

Como te vistes

- No hay mujer a la que no le guste ser admirada.
- Tu sabes cuando tu ropa es inapropiada (entallada o escotada)
- Cuando realza tus "dotes" femeninos.
- Hace que los chicos te miren y "chequen" tu figura.
- Que importa como te veas lo que importa es que estas ala moda.

Cuando esto pasa y el chico te mira primero del cuello para abajo y luego te dice 'hola' estas vestida de impropia, provocando un deseo en ellos sobre tu cuerpo (lujuria: pensamientos sexuales o deseos provocados por algo o alguien)

Porque vestimos:

Adán y Eva no usaban ropa porque eran inocentes, cuando pecaron, supieron de lo bueno y malo y cubrieron sus partes sexuales (la lujuria entro en ellos), Dios les dio ropas para cubrir sus cuerpos por 2 razones: protegerlos del clima y evitar que la lujuria llenara sus mentes.

Las ropas no deben de ser "sexys" al contrario deben ser lo menos sexys posible para no ser piedra de tropiezo para los demás (Rom 14:13,21)

Y para no ser comparadas como la Biblia lo dice en proverbios 7:10 con una ramera, estas vistes de forma llamativa o pegada descubriendo sus muslos, pechos, caderas y demás para atraer la vista de los hombres, a ellas no les importa su vida espiritual ni las de los demás. En la biblia hay ejemplo de mujeres que utilizaron su belleza para obtener lo que querian : Dalila Jue 16:4-21), la esposa de el rey Herodes y su hija (Mt 14:6-11)

Tus ojos la puerta de tu alma:

Entonces de que manera atraeremos a los chicos? Las mujeres tenemos un arma secreta esta es tu Cabello (1 Co 11:15), el muestra tu gloria y además es el marco de tu cara, si tu Cabello es hermoso la mirada se enfocara en tu cara y te mirara a los ojos, los cuales son rebelan tu verdadera personalidad.

La moda no debe decirte como vestirse, puede elegir las prendas que mas e gusten sin que sean provocativas y aun te hagan ver hermosa y elegante.

Notas: _____

Como hablas

Tu forma de hablar dice mucho de ti, de que platicaron tus amigos y tu la ultima vez que los viste o hablaste por teléfono? De otras personas?, De otra gente? O de la escuela?

Probablemente sabes cuando tus sentimientos han sido heridos por algún comentario de alguien; de alguna forma el escuchar esto te hace reaccionar y a veces te provoca contestar y el resultado es una guerra de palabras que hieren a ambas personas (Eg3:5-6).

Lo mismo pasa cuando hablamos detrás de otras personas (cuando no están), aunque estos rumores no sean verdaderos.

La Biblia nos enseña que debemos de cuidar nuestra lengua en todas partes (Stg 3:9-12), los "chismes" o comentarios no son propios para los cristianos; y no demuestran que Dios está trabajando en nuestras vidas.

Tips para evitar caer:

- Cambia de tema cuando tus amigos comiencen a hablar de alguien que no está presente.
- Escúchate cuando tu conversación está haciendo sentir mal a alguien (Sal 34:13).
- No digas palabras obscenas o vanas que pienses que te hacen ver "cool".
- No uses palabras que se malinterpreten (Ef 5:3)
- Evitar provocar a tu novio o a cualquier chico con la forma en que hablas.

El hablar adecuadamente te distingue y hace que la gente te respete, recuerda que somos embajadores de Cristo y que a Él debemos dar gloria (Ef 3:19)

Notas:

Como me veo?

¿Alguna vez has sentido que no vales mucho? honestamente más de una vez muchas de nosotras hemos deseado ser más inteligentes, más bonitas, más delgadas, o quisiéramos venir de otra familia.

Nuestro mundo se empeña en decirnos que para lograr la felicidad y sentirnos bien, tenemos que darle mayor importancia al aspecto físico, "entre más sexy y delgada sea mejor", la mayoría de las chicas quieren parecerse a las modelos de la portada de algunas revistas.

