ve con ese vestido, qué lindos tus zapatos, ¿dónde los compraste?”, etc., a los hombres les atrae

más lo que insinúas con tus prendas apretadas, lo que muestras con tus escotes, con prendas que muestran el ombligo o las tiritas del brassier, con la minifalda que poco deja a la imaginación y en cualquier momento deja ver lo tu ropa interior. ¡Los chicos se vuelven locos por eso! ¡Les dispara la imaginación y la fantasía! ¡Los excita!

Hay chicas que argumentan: “¿Qué tiene de malo ponerse lo que está de moda?”. El La moda reinante considera el pudor como algo “anticuado”. El pudor es la virtud que te lleva a no mostrar lo que debe permanecer velado. Al contrario, en la moda actual se juega con la insinuación, se busca “llegar al límite”, se busca mostrar lo suficiente como para atraer la mirada de los hombres y despertar excitación en ellos, pero dejándolos siempre con el deseo de querer ver “un poco más”, o querer ver todo y entrar en el juego de la seducción para lograr “poseer esa joya”. Hacer de la moda el criterio de lo que debes o no ponerte hace que no veas o te resistas a ver lo que es tan obvio: las convierte en objetos de deseo, hace difícil al hombre ver tu corazón.

Me contaba una joven que una profesora les aconsejaba en clase a un grupo de chicas de dieciséis años: «ustedes deben buscar ser deseadas.» Evidentemente se refería a ser deseadas sexualmente. Por tu forma de vestir puedes lograr ciertamente que un hombre voltee su mirada y te desee sexualmente. Si te vistes de una manera sensual, provocativa, “sexy”, recuerda que probablemente lo único que logres es despertar su sensualidad y alimentar sus pensamientos sexuales. De ese modo contribuyes a que los hombres piensen “solo en eso”.

Muchas se justifican diciendo que se visten así sin mala intención, pero tu intención inocente no impide que el chico te mire con “otras intenciones”, que su mirada se quede en los atributos que muestras. Cuando elijas la ropa que te pones, ten en cuenta lo que vas a despertar en los hombres que te verán, y no te dejes presionar por tus amigas que te puedan calificar de “aburrida” o poco femenina si no te pones “lo que está de moda”. Si no tienes en cuenta el pudor como un criterio para vestirte y te pones ropas inapropiadas “porque está de moda”, no te haces ningún favor a ti misma: lo primero y acaso único que atraerás es a chicos a los que les interesa “sólo eso”. ¿Qué mensaje estás dando con tu forma de vestir? Sé pudorosa¹¹, no te acostumbres a mostrar lo que debe permanecer velado, elige una vestimenta apropiada.

Lee lo que escribe una joven de dieciocho años:

«Yo creía antes que la que no se arreglaba (exuberantemente), era una "aburrida". Eso es lo que mis amigas me decían: "Oyee, ¡que te ocurreee! ¡Ponte otra cosa! ¡Pareces cualquier cosa menos una chica!"

A los catorce años estuve con mi primer enamorado. Él tenía dieciocho. Una vez me pidió que lo acompañara a una reunión de su universidad. ¡No tenía qué ponerme! Tenía catorce y estaba en tercero. ¿Qué me ponía? Fue la primera vez que usé pantalón de vestir apretado con una blusa

¹¹ *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2521ss.

crema de gasa floja y tacos. Todo era perfecto, solo que me hacía ver un poco mayor. Sumado el maquillaje, me veía rara. Los demás decían que estaba "preciosa". Cuando mi enamorado me vio no dijo nada. Pasamos la noche y todos se sorprendían cuando se enteraban de mi edad. Cuando terminó la reunión mi enamorado sólo me dijo: "La próxima vez no te maquilles tanto, te quita la inocencia".

Después de dos años y medio ya no estaba con él y yo ya no tenía catorce años. Comenzó mi época de polos cortos, escotes, jeans apretados, vestidos mega chiquitos. Creía que así iba a llamar la atención de alguien y también la de mi ex. Y aunque mi papá me gritaba siempre: "¡Bájate eso! ¡Despíntate un poco! ¡Hijita eres una niña!", siempre tenía respuesta para sus reclamos. Mi palabra era la última y punto. Yo tenía la razón y no perdía. Pero estaba en el error y me di cuenta que esas chicas eran vistas por los chicos como las más fáciles, como las "del vacilón". Nadie busca algo serio con ellas.

Mi mamá me habló bonito y me dio a entender que si yo no cuidaba de mí, nadie más lo haría mejor. Tomé conciencia y aprendí a vestirme dignamente. Sé que mis amigos y amigas piensan que soy rara o ridícula, pero mientras yo me sienta bien y cómoda con lo que llevo puesto, todo estará perfecto. Prefiero mil veces eso que ser vista y tomada como una "regalada" o un "vacilón".»

Recuerda: atraerás a un chico por "lo que muestras", por "lo que pones en vitrina", por "lo que ofreces". A la hora de elegir la ropa que vas a comprar o usar, no puedes decir: "yo me visto como quiero" y esperar luego que te traten como una princesa. Una mujer que se ha dedicado a diseñar ropa elegante y moderna para jóvenes ha dicho lo siguiente:

«Todas queremos el reconocimiento social y algunas veces las mujeres se visten para encajar, pero no se dan cuenta de que eso genera menos respeto. Si una no se respeta a sí misma entonces no se puede esperar respeto de los otros»; «si quieres ser tratada como dama, ¡vístete como dama!»

¿Ya me entendiste? Tu belleza física es algo muy valioso, es un don de Dios, una riqueza, y es demasiado valiosa como para que andes mostrándola a todo el mundo, ya sean desconocidos o amigos, porque si muestras demasiado, si te muestras "sexy", te van a mirar con "deseo". ¡Hay joyas preciosas que por prudencia debes esconder de la mirada de los curiosos! ¡Hay partes de tu cuerpo que deben permanecer veladas a los hombres! Tu belleza física debes guardarla para develarla únicamente a tu futuro esposo.

Ahora quiero que leas lo que un amigo me compartió, para que entiendas qué es lo que pasa por la cabeza de un hombre cuando tú no cuidas tu forma de vestir:

«El otro día un amigo de mi amigo comentaba en estos términos: "las mujeres no es que estén más ricas, enseñan mucho más, y yo no me aguanto. ¡Qué me importa! Yo miro nomás. Algunas se dan cuenta y se tapan, ¿pero qué me importa? ¡Están bien ricas! Yo las miro con cara de picardía como diciéndoles: "¿para qué te pones esa ropita, mamita, si no quieres que te mire?". Este comentario resume lo que las mujeres van despertando cada vez más en los hombres. Y lo más triste es que quien lo decía, era un hombre casado.»

Finalmente, ¡cuida cómo te vistes especialmente cuando te vas a encontrar con tu enamorado o novio! Con cuánta pena me comentaba un chico que trataba de vivir la pureza que su enamorada, que se vestía de manera decorosa cuando se reunía con sus amigas católicas, se vestía de manera sensual y provocativa cuando iba a verlo a él. Obviamente, terminaban teniendo relaciones sexuales.

6 criterios para vivir la modestia y guardar el pudor

No dejes de tener en cuenta siempre estos criterios que te ayudarán mucho a cuidar tu castidad y pureza:

1. ¡Tú no eres un maniquí! El maniquí no tiene personalidad, no tiene vida. Se viste con la ropa que otros/as le imponen. ¡Cuántas veces son “las amigas” las que terminan vistiendo a otra para ir a una fiesta! “Ponte esta falda corta, mientras más corta mejor, porque como tienes las piernas gruesas, mientras más corta la falda más largas parecen tus piernas...” etc. etc. ¡Vístete como te sientas más cómoda y segura de ti misma! ¡Vístete como una dama, para que seas tratada como una dama!
2. Sé auténtica, descubre quién eres de verdad y vive de acuerdo a tu identidad más profunda. No busques aparentar quien no eres sólo por agradar a tus “amigos”, a tu familia o a tu pareja (enamorado, novio o esposo).
3. Vístete para destacarte y no para rebajarte. ¡Escoge bien tus vestidos, guiándote por la modestia y el pudor! Si son demasiado cortos, o demasiado transparentes, o muestran mucho... es mejor que busques otra opción. Tu valor no se mide por cuántas miradas u hombres atraigas por la cantidad de piel que expones.
4. ¡El calor no es pretexto para quitarse la mayor cantidad de tela posible! Hay vestidos frescos para el verano, no porque hace calor tienes que mostrar todo.
5. Si no encajas quizá es tiempo de buscar un nuevo círculo de amigos y amigas que te valoren por lo que hay en tu corazón. No trates de ser aceptada en un círculo de amigas “movidas” para no ser calificada de “aburrida”. Recuerda que los amigos son como un ascensor: pueden elevarte o llevarte a lo más profundo del sótano. Elige amigos y amigas que te eleven, que te ayuden a ser mejor, y al mismo tiempo, ayúdalos tú a ser mejores, a elevarse cada día más.
6. Nunca rebajes tus estándares por complacer a tu enamorado o novio. ¡Mantén tus estándares elevados contra viento y marea! El amor no puede ser excusa jamás para

renunciar a la modestia y al pudor, para mostrar lo que no debes cuando no es el momento.

6. Cuídate de los pensamientos consientes

Que vengan “pensamientos impuros” a la mente es algo normal, más aun en medio de una sociedad saturada de elementos hedonistas y egoístas, que nos bombardea incesantemente con mensajes provocativos, sensuales, eróticos y sexuales.

Muchas creen que ya “es pecado” el simple hecho de que un mal pensamiento aparezca en la mente, y no es así. Conviene aclarar que si un pensamiento o recuerdo aparece en tu mente, no es ya automáticamente un pecado. Sólo lo es si empiezas a darle vueltas, a imaginar, a dar rienda suelta a tu fantasía a partir de ese pensamiento que aparece en tu mente. Pero si lo rechazas, si con tranquilidad te dices a ti misma: “no quiero pensar en esto, no quiero darle cabida a este pensamiento o recuerdo”, entonces has vencido, no has caído. ¡De eso se trata justamente la lucha por vivir la castidad! La tentación muchas veces aparece “de la nada”, sin que la busques, a través de algo que viste, oíste, de un recuerdo, de algo que alguien dijo. En ese momento tú puedes decir “no”, rechazar ese pensamiento. Si lo haces, ¡habrás ganado una batalla!

7. Cuidado con las fotos que pones en tu Facebook

Facebook (o cualquier otra red social) es el lugar perfecto para mostrar tus fotos posando, modelando y —si tienes buen cuerpo claro está— poner la infaltable foto en bikini para que te vea todo el mundo. ¿Por qué? ¿Para arrancar halagos de los hombres? “Wooooow”, “¡qué sexy!”, “¡qué tal cuerpo!”, etc., son los típicos comentarios que uno encuentra en semejantes fotos. “¡Gracaaaaa!”, es la típica respuesta de la chica que recibe tantos halagos por lo que muestra.

¿Has puesto en Facebook fotos tuyas en bikini o prendas pequeñas y apretadas? ¿No te das cuenta de lo que miran los hombres? ¡No están mirando tu corazón! Están mirando “tu cuerpo”, “tus formas”, tus “atributos”.

Este es el testimonio que me hizo llegar un chico:

«Ayer miré una foto de una amiga mía, vestida de forma muy provocativa... Por un instante dejé de mirarla como amiga, pasó a ser un objeto deseado, despertó mi imaginación, mi fantasía, me deleité en su sensualidad, para experimentar un placer interior... ¡Qué pena me da! ¡Por mí, y por ella!»

Ciertamente, mostrar tu cuerpo públicamente es una manera muy fácil de atraer las miradas y piropos de los chicos, pero también es el camino más seguro para que “te busquen solo por eso”. ¿Cómo quieres que te miren tus amigos? Tú tienes una responsabilidad sobre ellos: cuidarlos, para que su mirada no se deforme, y para que a ti no te vean y te traten luego como un objeto sexual.

8. Cuida tus conversaciones por chat

Siempre hay excepciones, pero por lo general a las mujeres no les atrae la pornografía tanto como al hombre. Sin embargo, a lo que sí son proclives a volverse “adictas” es a las conversaciones o “chats” afectivos y sentimentales.

Una mujer casada se involucra con el mejor amigo de su esposo porque éste se siente solo. Se siente con la “obligación” de acompañarlo en su soledad, de “estar allí” para él. Las conversaciones se hacen cada vez más frecuentes, más afectivas. Ella ya piensa más en él que en su esposo, no ve la hora de volver a conectarse para hablar con el “amigo”. Se siente responsable por él. ¿Cómo no sentirse así, si él le ha abierto su corazón, si se ha apoyado en ella en momentos difíciles? Como por ahora vive lejos, sólo se comunican por Skype. Pero ya él ha avanzado un poco más: le pide que le muestre su torso, que se desnude. Ella lo hace, aunque sabe que no está bien, acaso por complacerlo, por ser “su amiga”, para aliviar su soledad. Los diálogos ya han tomado otro giro, evidentemente. La propuesta ya es audaz: cuando nos veamos, quiero hacerlo contigo, aunque sea sólo una vez... o hasta que consiga una enamorada. Ella, enredada emocionalmente en esta situación, confundida, avergonzada, ha caído en la trampa perfecta, y aunque en algún momento toma conciencia de lo que está sucediendo y hacia dónde va todo, es incapaz de decir “no”, “se terminó”, “¡BASTA!”

De la misma manera, muchas mujeres jóvenes terminan involucrándose en actividades de “sexting” o “cibersexo” con sus enamorados, por la confianza que le tienen y porque al principio parece algo inocente. El término *sexting* nació de la conjunción de las palabras “sex” (sexo) y “texting” (envío de textos) para referirse al envío de imágenes de ellos mismos o de amigos con poca ropa o eróticas a través de celulares, computadoras con cámara u otro dispositivo electrónico.

El “cibersexo” implica cualquier tipo de conducta sexual que se lleva a cabo a través de Internet, chat y/o cámara de video. Mientras se producen los diálogos eróticos en los que se expresan fantasías sexuales, los enamorados se filman y se muestran semidesnudos o desnudos para excitarse mutuamente.

