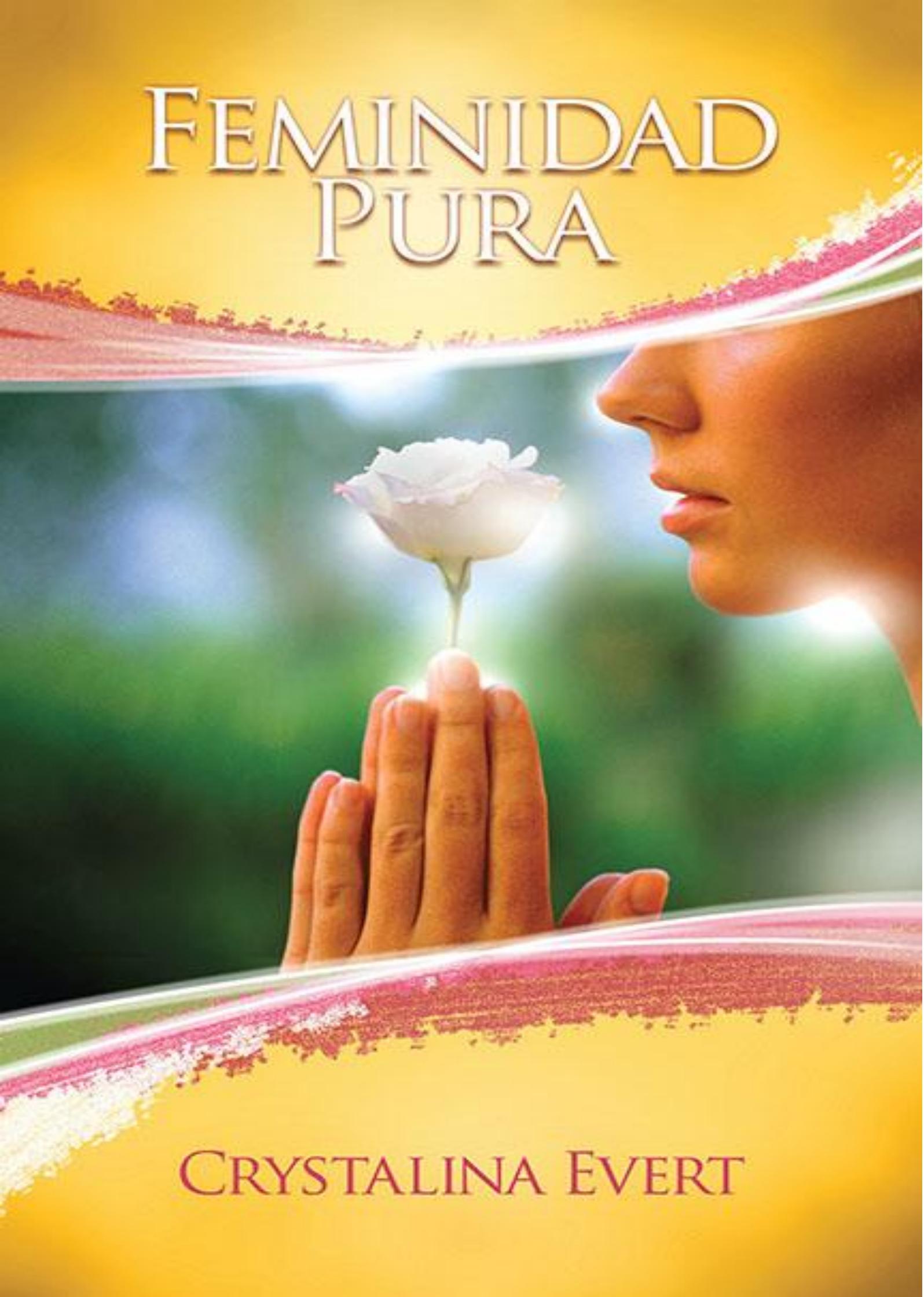


# FEMINIDAD PURA

A close-up, profile view of a woman's face on the right side of the frame. She is holding a single, delicate white rose with both hands, positioned in front of her nose as if smelling it. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall color palette is warm, with a yellow and orange glow at the top and bottom, and a pinkish-red brushstroke-like border separating the top and bottom yellow sections.

CRYSTALINA EVERT



Nunca olvidaré el día en que se alejó de mí por última vez. Lo único en lo que podía pensar era que “ese chico se está yendo con algo que nunca le perteneció y que nunca recuperaré”.

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. Después de eso, empecé a pensar: “bueno, yo ya no soy virgen, así que ¿qué sentido tiene ya esperar hasta el matrimonio? Para mí es demasiado tarde”. Después de eso, mientras trataba de encontrar el amor perfecto, una relación vacía conducía a otra.

Toda mujer anhela el amor, pero muchas de nosotras hemos salido heridas y hemos renunciado al verdadero amor. Empezamos a decirnos a nosotras mismas que el amor no existe o que no lo merecemos. Pero el amor sí existe y sí lo merecemos.

He titulado cada una de las veintiún secciones de este libro de acuerdo a alguna excusa, duda, inseguridad o temor que puede estar manteniéndote apartada de aquél amor que Dios tiene pensado para ti. Quizás ya te has dicho a ti misma todas esas mentiras juntas, o quizás sólo unas pocas. Pero en la medida en que te crees estas mentiras, seguirás preguntándote por qué el amor parece tan difícil de encontrar.

La verdad es que ese anhelo de amor existe en ti porque es así como Dios te creó. Estás hecha para amar, Él quiere que seas amada y Él te enseñará el camino que conduce al amor si tú se lo permites.