Cuando no crees en ti es decir, cuando tienes una baja auto estima, siempre te comparas con otras, te desanima que otros logren más cosas que tú, te da miedo hablar en público y o crees que nadie te podría invitarte a salir, e incluso hieres a otros con las cosas que dices.

Creer en ti misma es importante para tu desarrollo mental y espiritual, y para esto tienes que saber cuál es tu verdadero valor, no es lo que la TV., las revistas, o algunas películas te dicen.

En 1 Juan 4:9-12 nos dice el gran valor que tienes, tu valor se mide en la importancia que Dios te da para mantenerte fuera de condenación, del infierno, y te provee de una forma de vida mientras estás aquí en la tierra, Dios hizo algo importante por ti, el entregó a Jesús Cristo para tu propia salvación y te dio el talento y la habilidad para hacer algunas cosas bien, y si te fijas en todo lo que tienes te das cuenta de que Él te ha bendecido también, ¿En qué cosas te ha bendecido Dios? _____

Esto no quiere decir que no te preocupes por tu apariencia física, la atracción es una de las facetas importantes en una relación, ¿Cuándo miras a un chico este tiene que tener algo especial para que te atraiga no?

El pecado hace que pienses que no vales nada, entre más pecado hay en tu vida más difícil se te hará creer en ti misma, tu juventud es valiosa para Dios.

“Que nadie te menosprecie por ser joven, al contrario sirve de ejemplo a los creyentes en la manera de hablar, en tu conducta, en el amor, en la fe y en la pureza.”

1Ti 4:12

Píensalo, no importa en cómo te sientes o te miras, Dios no se preocupa en esto o en que tan mala pienses que eres, porque Él te ama, te perdona, te cuida y te anima a hacer el bien.

Mi deseo

Los huecos en tu corazón son necesidades que tienes, algunas son iguales para todas las personas pero otras son individuales, Dios creó TODAS estas necesidades (Gn 1:27,31) una de estas es *el placer sexual*.

¿Podría Dios crearlo y torturarte diciendo “NO LO HAGAS”? No es posible! Él quiere satisfacer todas tus necesidades (Mt 12:30-31); Dios no hace las cosas incompletas, Él quiere que tu pareja te llene completamente, alguien en quien puedas confiar plenamente, Dios ha creado un mapa para que lo consigas y seas feliz (Ec 3:1-8), Tu solo tienes que escoger a la persona adecuada ¿Qué estás buscando?, ¿Qué es lo que te atrae de un varón?

Satanás nunca ha creado el placer, Él solo lo tuerce para hacerte caer, Él hace que pienses que los deseos de tu corazón son malos, Satanás tratará de hacerte que llenes este deseo fuera del matrimonio (fornicación), tentandote y poniendo pensamientos e ideas en tu cabeza; Dios quiere que tengas una completa satisfacción y gozo exquisito en el matrimonio.

Plan de Dios

- Satisfacción completa dentro del matrimonio.
- Entrega y confianza total a tu esposo.
- Entrega al servicio del Señor

Mentira de Satanás

- Satisfacción total con varias parejas.
- Solo los cuerpos hermosos pueden tener sexo.
- Entre más sexo tengas mayor será tu experiencia y satisfacción.

Satanas usara todos los medios posibles, como la T.V , el radio, el cine, la internet, tus amigos y hasta tus familiares para que caigas y te apartes de Dios. ¿A quien vas a seguir?, recuerda que todo lo que haces trae consecuencias, tanto malas como buenas.

Porque esperar?

- Es tu cuerpo, tu decides lo que haces con el.
- Tengo derecho a tener relaciones sexuales con quien se me de la gana.
- Si nos amamos y nos protegemos durante el acto sexual esta bien.
- Entre mas experiencia tenga mejor.
- Me hace mas mujer.
- Si no lo hago, los demas pensaran que soy una anticuada.
- Me hace popular.