Es muy fácil y seductor hoy en día “chatear” o hablar de cosas sexuales por celular o por la computadora, así como también enviarse fotografías o filmarse ante la cámara web para mostrarse desnudos o semidesnudos, sin considerar el riesgo enorme que existe en esta actividad: lo que envías a través de la web queda grabado para siempre, está allí y es de

“dominio público”. El “sexting”, en muchos casos, ha dañado terriblemente la fama de las personas al difundirse masivamente lo que se supone que era privado. Dichas imágenes suelen transmitirse de persona en persona hasta proliferarse en la web rápidamente, dejando al protagonista de la foto o video en boca de todos. En algunos casos ha llevado incluso a algunos jóvenes al suicidio:

«Jessi de dieciocho, Amanda de quince años y Gauthier de dieciocho, no se conocieron, ni vivieron en la misma ciudad, ni estudiaron en el mismo colegio, pero los tres tienen cosas en común. Jessie, Amanda y Gauthier vieron cómo su intimidad se convertía en objeto público, al punto de sentirse incapaces de seguir viviendo y decidir quitarse la vida.»¹²

El “sexting” o “cibersexo” se da entre conocidos (enamorados) o desconocidos. Quien se involucra en este tipo de actividad con chicos que “conoce” por internet desconoce no sólo la verdadera identidad de aquél que está “al otro lado de la pantalla”, sino también sus reales intenciones. Muchos hombres se hacen pasar por jóvenes apuestos para enganchar a jóvenes ingenuas. Esto favorece los abusos de menores¹³ y sitúan a la mujer que expone su cuerpo desnudo en una posición de alto riesgo: muchos son los casos de chantaje que se presentan (“si no me muestras más, difundo las fotos que ya tengo”) o de difusión masiva de sus fotos o videos por la red (el “amigo” o enamorado que difunde esas fotos a sus amigos y así las terminan viendo en todo el colegio). Debes entender que una vez que mandas un mensaje o foto por Internet, pierdes totalmente el control sobre ese material: cualquiera lo puede ver, ya no lo puedes borrar nunca más, queda para siempre allí¹⁴. ¿Puedes realmente confiar en que la persona a quien le envías tus fotos nunca las difundirá? ¿Y si le roban el celular o computadora con tus fotos? ¿Y si un día te toma cólera y se le ocurre vengarse publicando tus fotos? ¿Y si alguien “hackea” su cuenta y se encuentra con tus fotos o videos? Por ello, tu norma debe ser siempre: nada de mensajes, fotos o videos eróticos, desnudos o semidesnudos. Y si tu enamorado te lo pide, pregúntate: ¿Eso ayuda al amor entre ustedes? ¿Ayuda a que vea tu corazón? ¿O es que “te quiere” como su actriz pornográfica privada? Aunque te diga que no hay nada de malo, que confíes en él, este punto “no es negociable”.

El “cibersexo” tiene un grave riesgo: facilita que se desarrollen comportamientos adictivos, adoptando actitudes incontroladas que llegan a interferir tanto en la relación que va deteriorando y deformando un verdadero amor. He aquí el testimonio de una joven que terminó enredándose en este tipo de actividad:

«Tengo un enamorado que vive en otro país, nos conocimos por Internet y nos hicimos muy amigos en poco tiempo. Noté en él cosas que los otros chicos no tenían. Sin embargo, poco a poco llegamos a hacer algo que no debíamos: prendíamos la webcam y yo mostraba mi torso desnudo. Él

¹² <http://www.protegetucorazon.com/2012/11/04/sextiando-yo/>

¹³ Ver película: “Trust”, en español: “Desconfianza”. La encuentras en YouTube.

¹⁴ Ver caso de Amanda, una chica que por estos chantajes y bullying terminó suicidándose a los 15 años en Canadá, 2012.

no mostraba nada, sólo se tocaba. Las primeras veces yo no sentía culpa ni nada, pero después ya me empecé a sentir mal y sólo lo hacía por él. Él no me pedía nada, siempre he sido yo la que empezaba. He estado tratando de entenderme y llegué a la conclusión de que lo hacía para sentirme "necesitada" por alguien.

En un momento optamos por no volver a hacerlo. Lamentablemente, luego de un mes, no fuimos tan fuertes como debimos: de la nada la conversación se tornó un poco subida de tono, intentamos parar, luego no pensamos y cuando me di cuenta estaba mostrándole de nuevo el torso desnudo. Él no hizo nada por miedo a que alguien entrara a su cuarto. Yo no seguí y paramos los dos.

Sé que es una lucha constante... No quiero seguir cayendo. Tengo claro que no debo volver a lo mismo, pero a veces soy muy débil. También sé que por seguridad personal y protección no debería hacerlo. Hay muchas razones para dejar de hacer eso, lo peor es que yo lo sé, pero aún así, lo sigo haciendo, aunque ya no es como antes: ahora trato de controlarme y ni si quiera pensar en eso, pero una vez que ya lo has hecho, no es fácil dejar de hacerlo.»

Recojamos la última frase de este testimonio: «una vez que ya lo has hecho, no es fácil dejar de hacerlo.» Por ello, ¡lo mejor es nunca dar un primer paso en esa dirección!

Ten las cosas claras y mantente firme es este principio: nunca envíes fotos sensuales o eróticas a tu enamorado o a un chico al que quieres conquistar. Lo más seguro es que él no se quede con esas imágenes para sí mismo. ¿No te ha pasado que incluso cuando tu mejor amiga te cuenta un secreto te es imposible guardártelo sólo para ti misma y no contárselo a otra amiga "de confianza"? ¡Cuántas veces esos secretos se han terminado convirtiendo públicos porque una amiga o amigo de confianza cometió una infidencia! No te arriesgues, no es una cuestión de confianza, sino de naturaleza humana: guardar un secreto es cosa que muy pocos pueden hacer.

Muchas chicas que mandan este tipo de fotos a sus enamorados confían plenamente en él, que no las pasarán a nadie más. No piensan que en la vida y en el amor hay giros inesperados, y que si un día se pelean su "ex" puede usar esas imágenes tan solo como una manera de "vengarse" o dañarlas. En la adolescencia hay una natural falta de percepción del riesgo que acompaña estas actividades. Si un día te sientes tentada a mandar una foto así, piensa que en el futuro, piensa en tu futuro. ¡No lo hagas!

Algunas quiebran los límites porque les resulta simplemente divertido. Datos del *National Crime Prevention Center Council*, indican que el 65% de los jóvenes envían sexting para divertirse, mientras que el 52% de las adolescentes han enviado algún "sexting" como "regalo" para su enamorado.

Para no caer en esta trampa, toma en cuenta estas recomendaciones importantes:

1. ¡Valórate a ti misma! Tu cuerpo y tu integridad en general es muy importante. Trabaja en tu autoestima: ¡TÚ VALES MUCHO! No necesitas estar exponiendo tu cuerpo o partes de tu cuerpo para ser aceptada o valorada. Si muestras tu cuerpo, valorarán tu cuerpo, ¡pero NO A TI! Una joven que se valora a sí misma por lo que es, por lo que hay en su corazón, no necesita recurrir a estas formas equivocadas y peligrosas de “llamar la atención” para “sentirse deseada”.

2. Reflexiona sobre las consecuencias que te traerá este tipo de práctica si se difunde. ¿Podrías soportar estar en boca de todos, amigos y desconocidos? Dicen que el mejor secreto es el que no sale de tu boca. Lo único que garantiza que una foto tuya no se difunda afectando tu fama, afectándote a ti y a tu familia, es que no te la tomes ni permitas que alguien te la tome, aunque le tengas mucha confianza. Y si alguien te dice “¿es que no confías en mí?”, dile que para ti es cuestión de principios, no de confianza. Y que si esa persona te aprecia y te quiere, debe respetar tus principios. Punto. No te dejes manipular.

3. Así como es bueno no contar secretos que te cuentan, si te los cuentan, es bueno que no difundas o reenvíes este tipo de imágenes si te llegan. Nunca le hagas a otras/os lo que no quisieras que te hagan a ti.

4. Si te has enredado en algún tipo de problema debido a la difusión de este tipo de material y necesitas ayuda, no dudes en recurrir a tus padres por más vergüenza que te dé. También hay organizaciones que te pueden ayudar si estás en problemas: <http://www.sextorsion.es/>

5. Edúcate en un uso responsable de la tecnología para evitar los riesgos asociados a ella. Tienes que aprender a cuidarte a ti misma. Debes saber qué puedes hacer y qué no. ¡No cedas jamás a peticiones que impliquen quebrar esos límites, ni de extraños, ni de amigos, ni de enamorados! ¡Rechaza toda presión con un rotundo NO! ¡Edúcate a tener un carácter firme!

6. ¡Domina tu curiosidad! No hagas cosas que tú sabes que no te van a hacer bien por el sólo hecho de que otras amigas lo están haciendo, de que les parece divertido, por querer tú también experimentarlo y “saber cómo es”. ¡No te dejes confundir y mantente firme en tus principios, aunque te cueste!

9. Cuídate en las fiestas y discotecas

Hacer una opción por vivir la castidad no necesariamente incluye no ir a lugares como las discotecas. Divertirse y bailar no es malo, lo malo es cómo muchos utilizan el baile de una manera insana. Hay personas que disfrutan mucho de bailar y pueden acudir a fiestas o discotecas que no interfieren en su opción por vivir la pureza y castidad. Si vas a una

discoteca y bailas sanamente, para divertirme y pasar un buen rato con tus amigos/as, no tiene nada de malo.

No debemos juzgar y menos condenar a nadie porque decide ir a una discoteca. Como principio básico, no podemos saber lo que sucede en el corazón de cada uno, por más que según nuestros estándares la persona se está comportando de una manera que no nos parece adecuada. No debemos ser jueces y menos verdugos de quienes no se comportan como nosotros esperaríamos que lo hagan, o como lo hacemos nosotros.

No juzgar no quiere decir que debemos permanecer indiferentes. Decirle las cosas en las que objetivamente ha obrado mal no es lo mismo que condenar o juzgar a tu amigo/a. Si ves que tu amigo o amiga obra mal debes decírselo a solas, en un momento oportuno, con todo el cuidado del mundo, sin que se sienta juzgado/a por ti.

Ahora bien, si quieres cuidar tu pureza, aquí te ofrecemos algunas consideraciones para que tú misma veas y decidas cuándo te conviene ir o cuándo no:

1. Si eres menor de edad, debes contar con el permiso de tus padres. No les mientas y diles a qué lugar quieres ir y con qué amigos/as. Si te dicen NO, es NO. Y si te dan una hora de llegada, es importante que retribuyas su confianza llegando a la hora señalada.
2. Es importante conocer bien el sitio a donde se va, porque no todas las discotecas y fiestas son iguales. No se debe generalizar. Debes averiguar bien sobre el ambiente que tiene el lugar donde vas a ir, el tipo de música que ponen o el tipo de espectáculo que va a haber. Si va en contra de tus principios y propósito de vivir la castidad, no vayas. Hay discotecas o fiestas a las que definitivamente no conviene ir, ya sea por lo inapropiado de la música, por la forma como se baila, por la gente que va o por las cosas que se ven. Si vas a una discoteca en la que las canciones suelen tener contenido sexual, o se ven parejas bailando de maneras eróticas (como el perreo), o corre mucho alcohol y drogas, mejor sería que no vayas a esa y busques otra más adecuada. Y si vas a una fiesta o discoteca en la que las cosas se van poniendo feas, no dudes en salir de allí. No tienes por qué quedarte hasta el final.
3. Es importante conocer bien a las personas con las que vas, y es igualmente importante que la mayoría de amigos con los que salgas sean amigos que tengan los mismos valores que tú, que sean amigos con quienes puedas contar ante cualquier situación complicada. No es bueno que vayas con “amigos/as” que van a estar presionándote para hacer cosas que no quieres, sino con aquellos/as que respetan tu forma de pensar y actuar y te cuiden. Cuida tú también de tus amigas y amigos.
4. Hay circunstancias o temporadas en las que es mejor que no vayas, por ejemplo, si estás emocionalmente débil o si eres muy frágil ante la presión social. Tú debes

conocerle y saber cuándo no te conviene ir. Quizá has sido de ir todos los fines de semana a las discotecas y acabar mal, y ahora que quieres hacer las cosas bien te cuesta mucho dejar de ir. Debes entender que es por un tiempo, pero en ese tiempo deberás mantenerte firme en tu decisión, especialmente ante la presión de “amistades” que no sólo no te ayudarán sino que te presionarán hasta que vuelvas con ellos a la discoteca a “divertirte” como antes. Es verdad que si te respetas y tienes la fortaleza para hacerte respetar y guardar tu pureza, no hay problema que vayas a discotecas, pero si por el momento no tienes la fortaleza para decir “no” o “no dejarte llevar”, lo mejor es que seas humilde y aceptes que lo mejor es no ir, pues de lo contrario terminarás haciendo nuevamente lo que no querías.

5. Cuida la forma como te vistes. Recuerda que con tu manera de vestir estás dando un mensaje: según lo que muestres exteriormente, eso es lo que eres para los hombres y así serás tratada.
6. Cuando vayas, mantente firme en tus convicciones y no cedas a ningún tipo de presión. Recuerda que tú debes ser coherente con tus principios en todo momento. Tener personalidad es fundamental, debes saber decir NO a lo que va en contra de tus principios. Si algo te incomoda, ¡NO LO HAGAS! ¡NO TE DEJES LLEVAR! y pronuncia un decidido ¡NO QUIERO! Ah, y no tienes que sentirte obligada a dar explicaciones a nadie: simplemente di NO. Y punto.
7. Elige bien las canciones que bailas y cuida la forma en que bailas. Hay canciones que no es adecuado bailar por el contenido que estas tienen, como por ejemplo algunas canciones de reggaetón. Si a pesar de ir a una buena discoteca te encuentras con alguna canción que no va de acuerdo a lo que quieres vivir, no la bailes. Si te preguntan por qué no quieres bailar, ¡no tienes que dar explicaciones como si estuvieses en falta! Es suficiente con un simple “no me gusta” o “no tengo ganas”. No cedas a la presión, burla o manipulación emocional de nadie. Quédate siempre cerca de tus amigos/as.
8. Lo mejor es no tomar alcohol, y si lo haces, toma muy poco. Debes ser consciente de los efectos que tiene el alcohol en ti. El alcohol desinhibe y te puede llevar a hacer cosas que no querías. Hoy en día te dicen que si no te emborrachas, no la vas a pasar bien, pero eso es mentira. No necesitas tomar o estar borracho para divertirte. Te puedes divertir mucho más sin tomar una gota de alcohol. Debes cuidarte especialmente en los sitios en lo que estés más expuesta.
9. Una recomendación fundamental es ésta: nunca tomes nada que no abran ante tus ojos, nunca quites la vista de tu vaso, nunca aceptes de nadie un trago, agua, o lo que sea. Hay quienes introducen sustancias en las bebidas de las chicas para drogarlas o excitarlas, y así poder aprovecharse de ellas.

10. No entres en el “juego” de los besos. También los besos son sagrados y no son para estar regalándolos a cualquiera tan solo “porque te gusta”. Si alguien que no es tu enamorado te quiere robar un beso, ¡apártalo de ti con firmeza! No sigas bailando o hablando con él, porque si no terminará obteniendo lo que quiere.
11. Es importante tener el criterio para saber cuándo es momento de retirarse de un lugar. Si en un momento estamos expuestos a que pasen cosas que nos pongan en riesgo o pongan en riesgo a nuestros amigos/as, es el momento de retirarnos.
12. Si no son tus padres quienes te recogen, nunca aceptes que te lleve a casa un chico que recién conoces esa noche, aunque sea el mejor amigo de alguna amiga, aunque ella te diga que es de confianza. Que te lleven a casa personas que tú conoces bien.

10. Cuida la relación con tu enamorado

En la relación con el enamorado debes “trazar la línea” y poner los límites claros desde el principio. Y si ya tienes enamorado y no lo hiciste en su momento, quizá sea necesario hablar con él ahora para dejar los límites claros.