## “Los chicos no quieren a la chica pura”

“Ella me divierte por el momento, pero nunca la llevaré a casa para presentársela a mi madre y tampoco me casaré con ella”. ¿Has escuchado eso antes? Muchos chicos quieren a la chica fácil ahora, pero planean casarse y formar una familia con un ángel una vez superada su etapa salvaje. Por eso, de uno o de otro modo las chicas se sienten desdichadas: o ceden a lo que los chicos quieren, consiguen atención por el momento y terminan desechadas, o permanecen puras con el miedo de quedarse solas por los próximos diez años. Muchas, sin decidirse ni por lo uno ni por lo otro, buscan un terreno intermedio, y sólo terminan sintiéndose tanto usadas como también solas.

¿Cuál es la solución?

Wendy Shalit, de 24 años, trayendo a la memoria los consejos de sus amigos de las Universidad, escribió:

*“Tendrás muchos hombres en tu vida, me predijeron todas. Tu cuerpo no está tan mal, tu cara no es tan fea. Ya verás, ya verás, te irá muy bien en el mercado. Confía en nosotras. Tan sólo ‘ponte una falda más corta o algo así’, deja de ‘ocultarte’ a ti misma, ‘deja de tomarte las cosas tan en serio’ y ‘verás cómo los chicos quieren...’. Llegado a ese punto yo me desconecté, dándome vueltas y vueltas en la cabeza aquél asunto de ‘tendrás muchos hombres’. ¿Era eso un cumplido, me preguntaba, o una cadena perpetua? Es una cadena perpetua si eres como yo, alguien que espera tener —¿puede una siquiera atreverse a decirlo?— no muchos hombres, sino sólo uno. ‘Tendrás muchos hombres’. Bueno, gracias por la generosa oferta, pero ¿puedo rechazarla?”*

Esta chica conocía los anhelos de su corazón y no se conformaría con menos. Cuando se trata de nuestras expectativas, obtendremos aquello a lo que nos conformemos.

Por eso, pregúntate a ti misma: “¿Soy sólo una cita o un “alma gemela”? ¿Soy una chica ‘para pasar el rato’ o una chica ‘para siempre’?” ¿Qué chico quisiera una chica pura? Todo chico la quiere. El problema es que la mayoría de chicos no quieren ser puros. Así pues, no transijas tú para provecho de ellos. Nunca tengas miedo de que un hombre te deje a

menos que le ofrezcas algo sexual. Deja que él tenga miedo de perderte a ti si no sabe cómo respetarte.

### **“Si tuviera el cuerpo de esa *chica*”**

El timbre para el almuerzo sonó y nos juntamos en nuestra mesa de siempre. Luego de la conversación superficial, inevitablemente hablábamos de la comida. Raquel había comido una barrita de cereales con agua en el desayuno y se permitía un bizcocho de arroz para el almuerzo. Llevaba un cuaderno para contar cada caloría. Ashley se compró ropa de unas tallas más pequeñas para motivarse a bajar de peso. Mientras tanto, yo tenía recortes de modelos pegados en el espejo de mi baño.

Sin importar lo delgadas que estuviésemos, nunca estábamos satisfechas con lo que veíamos en el espejo. Una cosa era tener un novio abusivo, pero otra cosa era tener una mente abusiva. Como un buitre picotea un animal muerto, yo “picoteaba” incesantemente todas mis imperfecciones. Todo lo que veía en el espejo cuando me miraba a mí misma eran las cosas que hubiera querido cambiar.

Esto era vida en el grupo popular. Detestábamos nuestros cuerpos, nos comparábamos constantemente con otras y caminábamos por el colegio sonriendo todo el tiempo. Entre todas las pastillas para adelgazar y los vómitos, de algún modo logramos convencernos a nosotras mismas que teníamos el control sobre nuestras vidas y nuestros cuerpos. Pero la verdad es que nos estábamos convirtiendo en esclavas de nuestras propias inseguridades.

Mientras más miserables nos sentíamos por dentro, más obsesivas y disconformes nos volvíamos por la apariencia externa. Todas pensábamos en nuestro interior: “si tan sólo pudiera tener *su* cuerpo, todos mis problemas desaparecerían”. Porque siempre poníamos nuestra autoestima en nuestra apariencia, nunca encontrábamos paz en nuestros corazones.

¿Por qué nos matábamos por todo esto? ¿Por qué debería hacerlo alguna? Sólo una cosa mueve a una chica a llegar a esos extremos: el deseo de amor. ¿Por qué nunca nos dimos cuenta de que ni siquiera la

chica con el cuerpo más perfecto de la universidad había encontrado el amor perfecto?

Llegó un momento en que tuve que dejar de culpar a los chicos, a las revistas, a los medios de comunicación de mis inseguridades. Me había convertido en mi peor enemiga. Cuando me sentí tentada a despreciarme, tuve que detenerme. Tuve que rezar. En vez de compararme con otras — cosa que sólo me causaba inseguridad—, hice el intento por primera vez de ver si tenía algunas cualidades buenas.

Enfocarme en mis buenas cualidades fue más duro de lo que pensé. No sólo era cuestión de “tan sólo dejar de pensar en eso”. Años después, aún sigue siendo una batalla diaria. Pero la diferencia es que en vez de abrigar pasivamente las inseguridades y alimentarlas, elegí ofrecérselas a Dios, dejar de golpearme a mí misma y hacer algo al respecto. En vez de quejarme de mi figura, empecé a luchar. En vez de obsesionarme con verme perfecta en mis ropas diminutas, empecé a vestirme con modestia y descubrí la seguridad que llega con el respeto a ti misma.

Así que no pierdas tus energías y juventud en destruirte a ti misma. Por primera vez, haz algo por ti misma. Mientras trabajas en ello, encuentra tu pasión en la vida y construye el mundo y el Reino de Dios.

### **“Si él tiene mala imaginación, es su problema”**

Los jeans apretados, las blusas que muestran el ombligo, los polos pegaditos. Claro que disfrutábamos la sensación que nos producía el ser miradas por los chicos, pero luego nos quejábamos cuando sólo estaban interesados en “eso”. Nos quejábamos, pero no estábamos dispuestas a hacer algo para afrontar el problema. Después de todo, nuestra manera de vestir no precisamente los estaba invitando a ser mejores. Todo lo que querían era lo que nosotras estábamos mostrándoles continuamente.

