

## Quien eres?

Tu cuerpo esta formado en 3 partes: fisica, mental y espiritual.

La parte fisica es la parte que los demás pueden ver como: tu estatura, el color de tus ojos y el tipo de cabello.

La habilidad que tienes para aprender, hablar, crear cosas forma la parte mental.

La parte espiritual es lo que te da paz y tranquilidad, es tu conciencia, la cual te dice lo que esta bien o mal. Tu cuerpo fue creado a imagen de Dios (Gn 1:27), para su honra y gloria. Nuestro cuerpo es un templo viviente donde mora el espíritu santo (1 Co 3:16).

Dios te hizo única y hermosa, solo tienes que descubrir tus talentos, mantener tu cuerpo saludable y tu mente activa, es decir debes tener una gran autoestima para que muestres al mundo lo bella que eres. (quiz 1)

Dios es su infinito amor sabe que necesitas algo mas, un amigo, un compañero, un confidente, es decir tu media naranja (Gn 2:24).

Dios no es "una *barita mágica que te presentara a tu príncipe azul esperando en* la puerta de tu casa con flores en las manos", pero si te da una guía, un mapa para que lo puedas encontrar (Jos 1:8).

## Tu vida primero

No debes depositar todos tus sueños y necesidades en otros, o esperar que tu pareja cumpla todos y le de significado a tu vida. **SOLO TÚ ERES RESPONSABLE DE TU FELICIDAD Y ÉXITO.**

### La no-vida

Las personas de la no-vida pusieron en espera todos sus sueños, metas y planes, tratando de encontrar a alguien que supla todas sus necesidades, hasta el grado de creer que la vida no vale nada sin un compañero. Síntomas:

- a) Desesperación
- b) Dependencia
- c) Depresión y soledad
- d) Desprendimiento total

#### **Desesperación**

Les urge encontrar una pareja, el que sea, el primer cuerpo tibio que este disponible, sin analizar si esta les conviene o no.

#### **Dependencia**

Conocida también como el síndrome vampiro, es decir succionan la sangre y la vida de su compañero hasta el grado de necesitarlo en todo, no toman decisiones por si mismas, esperan que su pareja siempre elija o diga lo que se tiene que hacer.

## Depresión y soledad

Sin tener a nadie, sumen su vida en la tristeza, se la pasan recordando el pasado, se alejan de sus amigos, no tienen energía ni ánimo para nada, y disminuyen su autoestima.

## Desprendimiento total

No tiene vida social o deseo por pasar el tiempo con sus amigos o familiares, utilizan los medios como refugio (TV, Internet, películas, juegos de video) hasta el punto en que estos son las más importantes en sus vidas.



Muchas personas piensan que su valor depende de lo que posean (dinero, poder, buena apariencia, inteligencia, etc...) entre mas posean mayor es su autoestima. No hay nada de malo en hacer ejercicio, vestirse bien o estudiar una profesión, pero esto no debe ser lo principal.

Tu autoestima y valor es aceptar que has sido creada por Dios y ese valor no cambia ni aumenta pues El te lo dio.

Es como el dinero, cada billete tiene 2 cosas: una imagen (George Washington, Abraham Lincon) y un valor en números (10, 20, 100).

Tu también tienes 2 cosas: Estas nombrada en nombre de Dios, llevas su estampa (Gn 1:26) y tu valor es inestimable o acaso Puede darle un valor al Dios todo poderoso? No, y como el es invaluable tu también lo eres.

## La vida

¿Que te gustaría hacer, cuales son tus sueños o planes para el futuro? Nombra algunos de ellos: (hoja 1)

Tus amigos, tus metas, tus hobbies, tus sueños y tus prioridades son de vital importancia para mantener un equilibrio en tu vida.

**Tus amigos:** Dios te dio el deseo de permanecer en relación con otros, esto te permite conocer a las personas mas allá de lo superficial, ya sea en la escuela, en la iglesia, o en tu familia, haciendo amigos los cuales te ayudan, exhortan y respetan.