Me escribía un chico:

«Con mi enamorada, cuando recién empezamos nuestra relación, nos pusimos medios concretos que consistían en evitar situaciones como: estar solos en su casa o la mía, ver películas o conversar con la luz apagada, que ella se siente encima mío. Evitando estas situaciones —que al principio nos costaron pero luego se nos hicieron hábito— logramos mantener nuestra pureza.»

Quizá esto te pueda parecer “súper nerd”. Pero es mejor eso a perder tu pureza y a que la relación se vaya deslizando cada vez más hacia lo sensual y sexual.

Pero, ¿hasta dónde pueden llegar con tu enamorado? ¿Cuánto puedes permitirle? Luego de una de mis charlas un joven me preguntó justamente eso. Se me ocurrió responderle con otra pregunta: “¿tienes hermana?” “Sí”, me dijo. Mi siguiente pregunta fue: “¿hasta dónde quisieras que su enamorado llegue con tu hermana?” Su respuesta no se dejó esperar, veloz como un rayo pronunció un firme y rotundo “¡NADA!”. “Bueno —le dije— ese es el límite al que puedes llegar con tu enamorada”. Como un manotazo de ahogado vino entonces la inesperada repregunta de aquél joven: “No pues Padre, ¿y si yo no tuviese hermana?” En ese momento todos los presentes nos reímos, aunque él parecía estar hablando muy en serio. ¿Por qué tiene que ser uno el límite para el enamorado de su hermana, y otro el límite para él? ¿Por qué él puede avanzar “más allá, hasta un cierto punto”, pero exige a otros que respeten a su hermana al máximo? ¿Es que su enamorada o novia no es hermana de alguien, hija de alguien que también espera de él el máximo respeto hacia su hija o hermana? El hombre debe tener la integridad de respetar a la mujer que ama como él quisiera que respeten a sus hermanas o a sus futuras hijas. Y tú

debes exigírselo a él y a ti misma. Para ti, además, debe existir otra norma: no hagas nada con tu enamorado que tengas que ocultárselo luego a tus padres por vergüenza.

Para el cristiano hasta los besos deben ser castos. Tú sabes o sabrás cuando no lo son, porque se vuelven “demasiado apasionados”, porque excitan y poco a poco dan paso a “caricias indebidas” que despiertan las pasiones que luego arrastran a cosas mayores. El límite debe estar al principio del camino, no a la mitad ni justo antes del final. Quien juguetea con el fuego de la pasión y piensa que puede llegar hasta cierto punto sin perder el control, terminará perdiéndolo. ¡A cuántas he escuchado decir: “quería llegar virgen al matrimonio, pero me dejé llevar por el momento”! Creyeron que podían tener todo bajo control, pero tarde se dieron cuenta de que cuando la pasión se enciende el control se pierde. Como un fuego que se descontrola, no se apaga hasta que todo en un instante queda consumado y consumido.

¿Y si tu enamorado se molesta y no está de acuerdo con los límites que le pones? Pues termina allí mismo esa relación. Mejor es estar bien contigo misma y con Dios que “estar bien” con el enamorado. Y si estratégicamente te dice que “respeta tu decisión” pero poco después intenta avanzar un poco más, dile: ¡Hasta aquí llegamos! No tengas miedo de perderlo, que él tenga miedo de perderte a ti si no respeta los límites “exagerados” que le pones. Y si aún así no los respeta, entiende que no te ama de verdad. Acepta esa realidad aunque te duela y termina la relación que tan solo te va a traer más sufrimiento.

11. ¿Qué pasa si mi enamorado quiere saber si soy virgen o no?

Es común al poco de iniciar una relación de enamorados se hable “del tema”. “¿Qué piensas de las relaciones sexuales prematrimoniales?” “¿Ya has tenido alguna experiencia sexual antes? ¿Todavía eres virgen?”. En general, existe un interés y curiosidad —tanto del hombre como de la mujer— de querer saber la vida pasada de sus parejas, cuántas enamoradas tuvo, cómo era su relación con cada una de ellas. Hablar de esto perturba la mente y afecta la relación en sí misma:

«Cuando uno está con alguien no está porque tuvo uno o dos enamoradas o enamorados, o porque fue de tal o cual forma, o porque tuvo relaciones con él o ella, sino porque te enamoras de la persona, de sus cualidades, de sus virtudes, de sus valores. El problema está en que en medio de su inmadurez muchas chicas y chicos se enamoran de la imagen que el chico o la chica proyectan y no de la persona que lleva en su interior. Es entonces cuando se vuelve importante saber sobre la vida sexual pasada del enamorado o enamorada.» (Anónima)

Opino que la pregunta sobre tu vida sexual pasada, si eres virgen o no, es una pregunta que un enamorado no tiene por qué hacerte, por respeto.

Cualquiera de las dos respuestas puede traer consigo ciertos riesgos:

1. Si respondes que sí has tenido relaciones sexuales, al chico se le va a pasar por la mente que también él podrá hacer lo mismo contigo.
2. Si respondes que eres virgen, el chico puede en efecto experimentar el anhelo de cuidarte. Sin embargo, hay otras posibilidades: si él también es virgen sentirá en un momento que será “muy especial” hacerlo contigo por primera vez. Y si él no es virgen y ha tenido relaciones sexuales con una o más enamoradas anteriores, o incluso con alguna “amiga con beneficios” o prostituta, robarte tu virginidad será un trofeo más valioso para él. ¡Entiéndelo de una vez! El que un chico tenga relaciones con una chica que es virgen es visto entre los hombres como un gran logro, como una conquista. Una vez que tú también te entregas a él, te conviertes en su posesión, y corres el riesgo de ser con el tiempo “una más” para él. ¿Quieres eso para ti? ¿O quieres permanecer siendo esa “mujer especial” que probablemente él te dice que eres, con la intención de robarte justamente eso especial?

Tu reacción y respuesta ante tal pregunta te sugiero que sea esta:

1. “Ponlo en su sitio” y dile sin más que esa es una pregunta que no corresponde hacer en la etapa de enamorados, que es un tema del que no tienen por qué hablar. Seas virgen o no, a él lo único que le toca saber es que debe respetarte, respetar los límites y dominarse a sí mismo sin que tú tengas que estar diciéndole “no”. Si te ama, a él le toca respetarte y cuidarte, dominando sus propios impulsos sexuales. No tiene por qué saber más que eso.
2. Tampoco a ti te toca preguntarle sobre sus experiencias sexuales pasadas, si las ha tenido o no.
3. Esto sólo será algo de lo que hablarán en un futuro, siempre y cuando sea conveniente¹⁵. Entonces será el momento de hablar, no por curiosidad, sino porque habrá cosas que tienen que saber de su pasado para poder curar sus heridas y aceptarse cada cual con su propia historia personal. La transparencia, la aceptación de cualquier error de la vida pasada y el perdón deben ser el criterio para hablar de ese tema con madurez.

¹⁵ Hay historias pasadas que pueden dañar mucho la relación, cuando no hay la suficiente madurez por parte de la otra persona. Si sientes que algo de eso te puede pasar, y tienes miedo de decirle las cosas por las que has pasado a tu novio, lo mejor es que consultes con alguna persona entendida y prudente para que te aconseje si debes hablar de eso o no, o de qué modo y cuanto es necesario decir en su momento.

12. "El hombre no llega sino hasta donde la mujer se lo permite"

"El hombre propone, la mujer dispone". En la relación tú eres la que permite o no que el chico avance. ¡Asúmelo! Aunque hay chicos que lo hacen, no esperes que sea él quien ponga el freno. El hombre siempre quiere avanzar. La mujer tiene el poder de decir "no" cuando el hombre ya no tiene la capacidad de hacerlo porque está excitado. Por eso — justo o no— la gran responsabilidad recae sobre ti, sobre cuánto permites tú. ¡No tengas miedo de decir NO! ¡No tengas miedo de ponerle un freno si él ha perdido el control, o quiere avanzar "un poco más"!

Hoy en día muchas chicas tienen miedo de decirle "no" a los chicos por miedo a "herir sus sentimientos". Se sienten mal de que ellos se puedan sentir mal y prefieren sufrir ellas a causarle un sufrimiento al chico. ¿Cómo le digo que "no", sin herir sus sentimientos? Pues simplemente dile "no" con la conciencia de que la verdad, aunque duela, es lo mejor para ambos. No puedes mantenerlo "ilusionado" para que no sufra. Tarde o temprano sufrirá, y sufrirá más y te reclamará al saber que no se lo dijiste antes. Una relación o incluso una amistad jamás se puede basar en "mantener apariencias". Acostúmbrate a ser siempre sincera con tus sentimientos, pues así le estarás dando también al chico la oportunidad de madurar como hombre. Un hombre necesita de esos "no" para hacerse hombre. El rechazo que experimentará lo ayudará a madurar. No tengas miedo, pues, de decirle "no" y no ceder por temor a herir sus sentimientos.

13. ¿A qué lugares voy con mi enamorado?

Se ha hecho normal y frecuente que los enamorados se encierren en el cuarto de alguno de ellos para ver una película, hacer tareas, jugar en la computadora, o "simplemente" para estar echados en la cama. "¡Es tan romántico!", puedes pensar tú con ingenuidad. En el cuarto del enamorado o de la enamorada, tarde o temprano, termina pasando de todo. Por ello, tú misma eres quien debe ser firme: "a tu cuarto o al mío, no entramos".

Muchas veces pasan cosas también en la sala de la casa, viendo una película. Leamos lo que una joven de veinte años nos comparte desde su experiencia:

«En menos de cinco meses ya jurábamos que nos amábamos, pero grande fue la sorpresa cuando ambos nos dimos cuenta de que no era así. Todo ese tiempo lo único que yo buscaba era agradarle, y confundí "amor" con "consentirle todo". Sí, llegamos a realizar algunos "juegos" que nunca llenaron mis ansias de amar y ser amada, tan solo me alejaban más y más de mi anhelo de un amor auténtico. ¿Cuándo se daban estas situaciones? Pues cuando estábamos en su sala. Tan tonta yo, no me daba cuenta que todas las veces que íbamos a su casa "a ver una película" terminábamos en eso, porque el lugar se prestaba y nosotros no nos controlábamos. Yo, por miedo, cobardía y bastante inseguridad nunca le dije que eso no me llenaba. Luego que sucedían estas cosas me preguntaba: ¿de eso se trata el amor? No, eso no era amor. Con el tiempo nos dimos cuenta que en realidad nunca habíamos llegado a amarnos de verdad: ¡sólo sentíamos pasión! Fue doloroso

reconocerlo, pero era la verdad. Es triste saber que tan buenos momentos se perdieron por consentir esos “juegos” y centrarnos cada vez más en darnos placer.

Chicas, desde mi experiencia les digo: ¡eviten estar a solas con sus enamorados en una casa o en un cuarto! ¡No se queden en esos lugares a solas pensando que “no va a pasar nada”, porque llegará un momento en el que no podrán controlar la situación! ¡Es muy difícil decir NO en esas situaciones!»

Hay chicos que llevan a sus enamoradas a un hostel para “pasar el rato juntos”. Otros tienen su departamento y llaman a sus enamoradas o amigas simplemente para “pasarla bien”. Evidentemente, es para tener sexo.

Tú tienes que hacerte cargo de ti misma. Nadie va a cuidar mejor de ti que tú misma. Si tú entras a una habitación o departamento o casa en la que no hay nadie más que tú y él y cierras la puerta, ten por cierto que tarde o temprano algo va a pasar. Además, si él te propone ir a un hotel y tú accedes, implícitamente estás aceptando que van “para eso”.

Si quieres vivir la pureza, tienes que saber decir NO si tu enamorado te pide ir a esos lugares, o incluso ir a un descampado o un parque lejos de la gente.

He aquí un testimonio que te ayudará a entender el por qué de estas recomendaciones:

«Acabé la secundaria y empecé la universidad. Para entonces había conocido a un chico porque era fan de su música. Él era guitarrista de una conocida banda de rock limeña. Al saber que se acercaba mi cumpleaños me propuso organizar una tocada con toda la banda en su departamento, sólo para mí. Yo estaba muy feliz, aparte estaba próxima a cumplir dieciocho años. Cuando llegué al lugar no había nadie, no había torta, no había instrumentos ni música, no había nada. Ese día perdí mi virginidad, el mismo día que cumplí dieciocho años. Recuerdo que después de eso lloré mucho, me sentía usada, sucia, me sentía “mosqueada”. Sin embargo no podía separarme de él, él me usaba para satisfacer sus necesidades sexuales y yo lo usaba para sentirme querida y valorada aunque sea sólo por unos minutos. Un día me dejó de contestar el celular y desapareció, nunca más lo volví a ver.»

No siempre son los hombres quienes proponen a las mujeres ir a un hotel. Esta es la historia que un joven me autorizó a compartir con ustedes: ella tenía veintiún años y él veintiséis. Se habían conocido en el trabajo, una semana antes de estar de enamorados. Llevaban menos de una semana de enamorados cuando ella le propuso ir a un hotel a ver televisión. Inmediatamente le aclaró: “no pienses que va a pasar algo ahí”, añadiendo que ella no lo iba a permitir. Fueron, y efectivamente no pasó nada. Pero lo de ir al hotel se volvió a repetir. En diez días de enamorados fueron tres veces, y la última vez él tomó un poco de más y se le pasó la mano. Ella se molestó con él, le echó toda la culpa y le terminó. Bien por ella, por hacerse respetar, ¿pero no lo puso ella misma en esa situación, al ir a un hotel a ver televisión echados en la misma cama? ¿Es que aquella chica no entendía todo lo que estaba despertando en el hombre? ¿No era ella en gran parte responsable por los excesos del hombre? ¡Claro que sí!

Tú debes tomar conciencia de que no puedes poner a tu enamorado en una situación así. A ti puede parecer “muy romántico” estar echados juntos en la cama, pero para el hombre lo romántico no es lo que prima, que lo que se va a despertar en él es otra cosa. ¡No lo pongas en esa situación!

Es muy importante que entiendas que en ocasiones como estas el “no” debe decirse antes, porque en estos lugares finalmente no vas a poder decir “no”, no vas a poder dominarte, simplemente “se dejarán llevar”.

14. Cuidado con las fechas importantes

Fechas importantes como los aniversarios o el día de San Valentín pueden dar pie a los enamorados a “avanzar un poco más”:

«Mi primer enamorado me llevaba tres años. Cuando yo tenía quince él ya estaba en la onda de experimentar y sacar ventaja entre sus amigos y bueno, yo quería a mi príncipe azul. En los primeros cinco meses él me había enseñado a confiar en él y lo bello que era estar de enamorados. Yo era su primera enamorada y él el mío, y eso era muy especial. Jurábamos que sería mágico para ambos, y soñábamos con un futuro juntos. El día que cumplimos cinco meses salimos y la pasamos muy bien. En un momento me dijo que sus papás no estaban en su casa y que podíamos ir a pasar el rato. Yo intuía que ese "pasar el rato" era con otras intenciones. Ya no tenía la mente inocente como cuando era niña. Acepté. Ya en su casa me llevó a su cuarto y él se quitó la camisa. A mí no me llamaba la atención tener relaciones y mucho menos a esa edad, así que no me saqué nada. Entonces como que empezaba a insinuar que quería algo, por la forma como me besaba y me miraba. Le dije que tenía miedo y él me dijo: “no tengas miedo, yo te cuido y si lo hacemos prometo quedarme contigo para siempre”. Pero le dije que no, que ya era tarde y tenía que irme. Me levanté y le dije que lo esperaba abajo. Salimos y fuimos a mi casa. Esa fue la primera vez en la que estuve muy tentada a tener relaciones.»