Las mujeres tenemos un poder. Por la forma como nos vestimos, por la forma como bailamos y por la forma como nos comportamos, podemos invitar a un hombre o a ser un caballero o a ser un animal. Entonces, si una mujer quiere que un hombre aprecie su inteligencia y personalidad, probablemente le irá mejor si no lo distrae con el piercing en su ombligo.

La pregunta que debo hacerme es: ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Es más emocionante ser amada verdaderamente por un hombre o atraer las miradas boquiabiertas de muchos? Para aquellas que tienen el suficiente atrevimiento de preferir el amor de un hombre, la modestia es una tácita invitación a los chicos para que sean lo suficientemente hombres para ganarse nuestro corazón. Es una invitación a los chicos para que consideren que en nosotras hay mucho más que tan sólo nuestros cuerpos. Es por eso que la modestia es llamada “guardián del amor”. Sin tener que decir una sola palabra, establece el estándar del respeto. Sin embargo, nunca convenceremos a un hombre de que tenemos dignidad si es que primero no nos convencemos a nosotras mismas.

La modestia no es sólo un asunto que atañe a lo externo: la forma de vestir es un signo de nuestro interior. Con la modestia en el vestir le estamos diciendo al mundo que no necesitamos exponernos visualmente a los hombres con la esperanza de ganar su atención. Claro que tenemos el poder de volver miradas. Pero también tenemos el poder de cambiar corazones. Podemos volver esos corazones hacia el cielo o hacia nosotras. Pero cuando volvemos la atención de los hombres hacia las partes de nuestro cuerpo, los estamos invitando a “amarnos” por la razón equivocada.

Lo que conquista a un chico es lo que hará que se quede con nosotras. Si ha sido ganado por mi cuerpo, es por mi cuerpo que se queda (hasta que se aburra o pierda el respeto).

Necesitamos redescubrir lo que las mujeres han comprendido por miles de años: hay una mayor fascinación en lo que *no se ve*. Dicho de modo sencillo, la pureza es hermosa. Corona la belleza natural con el misterio. Incluso después del matrimonio, la pureza y la modestia mantienen el poder para cautivar el corazón de un hombre, tan sólo se revisten de un nuevo sentido.

Leemos en *Proverbios*: «Sea tu fuente para ti sólo, no para compartirla con los extraños. Gózate en la mujer de tu juventud, tu hermosa cierva, tu graciosa gacela. Su amor te llenará de vigor siempre, por su amor florecerás continuamente» (5,17-19).

Cuando el pasaje dice que el amor de una esposa “llena de vigor” a su esposo, la palabra hebrea se puede traducir también como “intoxica”. Dios conoce el poder de los afectos de una mujer, e incluso la visión de tu cuerpo se reviste de un misterio más grande cuando “no es para extraños”.

### **“Los hombres siempre serán hombres”**

Estoy de acuerdo. Los chicos siempre serán chicos. ¿Pero no quieres tú un hombre?

Si nosotras no aspiramos a más, nunca tendremos más. Cuando empezamos a excusar el comportamiento de los chicos, como por ejemplo: “oh, es que tan sólo tienen necesidades”, estamos renunciando al poder que tenemos para ayudarlos a ser mejores. Es simple y sencillo: son las mujeres las que enseñan a los hombres cómo tratarlas.

Un señor mayor lo dijo de la mejor manera: “He visto pasar muchas generaciones, y todos los chicos han sido siempre iguales: siempre diciéndoles palabras dulces a las chicas para hacer cosas con ellas. Pero esta generación de mujeres es diferente. Son lo suficientemente estúpidas como para permitirle a los chicos obtenerlo”.

Palabras fuertes, pero ciertamente tristes.

El hecho es que todo hombre tiene la capacidad de ser un hombre puro. ¿Pero por qué molestarse en serlo? Si puede obtener todos los beneficios físicos de un matrimonio sin siquiera conocer el apellido de una chica, no esperes que le proponga matrimonio en breve (mucho menos que la coteje con un verdadero romance). Lo hemos privado de gran parte de su motivación. Todo lo que un chico tiene que hacer es darle una cerveza a una chica, decirle que es linda y ya empieza el enganche.

Podemos hacer dos cosas: seguir culpando a los hombres o hacer algo al respecto. En lugar de andar criticándolos duramente, podemos armarnos de coraje para de sacar lo mejor de ellos.

Te sorprenderías de lo que los chicos son capaces de hacer cuando una chica tiene la suficiente consistencia para esperar ser tratada con dignidad.

## **“Los chicos buenos no existen”.**

Desde que era una niña soñé con encontrar al hombre perfecto. Lamentablemente, incluso antes de tener mi brevete, había ya cancelado esa búsqueda. En cambio, puse toda mi energía en mantener la ilusión de que el novio que tenía era perfecto. Ignoraba sus faltas o las barría bajo la alfombra. Había todo tipo de señales de advertencia, pero aún así yo seguía adelante, centrándome tanto en lo bueno que los problemas los dejaba de lado. No estaba dispuesta a defenderme a mí misma porque pensaba que afectaría mi oportunidad de quedarme con aquél chico “perfecto”.

Recuerdo que pensaba: “Cuando mi futuro esposo y yo nos conozcamos, nos contaremos todas nuestras historias y nos reiremos de ellas. Estoy segura de que él está por allí haciendo lo mismo que yo”. Es ocioso decir lo sorprendida que quedé cuando conocí a quien sería mi futuro esposo. Él seguía siendo virgen y, a sus veinticuatro años, seguía esperando... *me a mí.*

Fue entonces cuando me di cuenta que todas las malas relaciones que había tenido en la secundaria eran el resultado natural de la perspectiva equivocada que tenía de la vida. Tenía una falta total de confianza en Dios. No pensaba que Él tuviese un plan para chicas como yo, así que en aquél entonces echaba mano de cualquier cosa que se pareciese al amor. Todos los chicos parecían estar interesados en lo mismo. Por eso, en vez de esperar en Dios, rebajé mis estándares por pura desesperación, asumiendo que los chicos decentes se habían extinguido.