**Tus metas:** Para poder planear un buen futuro es necesario que te hagas algunas preguntas como: ¿En que partes de mi vida estoy satisfecho? ¿Que es lo que me gustaría ser? ¿A dónde quiero viajar? ¿Dónde quiero vivir?

Crea metas específicas y un plan para poder lograrlas.

**Tu crecimiento:** Primeramente es mejor dar que recibir, no seas egoísta, no solo pienses en satisfacer tus necesidades, satisface las necesidades de otros (en tu familia o amigos, etc....) (Mt 6:27-38).

Creer requiere de voluntad para estudiar, mejorar, explorar, descubrir y arriesgarse.

## La gran ilusión



¡Hay el amor romántico!, ¡sentir mariposas en el estomago!, ¡enamorarse perdidamente y casarse!, el príncipe se enamora de la princesa se casan y viven felices para siempre.

Esta es la forma en como se describe al amor en las películas de Hollywood, o en las novelas, solo hay un pequeño problema esta clase de amor no existe, no es real, nunca sucedió y nunca pasara. No te confundas es solo una imagen distorsionada de la realidad.

## Que es el amor?

Filósofos y pensadores en todos los tiempos se han hecho la misma pregunta, los griegos sabían que el amor es un sentimiento que merece mucho respeto y es tan complejo que no debería ser tomado ala ligera. Lo definieron en 2 *el amor romántico "Eros"* y *el amor verdadero o profundo "ágape"*.

## "eros"

La emoción anima a "Eros", este aparece en el principio de cada relación, incluye todos los elementos: atracción, curiosidad, misterio, obsesión, excitación y pasión; esta etapa del amor es muy inestable.

"Eros" no dice como es la otra persona, si se es compatible o no, es apasionado, lleno de emociones y euforia; "Eros" se divide en 3:

### **El Eros Emocional:**

La pareja se conoce rápido y siente que son el uno para el otro, pasan día y noche juntos, se comprometen el uno al otro porque "nadie les había echo sentir como esa persona".

### **El Eros hormonal:**

El impulso sexual interfiere de gran manera en la lógica de la pareja, no los deja pensar, los ciega y desplaza su cerebro a otra parte de su cuerpo, primero pasa por el cuello, después por el pecho, el estomago y finalmente por debajo de la cintura.

### El Eros espiritual:

Utiliza la religión como excusa para conseguir a su pareja, utilizando argumentos como: "Dios me rebelo que me casara contigo", o fingen tener un interés sobre Dios y las actividades de la iglesia.

Si ambas partes tienen una buena relación con Dios creen que esto es suficiente para solucionar todas sus diferencias.

En "Eros" el **juego físico** tiene gran importancia, si la pareja no está atenta a los síntomas pasa todos los niveles y las consecuencias son muy graves.

## El juego físico

En el juego físico existen etapas que determinan el nivel del noviazgo.

Es como una carrera de autos con varias etapas, en un principio la relación va lenta, pero poco a poco el deseo aumenta y si no se fijan límites puedes pasar del nivel 1 al 3 rápidamente sin medir las consecuencias.

### Nivel 1

- Tomarse de las manos
- Abrazos
- Abrazos y besos ocasionales
- Abrazos y besos continuos

### Nivel 2

- Abrazos, besos y contacto físico ocasional.
- Abrazos, besos y contacto físico continuo.
- Besos y contacto físico constante.

### Nivel 3

- Mutua estimulación sexual,
- Penetración

El deseo sexual que hay en los seres humanos, no es malo, o sucio o incorrecto, sino todo lo contrario porque Dios lo puso en nosotros para que pudiéramos reproducirnos, el deseo sexual es algo innato, es natural, y no se necesita aprenderlo para reaccionar. Es natural que sientas curiosidad por saber que es y no es malo informarte. Lo malo es cuando mezclas la curiosidad con las fantasías y te imaginas teniendo relaciones con alguien.