Cuando estás muy enamorada o ilusionada de un chico, es comprensible que quieras regalarle “lo mejor de ti” en fechas tan románticas. Lamentablemente puedes terminar creyendo que “el mejor regalo” es tu propio cuerpo, “porque es lo que él más quiere”, porque “es lo que lo va a hacer feliz”. Si crees eso y haces eso, estarás cometiendo el peor error de tu vida. La misma joven que escribió el testimonio anterior escribió también esto:

«Hace poco una amiga me comentaba que ya había tenido relaciones varias veces con su ex y lo sigue haciendo. Se notaba confundida, era como si estuviera orgullosa y a la vez decepcionada. Cuando le pregunté por qué lo hacía, me dijo que era porque ella se sentía bien con ello y que era completamente normal hacerlo. Yo le dije: ¿y si yo lo hago ahora a mis quince años, que pasará? Mientras yo pensaba que podría fortalecer la relación que tenía con mi enamorado, ella me dijo: *"Una vez que le entregas TODO a un chico, ya no hay nada más que dar, te quedas con NADA y nada es lo que en adelante podrás ofrecer, porque para un hombre tener relaciones es como la meta"*. La verdad es que no pensé en escuchar algo tan crudo, pero es algo real... Ahora me siento realmente

feliz de no haber cedido y haber tenido la fortaleza para haber dicho NO, y saber que por eso es tan especial la virginidad.»

Por eso, si tu enamorado te pinta el cielo de estrellas y te promete que se va a quedar contigo toda la vida si tan sólo te entregas a él, no temas decirle que NO. Recuerda que el hombre puede prometerte lo que sea para obtener lo que quiere, y una vez que se lo das, es capaz de olvidarse de todas sus lindas y románticas promesas. Al decirle NO evitarás lo que suele suceder cuando se adelantan las cosas:

«Tenía quince años y sabía con todo mi corazón que eso era amor. Él me dijo que si lo amaba, se lo demostrara. Así lo hice. Pero al poco tiempo ya no quería pasar más tiempo *conmigo*, sólo pasaba el tiempo *con mi cuerpo*.»¹⁶

Por tu propio bien, por el de él y por el bien de la relación, el regalo de tu entrega total debe esperar hasta el matrimonio, hasta que el compromiso de amarte y respetarte por todos los días de su vida no sea sólo una promesa hecha en la efervescencia de las emociones y pasiones, hecha no sólo a tu oído, sino un juramento solemne hecho públicamente y ante Dios.

15. ¿Qué hay del sexo oral?

La práctica del sexo oral se viene incrementando en nuestra sociedad. Hay enamorados que les piden sexo oral a sus enamoradas o chicas que se lo ofrecen a sus enamorados. Este testimonio nos ayuda a entender lo que sucede cuando a una mujer cede a tal pedido y realiza un acto tan degradante:

«Llevo tres años con mi enamorado, tengo dieciocho. Nos habíamos propuesto llegar vírgenes al matrimonio. Estos últimos meses las cosas han “avanzado” un poco más allá de las caricias. Hemos llegado masturbarnos y él me pidió tener “sexo oral”. Yo accedí. Desde entonces me siento fatal, no puedo más conmigo misma. Me siento tan avergonzada, trato de convencerme de que es normal, pero no puedo con mi conciencia, me siento sucia, indigna totalmente de Dios, he dejado de rezar, ya no voy a Misa. Me pregunto si no soy una más de esas chicas que aparecen en las páginas porno. ¿Y por qué me lo pidió mi enamorado? ¿Por amor? ¿Es eso a lo que lleva el amor verdadero? ¿Es eso lo que tengo que pasar o soportar por amor? Claro, yo también lo he propiciado... soy una estúpida... ¡por encerrarme con él en su cuarto! ¿En qué pensará él cada noche, cada vez que se acuesta en la cama en la que hicimos esas cosas que me repugnan? ¿Cuánto tiempo más pasará para que empiece a pedirme algo más?»

Aquí no se trata tan solo de un “sentimiento de culpa por su formación religiosa”. De acuerdo a un estudio hecho por el *Instituto Alan Guttmacher* y publicado en la revista de

¹⁶ EVERT, Crystalina: *Feminidad Pura*; San Diego, Catholic Answers, 2008, p. 1.

diciembre del 2000, *Perspectivas de la planificación familiar*, «ofrecer sexo oral hace que las chicas se sientan explotadas, pero igual lo hacen porque quieren ser populares o “hacer felices a los chicos”.»¹⁷ Una mujer que se siente explotada y usada, psicológicamente se empieza a degradar y despreciar a sí misma.

Y que “el sexo oral no tiene nada de malo” es una creencia muy equivocada y dañina: además de degradar psicológicamente a la mujer, las enfermedades sexuales pueden ser fácilmente transmitidas de los genitales a la boca.

No es normal y no debes aceptar esa práctica con tu enamorado. Punto.

16. Cuidado con las bebidas alcohólicas

En las fiestas abunda el alcohol. Incluso en los quinceañeros hay “barras libres” para adolescentes. ¿Por qué siempre hay que “beber hasta emborracharse” para divertirse o pasarla bien?

Ten en cuenta que el alcohol es un desinhibidor: te suelta todos los frenos y te vuelve torpe. Al tomar alcohol ciertamente puede experimentarte “más libres”, “más suelta y alegre”, capaz de hacer cosas que no haces normalmente. Tomar alcohol te pone en un estado de euforia primero y, si sigues tomando, en un estado de absoluto descontrol e inconsciencia de ti misma. Historias como éstas se repiten interminablemente:

«Cuando tenía dieciocho años, conocí un chico y en menos de una semana, perdí mi virginidad de la peor manera posible: estaba borracha, y lo peor, el chico desapareció, y nunca supe qué fue de su vida.»

Me contaron también la historia de una joven que fue a una fiesta en una playa muy frecuentada por gente adinerada. Al siguiente día por la mañana ella estaba a la puerta de una farmacia contándole angustiada a su amiga que “se sentía morir” porque había despertado en la cama con un chico que había conocido la noche anterior y que no se acordaba de nada. Por eso había ido a la farmacia: para comprar la píldora del día siguiente.

Lo cierto es que

«muchos embarazos indeseados provienen de una noche de copas. Miles de abusos sexuales se planean con la maña de emborrachar a la mujer. Infinidad de jóvenes acaban rompiendo todos sus límites, desinhibidos por el alcohol. Los novios que beben, son varias veces más propensos a tener

¹⁷ SHAPIRO, Ben: *Porn Generation*; Washington, Regnery Publishing, 2005, p. 27.

caricias eróticas profundas y relaciones sexuales. Cuando la mecha está impregnada con alcohol, siempre resulta muy corta para apagarla a tiempo.»¹⁸

Ahora bien, no necesariamente el resultado final de sobrepasarse con el alcohol es una relación sexual, sea con un conocido o un total desconocido, pero sí todo tipo de “chape” y “agarre”:

«En el cumpleaños de mi amiga salimos con otras amigas a bailar. Ella creo que bebió mucho y no sabemos ni cómo pasó, porque estaba bien. ¡Habíamos hablado justo antes de nuestro deseo de vivir la pureza, pero en ese estado besó como a tres chicos y había como un sofá y estaba ella ahí muy ebria, con un chico que estaba perfectamente bien, aprovechándose de su estado! ¡Lo hacía frente a todo el mundo! ¡Era horrible! Yo no podía soportar que se aprovecharan así de mi amiga así que me acerqué y la levanté, pero él no la soltaba y ella no quería moverse tampoco y decía muchas incoherencias. ¡Traté de sacarla de allí como cinco veces, pero ella no quería! Hasta me peleé con ese chico, ¡pero no había forma! Tuve que llamar a sus padres para que viniesen a recogerla, y al siguiente día ella no se acordaba de nada.»

Recuerda que si vas a una fiesta nadie cuidará mejor de ti que tú misma. Si tú pierdes el control de ti misma, otros se aprovecharán de ti y quizá no tengas la buena suerte de tener una amiga que esté sobria y te libre de las consecuencias de tu propia irresponsabilidad.

Una puede tener un propósito muy firme de guardar su pureza, pero bajo el efecto del alcohol todo puede cambiar, y a veces no es necesario tomar mucho, a veces basta con tomar ¡tan solo un vaso! Por ello, debes aprender a ser responsable de ti misma y a limitarte en el consumo del alcohol especialmente cuando vas a una fiesta. Aunque mejor es no tomar nada, pues igual te puedes divertir muchísimo sin tomar una gota de alcohol.

17. ¿Qué amigos tengo?

Leemos en un antiguo texto: «Con el hombre inocente serás inocente; con el elegido serás elegido, y con el perverso te pervertirás.»¹⁹ Tan sencillo como eso: si quieres vivir la pureza, tienes que saber elegir a tus amigas y amigos, porque lo quieras o no, ellos ejercerán una influencia sobre ti, para bien o para mal.

He aquí el testimonio que nos comparte una joven:

«tuve que tocar fondo para reaccionar, tuve que quedarme sin aquellos amigos que decían ser verdaderos y sin aquel enamorado que alguna vez me juró amor eterno. Yo no entendía nada de lo que me estaba pasando, no entendía por qué Dios, justo cuando estaba empezando a conocerlo,

¹⁸ SÁNCHEZ, Carlos Cuauhtémoc: *Free sex?*; Ciudad de México, Diamante, 2008, p. 99.

¹⁹ Carta de san Clemente I, Papa, a los Corintios, Cap. 46, 2.

quería que yo pasara por esto. En esos momentos sólo sufría, sin entender, como lo hice después, que Dios me estaba forjando. Mis dos mejores amigas en el mundo decidieron darme la espalda, y el resto de mis amigos también. ¿Por qué se fueron cuando más los necesitaba? A nadie le importó cómo estaba yo, sentí que de un día para otro me convertí en la mala de la película y todos estaban apoyando a mi ex, como si tuvieran que decidir de qué lado estaban. Yo no necesitaba eso, no necesitaba que me saquen en cara que “por mi culpa” mi enamorado había cambiado y se había alejado de ellos, cuando yo en el fondo sabía que fue su propia decisión. Yo sólo necesitaba que estuvieran a mi lado, porque estaba sufriendo como nunca había sufrido en mi vida por algo, porque me había arriesgado por este chico y me había fallado, porque me dolió que me dijera que terminaba conmigo porque pensábamos distinto (se refería a Dios) cuando en realidad la razón fue otra chica. Estaba angustiada, estaba triste, estaba con cólera y un montón de sentimientos encontrados que me hicieron pensar que la mejor solución era alejarme de quien supuestamente me había traído este problema. Así es, pasó por mi cabeza alejarme de Dios, dejar de ir a Misa y a mis reuniones, porque buscaba que mis “amigos” me aceptaran otra vez, e incluso que este chico me aceptara de nuevo. Sí, seguro que alejada de Dios iba a ser distinta, pero iba a ser como ellos querían y no como en realidad soy. Estuve a punto de renunciar a todo lo que había descubierto, pero luego me puse a pensar: ¿valdrá la pena? ¿Iba a en serio darle la espalda a Dios, iba a hacerme la loca con lo que había descubierto sólo para agradarle a un grupo de personas que no demostraron preocuparse por mí cuando más los necesitaba? Puse en una balanza a Dios y a mis “amigos”, y ganó Dios.»

18. ¿“Amigos con derechos” y sin deberes?

“Amigos con derechos” es el título de un artículo publicado en una revista juvenil²⁰. La autora del artículo no firma, probablemente porque le da vergüenza identificarse. El artículo empieza así:

«Lo conocí hace más de cinco años, nos llevamos bien, conversamos mucho, nos gusta bailar, ir por unos tragos, tenemos buen sexo y hay tanta confianza como para que no dude en coger el teléfono para contarme sus nuevas hazañas. A mí no me dan celos, él es mi amigo... claro, mi amigo con derechos.»

Luego de leer este primer párrafo me pregunto: ¿puede haber un “amigo” que tenga derechos sobre una sin al mismo tiempo tener deberes para con una? ¿Qué clase de amistad es esa, que sólo te usa para su satisfacción pero no está allí para ti cuando más lo necesitas, porque no puedes reclamarle nada, absolutamente nada?

Luego afirma la autora:

«Muchas personas saben lo que es tener un amigo con derechos, tener cerca a alguien para pasar un buen rato, divertirse en una disco el fin de semana, pasar la noche juntos, despertar, vestirse y despedirse con un: “nos vemos”.»

²⁰ Pandora, Nº 38, octubre 2012.

Las reglas comunes a este tipo de “relación” las expone también la anónima autora:

1. «Tener las cosas claras: saben que pueden pasar un buen rato juntos; pero tiene clarísimo cuál es el límite entre sexo y las emociones.»
2. «Cero compromisos: son conscientes de que pueden hacer muchas de las cosas que suelen compartir las parejas, pero no están dispuestas a todo el compromiso que hay detrás de una relación, ni el “tienes que” porque estas con alguien. Nada de eso.»
3. «No hay derecho a reclamos: cual mismo mensaje de producto a precio de oferta, cuando tienes un amigo con derechos, no hay lugar a reclamos. Si no te invitó a la fiesta del fin de semana pasado, no te llamó por teléfono o si empieza a salir con otra persona, créeme, no puedes reclamar.»
4. «100% libertad: como no tienes una “relación” (sí, entre comillas para no olvidarse), cada uno es libre de poder hacer lo que se le plazca sin todas esas explicaciones de por medio, es más, pueden salir con quien quieran y no habría mayor problema.»

Este tipo de “amistades” tiene “sus reglas”, y todas apuntan en una misma dirección: CERO compromiso; CERO responsabilidad; CERO preocupación por el otro; CERO amor.

Al leer estas “normas” me pregunto: ¿Es que puede una mujer poner un límite o división entre sexo y emociones? ¿Hay algún ser humano que lo pueda separar y dividir? El día que lo hace sencillamente deja de ser humano para convertirse en un animal. ¿Y es a un hombre que no se comprometa con ella para nada, que no se preocupe por ella, que no vele por ella, que ni siquiera le interese saber cómo está lo que necesita una mujer? Quien así piensa, sencillamente ha desesperado del amor verdadero, ya no busca amar y ser amada verdaderamente, solo busca alguien que le llene un vacío.