Cuando se trata de buscar a un chico decente, quizá sea necesario empezar por preguntarnos en qué lugares *no* los encontraremos. Luego de una reciente charla sobre la pureza que mi esposo dio en una escuela para alumnos de secundaria, un pequeño grupo de chicas se le acercó. Una de ellas le preguntó lo que todas querían saber: ¿adónde debemos ir para encontrar a un chico decente?

Él empezó por preguntarle sobre su vida. Ella le contó que estaba saliendo con un chico que era vendedor de drogas, que tomaba bastante, que hablaba muchas groserías y a quien sus padres odiaban. Sus amigas intervinieron opinando de lo malos que eran la mayoría de los chicos y le dieron un ejemplo: “Los chicos en las fiestas son tan desagradables

últimamente. Hace un par de semanas se acercaron a una chica y le echaron cerveza en la cabeza. Todas estábamos muy molestas, ¡y luego lo volvieron a hacer el siguiente fin de semana, y el último también!”. Mi esposo les preguntó: “¿Y qué van a hacer éste fin de semana?” ¿Su respuesta? “Iremos a una fiesta”.

Hmmm...

Afrontémoslo. Las mujeres desean el amor, la aprobación y la aceptación de los hombres. Los hombres desean lo mismo de las mujeres. Tan sólo fíjense en las portadas de cualquier revista para hombres o para mujeres que ofrecen “436 formas de seducir al sexo opuesto”.

Aquellas revistas probablemente no ofrecen buenos consejos, pero algo perciben. Es la forma en la que Dios nos ha creado, hombre y mujer, para ser un don el uno para el otro.

Algunas mujeres que se creen “independientes” y “liberadas” niegan que necesiten la aprobación de los hombres. Lo ven como una debilidad. Quizá porque han visto a los hombres aprovecharse de las mujeres, confunden la vulnerabilidad de abrirse al amor con debilidad. En realidad demanda fuerza, sabiduría, confianza y coraje abrirse a los riesgos del amor. No es debilidad desear el amor. La debilidad es conformarnos con algo menos que amor.

También es necesario recordar que ningún hombre podrá llenar plenamente nuestro anhelo de aceptación. Finalmente, ese anhelo podrá ser llenado únicamente por Dios, cuyo profundo amor hacia nosotros debería mostrarse a través de nuestros padres y, especialmente, en el caso de Dios Padre, a través de nuestro padre. Desafortunadamente, cuando eso no se da, a menudo tratamos de construir nuestra autoestima mediante las relaciones con los chicos. En vez de mirar a nuestro Padre celestial, miramos a los enamorados para llenar ese vacío. Pero la Escritura nos dice: “Aún si mi padre y madre me abandonan, el Señor me acogerá” (*Salmo 27, 10*).

Estoy segura de que has visto esos brillantes polos o esos gigantes stickers que dicen “Princesa”. Es como si todas tuviésemos ese anhelo de ser adoradas y apreciadas como una princesa. Ese deseo de ser apreciadas

está escrito en nuestros corazones, porque nuestro Padre celestial es el Rey, y la hija de un Rey es realmente una princesa.

Yo ya había escuchado todo eso antes, pero nunca penetró en mí porque no estaba rezando. Cuando finalmente dejé a Dios amarme como era, empecé a conocer la dignidad y el respeto y dignidad que yo merecía como hija del Rey.

Lo antes dicho puede tomar un tiempo para que lo interioricemos, pero cuando esto sucede, tus relaciones con los hombres serán un *reflejo* del amor del Padre en vez de un *reemplazo*. Mientras tanto, si quieres conocer a un buen chico, involúcrate en cosas que los chicos buenos hacen. Mejor aún, *en vez de buscar al hombre ideal, conviértete en la mujer ideal y deja que sea él quien te busque*. Mantén tu mirada puesta en el Señor y ten la certeza de que cuando se trata de encontrar a un chico decente, la mujer paciente es la premiada.

### **“Mientras continúe siendo virgen...”**

“Está bien, haré *esto* con él, pero no haré *eso*”.

Todos mis grandes errores empezaron con pequeñas concesiones: “Seguiré siendo virgen, así que no será tan grave.” Luego un poco más lejos. Luego la gran conversación: “creo que llegamos un poco lejos.” “Sí, hay que asegurarnos de no volver a hacerlo.” Por supuesto que ese límite no dura mucho y, tarde o temprano, antiguos límites se convierten en escalones hacia el sexo.

Sin haber pasado mucho tiempo, ya no hay más que sexo. Por todo lo que ya ha sucedido, ya no parece ser una opción el dar marcha atrás. Es entonces cuando empieza la racionalización: “No es tan grave. Todo el mundo lo hace. Nosotros permaneceremos juntos. Esto es amor.”

Una señal de que estás haciendo las cosas mal es cuando pasas mucho tiempo tratando de convencerte a ti misma de que lo que estás haciendo está bien. Ese es un signo de que tu conciencia te está molestando.

Dios hizo nuestros corazones para el amor, por eso el amor trae paz. Pero la lujuria trae tensión. En un mismo momento pensamos: “yo sé que no debería estar haciendo esto, pero ¿cómo paro? Bueno, sólo será por esta vez”.

No habrá paz hasta que no haya amor pleno. Yo vivía con un constante e inevitable miedo de quedar embarazada, de ser sorprendida, de contagiarme de alguna enfermedad y de ser usada. A veces ese miedo era abrumador y en otras ocasiones era un pequeño susurro en el fondo de mi mente. Pero siempre estaba allí. Empecé a adormecer mi conciencia y a valorar del don de mi cuerpo cada vez menos. Con el paso del tiempo, esas pequeñas transigencias condujeron a la pérdida de mi virginidad. Sólo era cuestión de tiempo, teniendo en cuenta la gente con la que había elegido pasar el tiempo.