La percepción del sexo es diferente entre mujeres y hombres, ejemplos:

#### Hombres

- Son por naturaleza atraídos más por el aspecto sexual.
- Son 100% más gráficos que las mujeres (es decir les gusta lo que ven).
- Tienen el deseo constante de mantener contacto físico con su pareja.
- El sexo no significa ningún compromiso para ellos. Harán lo que sea para conseguirlo, incluso jugar con los sentimientos de las chicas.

#### Mujeres

- Son por naturaleza sensibles y el sexo no es su prioridad.
- Son 100% emocionales, (amor, confianza, aceptación) y sentirse deseadas por su pareja.
- Les gustan los detalles, el romanticismo, y la seguridad en su noviazgo.
- El sexo significa un gran compromiso para ellas.

## La verdad de Dios

***"Y los bendijo Dios, y le dijo: Fructificar y multiplicaos, llenar la tierra y sojuzgarla, y señorear en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra." Gn 1:28***

Dios creó el matrimonio para poder satisfacer esa necesidad, ese deseo, solo dentro del matrimonio es bendecido y aprobado por Dios (Pr 5:18-19, 1Ts 4:2-4, Heb 13:4), el sexo forma parte importante en la intimidad de la pareja y es un vínculo que une 2 cuerpos en uno, 2 corazones en uno y 2 almas en una. Tener relaciones sexuales fuera del matrimonio (premaritales) es reprobado por Dios, en la Biblia se menciona como fornicación y aparta al ser humano de Dios. (Ef 5:3, Ga 5:19-21)

## La mentira del Diablo

- Puedes tener relaciones sexuales, cuando quieres y con quien quieres.
- Es tu cuerpo, tu decides cuando satisfacer tu deseo sexual.
- Solo los cuerpos más bonitos logran una satisfacción al 100%.
- Entre mas experiencia tengas mas gozo y satisfacción tendrás.
- 

El diablo odia a Dios, el ya esta perdido y sabe que somos importantes para Dios por eso hará lo que sea para destruir nuestras vidas, tentándonos a hacer cosas que desagradan a Dios. ( 1 P 5:8, Mt 25:41)

## La realidad

**El Sexo premarital** (antes de casarte) pone a la pareja en una zona ciega, maquilla y oculta los defectos de la pareja, niega los problemas que hay en la relación, hasta el punto en que el sexo es lo único importante en el noviazgo.

**El sexo premarital** proporciona una satisfacción momentánea, un placer corto que a la larga trae consecuencias dolorosas como:

- Embarazos no deseados.
- Abortos
- Enfermedades sexuales ( HVI o SIDA, gonorrea, sífilis, entre otras)
- Abusos sexuales

El sexo es una unión física, mental y espiritual muy fuerte entre 2 personas, si una persona tiene relaciones con varias mas su alma se va vaciando poco a poco, sintiendo una gran necesidad de llenarla el individuo busca mas placer, se vuelve promiscuo (tiene sexo con cualquiera), tiene relaciones sexuales en las primeras citas, su mente se llena de lujuria( deseo incontrolado), se vuelve frió y no puede ser fiel, busca otros medios que lo satisfagan como la pornografía (imágenes sexuales), masturbación (satisfacer el deseo sexual por si mismo) o abuso sexual.

El amor romántico o "Eros" son importantes en una relación pero no debe ser lo más importante en la relación.

## El amor maduro "ágape"

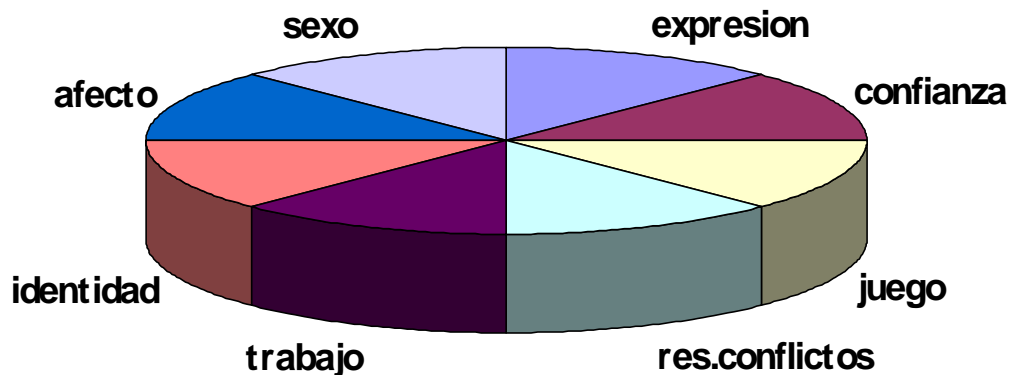
"Ágape" es responsable, no egoísta, tiene una gran necesidad de satisfacer las necesidades del ser amado, se entrega completamente y es fiel.