Quién mejor que alguien que ha vivido eso puede hacerte entender lo que pasa en el corazón de una mujer que se presta a esto:

«A los diecisiete un hombre que era muchísimo mayor que yo logró conquistarme con su forma de ser y vivir. Lo admiraba demasiado y comenzamos una relación que después de varios meses tuvo como resultado entregarme mi virginidad, para sentirme a su altura y madurez. Desgraciadamente a la semana descubrí que tenía otra mujer... y allí quedó lo más bonito de mí. Desde entonces le perdí total importancia a las relaciones sexuales. Tuve otros dos novios, usé métodos de planificación, pastillas del día después... y sencillamente cometía el error de acostarme con ellos y luego me confesaba. Esta situación la tomé como deporte, pero cada vez que lo hacía se formaba en mí un vacío grandísimo. Todo empeoró cuando el año pasado conocí a alguien, uno de esos hombres que van por la vida como muchos y solo les importa su satisfacción, él me enamoró con sus cariños y cuidados, pero cuando me vio en la palma de su mano, por decisión de él, solo íbamos a ser los famosos "amigos con derechos" y perdí todo el valor como mujer, porque por complacerlo y tenerlo a mi lado caí hasta lo más bajo que puede una mujer caer. Cada día me hacía más daño con

esa relación, yo sabía que no le importaba a él como mujer y que no me quería, pero yo tenía la esperanza de que eso cambiaría algún día. Por eso siempre era tierna, detallista, y me preocupaba por él y sus cosas, pero de él nunca recibí una muestra de cariño.» (Anónima, 21 años)

Lamentablemente hay chicas confundidas que ceden ante esta mentalidad de una entrega sexual “sin compromiso”. Quienes ya se han entregado y terminan la relación, vuelven a tener relaciones con sus ex-enamorados, esta vez sin ninguna promesa del “para siempre”. Muchas chicas se prestan a ello simplemente porque “todavía lo quieren”, porque “lo extrañan”, aunque saben que esa relación ya no tiene futuro, o no quieren pasar la página y albergan secretamente la ilusión de que todo cambiará algún día si siguen siendo detallistas, si siguen entregándose. Los chicos se aprovechan porque saben que las tienen “en la palma de sus manos”, que por más que ellas decidan cambiar de vida y vivir en adelante una vida casta, basta que las vuelvan a ver para convencerlas de abandonar su “tonta idea” y se vuelvan a entregar a ellos. Literalmente las tienen emocional y sentimentalmente esclavizadas, al punto que las manipulan y hacen con ellas lo que quieren.

19. Viajes de intercambio

Una joven de dieciocho años se fue de intercambio a París. Parece ser el sueño romántico de muchas jóvenes. Allí, el día antes de regresar, perdió la virginidad que había prometido guardar hasta el matrimonio. Se la entregó a un chico “bueno”, de su misma edad, a quien había conocido dos meses antes y ya estaban de enamorados. Ella vivía en su casa y la mamá los dejaba dormir juntos.

En países del primer mundo dormir juntos es normal entre enamorados. Los jóvenes, decía ella,

«son todos muy "libres" porque hacen lo que quieren. De la misma forma una chica era lesbiana y yo estaba en su casa por dos semanas y también venía su enamorada a dormir con ella. Ella me hacía bromas, como que tenía miedo a la oscuridad o a que algo le pase mientras dormía, bromas que parecía tomarlas en serio.»

Los jóvenes allá pareciera que se aprovechan de las chicas “inocentes”, de familias tradicionales, para “iniciarlas” en su forma de vivir tan liberal:

«Sí, de verdad, ¡todas regresan como loquitas y lamentablemente me incluyo! De verdad que es increíble, hay muchas cosas buenas que aprendes, pero también estamos expuestas a cosas que no son buenas y a las que, por ser muy jóvenes, nos dejamos arrastrar.»

20. Viajes con el enamorado

Nos contaba y preguntaba confundida una joven:

«Tengo una amiga que apenas lleva algo así como siete meses con su novio y ya se ha ido como tres veces de vacaciones con él: una vez fue a la playa, otra a nadar y otra vez a acampar. Muy emocionada me comenta que próximamente incluso se irá fuera del país con él, o sea, ¡cuando apenas SON ENAMORADOS y se van solos! Yo por mi parte llevo poco más de año y medio con mi enamorado y jamás me he ido de vacaciones con él. A veces me siento como rara por eso, pues mi amiga me dice que ¡cómo puede ser que no salga de vacaciones con mi enamorado! Yo por mi parte pienso que está bien que no haya hecho lo mismo que ella, porque ir de vacaciones siendo enamorados →y más aun si es a lugares donde te verá en traje de baño→, es algo que va contra cuidar la castidad dentro de la relación. ¿Es bueno o malo irse de vacaciones con el enamorado o el novio?»

En la actualidad situaciones como esta son muy comunes. Se ha vuelto una especie de normalidad que los enamorados o novios viajen juntos a cualquier lugar de su país o al extranjero, solos los dos, o con otras parejas de enamorados. ¿Es bueno o malo irse de vacaciones con el enamorado o novio? La respuesta, que nos ofrece una colaboradora²¹, es variada:

Si te invitaron a pasar un fin de semana con la familia de tu enamorado o novio, no vas a rechazar la invitación por pensar que es incorrecto ir con él. Esta invitación puede ser una oportunidad para relacionarte con su familia y de verlo cómo se comporta en el núcleo familiar, algo que es muy importante para el futuro de la relación. Conocer a la familia ayuda mucho a conocer a tu enamorado/novio y cómo se comportará en el futuro contigo y con sus hijos (en caso se lleguen a casar). En este caso, sí creo que es correcto que vayas y conozcas más sobre él y su familia. Obviamente, tendrás que evitar estar a solas con él en lugares cerrados, y si se hospedan en un hotel, no dormirán en el mismo cuarto.

Si vas con amigos, que sea con amigos de verdad, de aquellos que cuidan de ambos. Hay “amigos” que buscan estas vacaciones para poder hacer lo que se les venga en gana y lamentablemente muchos (especialmente las chicas) ceden ante las presiones de estos enamorados/novios y/o “amigos” sólo por no quedar como los “nerds”, los aburridos, los anormales. Cuida de las amistades que tienen, rodéate de gente que te ayude a avanzar y que comparta tus mismos ideales y aspiraciones. Si tienen algún plan con amigos, averigua siempre quienes van, a dónde van, cuáles son los planes del viaje, cuál es el objetivo y opta por lo que no represente una ocasión peligrosa para ti y para tu enamorado/novio.

Si se trata de ir solos, la respuesta es ¡NO! ¡Un NO rotundo y sin excepciones! Ir de vacaciones solos, y peor aún si es a otro país, es exponerse demasiado. La clave es la prudencia. Puede ser que ambos tengan bien claro la idea de mantenerse castos, pero al ir solos a un sitio, por muchos días, ya están siendo imprudentes pues aunque no estén pensando en hacer nada y piensen que “no va a pasar nada entre nosotros”, la pasión

²¹ Verónica Ortega de Manning, Doctora en Medicina General y Cirugía.

puede encenderse de un momento para otro llevándolos a perder totalmente el control de la situación. Es verdad que esto puede suceder aún cuando no se vayan de viaje juntos, pero también es cierto que el riesgo de que suceda en un viaje de estos es muchísimo mayor. La prudencia en este caso aconseja no exponerse, porque sí puede pasar de todo.

Tal vez te preguntes a qué me refiero con “no exponerse”. Es no ponerse en situaciones u ocasiones en las que será más difícil controlar sus expresiones sensuales. Te doy un ejemplo: muchas mujeres no ven nada de malo en quedarse a dormir en la misma habitación e incluso en la misma cama con el enamorado/novio (aunque no tengan relaciones sexuales). Para muchas de nosotras ese acto no representa nada malo, es más, puede parecernos tierno estar con tu enamorado/novio. Pero tomando en consideración la biología de los hombres, ellos reaccionan de manera distinta y para él puede ser una situación muy complicada de manejar, porque fácilmente lo puede excitar. No es que los hombres estén pensando en sexo todo el tiempo, pero situaciones como éstas (acostarse en la misma cama, acariciarse mucho, besarse mucho) podría llevarlo a cruzar la línea del cariño a la excitación en sólo segundos, y si eso sucede, lo más probable es que te arrastre también a ti por ese camino. Así que lo mejor es no exponerse, o sea, no ponerse en esas situaciones peligrosas para los dos (estar echados en una misma cama), o no quedarte a solas con él en lugares cerrados y/o muy oscuros (una habitación, o en una casa). Si amas a tu enamorado/novio, ¡cuida de él!

Se dice que el hombre es como una bombilla de luz: apenas le toma unos segundos para encenderse (excitarse). En cambio, la mujer normalmente es como una plancha: le toma un tiempo más largo para que pueda llegar a la excitación. Ten en cuenta eso y actúa con cautela cuando estés con tu enamorado/novio.

Recuerda que vivir la castidad va más allá de abstenerse de tener sexo cuando todavía no es el momento, es purificar incluso las intenciones. Siempre cuestionate y cuestionale a tu enamorado o novio: ¿por qué irse de vacaciones a solas? Cuestionen el lugar donde van a ir y con quiénes van a ir. Si detrás de estas preguntas encuentras una respuesta con una doble intención, es mejor no intentar nada ni menos creer que vas a hacerle cambiar sus ideas.

Si tu amiga lo ha hecho y tú no, ¡no te atormentes! Si tu amiga o mucha gente te dice que es necesario irse de vacaciones con el enamorado o novio para “pasarla bien” o “conocerse mejor”, pues la respuesta es ¡no! ¡No es necesario! Muchas hemos tenido novios que ahora son nuestros esposos, y no ha sido necesario tener estas “experiencias” previas de fin de semana o de vacaciones con los novios para conocernos o divertirnos juntos. Esa es una mentira que te quieren hacer creer para justificarse a sí mismas y para que no les cuestionen lo que en el fondo saben que es incorrecto.

Con respecto a lo de la playa y el traje de baño. Vivir la castidad y la modestia no quiere decir que te tengas que cubrir de los pies a la cabeza, estás en la playa y necesitas un traje adecuado para ello. Nuestro cuerpo humano es un don de Dios, es bello porque Dios lo

hizo así, pero hay partes que no deben ser develadas (mostradas) a todos, por ello es importantísimo que cuides lo que vistes especialmente en la playa. Que tu traje de baño sea modesto. Lamentablemente muchas chicas caen en el consumismo y en el juego de tener un cuerpo de modelo y les gusta ser admiradas por su cuerpo. ¡Cuida mucho de caer en eso! Muchas mujeres no se dan cuenta que el cómo vestimos influye mucho en cómo nos ven los hombres y en lo que puedan pensar de nosotras. Fisiológicamente el hombre reacciona ante lo que les mostramos. Que nos vean en traje de baño les atrae, así que mientras más muestras, más excitación les causas. Y aunque ellos se estén forjando en la virtud, la parte biológica es real y hay que cuidar mucho de ellos.

¡Adquirir la pureza exige una conquista diaria! Habrá momentos en tu vida en los que te costará más, pero para poder conquistarla debes poner los medios humanos necesarios en cada caso, y eso muchas veces requerirá huir de las ocasiones, no exponerse a ellas y cuidar de los sentidos, especialmente de la vista.

Lo que el resto hace no siempre es lo correcto. Tú edúcate en la virtud y en el momento que se presente la situación sabrás actuar correctamente.

No te olvides que sola no puedes en esta lucha, pídele a tu enamorado o novio que luche contigo y juntos pidan la ayuda de Dios para que cada día puedan forjar una relación pura. Aún cuando toda la sociedad les grite que están locos por querer vivir la castidad, es una lucha que vale la pena sostener porque eleva el amor humano a una dimensión superior.

21. ¿Regalar o robar besos?

Se ha puesto de moda también “regalar” o “robar” besos. Algunas chicas muy jóvenes van a las fiestas a besar a cuantos chicos puedan. Compiten entre ellas a ver quién “pesca” más. Todo es “diversión”. Hoy en día también los besos se han “prostituido”, se han hecho fáciles. Ya no es necesario “declararse” formalmente, basta que “se gusten”, o que quieran “vacilar”, o que tomen un poco, para que se empiecen a regalar besos “sin compromiso”, es decir, sin que el beso signifique necesariamente que con ello se inicia una relación “seria”:

«El chico que me gusta fue a una fiesta este sábado por mi casa y justo salí a bailar con él y nos besamos. Hace tres años que yo no me besaba con nadie y ese chico me gustaba mucho y pasó. Fue su primer beso, pero él había tomado. Hoy me enteré que está diciendo que no se acuerda qué pasó, ni cómo, ¡y eso me dolió!»

Obvio que a los chicos también les gusta divertirse y disfrutar de los besos, de la sensación que producen. No sólo se aprovechan de las chicas que se los ofrecen fácilmente, sino que también buscarán arrancárselos a las que se hacen de rogar, porque así el reto es mayor, y porque piensan que cuando la mujer dice “no” en un primer momento en realidad les están diciendo “insiste un poco más”:

«Ayer fui a la despedida de una amiga. Allí estuve hablando con todos. Yo tengo un amigo muy amigo del colegio y siempre me abraza cuando me ve. La cosa es que no sé por qué ayer se le dio por abrazarme a cada rato. Se ponía a mi costado, me abrazaba y en una de esas me contó que la semana pasada había ido a una discoteca y se había besado con una chica y me dijo: “así”, y me cogió la cara, se me acercó y yo le dije: “aléjate”. Él me insistió y me dijo: “¡para mostrarte!”, y yo tonta me dejé, se me acercó y me dio un beso. Yo reaccioné y lo aparté. Él se rió y me fui. Pero él me seguía buscando para abrazarme. Quería besarme a toda costa, y me decía: “dame un beso en el cachete”, se lo di y me pidió: “otro, otro, otro” y cuando se lo iba a dar volteó la cara y me dio otro beso en la boca (pico) y yo: “¡Contrólate!” Sé que estuvo mal, dejarme llevar... pero, o sea, no sé cómo decirle “no” sin parecer como que muy pesada, porque hay chicos que te dicen: “¿Qué te pasa? ¡No te haré nada!”, y como es mi amigo... me cuesta mucho como que dejar de hacer algo que me piden, aunque me incomode o en el fondo no quiera. ¡Soy muy débil de carácter! Además, creo que lo permití porque una amiga me molestó y me dijo: "muy soltera, sin nada", y me sentí como que mal ¡y creo que por eso me dejé llevar! Y otras amigas me dicen: “¡vive la vida!”, “¡no es nada malo!”, “¡eres joven!”, y cosas así, ¡y a veces me la creo!»

Los besos para una mujer digna son también sagrados. No se pueden estar regalando a cualquiera, por simple “juego y diversión”. Incluso cuando quieres a alguien el beso debe esperar: el hombre antes de besar a una mujer debe pasar por el riesgo de decirle a la mujer que quiere comprometerse con ella a algo serio, es decir, estar como enamorados. Sólo entonces una chica puede acceder a dar el beso como expresión de afecto y de un amor que exige hacer las cosas bien, por etapas, sin apuros.

22. ¿Y qué hay de los “besos apasionados”?