En mi círculo de amistades, la virginidad era vista como una vergonzosa falta de experiencia. Eso te hacía sentir como una mojígata o alguien incapaz de encontrar pareja. Era prácticamente una maldición. No recuerdo haber escuchado ni una sola vez que la virginidad es el regalo más hermoso que le puedes dar a tu futuro esposo. Perder la virginidad era visto como un logro, un rito para pasar a ser una verdadera mujer y entrar a la vida real. Tristemente, alguna de mis amigas pensaban que era algo “por lo que tienes que pasar”.

Nos burlábamos de las vírgenes en público, pero yo secretamente las respetaba y admiraba, deseando estar en su lugar. En cualquier momento ellas podían llegar a ser como yo, pero yo ya no podía recuperar lo que ellas tenían.

Entonces, ¿cuál debería ser nuestro estándar como mujeres? Amarte y respetarte a ti misma, dar gloria a Dios con tu cuerpo, y evitar hacer cualquier cosa con un chico que no desearías que otra chica esté haciendo con tu futuro esposo.

Cuando se trata de marcar el límite, entiende que los límites que deben establecerse una y otra vez no son realmente límites. La pureza es un reto para todas las parejas, pero hay una enorme diferencia entre la lucha esforzada por la pureza y el estar dominados por la lujuria. Sólo cuando *ambos* ven la pureza como la meta, son libres para construir una

relación basada en el amor verdadero con el Señor en el centro. Si ambos no comparten esta meta, uno de ellos siempre estará presionando al otro. A veces la presión es obvia. Más a menudo es sutil: el hombre no fuerza los límites agresivamente, tan sólo actúa dulcemente y toma todo placer sexual que ella esté dispuesta a darle.

De lo que muchas mujeres no se dan cuenta es de que cuando un hombre está sexualmente excitado, sus deseos no serán satisfechos hasta que pruebe de todo. Más adelante, una vez que haya probado de *todo* con una chica, aún seguirá insatisfecho y entonces querrá probar a *todas*. Las chicas a veces permiten eso (o incluso lo inician) por un deseo de sentirse más cerca a él. Sin embargo, esa cercanía dura tanto como dura el placer.

Una vez que das todo, todo cambia. Sientes como si un pedazo de ti muriera, y lo que alguna vez confiabas que era amor se distorsiona. Todos hablan de lo difícil que es decir no, pero nadie te dice lo duro que es cuando dices que sí. Además, la pureza manifiesta integridad. No estás excitando a un chico y luego pisando el freno. En cambio, lo estás invitando a amar. Si huye de ese desafío, es mejor que estés sin él.

### **“No voy a tener relaciones sexuales hasta que esté lista”**

Pensaba que si él podía resistir seis meses sin tener sexo, entonces me amaba. Ahora miro para atrás y pienso: “¿Seis meses es el precio que le puse a mi cuerpo? Seis meses de su tiempo, atención y llamadas telefónicas, ¿es esa la definición de amor?”

A la hora de decidir no tener relaciones sexuales hasta que los dos estuviésemos “listos”, o hasta que estuviésemos “verdaderamente enamorados”, lo que en realidad sucede es que tratamos de determinar el momento para las relaciones sexuales en base a la intensidad de nuestras emociones. Claro, podremos sentirnos preparadas en seis meses, ¿pero a dónde estará él dentro de doce meses? Si decimos que no vamos a tener relaciones sexuales hasta que encontremos al “chico indicado”, lo que pensamos es que el único error sería acostarnos con el chico *equivocado*.

Los ideales basados en las emociones no vienen con principios claros, e ideales bajos se rebajan fácilmente. Pero si el ideal es “el sexo es

para el matrimonio”, no hay nada que discutir cuando el matrimonio se realiza: o es tu esposo o no lo es.

Si un hombre ama a una mujer, la esperará. Pero no sólo eso: esperará *con* ella porque al tener los mismos valores se concentrará en cuidar su pureza así como la propia. Pero ten cuidado. Algunos chicos actúan como si estuvieran de acuerdo con la idea de la castidad, pero en tres semanas están intentando lo mismo de siempre. Es ahí cuando debes tener el coraje de salir de esa relación. Un chico así no sólo no merece tu cuerpo, sino que ni siquiera merece tu tiempo.

Sin embargo, guardar tu pureza es tan sólo la mitad de la batalla. Con demasiada frecuencia las mujeres no ponen límites a sus emociones. A lo que me refiero es que con frecuencia entregamos nuestros corazones tan rápido que ya estamos emocionalmente casadas con un hombre a los pocos meses. Toda la palabrería de estar unidos para siempre no sólo hace la pureza física más difícil, sino que también hace que la ruptura luego se sienta más como un divorcio.

A veces el zambullirse tan rápido y tan profundamente en la relación es signo de una carencia de relaciones profundas con otros. A veces es señal de un deseo desesperado de amor. La solución está en concentrarse en profundizar las amistades y, mientras tanto, cuidar nuestros corazones.

Una cosa es guardar tu cuerpo para tu esposo, y otra guardar también tu corazón para él. Un hombre dijo: “si estoy interesado en una mujer, puede ser frustrante si no cae inmediatamente a mis pies, pero en el fondo me intriga más el reto de ganar su corazón”.

Cuidar tu corazón no significa construir paredes alrededor de él, sino que significa tener la confianza para tomarte el tiempo necesario para dejar que el amor florezca. Como dice el cántico de amor de la Escritura: «No despierten, no agiten el amor antes de su propio tiempo» (*Cantar de los Cantares* 3,5).