El amor maduro le permite a la pareja conocerse íntimamente, profundamente y establece vínculos que los llevan a tener una muy buena amistad, es a largo plazo y con calma.

Para que "ágape" se pueda lograr son indispensables 3 puntos:

- **Atracción:** La química, el imán que une a 2 personas, en esta influye "Eros". El aspecto físico es de gran importancia ( la belleza, el arreglo físico)
- **Personalidad:** Como es la persona, su carácter, lo que le gusta, su forma de pensar, lo que tiene para ofrecer a otros.
- **Compatibilidad:** Que tan bien se lleva la pareja, que cosas tienen en común (costumbres, creencias, metas).

## El pie de la intimidad



**¿Qué es la intimidad?** Es una relación cercana y personal, marcada por el afecto, el amor, el conocimiento del carácter de cada uno, de su ser mas interno, el aspecto sexual no lo importante.

**Expresión:** Cada uno es libre de decir, hacer y pensar los que sea confiadamente.

**Confianza:** ¿Que tanto le puede decir uno al otro? ¿Qué tan bien se sienten en revelar secretos, o decir algo que les preocupa?

**Juego:** Bromas, Chistes, que cosas les gusta hacer juntos.

**Solucionar problemas:** Que tan bien resuelven sus diferencias, como reaccionan ante un problema (sin discutir, sin enojarse, hablando y escuchándose mutuamente).

**Trabajo:** Ambos están decididos a mantener una buena relación cueste lo que cueste, como organizan su relación.

**Afecto:** Es el cariño que se sienten uno al otro sin mezclar un sentimiento sexual, no es apasionado, es el amor que se puede tener en una real amistad.

**Identidad:** La pareja tiene claro quienes son, respetan la vida y decisiones de cada uno.

**Sexo:** Es la unión espiritual, mental y física de la pareja, con compromiso y responsabilidad, es la parte que une todas las demás piezas del pie, sellándolas en un pacto perpetuo (para siempre) de entrega y respeto mutuo. (1 Co 7:4-5)

## Elige sabiamente

Algunas personas les gustan las relaciones de alto riesgo, no se ponen a pensar si esa persona es la adecuada para ellas.

Dios exhorta a no unirse en yugo desigual, a unirse con personas que le teman, amen y respeten.

¿Si el chico que te gusta asiste todos los domingos a la iglesia y a otras reuniones entre semana significa que es cristiano? No, hay personas que pueden asistir por años a la iglesia y jamás entregar su corazón a Dios, la única forma de saber como es realmente es conociendo, estableciendo una amistad y desarrollando las partes del pie. ¿Qué características buscas en un chico? (quiz 2)

Ejemplos de relaciones erróneas:

### La relación misionera:

Aburrida de las actividades del grupo de jóvenes de la iglesia, la chica busca a su media naranja fuera de esta, se aventura a bailes, bares, etc....tratando de satisfacer sus requisitos superficiales (rico, guapo, elegante, etc...) sin importarle su aspecto espiritual, si la encuentra permanece con esta, piensa que lo podrá cambiar, que puede traerlo a la fe, sin importar lo que tenga que sacrificar. Usualmente piensa así: "Yo lo voy hacer cambiar", "Cuando nos casemos cambiara", "Si me quiere aceptara al Señor", etc....