Hace poco nos hicieron esta consulta:

«Quisiera saber si es correcto besar apasionadamente o no y, en caso de ser aceptable, ¿en qué momento hacerlo? Es algo que me inquieta mucho, pues siempre los muchachos me dicen que les gustan mis besos, y hasta siento que sólo me buscaban por mi forma apasionada de besar.»

¿Qué te aconseja una mujer, ahora casada, que supo llevar bien su noviazgo y guardarse para el matrimonio?²²:

En la vivencia del enamoramiento y noviazgo surgen muchas maneras de expresar el cariño por la persona amada, pero hay que tener mucho cuidado en cómo demostramos ese cariño. ¿Te preguntarás por qué tener cuidado?

En primer lugar debes tener muy en claro que hombres y mujeres no somos iguales. Hay muchas características que nos hacen muy diferentes. El hombre es más apasionado, está

²² Verónica Ortega de Manning, Doctora en Medicina General y Cirugía.

en su naturaleza el cortejar, en cambio la mujer es más afectiva, su naturaleza es ser cortejada, conquistada.

En el plano biológico, como he dicho anteriormente, el hombre tiende a “prenderse” más rápido que la mujer.

Partiendo del conocimiento de estas diferencias, debemos actuar con cuidado con las caricias que damos y las que recibimos, y ello incluye los besos. Tanto los besos como las caricias (abrazos, tomarse de las manos) son lícitas (permitidas) siempre y cuando sean moderados y que no busquen provocar la excitación de la pareja.

Moderar un beso es muy difícil, por eso es mejor no meterse en terreno peligroso. Tu pregunta es si los besos apasionados (entiendo como besos apasionados aquellos que son largos en duración, o en lo que se utiliza la lengua y cosas semejantes) están bien en el enamoramiento o en el noviazgo... Pues la respuesta es sencilla: ¡NO! No están bien por las siguientes razones:

1) En el plano biológico los hombres son más sensibles y el simple roce del cuerpo, más aún los besos, podrían hacer que se encienda en tan solo segundos. Ello no quiere decir que ellos no se puedan contener, pero es más complicado para ellos que para nosotras. ¡Tú debes cuidar el corazón de tu pareja! Por eso es recomendable que no “explores” en un campo que no les corresponde vivir.

2) Un beso prolongado y apasionado puede cruzar fácilmente del plano de ser cariñoso al plano de la excitación.

3) Es más difícil controlar un beso que se ha subido de tono, ya que muchas veces ese beso no va solo, sino que se acompaña de caricias impropias.

Muchas parejas de enamorados o novios que habiendo hecho un propósito de esperar hasta el matrimonio tuvieron relaciones sexuales se preguntan: ¿cómo es que llegamos a este punto? ¿Cómo nos pudo pasar esto? Y en casi el 100% de las veces encontrarás la respuesta en un simple beso que se extendió y excedió más allá de lo que podían manejar, encendiendo el fuego incontrolable de la pasión. No caigan en la mentira de que pueden controlar las caricias y besos apasionados si ya los han iniciado. ¡No sean tontas! Estos fueron pensados para ser vividos solamente por los esposos.

Entonces, ¿cuál es la solución? La respuesta es simple: evitar la situación, es decir, detente antes de que los besos lleven a las caricias que enciendan la pasión.

Algunos dicen: “El hombre llega hasta donde la mujer le permite”, pero a veces sucede que “la mujer permite hasta donde el hombre quiere llegar”. Definitivamente la responsabilidad es de los dos, tanto de la mujer como del hombre, ella por consentir y él por insistir, o a veces al contrario.

La virtud se vive todos los días de nuestra vida, no la dejamos de lado cuando estamos con el enamorado o con el novio.

Para terminar respondo a la pregunta: "¿Cuándo es aceptable tener besos y caricias apasionadas?" Cuando estés con tu esposo o esposa. ¡Antes no!

Ahora ya sabes que esos besos apasionados antes del matrimonio están fuera de lugar, no te corresponden vivirlos, y que la mejor manera de guardar y cuidar tu castidad y la de tu enamorado o novio es evitando toda ocasión peligrosa.

Luego de leer esta respuesta, una joven de dieciocho años nos compartía su experiencia y reflexión:

«La verdad es que necesitaba que alguien me aclarase, porque cuando estaba con mi ex enamorado nos besábamos feo, muy apasionadamente. Estuvimos cuando yo tenía diecisiete y él veinte. Al comienzo eran besos normales, pero pronto, a partir de la tercera semana, se volvieron muy apasionados y eso dio pie a otras cosas que no me atrevo a decir. Yo siempre sentía que aunque eran solo besos algo estaba mal, pero cuando le preguntaba a alguien SIEMPRE me respondía que era algo "normal", que "no tenía nada de malo". Ahora, gracias a la respuesta de Vero, veo las cosas desde otra perspectiva y entiendo que de haber evitado esos besos apasionados probablemente no habríamos llegado a hacer otras cosas de las que ahora me avergüenzo, y no habríamos perdido la oportunidad de amarnos bien. Aquellos besos fueron la "puerta de entrada" para otras cosas más "fuertes" que también me decías muchos que eran "normales" entre enamorados pero que definitivamente terminaron haciéndome mucho daño y deterioraron la relación con mi ex.»

23. ¿Y los besos y "caricias" en partes íntimas?

Otra joven nos presentó esta inquietud:

«Llevo ya tres años con mi novio, a pesar que mi novio está de acuerdo en no tener relaciones, él cree que ciertas "caricias" (debajo de la ropa, en las partes íntimas e incluso besos... si es que se les puede llamar así) no están mal y cree que me he vuelto fanática y exagerada al respecto. ¿Están bien esas caricias? Y si no, ¿qué le digo para hacerle entender?»

¡No eres una fanática exagerada cuando optas por cuidar tu pureza y la relación entre ustedes, para que no se desvirtúe! ¡Tú tienes la razón! No están bien ese tipo de "caricias", que los chicos creen que son "normales".

Para entenderlo tú misma y explicárselo a él de la manera más sencilla y contundente lo mejor es preguntarle lo siguiente:

«Si alguien te roba cien dólares... está bien o está mal?" Obvio que te va a decir que está mal. Luego pregúntale: "¿Y si te roba cincuenta?" Su respuesta será la misma. Luego sigues: "¿Y si te roba

diez?". Si es un hombre con valores su respuesta seguirá siendo la misma. Luego concluyes: "Como tú mismo dices, en todos los casos está mal. Lo mismo sucede con la castidad: tener relaciones es como robar los cien, y tener esas 'caricias' es como robar primero uno, luego cinco, luego diez. En ninguno de esos casos está bien que me robes mi pureza. Además, si yo hoy te permito que me robes diez, mañana serán veinte, pasado treinta y así llegarás a robarme finalmente los cien.»

Si no entiende ese argumento y sigue diciéndote que no está de acuerdo, está siendo egoísta y está queriendo imponerte su parecer sin respetar la voz de tu conciencia, sin respetarte a ti y demostrando su egoísmo. Si te ama entenderá tu razonamiento y estará dispuesto a dominarse a sí mismo por amor a ti. Ojo, no solo lo dirá con palabras tipo "te prometo que voy a cambiar", "no lo volveré a hacer", sino que lo demostrará con hechos y en el tiempo, cuidándote, respetando los límites que tú le pongas no solo por un tiempo, o "hasta que tú estés lista", sino en todo momento.

La mejor forma de que seas fiel a tu propósito y a tu futuro esposo (si es este chico, ¡es muy importante que desde ahora lo eduques para que te sea fiel en el futuro!) es manteniendo firmemente tus criterios y anhelos y sobre todo evitando toda situación peligrosa. Piensa: si este chico no es capaz de contenerse ahora que son enamorados o novios, no hay ninguna garantía de que en el futuro lo haga, si es que se casan. Si ahora él lo llama "fanatismo" o "exageración", pues en el futuro le pondrá el mismo o cualquier otro calificativo para justificar su falta de continencia e infidelidad. Si un chico te dice "te admiro", "respeto tu decisión", pero no comparte los límites que tú le pones, es momento de valorar si realmente debes seguir con esa persona.

Por tu parte, no tengas miedo de defender tu castidad, diciendo la verdad y exigiendo respetar tu pureza, incluso si él decide dejarte por eso. No tengas miedo, va a doler al inicio, pero será lo mejor porque es mejor sufrir por un tiempo que sufrir por el resto de tu vida. Además, esa será la verdadera "prueba del amor": la persona que de verdad te ama no solo será capaz de respetar tu decisión y esperar, sino también de ayudarte en tus esfuerzos de vivir la castidad.

¡Mantente firme y no cedas ante nada! Si no cambia su mentalidad y no opta por vivir una vida digna de un hombre verdadero que cuida y protege a quien ama, no temas terminar tú la relación. ¡Tú mereces respeto y tienes dignidad! Él tiene que entender claramente el mensaje de que tú no estás dispuesta a luchar sola, que debe ser una lucha de los dos, y que ese tema no es negociable.

24. Cuídate de la soledad

Cuando dejas de salir con un grupo de amistades con el que siempre te divertías "a morir", o cuando terminas una relación que te hacía daño, hay momentos en los que el deseo de volver a salir con ellos o de llamar a esa persona que has decidido sacar de tu vida se hace muy fuerte, especialmente en momentos en los que experimentas el cansancio, la tristeza

y sobre todo, la soledad. Lo único que dan ganas en esos momentos es de renunciar a la lucha con tal de olvidar esos sentimientos:

«Las cosas a veces están bien y a veces todo lo malo vuelve nuevamente, estos días siento soledad y culpa, mucha pena por todas las cosas que han sucedido se me vienen pensamientos malos y no sé como calmarme. Siento que me estoy rindiendo... ¡Me siento muy sola!»

Muchas mujeres, por no poder soportar ese sentimiento de soledad y por haber generado una fuerte dependencia, terminan llamando y buscando nuevamente al chico que habían jurado nunca más llamar porque “nunca me voy a volver a rebajar así”. ¡Cuántas renuncian a su dignidad, se olvidan de lo que se prometieron a sí mismas y “le rompen el teléfono” con mensajes o llamadas al chico que pocos días antes despreciaban con todo su ser, ¡tan solo por no sentirse solas o porque lo extrañan mucho! Una mujer es capaz de abandonar la lucha y de renunciar a su dignidad y con tal de sentirse acompañada y querida, aunque ese “amor” sea una mentira.

La experiencia de soledad no es fácil de sobrellevar, pero es necesario pasar por ella con paciencia si quieres ser amada de verdad. Para encontrar el amor verdadero es necesario tener paciencia. Me imagino lo que estás pensando en este momento: “¡eso es lo que menos tengo!” Pues te cuento que no eres la única. Hace un tiempo estaba en el supermercado y me llamó la atención una niña de unos cinco años que le decía a su mamá jalándola de la mano con fuerza: “mamaaaaa, yo soy pacienteee, ¡pero vamoos yaaa para que me compres lo que quieroooo!” La madre me miró y nos reímos de su hija tan “paciente”.

Vivimos en una sociedad que nos educa a no esperar. Todo lo queremos “para hoy”, todo tiene que divertirnos “ya”, ¡y el aburrimiento se nos hace insoportable! Sí, nuestra paciencia es puesta a prueba cuando tenemos que esperar, más aún cuando nos sentimos solos, tristes, aburridos. En ese momento parece agotarse nuestra paciencia y se hace fuerte la tentación de buscar “sentirnos bien” a toda costa, volviendo a hacer lo que sabemos que nos hace daño porque parece que es lo único que puede calmarnos de momento.

Hace poco me escribía una joven en un momento de debilidad, un momento de esos en los que una quiere echar todo por la borda o “patear el tablero”:

«Creo que ya no quiero nada, extraño mucho mi vida de antes, por seguir a Dios he perdido mucho, he perdido amigos, yo sólo quería ser feliz y dejé muchas cosas, y ahora todo es peor. Extraño mi vida de antes, extraño ser la chica normal de antes, quiero ser normal como los demás... ya no quiero ser paciente ni nada, ya no voy a ir a misa, ni voy a rezar ni voy a pensar en nada que tenga que ver con Dios, total, igual estando con Él lo decepciono. Quiero experimentar un tiempo sin Dios, para ver si en verdad me hace falta.»

Por ello, lo inteligente cuando una se separa de amistades que no lo son en verdad o termina una relación es buscar y apoyarte en amistades que compartan tus mismos principios. Si no encontramos esas amistades, volveremos a las antiguas. Si no te apoyas en amigas y amigos que lo son de verdad, tarde o temprano preferirás estar mal acompañada que estar sola.

A esto se suma que las antiguas “amistades” te presionarán, te insistirán para que vuelvas a tu antigua vida (si es que la has tenido). Te harán sentir mal, y tramarán incluso como “recuperarte”. Muchas historias de esto he escuchado, confabulaciones de “amigos” para hacer caer nuevamente a quien quiere levantarse del fango, y es que cuando alguien cambia de vida y encuentra algo mejor, les molesta y es un continuo reproche a su conducta equivocada. Por ello, ¡busca y cultiva amistades que te sostengan, que te acompañen y alienten, y acude a ellas en los momentos de tristeza y soledad que puedas experimentar!

Una última recomendación: ¡no des lugar a la tristeza! Busca mantenerte ocupada haciendo cosas, eso es muy importante porque en el momento en que no tengas nada que hacer, empezarás a pensar en miles de cosas que no debes y que te pondrán triste. Asimismo procura hacer algo a favor de otras personas. ¡Salir de ti misma para ayudar es aprender a amar y por lo tanto es una manera muy eficaz para dejar de sentirte sola!

25. Relaciones dañinas y relaciones constructivas

Enamorarse en la adolescencia es muy fácil: “sentir algo fuerte por tal chico”, “pensar todo el día en él”, decirle “cuídate mucho” cada vez que pueda, tratar de estar juntos “todo el día”, mensajearse o hablarse olvidándose del resto del mundo, sentir “maripositas” en el estómago cuando lo ves o estás cerca de él, pueden ser “síntomas” de un estado al que llamamos “estar enamorada”.

Una jovencita de trece años recibió en su colegio una excelente charla sobre el tema del enamoramiento en la adolescencia, a partir de un video elaborado por un grupo de jóvenes²³ que refleja lo que puede suceder cuando una se enamora de alguien que apenas conoce, se ilusiona, se desilusiona, y sobre todo cuando no hay la suficiente madurez que ayude a superar esas “decepciones amorosas”.

La psicóloga que les habló, luego de mostrarles este video, les dio criterios fundamentales sobre el enamoramiento adolescente y les dijo algo tan sencillo y básico como:

23

<https://skydrive.live.com/?cid=37798ce373d653ad&id=37798CE373D653AD%21252&sff=1&authkey=!AD9qKhPc4A4MgO4>

«Hay enamoramientos que son *destruktivos*, y lo que los adolescentes deben cuidar es que, si se enamoran y si llegan a estar o no con la persona de la que se enamoran, ese enamoramiento sea *constructivo*.»