## “Si digo que no, podría perderlo”

En una reciente encuesta realizada en clases de educación sexual en una escuela secundaria se les preguntó a las chicas cuál era para ellas la pregunta más importante sobre sexualidad. Contrariamente a la expectativa de los profesores, no se refería a métodos de control natal o enfermedades de transmisión sexual. Las chicas querían saber cómo decir que no a un chico sin herir sus sentimientos. Claro, no querían herir sus sentimientos, pero bajo éste velo se ocultaba una preocupación secreta: temían el rechazo.

Yo sé lo que se siente. Me acuerdo haber cedido a las presiones de un novio porque de haberme resistido, habríamos tenido una pelea. Todo en mi corazón decía no. Sabía que a veces él me veía como algo a conquistar, pero trataba de no pensar en ello. Pensaba: “bueno, yo lo amo, y esto lo mantiene feliz. No es como si no lo hubiéramos hecho antes. Además, yo no quiero terminar con él luego de haberle dado tanto”.

Creo que una chica lo expresó bien cuando dijo: “me sentía extraña y, en cierto sentido, usada. Era como si los dos estuviéramos preocupados de la misma persona: él. Yo me sentí excluida”.

Sentirme así era una clara señal para dejarlo, pero no lo hice. Sentía que no podía. Me moría de miedo pensando que si lo dejaba, me quedaba sin amor. No podía ver que ya me había quedado sin amor por quedarme con alguien que amaba el sexo más que a mí.

Una chica se da cuenta que está siendo utilizada cuando busca evadir y racionalizar todo. Se concentra tanto en lo que *no está haciendo* que nunca se da cuenta de lo que *está haciendo*. Tiene miedo de decir no y marcar el límite, porque eso sería una prueba del amor que él le tiene, y sabe que él no pasará esa prueba. Muy en el fondo tiene miedo de gustarle sólo por el placer que le da. Así, sólo consiente, saliendo al paso de sus “necesidades” y soñando que las cosas van a cambiar.

Pero *la pureza nunca arruina relaciones amorosas*. Si la relación está basada en la lujuria, la pureza acabará con ella. Pero si la relación está basada en el amor, la pureza la guardará. Una chica de secundaria dijo: “Desde que mi novio y yo dimos un paso atrás, he ganado tanto más

respeto hacia él. Hemos crecido en cercanía, nos respetamos más el uno al otro, sabemos que estamos haciendo lo que Dios quiere, hemos crecido en nuestro amor, y nos divertimos mucho cuando estamos juntos. Y todo ello se debe a que nos deshicimos de la tensión de todas las cosas físicas”.

La pureza es amor. En palabras de otra joven mujer: “el amor que siento hacia él es tan fuerte que no quiero comprometer su dignidad. ¡Yo tengo la intensión de convertirme en su esposa!”.

Chicas que seriamente se proponen encontrar el amor necesitan hacerse de una columna vertebral, como estas mujeres. Imagínate si cada chica en la tierra empezase a ser pura y a respetar su cuerpo y a su futuro esposo. De seguro, muchas se quedarían sin cita para el próximo fin de semana, pero los chicos entenderían rápidamente que si quieren la compañía de una mujer, tendrán que ser caballeros.

Al valorar su propia pureza, la mujer puede ayudar al chico a entender que su cuerpo es un tesoro para ser apreciado, no alguna meta a ser conquistada.

Cuando se trata de decir no, las habilidades para negarse no empiezan cuando ya has llegado a la intimidad física con un chico y él quiere probar algo nuevo. Decir no, en primer lugar, significa no colocarte a ti misma en ese tipo de situaciones. Incluso puede empezar con decirle no desde el inicio a *ese* chico que te invita a salir. Debes empezar a decir no a las malas relaciones —y enganches sin sentido— antes de empezarlas.

Cuando una relación empieza bien, basada en una amistad larga y centrada en Dios, probablemente no haya necesidad de decirle no a un chico: el será lo suficientemente respetuoso y dueño de sí como para llevarte a la pureza. Encontrar a un hombre así no es un sueño ridículo.

Si un chico insiste tratando de hacer cosas sexuales con una chica luego de que ella ya le dijo que “no”, y ella no termina con él, le estará enseñando a tratarla sin respeto. Después de todo, si tiene que darle algún placer sexual para quedarse con él, de todas maneras lo perderá, porque él no la ama de verdad. Sólo está tratando de obtener lo que quiere

debilitando su compromiso con la pureza por medio de su encanto, haciéndola sentir culpable, por la ira, amenazas, afecto, o con lo que sea.

Si él realmente te ama, no te va a presionar ni insistir.

Conozco a una joven que sacó el sexo de su relación. Ahora su novio le compra una rosa blanca el primer día de cada mes en señal del nuevo compromiso que hicieron.

¿No desearías un hombre así? Si te has conformado con menos, deja de sentir lástima por ti misma y sal de esa relación. Si aún temes decir no, da un paso atrás y date cuenta lo mala que es esa señal. ¿Qué dice eso de él y de lo que él busca en ti?

No tienes que esperar hasta que tengas una “gran autoestima” para empezar a decir que “no”, porque es diciendo “¡no!” como obtendrás ese respeto de ti misma. ¡Gánatelo! Si continuamente te preocupas de que un chico vaya a rechazarte a menos de que le ofrezcas algo sexual, estás perdiendo la oportunidad de invitarlo a convertirse en un hombre de verdad. Es allí donde crees que eres más débil donde en verdad tienes el mayor poder.

### **“Los chicos mayores son más maduros”**

Hace poco alguien me contó lo que por casualidad escuchó decir a un chico: “Ya tuvimos a todas las chicas de los últimos años [de universidad]. Vayamos ahora a desflorar a las recién ingresadas”. Acepto que no todos los chicos mayores son así, pero bastantes sí lo son. Éstos halagan a las chiquillas dándoles atención, y mientras que ellas están ocupadas pensando “qué lindo que es”, ellos lentamente se están robando su inocencia.