La ley de Dios es para todos, sin importar si eres cristiano o no. Puedes pensar que es TU CUERPO y que eres dueño de el, pero no es así (1 Co 6:19,15-16), siempre seremos tentados, pero depende de nosotros si caemos; la tentacion no es pecado si asi fuera Cristo seria al mas pecador de todos, pues la biblia dice que Jesús fue tentado en todo, pero no pecó (He 4:15).

El mundo dice que tienes derechos, la carne te grita que tienes derechos , el Diablo exige que uses tus derechos!,veamos las consecuencias:

Si tu relación con tu novio se vuelve o es básicamente física(esto es que la mayor parte del tiempo se la pasan abrazados, besándose, mostrando su afecto en lugar de platicar y conocer sus personalidades) o si tienes relaciones sexuales con el, *no podrás conocer al verdadero "yo" de el*, esconderá o camuflajeara su personalidad detrás de las emociones y de lo que te hace sentir. Puedes sentirte confiada, pero ¿Qué piensa el con respecto a tu comportamiento?

- Ya eres suya
- Puede tenerte cuando quiera
- Ya no te tiene el mismo respeto
- Si eres así con el, seguramente eres así con los demás
- No hay compromiso, si encuentra a otra te dejara.

Talvez no te des cuenta de lo rapido que van, pero hay ciertas senales que debes tomar en cuenta, nadie te puede forzar a tener relaciones sexuales, si lo hacen en realidad no te aman.

¿Hasta donde puedes llegar sin que te quemes?

Tu cuerpo reacciona al contacto físico, no sientes lo mismo cuando te toma solo de la mano que cuando te besa, o cuando te abraza, si sigues así va llegar un momento en el que ya no vas a QUERER PARAR y vas a querer mas, sin importarte las consecuencias, porque solo vas a querer satisfacer tu deseo. Por medio de las fantasías, la masturbación y el sexo.

Puede que no tengas relaciones sexuales con tu novio pero en tu mente se comienzan a generar "fantasías" con imágenes sexuales entre los dos, y a la larga estas te obligan a satisfacer tu cuerpo.

Tu mente no lo hace sola , con la ayuda de películas, revistas, canciones que muestren algo sexual, puedes comenzar a autosatisfacerte por medio de la *masturbación (si, la masturbación no solo lo*

hacen los hombres!), para desahogarte físicamente, esto te traerá vergüenza y culpa, a la vez que te obligara a vivir una doble vida, porque caerás en la trampa del Diablo, El cual te dirá que - no le puedes decir a nadie lo que estas haciendo ni como te sientes!, quedras dejar de hacerlo pero el Diablo te hara esclavo el pecado

(Ro :6-17)Y formara fortalezas en tu corazón.

Fortaleza: Es una idea fija cargada de desesperanza, haciéndote pensar que algo que esta en contra de la voluntad de Dios, no se puede cambiar.

¿Hasta cuando vas a poder fingir, mostrandote como una chica decente, pura e inocente? Talvez enganes a los demas pero a Dios no, pues para el nada esta oculto (Lc 12:2, 1 § 16:7)?

Y si la relación con tu novio se termina y tuviste sexo con el,

- en primera ya le diste el galardón de haber sido el primero en tu vida es decir le entregaste tu virginidad y tu pureza,
- y en segunda, El platicara con sus amigos de esto (algunos talvez no diran nada a nadie, pero en sus mentes esta el orgullo de haberte "hecho mujer").

Entre jóvenes se sabe quien ya ha tenido sexo, la mayoría de los hombres que te inviten a salir pensarán que como ya lo hiciste antes lo harás también con ellos (conseguirán sexo "gratis") y no te tomaran en serio.

¡No importa es mi cuerpo!

- ¿Podrías enfrentar los comentarios y rumores acerca de ti?
- ¿Serías Capas de estar con otro hombre sin dejar de pensar en la o las personas con los que estuviste?
- ¿Qué te asegura que si sales embarazada el te va a responder? ¿Estas lista para ser mama?
- ¿Serías Capas de abortar y poner en riesgo tu vida? y que tal si te lastiman y ya no puedes tener bebes después, ¿Podrías vivir con la culpa y el dolor?
- ¿Podrías vivir con una enfermedad venérea (STD) como el SIDA?