Esta joven nos comparte sus anotaciones sobre las características que debe tener un amor constructivo, aquello que debe tener en cuenta toda adolescente para no terminar haciéndose daño a sí misma:

1. En el enamoramiento constructivo ambos dejan un espacio para la individualidad, es decir, a pesar de estar juntos hay un respeto por el individuo, por el otro y por la necesidad de sentirlo diferente a uno y con sus propias capacidades y fortalezas. Así como derechos y deberes como persona.
2. El enamoramiento constructivo conduce a un crecimiento mutuo, donde ambos se enriquecen de la relación, ambos aprenden el uno del otro y con ello se convierten en personas más valiosas.
3. El enamoramiento constructivo existe en la pareja claridad y acuerdo en los límites: en los horarios en los que pueden estar juntos, en las metas, ayudas y caricias. El respeto a esos límites es lo que construye un amor sólido con el tiempo.

¿Cuándo es destructivo el enamoramiento o el “amor” que se tienen los adolescentes?

He aquí algunas características:

1. Es una relación que obstruye otros ámbitos de la vida personal. Por ejemplo: los estudios, la familia u otras amistades.
2. Absolutiza lo sexual, es decir, no se establecen límites y se va avanzando cada vez más, y así poco a poco los “juegos sexuales” o el mismo sexo se convierten en parte importante de la relación.
3. Los celos se vuelven enfermizos, las amenazas y manipulaciones se hacen comunes.

¿De qué te tienes que cuidar en una relación?

a) De la idealización, es decir, ver sólo lo buena y admirable que es la persona. La idealización es un fenómeno común en los adolescentes, y en general, cuando uno/a se enamora: pierde de vista la realidad, uno/a solamente ve los aspectos positivos del otro y pasa por alto defectos que pueden ser muy graves. La idealización dificulta el verdadero

conocimiento de la pareja. La idealización lleva a un amor “ciego”, muchas veces irracional.

b) De enamorarse del cuerpo, y no de la persona. Esto sucede cuando los adolescentes se fijan solo en los aspectos físicos del otro o de la otra, donde lo más importante es lo visible a los ojos y no lo interior. Se agrava cuando la relación empieza a avanzar en caricias o besos subidos de todo, cuando el placer físico se convierte en parte importante de la “demostración del amor” que se tienen.

26. ¿Por qué me es tan difícil dejarlo, si yo sé que me hace daño?

Cuando estás en una relación en la que de pronto te comienzas a sentir angustiada, intranquila y poco segura de ti misma, que tú das mucho y él da poco o nada, usada y poco valorada, quiere decir que la persona que está a tu lado no es para ti. Acaso en esta situación no sabes qué hacer, ya que tu razón te dice una cosa pero el corazón te dice otra, es decir, sabes claramente que debes terminar la relación pero sientes que “no puedes” romper con el vínculo porque ya has dado demasiado. Esto generalmente sucede porque has creado un lazo afectivo tan fuerte con la otra persona que se te hace casi imposible salir de esa relación.

Salir de una relación dañina no es nada fácil, pero tampoco es imposible como suelen pensar aquellas que ya no se valoran a sí mismas, que creen que tienen la culpa de que la relación no funcione, o que tienen miedo de quedarse solas porque “ya nadie las va a querer”. En este caso aplican aquello de “mi peor es nada”, pues piensan que “estar así es mejor que estar solas”. Mujeres así se vuelven absolutamente dependientes del hombre, entregando cualquier cosa con tal de recibir a cambio un abrazo o un “te quiero”, que en el fondo saben que no es verdad.

Si quieres salir de una relación dañina que te desgasta y va deteriorando cada vez más tu autoestima, tienes que tener en claro que debes cortar TODO vínculo con él y no ceder en nada, ni un poquito, ya que a la primera que retomes el contacto, entrarás en un círculo vicioso de nunca acabar. ¡Cuántas siguen atadas a su ex o vuelven otra vez con él tan solo por responderle un mensaje de texto!

Si es que ya tienes la convicción de que la relación no es buena para ti y ya has tomado una decisión, no retrocedas y mantente firme. Una vez que le digas “se terminó, esto no va más”, no debes volver a verlo. Tal vez puedas decir, “ok, yo estoy decidida a cortar con la relación y no volver más, pero él sigue insistiendo y me dice para volver a vernos para conversar o aclarar algunas cosas”. ¡No lo hagas! ¡Ya no hay nada que aclarar! Sencillamente, no tendrás la fortaleza suficiente para decirle en la cara que no hay vuelta atrás y que no hay más que conversar o asuntos pendientes. Lo típico es que cuando estés en su presencia te olvides de todos los argumentos que tenías preparados y los

sentimientos “te traicionen”, de modo que le vuelves a dar “una nueva oportunidad” y — si ya antes te has entregado a él— te estarás acostando con él nuevamente esa misma noche pensando que lo que falta para que la relación mejore es un poco de sexo.

Si ya te diste cuenta de que la relación no va para más, entonces no sigas buscando excusas o pretextos para verlo. No vale la pena arriesgar tanto, no caigas en la mentira de pensar “esta vez si podré verlo a la cara y decirle que ya no me busque más”. ¡No! En estas situaciones no debes dar por sentado que tendrás esa fuerza, porque después de haberte involucrado tanto con la persona, resulta muy difícil decir “no”. Cuida tu integridad y date cuenta lo mucho que vales. Si no le pones fin a esta historia, no podrás recuperar tu autoestima y todo lo que has perdido por estar envuelta en esta relación.

Si crees que tienes que aclarar algo, déjasele por escrito una sola vez y no le vuelvas a responder. Una vez tomada la decisión y terminada la relación, ¡no debes contestarle ni siquiera un mensaje de texto, aunque te cueste la vida!

Es importante que entiendas que ninguna conducta es recurrente si no es retroalimentada de alguna manera. Por ejemplo, si dices que tu ex no te deja en paz porque una y otra vez te vuelve a llamar es porque en algún momento le has contestado. De ese modo le has hecho saber que todavía pueden mantener alguna comunicación. Aquí está la clave para que no vuelva a insistir: no volver a contestar y dejar bien en claro con tu silencio que no quieres retomar la comunicación con él. Sencillamente, no hay otra forma de que entienda ese mensaje.

Otro punto que debes tener muy en claro es que tú no lograrás que él cambie. Hay muchas chicas que se aferran a la idea de que “si estoy en su camino, es por algo y yo puedo hacer que él recapacite y cambie de actitud”. De hecho, ya lo has intentado; y ya ves que no hay ningún cambio, el problema sigue ahí y tú sigues haciéndote daño. ¿No crees que ya es suficiente? Ya es hora de abrir los ojos y comenzar a hacer algo por ti.

Tú vales mucho y estás hecha para amar de verdad, debes recordar que el verdadero amor no es egoísta, no piensa solo en satisfacer sus necesidades, sino que sale de sí mismo y se preocupa por el bienestar del otro. ¡Tú mereces un amor de verdad, no solo migajas! No te conformes ni te aferres a alguien que no te valora, no te toma en cuenta ni se preocupa por ti. No tengas miedo a quedarte sola porque no lo estarás. A veces necesitas un tiempo para ti misma. Después te darás cuenta que si logras estar bien contigo misma, podrás estar bien al lado de otra persona y construir una relación saludable.

Sí, definitivamente es difícil pasar por una ruptura, pero sí se puede salir adelante. No pienses que es imposible, la vida no se acaba, todo lo contrario, la vida vuelve a comenzar para ti. Para esto tienes que buscar las cosas que antes te llenaban y que poco a poco fuiste dejando de lado por estar envuelta en esta relación. Evalúa cómo está tu vida

espiritual y tu relación con Dios. Él más que nadie te dará la fuerza que necesites para salir de esto. Con su gracia, todo es posible.

Por otro lado, también debes recuperar todos los demás vínculos que tal vez has dejado de lado. Tu familia, compañeras y amigas. Debes buscar actividades que te distraigan y que te ayuden a enfrentar esta etapa. Sal con tus amigas, disfruta el tiempo en familia y las actividades de tu día a día. No te quedes pensando en todo lo que fue y torturándote con la situación, así no conseguirás nada bueno. Saca todas las fuerzas que tengas, levántate y haz algo por ti, buscando todos los medios que necesitas para recuperar tu vida.

En todo momento tienes que repetirte que esto es lo mejor para ti, que solo rompiendo este vínculo podrás volver a valorarte a ti misma y comenzar de nuevo. Recuerda que cada día es un nuevo comienzo, ¡nunca te des por vencida! Ya sabes que en esta lucha no estás sola. Lo único que tienes que hacer es mantenerte firme en tu decisión y así cada vez serás más fuerte y cada día.

En conclusión, da vuelta a la página, sigue para delante y recuerda que los beneficios de esto no son solo recuperar tu tranquilidad y estabilidad emocional, sino también recuperarte a ti misma como persona. ¡Tú lo mereces y tú lo vales! Solo mantente firme en tu decisión y, en menos de lo que piensas, comenzarás a disfrutar de las cosas bellas de la vida y estarás totalmente recuperada.

27. “¡Tengo ganas de llamarlo y decirle que lo extraño!”

Una joven de diecisiete años decidió terminar la relación con su enamorado porque él no la ayudaba a guardar su pureza. La relación ya le había hecho mucho daño. Él sabía que ella había hecho un compromiso de guardar su virginidad hasta el matrimonio, pero eso no le importó. Con sus manipulaciones y sutiles presiones finalmente obtuvo lo que quiso: robarle su virginidad. Roto el límite, volvió a suceder, a pesar de que ella —en frío— no quería volver a hacerlo. Él no respetada su deseo, así que ella sabía que terminar la relación era lo que tenía que hacer si no quería seguir en lo mismo. ¿Cómo terminar con alguien a quien quieres y ya le has entregado todo? Tomar la decisión no fue fácil y pasados ya dos meses se mantiene firme en su decisión. Sin embargo, no logra olvidarlo: «No me siento tan bien, a veces tengo ganas de llamarlo y decirle que lo extraño, pero sé que si lo hago, volveremos a lo mismo, ¡y no sé qué hacer para sacarme esto que siento!»

Ella no es la única. Otra joven de dieciocho años que hizo una promesa de guardar su virginidad para su futuro esposo está en la misma lucha. Ella logró terminar la relación antes de entregarle todo a su enamorado. Él ya había tenido relaciones sexuales antes y se venía de un proceso de recuperación por adicción a las drogas. Él en un momento empezó a presionarla, incluso le llegó a decir que él no podía «esperar diez años hasta

casarnos.» Estuvo muy tentada de entregarse, pero no lo hizo. Decidió terminar la relación antes de pasar “al siguiente nivel”. Ha pasado más de un mes y ella sigue pendiente de todo lo que dice o hace. Si bien ya no se comunicaba con él por teléfono o mensajes, había sido incapaz de eliminarlo de su Facebook. ¿Su excusa? «Él me ha dicho que si lo elimino soy una inmadura.» Finalmente me dijo la verdad: «es que no quiero sufrir.» Es decir, eliminarlo de sus “amigos” en Facebook, bloquearlo, es semejante al momento en el que se entierra un muerto: se sufre, porque es el signo claro y palpable de una separación definitiva. Luego de “patalear”, de querer justificar la “necesidad” de tenerlo como “amigo” en Facebook, ha logrado eliminarlo. Le costó, pero lo hizo y ahora se siente libre y feliz por eso, por haber logrado algo que se creía incapaz de hacer.

Sin embargo, sus amigas le siguen contando de él: «me enteré que habla con la chica con la que antes coqueteaba y una amiga me comentó: ‘te apuesto que van a terminar estando, fácil porque está despechado.» Su mejor amiga le ha dicho que él es un patán, pero ella aún sigue preocupada porque no termine nuevamente en drogas o malogre su vida. Es decir, aún cuando sabe que ese chico no le conviene y que la relación ya terminó, ella sigue pensando en él, preocupada por él, incapaz de “dar vuelta a la página”.

Otra joven de dieciocho años, virgen también, está pasando por el mismo sufrimiento. Luego de un año de relación se sentía emocionalmente tan unida a su enamorado que no podía estar sin él, no podía vivir ni respirar sin él. Su dependencia era total. Las cosas empezaron a ir mal, y ella sentía que él ya no la amaba como antes. En un momento de desesperación, por no querer perderlo, se olvidó de su propósito de guardar su virginidad hasta el matrimonio y decidió que la solución era entregarse sexualmente a él. Pensaba que era “la única manera de mejorar la relación” y quedarse con él, así que se lo ofreció. Cuando estaba a punto de suceder, reaccionó, lo apartó y se puso a llorar. Él le dijo: «perdóname, te mereces a un chico mejor que yo.» Al poco tiempo él le terminó la relación ¡por teléfono! Ni siquiera tuvo la decencia de darle la cara. Para ella fue peor que si se hubiera muerto. Han pasado tres meses, sigue sufriendo muchísimo y le cuesta dar la vuelta a la página, mientras que él parece que ya olvidó todo. También ella lo ve a diario en la universidad, pues están en el mismo salón. Es imposible no escucharlo cuando en voz alta le comenta a sus amigos de sus últimas aventuras del fin de semana. En esos momentos es como si le removiesen una y otra vez el puñal que le han clavado en el corazón.

Otra joven universitaria de diecinueve años terminó una relación de nueve meses, porque aunque adoraba los momentos que pasaba con él —era tranquilo, generoso y muy tierno—, cambiaba de personalidad cuando estaban en grupo con sus amigos. Entonces se convertía en alguien burlón, egoísta y duro, y sentía que realmente a él, ella no le importaba. Nunca entendió porque él se dejaba influenciar tanto por sus amigos, por qué prefería incluso maltratarla y ofenderla a ella para “quedar bien con sus amigos”. Confundida por esta “doble actitud”, decidió terminar la relación. No le fue fácil, le dolió demasiado, lloró muchísimo noche tras noche, algunas veces pensó en correr y regresar con él, pero se mantuvo firme en su decisión porque tenía en claro que más allá de todo lo

que lo quería primero estaba su dignidad como mujer. Ya han pasado algunos meses, el dolor ha amainado y está más tranquila. Ahora comprende que de haber vuelto a buscarlo nada habría cambiado, antes bien, seguiría emocionalmente esclavizada a un hombre que era incapaz de sacar la cara por ella ante sus amigos.

¿Te has identificado con la historia de alguna de ellas? No me sorprende, pues como ellas ¡hay miles! La verdad es que no es fácil terminar una relación con una persona a la que quieres mucho pero sabes que no te quiere igual, o te hace daño, o no tienes futuro con ella. Es más difícil aún cuando se ha entregado tanto, física y/o también emocionalmente. Es tan difícil que muchas ni siquiera tienen el valor o la fortaleza para hacerlo, aunque se sepan usadas. Piensan que ya nadie las va a querer, y a cambio de algo sensual o sexual los usan para llenar un vacío afectivo o emocional.