La chica piensa que ella es realmente especial por salir con un chico tan maduro, y probablemente no tendrá la suficiente autoestima para rechazar sus avances sexuales. Acaso hasta siente que se lo debe porque él ha elegido salir con ella. Usualmente termina decepcionada porque está buscando el amor y aprobación que su papá nunca le dio.

Mirando mi pasado, observo que la ausencia de mi padre a lo largo de mi vida me hizo más proclive a salir con hombres mayores, pues anhelaba la seguridad, la protección y el afecto que pensaba que ellos me podrían ofrecer. Pero si ellos hubieran sido lo maduros que yo pensaba que eran, probablemente habrían salido con chicas de su edad.

Piénsalo: si fueses una chica que está último año de universidad, ¿irías al baile de graduación con un cachimbo? La mayoría de las chicas se reirían de la sola idea, en cambio, nos sentimos halagadas cuando es al revés. Lo mismo se aplica a los universitarios que andan persiguiendo colegialas. Cuando estás en la universidad, ¿planeas perseguir a chicos que aún están en el colegio?

### **“Yo lo cambiaré”**

Kristen nos mostró orgullosamente el anillo de compromiso que Nick le había regalado. Nick y Kristen andaban pegados por la cadera y ya en la secundaria parecía que estaban prácticamente casados. Yo sabía que él la había engañado ya dos veces y pensé: “qué idiota que es”. Inmediatamente miré mi propio anillo de compromiso y pensé: “que idiota que soy”.

Las dos teníamos por enamorados a unos fracasados, pero seguíamos con ellos. Quizá seguíamos con ellos porque si los dejábamos tendríamos que admitir los tremendos errores que habíamos cometido con ellos. Quizá insistíamos por pena, pensando que nosotras podríamos rescatarlos de sus problemas. Quizá estábamos realmente enamoradas de alguien que solamente existía en nuestra imaginación. Quizá eran todas estas razones juntas, alimentadas por nuestro anhelo de ser queridas por alguien.

Cualquiera que fuera la razón, hicimos de heroínas y se aprovecharon de nosotras. No terminamos arreglándolos, por el contrario, nosotras terminamos necesitando una curación profunda cuando todo había terminado. Confundimos el afecto físico que nos daban por amor, y nos convencimos a nosotras mismas de que la posesión era signo de fidelidad. En realidad, un chico que trata de dominar a una chica es un chico inseguro. Sólo está tratando de tomar el control de su propia vida a expensas de una chica. Cuanto más tiempo permanecí negando la realidad y alargué esta situación, más profundas se hicieron mis heridas.

Parecía que mientras más sexuales nos volvíamos con ellos, menos contentas estábamos con nosotras mismas. Siempre nos quejábamos de que los chicos utilizan a las chicas para el sexo, pero éramos igual de culpables por utilizar el sexo como una manera de controlarlos y conservarlos con nosotras. Podíamos utilizarlo para obtener su atención, para volver con ellos o reparar nuestra autoestima herida. Cuando se producía un resultado inesperado y el sexo no los mantenía junto a nosotras ni nos daba poder sobre ellos, nos quedábamos culpándonos a nosotras mismas. Buscamos la autoestima en los brazos de un chico, y nos dejaron sintiéndonos como piezas de colección descartadas.

Después de pasar por todo eso, descubrí que nunca debes comprometerte con un hombre —ya sea como enamorados o en matrimonio— con la esperanza de que “él va a cambiar”. Comprométete con un hombre sólo si lo quieres exactamente como es, de otro modo te estarás comprometiendo con un hombre imaginario.

Muchas mujeres arrastran malas relaciones durante años, por miedo a lo que ese chico se pueda hacer a sí mismo si es que ella no está allí para rescatarlo. Si un hombre recurre al trago, a las drogas, o a otro comportamiento destructivo para afrontar las dificultades de la vida, no es tu culpa. No es tu tarea protegerlo de sí mismo. Después de todo, ¿cómo se supone que cuidará de ti si no puede cuidarse a sí mismo?

### **“No lo volverá a hacer”**

“Lo siento cariño. Tú eres la única a la que realmente amo. No sé en qué estaba pensando”. Él sabía perfectamente qué decirle para tenerla de vuelta: se echaría la culpa, le recordaría los buenos tiempos y actuaría todo triste. Y le funcionaba. Mi amiga Alicia descubrió que su novio la engañaba y esa misma noche ya estaba durmiendo con él otra vez. Del mismo modo que él usaba su encanto para manipular sus inseguridades y ganarla de vuelta, ella usaba el poder del sexo como un medio para volver a ganar su lugar. Obviamente, finalmente la dejó.

¡Qué precio tan alto pagó! ¿Y para qué? ¿Por su imagen? ¿Por su “seguridad” emocional? Por nada. Aferrarse a él fue como aferrarse a la arena que se escurre entre los dedos. Elaboró en su mente miles de excusas

de por qué él no le contestaba el celular o por qué sus historias no parecían honestas sobre lo que él y sus amigos hacían los sábados por la noche. Cuando le preguntaba al respecto, él le hacía creer que estaba loca y luego cambiaba de tema cuestionando su falta de confianza.

Muchas chicas salen con hombres que juegan con las mujeres y tratan de complacerlos para ganarse su respeto. Pero esas chicas nunca serán respetadas. Los hombres respetan a las mujeres que no temen tener estándares elevados. Cuando una mujer no tiene estándares, se prende a un hombre infiel y se justifica diciendo “realmente sé perdonar” o “sólo quiero hacerlo feliz”. Lo que hace en realidad es darle al hombre placeres sexuales para tener a alguien con ella el día de San Valentín.

Cuando una chica está desesperada, asume que tener un hombre infiel es mejor que no tener ninguno. ¡Es tan triste! Dios quiere que las mujeres tengan a alguien mucho mejor. Si no confiamos en Él, nos perdemos.