Imagínate como quieres que sea tu noche de bodas, ¿Te gustaría que el se entregara por completo descubriendo cada sensación por primera vez? ¿O alguien que ya ha tenido experiencias sexuales y por lo tanto no es nuevo para el, pues ya lo hizo antes?

Si tu ya lo hiciste ¿Cómo le dirás a tu esposo que ya no eres virgen?, si nadie sabe lo que paso, lo ocultaste o lo guardaste en secreto, El podría cambiar su opinión sobre ti, ya has oído que la mayoría de los hombres esperan casarse con:

- Alguien virgen, porque esto es sinónimo de pureza, respeto, limpieza y valor.
- Alguien que sea suya, quieren tener el orgullo de ser los primeros es su vida y ser también el ultimo.

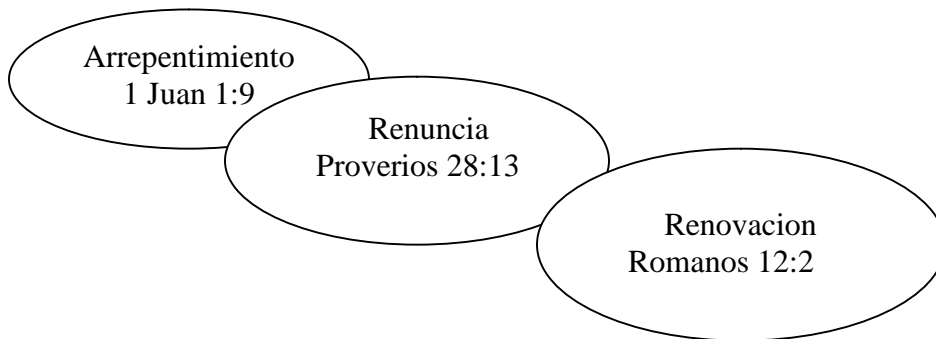
Te estarás preguntando ¿Estas cosas piensan los hombres hoy en día? Si las mujeres somos mas liberales, tenemos derechos, podemos valerlos por si mismas, ¿Cómo pueden seguir esperando a alguien así?

La respuesta es que como ya te lo explique antes Dios a puesto un mapa para satisfacer estos deseos, por medio del matrimonio, y a cada uno le ha dado una conciencia en donde se diferencia el mal del bien .Poniendo en nuestras mentes la idea de que solo pertenecemos a una sola persona, esto ha sido desde el principio cuando Dios creo a Adán y a Eva (Gn 1:18,24, 1 Co 5:24,28).

Notas:

Como salgo de esto?

Algunos creen que la respuesta a la adiccion sexual es la terapia y un cambio de actitud, la respuesta a la libertad de la esclavitud sexual es el arrepentimiento y la fe. Cuando renunciamos al pecado que hemos cometido y decidimos creer en la verdad quedamos libres.



Claro que lo puedes lograr!

1. Toma la libertad en Cristo, renuncia o evita toda clase de actividades que te puedan causar apartarte de El. Ya sean convenios, pactos o promesas, juegos, bromas, ver imágenes que tengan contenido sexual como : Pornografía, películas, musica, programas de T.V , participar o ser miembro de sectas o grupos que niegen la palabra de Dios (Ef 4:22-27).
2. No permitas que pensamiento tales como :”Esto no va ha dar resultado”,”Es una perdida de tiempo”, “Quisiera poder creer pero no puedo” , te impidan orar y elegir correctamente.
3. No te mientas a ti misma, sigue la verdad y lo bueno (Ef 4:15-25)
4. Perdonate a ti misma.