Hay muchas que tienen el valor y la decisión de terminar —a otras les terminan— pero no soportan el vacío que les deja y lo extrañan tanto que al poco tiempo le mandan un mensaje o le contestan el mensaje que él les manda. Así quedan en encontrarse de nuevo, y muchas veces solo para tener cosas sexuales, ya sin compromiso. O sea, ya no les importa ni siquiera estar comprometidos, acaso lo único que quieren es sentir una “conexión” de momento que les hace olvidar todo el sufrimiento de la soledad, de la falta de amor. Viven una ilusión, pues esa relación ya no existe: ahora es tan solo un “ex con beneficios”. Me pregunto: ¿tan solas se sienten, tan vacías, tan “dañadas”, que no les interesa su dignidad, que no son capaces de “soltar el pasado” para construir un futuro en el que puedan ser amadas de verdad?

Volvemos a lo mismo: ¡Qué difícil es olvidar a alguien a quien hemos amado, más aún si le hemos entregado no solo el cuerpo, sino también el corazón!

¿Hay manera de evadir ese sufrimiento y de hacer más fácil una ruptura? ¿Cuál es la salida? ¿Cuál la solución? Ante todo hay que decir que tienes que aceptar que no hay salida fácil. Cuando terminas con alguien porque entiendes que no te ama de verdad, o porque no te conviene porque te está llevando a renunciar a tus propios ideales y estándares, no terminas porque dejas de quererlo o porque deje de gustarte. Debes entender que normalmente el proceso de “independización emocional” es largo, que los sentimientos hacia esa persona no se van de la noche a la mañana solo porque decides terminar la relación, y menos aún cuando es el chico el que decide terminar la relación. En ambos casos —sobre todo cuando él te termina— se asemeja a la muerte de un ser querido y se entra en un proceso largo que necesita su “periodo de duelo”, por decirlo así.

El duelo tiene tres etapas típicas:

1. La etapa de la negación, de la no aceptación de la realidad. En esta etapa se entra en crisis y perdura hasta que se asimile gradualmente la ruptura. Puede durar horas, semanas o meses. Nos invade una profunda tristeza, acompañada del llanto frecuente.

2. La segunda etapa es una fase aguda de dolor por la separación, acompañada por un desinterés por todo. La rabia brota y suscita angustia. Es muy difícil deshacer los lazos emocionales que mantienen el vínculo con el ser amado. Este sentimiento va disminuyendo con el tiempo, pero puede repetirse en ocasiones como los aniversarios. Puede durar 6 meses o más. En ocasiones, luego de un tiempo y muchas veces por causa alguna caída de la que te cuesta levantarte, él viene nuevamente a tu mente viene él y te tienta a entrar en el círculo vicioso otra vez. En esos momentos de crisis simplemente quieres “dejarlo todo y regresar corriendo donde él”, o buscas excusas tontas para pensar otra vez en esa situación, en que se puede recomponer, en que ahora puede ser distinto, pensando que “la esperanza es lo último que se pierde”.
3. La tercera etapa es el final del duelo, es una fase de gradual reconexión con vida diaria y de estabilización ante los altibajos de etapa anterior. La tristeza y nostalgia ceden, se produce una “liberación emocional” que permite escribir un nuevo capítulo en la vida, donde es posible experimentar nuevamente la alegría, la felicidad, el gozo.

Pasar por un duelo no es fácil, y hay que entenderlo para no pensar que “nunca va a pasar este dolor”, que “es imposible vivir sin él”.

Lo que hace más difícil aún pasar exitosamente por un duelo en el caso de una ruptura sentimental es que la persona sigue viva, quizá incluso la vemos todos los días. Mientras que un entierro nos manda el fuerte mensaje de que la separación es definitiva y no hay vuelta atrás, de modo que no queda sino aceptar la realidad, en una relación que se rompe él sigue vivo, y no hay ese claro mensaje de que “no hay vuelta atrás”.

Para recuperarse de una mala relación o de una relación que se ha terminado porque no llevaba a nada bueno, o no tenía futuro, es necesario completar algunas “tareas”:

1. Aceptar la realidad de que la relación se terminó, y de que no hay vuelta atrás o “nuevas oportunidades”

Cuando decidas terminar una relación, lo primero que debes hacer es una lista de los valores y cualidades que tú esperas que tenga un chico, y por otro lado, una lista de los valores y defectos que tiene la persona con la que estás terminando la relación. Escribe además todas las razones por las que piensas que es lo correcto terminar, de modo que puedas leer esa hoja cada vez que te den ganas de llamarlo. Ojo: en el momento de leerlas nuevamente ten en claro que son las razones que deben hacerte fuerte para mantenerte firme, ¡no una ocasión para torturarte a ti misma con todo lo que alguna vez pasaste! En esos momentos de tristeza, de añoranza, de soledad, no puedes olvidar las razones profundas que te llevaron a terminar una relación que no tiene futuro y que acaso te hizo mucho daño. Si ya has cortado una relación y andas en este tiempo de “duelo”, antes de seguir leyendo, ¡escribe esa lista ahora mismo!

En este periodo debes cortar completamente el contacto: ni llamadas ni mensajes de ningún tipo. A veces tendrás que cambiar tu número de celular, sobre todo si de cuando en cuando él te envía un mensaje o te llama diciéndote cosas o prometiéndote cambios que te llevarán a “darle una nueva oportunidad” o simplemente a volver a buscarlo.

Si lo tienes en alguna red social como el Facebook, debes eliminarlo o bloquearlo. Si es necesario, cancela tu perfil y crea uno nuevo. Esto es difícil, sobre todo cuando la “curiosidad” te lleve a querer saber cómo está, con quien está, etc. Pero DEBES HACERLO aunque te cueste, aunque te duela. Mantener a tu ex en tu Facebook no es sino fuente de tortura para ti misma, lleva a abrir la herida una y otra vez, impide que cumplas con esta primera tarea de aceptar que la relación se terminó. No alimentes una eterna dependencia metiéndote en la vida del chico, siguiéndole el rastro “para saber cómo está”, o cosas semejantes. Simplemente, ¡déjalo ir!

Si has llegado hasta acá, todavía falta lo más difícil: no serás libre mientras sigas atada a todo lo que él te regaló. Debes deshacerte de esas cartas lindas que alguna vez te regaló, de todo aquello que guardas como un “recuerdo de un día especial”, un boleto de lo que sea, un osito que te regaló, una estampita con dedicatoria, un poema, una medalla o anillo, una foto especial... una joven al romper su relación metió todo en una caja, y la llevó a otra casa. Allí tenía esa caja, lejos de ella, sin embargo, cada vez que volvía a esa casa, le daba por ver lo que había allí, le volvía la melancolía, el dolor, el sufrimiento. Tampoco eso es suficiente. Ella nos ha querido compartir su experiencia:

«Recuerdo esa caja, y recuerdo también todo el dolor. Y es que en esa insignificante caja no solo guardaba las cosas que él alguna vez me regaló, sino que estaban guardadas también todas mis ilusiones rotas, todos los recuerdos, los sueños y deseos que tenía en ese tiempo, estaba guardada una pequeña parte de mi vida. Cada vez que la volvía a abrir era como regresar a ese tiempo y volver “a soñar”... Pero luego me topaba con una gran pared: la realidad. Él ya no estaba, y yo no lo estaba dejando ir. Esa caja me seguía atando a él, y algo que aprendí en este tiempo es que hay que aprender a desprenderse de las cosas que nos mantienen atadas a un “ex”, sobre todo de las cartas y de los regalos, de todas las cosas materiales que son “recuerdos”. Aunque queramos, no podemos reconstruir nuestras historias con esa caja. Lo esencial ya no está, y sin la esencia las cosas pierden su valor. Es como cuando un Hada pierde su brillo, sus polvos ya no funcionan, ya no hay magia... ya no tiene significado. Entonces, ¿por qué seguir aferrándonos a algo que ya no tiene valor?»

Sólo serás verdaderamente libre de toda atadura emocional, solo podrás cerrar ese capítulo de tu vida y avanzar al siguiente si cortas todo “hilo” que te ata y no te deja volar: quema las cartas, regala o deshazte de todo ello de tal manera que no puedas volverlos a ver nunca más. ¿Exagerado? ¿Demasiado difícil? Pues no hay otra manera de curar tus heridas y quedar libre.

Por otro lado, tampoco conviene que vayas a los sitios donde probablemente él estará, porque estás vulnerable y es probable que al verlo nuevamente actúes o reacciones de una manera no adecuada, totalmente opuesta a lo que habías decidido “en frío”. Esta

tarea es muy complicada de cumplir cuando estudian en el mismo salón, o trabajan juntos. Eso no hará más que prolongar la agonía, avivar una y otra vez los sentimientos hacia él, ponerte en riesgo de que —si él te busca— vuelvan a pasar cosas entre ustedes, porque si te dice cosas bonitas o halagadoras tendrás muy poca resistencia a decir “no” y querrás al menos por un instante “fugar” de la dolorosa realidad de que todo se acabó, renunciando acaso a tu propia dignidad. A veces lo mejor es dejar de estudiar por un tiempo o renunciar al trabajo... pero si eso es imposible, tendrás que mantener tu distancia con firmeza y será bueno que toda vez que puedas, en las vacaciones sobre todo, te vayas de viaje, te alejes de todo lo que te recuerde a él...

Otra de las recomendaciones básicas es esta: ¡dile a tus amigas que te ayuden, y que no te estén contando o comentando de él!

2. Aceptar el dolor de la separación

Todo sería más fácil si no nos doliese, pero duele. Y como me decía una de aquellas jóvenes arriba mencionadas, “es que no quiero sufrir”. Lamentablemente eso es imposible. De todas maneras vas a sufrir. Sufres si terminas la relación, pero sufrirás también si la mantienes, aunque en ese caso cuentas con “dosis” de una falsa felicidad o placer que por momentos te hacen olvidar todo el dolor que sientes, tus temores e inseguridades. Pero tú sabes que eso es mantener la herida abierta y desangrarse lentamente. Luego es peor, los celos y la inseguridad te matan, no puedes estar sin él, tú misma empiezas a degradarte y avergonzarte de ti misma, a despreciarte incluso, a creer que ya nadie te va a querer, que no mereces ser amada...

Lo mejor es aceptar el sufrimiento con paciencia, con serenidad, y no permitirte de ninguna manera “aliviar” ese sufrimiento mandándole un mensaje, llamándolo por teléfono o hablando nuevamente con él. Debes resistir con firmeza, con tenacidad, porque si no tu herida nunca va a cerrar y cicatrizar. Necesitas mucha fuerza de voluntad para no ceder en esto que parece tan pequeño (“¡es tan solo un mensaje!”) pero que tiene la fuerza de hacer volver todo el pasado y mantenerte atada y esclavizada a una persona que no te conviene.

El único camino para sacar de tu corazón eso que sientes es mantenerte firme y dejar que el tiempo pase. El tiempo de verdad lo cura todo si tú te mantienes firme, ¡créeme! Así, pues, sé valiente, asume el dolor de la separación con coraje. Si te sientes débil, busca tu fuerza en Dios, ¡reza!, ¡pídele a Él las fuerzas que necesitas! Él te dará esa fortaleza para resistir, para pasar esta prueba, para cargar con este sufrimiento mientras tu herida va curando, sanando, hasta que quede ya tan solo una cicatriz que ya no duele.

Para terminar, queremos decirte que lo peor que puedes hacer cuando terminas o te terminan una relación es quedarte tirada en tu cama viendo novelas, soñando además que el protagonista es tu hombre ideal. ¡Nada de eso! Aunque no tengas ánimos para nada, busca algo que hacer, no te abandones, no alimentes tu melancolía viendo novelas

románticas. En vez de abandonarte o encontrar una fuga en esas películas, ¡lucha! Quizá pienses que no tienes fuerzas, pero no es verdad: ¡todos las tenemos! ¡Despierta esa fuerza que hay en ti y lucha por no abandonarte a la tristeza, a la melancolía, no que quedes sin hacer nada y pensando en él cada vez que algo te recuerde lo que pasó entre ustedes o lo que pudo pasar o podría pasar “si tú lo cambias”!

3. Adáptate a un ambiente en el cual él no esté presente, aprende a vivir sin él, retira la “energía emocional” que antes le dedicabas a él e inviértela en nuevas situaciones o relaciones.

Te ayudará mucho a ocupar tu tiempo en cosas productivas, deportes, ejercicios, salir a divertirse sanamente con tus amigas, dedicarle tiempo a cosas que te apasionan, te interesan, investigar, escribir, salir de ti misma y ayuda a los demás, hazte parte de un proyecto, inscríbete en algún voluntariado, etc. etc. Mientras menos tiempo de ocio tengas, mientras más tengas tu mente ocupada en cosas que te distraigan, menos tiempo tendrás para estar pensando en él, menos probabilidades habrán de que te hundas en un estado de melancolía y menos fuerte se hará la tentación de llamarlo o buscarlo.

¡Los ejercicios son muy buenos también! ¡Muévete! ¡Haz algo de deporte! ¡Verás cómo eso te ayuda!

PARA TERMINAR

Queremos concluir este libro con el valioso testimonio de una joven que te alentará en tu propia opción por luchar y vivir un estilo de vida diferente, contracorriente, el de la castidad, el de la pureza de mente, corazón y cuerpo, con el fin de conquistar el amor verdadero:

«Ya hace más de un año que yo aprendí a decir NO, ¿por qué? Porque los chicos que se me acercaban eran vacíos en todo sentido y yo ya estaba cansada de estar rodeada de falsedad: ¡eso cansa y hasta te pone mal! A mí me ponía de mal humor y me desquitaba con todos, y eso no me gustaba, ¡porque nadie tiene por qué aguantarme las pulgas!

Eso de ilusionarse porque un chico “te pintó todo color de rosa” es a veces bueno, pero depende del chico que te lo diga, porque unos lo hacen sólo para sacar algo a cambio. Ahora yo soy de la idea de que esa persona que te ilusione tiene que haber sido primero mi amigo, porque el amor verdadero comienza con una amistad y se sostiene con ella...

Yo desde hace mucho soy muy cuidadosa con las personas que van a entrar a mi vida. Tengo muchas expectativas en una relación próxima, tengo muchas expectativas para el chico que conozca en un futuro.

Tengo muchas expectativas en mí misma, porque no hay nada más hermoso para mí ahora que decir: mi relación tiene como base a Dios y el respeto. ¡Ahora yo apuesto por mí misma y apuesto por un amor verdadero!»

Si tienes algún comentario o pregunta que hacer sobre estas recomendaciones, o si quieres sugerir alguna otra, no dudes en escribirnos a: laopcionv@gmail.com

Recuerda que cuentas con nuestra ayuda y soporte en tu decisión y lucha diaria por vivir la pureza y castidad. Súmate —si no lo has hecho aún— a nuestra página en Facebook [LaOpcionV] y recurre continuamente a nuestro Blog [<http://laopcionv.wordpress.com>] donde te ofrecemos valiosos testimonios, libros recomendados, un espacio para hacer consultas, etc. Recuerda que también tenemos Twitter [@LaOpcionV] y un canal en YouTube, con importantes videos para tu formación [LaOpcionV].

¡Acompáñanos y déjanos acompañarte en esta aventura de vivir contracorriente!