### La relación de la madre Teresa:

La madre Teresa de Calcuta fue una mujer de buen corazón que ayudo y curo a muchos enfermos en la India; en esta relación existen 2 partes:



### La relación Exótica:

Tiene diferentes antecedentes étnicos y culturales (personas de otro país), esta relación es excitante y llena de aventura pero poco practica, su estilo de vida es diferente y la relación requerirá de mucha paciencia y esfuerzo.

No se tienen muchos aspectos en común (la música que les gusta, la modas, sucesos históricos, películas, etc...), en esta relación generalmente se quiere satisfacer una necesidad emocional (quieren reemplazar al papa) o financiera.

La relación hombre viejo - mujer joven:

### La relación rebelde:

Salen con chicos que son 100% opuestos a ellas, para hacer enojar a sus padres o personas queridas, muchas veces la pareja no esta enamorada solo lo hacen para demostrar autonomía e independencia a los demás.

## Puntos a considerar para tener una buena relacion:

**Espiritual:** Lo que crees, donde adoras, como oras, cuales son los libros que consideras sagrados, que festividades celebras, tu opinión sobre el bautismo y la salvación son algunos puntos importantes. Si no hay un acuerdo en estos comprometes tu espiritualidad y la forma de expresarla, los cuales son los mas intimo, interno de tu ser.

Los cristianos valoran la pureza sexual y no se aprovechan de sus parejas, temen a Dios, sienten el deseo de aprender de estudiar, orar y aplicar las escrituras (la Biblia) a su vida; quien no lo es no tendrá ningún respeto por estos aspectos.

**Atracción:** Es esa chispa cuando lo miras, la química entre ustedes dos, es lo que te impulsa hacia la otra persona como imán, pero recuerda que no debe ser lo principal.

**Conexión social:** a) Las costumbres y valores familiares (festividades, reglas, expectativas acerca del rol de esposo o esposa, las finanzas, ética del trabajo, como resolver problemas, etc.)

b) Que tan sociable son, como se relacionan con otras personas (nivel de compromiso, como pasan su tiempo libre, participación en grupos sociales, formas de comunicación, educación, etc.)

# Relacion pasiva vs Relacion activa

Nuestra sociedad nos acostumbra a recibir sin hacer nada, sin trabajo ni esfuerzo, los medios (Tv., radio, Internet, películas) a tener relaciones chatarra en las que el juego físico es importante.

El sexo es la táctica #1 para vender productos que según ellos te servirán para ser aceptado por los demás, tener un cuerpo más bello, ser popular, alcanzar al chico de tus sueños, etc...

Nuestros cerebros son como esponjas que absorben toda esta información y nos hace pensar que el aspecto físico, las cosas materiales y el sexo son lo único importante en una relación.

## Relacion pasiva

La pareja se dedica a solo ver lo que otros hacen en lugar de hacerlo, solo salen para entretenerse, divertirse (ir al cine, rentar películas, ir al circo o al teatro, etc...)Dejan que sus emociones sean controladas por los que otros hacen, no se conocen entre

ellos, ni desarrollan una buena amistad (pie de la intimidad)

## Relacion activa

Implica hacer en lugar de ver a otros hacer, implica pensar, planear actividades que se pueden hacer para conocerse mejor, establecen una amistad y actúan como en realidad son.



## Consejos y sugerencias:

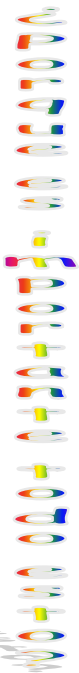
- Ora al Señor, para que te permita mantener tu pureza sexual.
- Aplica la palabra de Dios a tu vida, para que puedas ser sabia en tus decisiones.
- Pide a Dios por un esposo, no un novio.
- Fíjate con quien andas, recuerda que un cristiano es alguien que sigue, teme y respeta la ley de Dios, tiene respeto por ti y por tu cuerpo.
- Si buscas a alguien liberal, podrías hacerte como el ("una manzana podrida echa a perder alas demás").
- No te aíslas, es normal que quieras pasar el tiempo a solas con tu chico, recuerda que tienes una vida propia.
- Incluye a otros.
- Trata de no permanecer o buscar lugares solos (auto, casa o departamento, etc...)