5. Perdona a las personas que te hayan echo caer (Ef 4:32).
 - El perdonar no es olvidar, siempre queremos olvidar el dolor primero y después perdonar a los demas, cuando utilizamos el pasado contra otras personas, demostramos que no hemos perdonado en realidad (Sal 103:10, Mr 11:25)
 - El perdonar es una eleccion de voluntad; Aunque Dios dice que perdones no es facil, pues parece ir en cotra de lo que consideramos bueno y lo justo, por naturaleza queremos “revancha” (venganza) por lo que nos hicieron (Ro 12:19).
 - El perdonar es vivir aceptando las consecuencias de los pecados de la otra persona, El perdon te cuesta algo, tendras que vivir con las consecuencias te guste o no, tu unica opcion sera NO VIVIR con amargura y trizteza.
 - El perdon es tomar la decisión de no usar esa ofensa en contra de quien te lastimo, Satanás tratara de traer el recuerdo con aquel que nos hirio para hacernos sentir mal, pero debes tomar este pensamiento y llevarlo cautivo a Cristo, y decidir mantener el perdon, No debes sentirte la VICTIMA de los pecados de otros.
 - No esperes a perdonar hasta que tengas ganas de hacerlo,tus emociones empiesan a sanar cuando obedezcas, Dios nos manda a perdonar, con el tiempo los buenos sentimientos vendran.
6. No te rebeles, el estar en ontra de la autoridad es tipico entre jóvenes, pero esto solo hara que el Diabolo aprovechara esto para atraparte, Cristo promete liberarte (Mt 6:13)
7. Olvida el orgullo, este es un asesino, el orgullo te dice - ipuedo hacerlo! iPuedo salir de esto yo solo!, esto NO ES VERDAD necesitamos absolutamente de Dios (Fil 3:3)
8. Salte de la esclavitud, necesitas saber que pecado sea convertido en un habito para ti, es decir sea convertido en un circulo de “pecado-confesion- pecado-confesion”,Para poder ser sanados necesitamos confesar el pecado y resistir, recuerda que la confesion no es decir “lo siento”, sino admitir completamente lo “que hice” .

Pasos para mantenerte firme:

1. Fortaleze tu libertad confraternizando, es decir no dejes de reunirte con la iglesia (He 3,13, 10:25).
2. Fortaleze tu libertad estudiando la palabra, estudia la biblia esta te ayudara a conocer mejor a Cristo y lo que juntos pueden lograr (Jos 1:8, 2 Ti 2:15).

3. Fortaleze tu libertad por medio de la oracion diaria, compromete a orar todos los dias, no solo sentiras alivio si no que tambien llebaras una amistad con Dios y el sera tu mejor amigo y confidente.
4. Fortaleze tu libertad ,llevando todo pensamiento cautivo a Cristo(2 Co 10:5), debes rechazar las mentiras, escoger la verdad y apartarte.
5. Fortaleze tu libertad entendiendo quien eres en Cristo (2 Co 5:16-17), somos personas completas por afuera (tu cuerpo fisico) porque Dios nos creo, pero la parte espiritual (tu "yo" interno) necesita de la relacion con Cristo.
6. Fortaleze tu libertad compartiendo tu fe, es un orgullo y gozo ser un hijo de Dios, es responsabilidad tuya decirle a los demas COMO FUISTE SALVADO y como has salido de tus batallas, ino tienes que compartir tus experiencias sexuales pero si la verdad de Dios como tu la llevas en tu vida!

Bibliografia

1. Biblia , te recomiendo Eclesiastés y Proverbios.
- 2.
3. Pureza bajo presion
Editorial : Unilit
Autores: Nell T. Anderson y Dave Park
Disponible en ingles y espanol
4. Los diez mandamientos del noviasgo
Editorial : Bentania
Autores: Ben Young y Samuel Adams
Disponible en ingles y espanol
5. Grafitti
Editorial : Ravell
Autor: J David Schmidt
Disponible en ingles
6. Las hijas de eva
Editorial : Worlwide Spanish Literature Ministry
Autor: Lottie Beth Hobbs
Disponible en ingles y espanol
7. Preguntas de adolescentes sobre citas y sexo
Editorial : Ravell
Autores: Barry Wood
Disponible en ingles

Escrito por: Adriana Sanchez