- El alcohol y las drogas alteran tus sentidos, no podrás controlar sus instintos.
- Recuerda que nadie te puede obligar a hacer algo que no quieres, o algo que te incomode. No te dejes presionar o chantajear.
- No pruebes tu fortaleza espiritual.
- El deseo sexual es algo natural en ti, no pienses que podrás controlarlo, "no juegues con fuego".
- La ropa que usas controla los deseos sexuales de tu pareja, entre mas "sexy", escotada o apretada sea la ropa mas alimentaras su deseo.
- Bailes como: regueton, hip-hop o pasito duranguense incluyen movimientos sensuales, que implican el tocar o acercarse demasiado a la pareja, además de que la letra de las canciones tiene un mensaje sexual, que pueden despertar el deseo sexual de ambos.
- Cuidado con las citas románticas o especiales, los detalles, las cartas de amor, etc... ya que pueden aumentar tu deseo sexual.
- No salgas solo por entretenerte.
- Si eres muy joven (menor de 18 años) incluye a otros en las citas, salgan con sus amigos, realicen actividades con sus padres, pues todavía no eres lo suficientemente madura para controlar tus emociones.
- Llévate tu celular o has saber a donde van a ir, para que tus papas te puedan contactar en caso de emergencia.

Tu tienes una vida por delante, tienes sueños y planes que deseas cumplir, el amor afecta tus sentidos y siempre es bueno actuar con precaución, usa tu cerebro, establece límites y llévatela con calma, así podrás vencer las tentaciones mas fácilmente y sabrás que hacer en caso de que algo salga mal.

Tu eres un gran tesoro, valora tus metas, tu vida, tu futuro, tus amigos y familia, y prepárate para que puedas satisfacer al 100% a tu compañero de por vida, a tu media naranja.

Tu sexualidad es un arma secreta puede hacerte muy feliz, si lo guardas como el regalo que Dios tiene para tu matrimonio; pero también te puede destruir y cambiar completamente tu vida si la usas antes.



## Tu salud mental

Lo que sucede en tu vida moldea tu corazón, las experiencias pasadas ya sean buenas o malas se quedan dentro del el. (Pr 4-23, Mr 7:21-23)

**Divorcios, violencia, abuso:** Con poco amor en la familia, el sexo se convierte en la mejor solución para olvidar los problemas, en el la persona se siente protegida, segura y amada .Le da un sentido de paz y piensa que ese "alguien" se interesa realmente en ella.

**Estado social:** Dinero, inteligencia, habilidad atlética, looks; son lo principal para algunos, piensan que entre mas tengan serán mas aceptados, tienen una baja autoestima.

**Lo que vez:** Ya mencionamos que el sexo es el arma #1 para vender, la persona llegar a pensar que no hay problema si satisface su deseo sexual antes del matrimonio ya que "todo el mundo lo hace".

- Dios en su gran amor te guía y orienta, puede curar tus heridas, te rescata del pecado y la angustia. (1Co 6:9-11, 1Co 10:13, Ro 6:17-18) a)Ro 6:3-4 y 6:20-23).
- No importa lo que hallas echo, no importa u edad. ( 1 Ti 4:12, 2 Ti 2:22)
- Si dejas que Dios te guíe la trayectoria de tu vida será mejor (Sal 6:7-8)
- Si cayeras o fallaras estando en su gracia el te perdona y ayuda. (1 Jn 2:1)
- Siempre estará contigo (1 Jn 2:24-25).
- Su amor es infinito (1Co 4:7-8).



## Bibliografía

- ✓ La Biblia ( proverbios, Eclesiastés, Galatas, efectos, corintios)
- ✓ Los 10 mandamientos del noviazgo  
Autor: Ben Young y Samuel Adams
- ✓ Not even a hint  
Autor: Joshua Harris
- ✓ Revolve  
Nuevo Testamento versión juveniles  
Diseño: Thomas Nelson Inc.
- ✓ Curso : Dattng, Marriage and Sex  
Autor: Ph.D Adrian Hickman

**Escrito Por: Adriana Sanchez**