Todas hemos escuchado amigas que dicen: “aléjate de él, está jugando contigo, sólo busca eso”. La chica responde: “sólo estás celosa de que le guste yo y no tú” y se dice a sí misma: “ya verán. Yo soy diferente a todas las chicas que tuvo en el pasado”.

Debemos deshacernos de nuestras inseguridades, necedad y orgullo y rezar por sabiduría.

Es fácil darse cuenta cuando una amiga debe terminar una relación. Pero es duro cuando tú eres esa chica. ¿Cómo saber cuándo debes dejar ir a *tú* novio? Aquí te presento una lista confiable para saber cuándo:

- Le deberías haber dicho ya más de una vez que pare.
- Sientes la necesidad de “salvarlo” o “arreglarlo”.
- Él ve pornografía.
- Te pega, te empuja o hace cosas para intimidarte.
- Se embriaga o consume drogas.
- No le importa si le mientes a tu familia.
- Te aleja de Dios.
- Te menosprecia (aunque te diga “sólo bromeo”).
- Te engaña.

- Te miente.
- Flirtea con otras mujeres.
- Usa la culpa para que hagas lo que él quiera.
- Siempre te reclama el tiempo que pasas con tus amigos y con tu familia.
- Se comporta de mala manera y le echa la culpa a otras personas por las cosas que le suceden.
- No puede mantenerse en pie sin ti.
- No puedes estar firme y mantenerte pura con él.

No son faltas menores. Son signos de problemas mayores que pueden ser desastrosos en un matrimonio futuro. Si alguno de estos rasgos se le aplica, ¡termina la relación ahora!

Una manera de terminar con él es llamarlo con una amiga a tu lado para que encuentres apoyo en ella. Otra es escribirle una carta extensa. Una carta te permite asegurarte de que conozca tus razones. Si se le olvida alguna, siempre podrá volver a leer tu carta. Quizás trate de manipularte para que te quedes con él, pero debes mantenerte firme. Piensa en todas las veces que debiste ser firme con él y compensa eso con una sola carta.

Mientras tanto, sé fuerte. No hagas nada físico con él. No lo beses, no lo tomes de la mano. No hagas nada. Este hombre no es tu esposo y tu cariño no le pertenece. Cualquier muestra de cariño que le des lo animará a seguir adelante. Aférrate a Dios, buenos amigos y a tu familia en la medida que te retiras de esta relación. Tú lo vales.

### **“No puedo estar sola”**

“Hemos pasado por tantas cosas y hemos llegado hasta acá. No quiero dejarlo.”

Habíamos terminado más veces de las que podía contar, pero siempre terminamos volviendo a la relación. Estábamos indecisos y confundidos. Era obvio que ninguno de nosotros era libre.

Sólo una persona libre puede dar el regalo del amor. Así como algunos chicos están esclavizados por sus hormonas, yo estaba esclavizada por el

miedo de estar sola. Me sentía sola estando con él, así que no quería siquiera imaginarme lo sola que me sentiría sin él. Pero tolerar lo que sea para evitar enfrentarte a tus temores no es amor.

Mientras que los hombres determinan su sentido de valor personal por sus logros, las mujeres usualmente miden su valor propio por la calidad de sus relaciones. Si sus relaciones son malas, se sienten mal. Eso no quiere decir que los hombres no se vean afectados por sus relaciones, pero generalmente son más desapegados.

Lo que esto significa para las mujeres es que ellas tiendan más a formar lazos íntimos con las personas, y por eso corremos el riesgo de determinar nuestro valor por ellos. Podemos embarcarnos en una relación por razones superficiales en vez de tomarnos nuestro tiempo para buscar las cualidades que queremos en un futuro esposo. Nuestras vidas pueden convertirse en telenovelas de adolescentes, como me sucedió a mí. Perdí amigos por preferir chicos pasajeros.

Por más que detestamos la idea de estar solas, es lo que más miedo no da lo que más necesitamos. No sólo podemos estar solas, sino que a veces debemos estarlo. Si queremos encontrar el amor verdadero, necesitamos conocernos a nosotras mismas antes de conocer a cualquier otra persona. De lo contrario, puede que sólo tratemos de hallar nuestro valor o identidad en los chicos.

Estar sola tiene un sentido. Nos hace libres para poder plantearnos metas y sueños en la vida de modo que podamos darnos cuenta de cuáles son nuestras pasiones y de qué modo queremos mejorar el mundo. Nos permite abrir los ojos. Estar sola no significa estar solitaria. Estar sola significa tener una oportunidad para aprender a vivir para los demás. No tengan miedo de apartarse por un tiempo de la escena de las relaciones sentimentales. La verdad es que ser independientes nos hace más atractivas.

Cuando estás sola es fácil caer en la mentira de que nadie más está sola. Pero te garantizo que la mayor parte de las chicas más populares en tu colegio se sienten más solas de lo que cualquiera puede imaginar. Todos pensaban que mi círculo de amigas era feliz, pero nunca se enteraron de [que vivíamos en medio de] las drogas, de los desórdenes alimenticios, de

las pastillas dietéticas, de los problemas con el alcohol, de las familias desintegradas, de la falta de aceptación personal y los enamorados infieles.

Si te sientes sola, vuélvete a Dios y “confíale todas tus preocupaciones, ya que Él cuida de vosotros” (*1 Pedro 5,7*). Confía en Dios con tu corazón y tu cuerpo. Es solamente cuando estás llena de su amor cuando eres capaz de aceptar el amor que Él ha planeado para ti.

### **“Nuestros padres no tienen idea de lo que hacemos”**

Pensé que estaba engañando a mi mamá, pero sólo me estaba engañando a mí misma. Por años hice las cosas a mi manera y dije más mentiras de las que podría contar. Mi estilo de vida demostraba que valoraba más la opinión de los chicos que la de mi familia, como si aquel chico que había conocido por sólo seis meses me amara más que mi propia carne y sangre.

En cierto sentido, deseaba que mi madre supiera lo que estaba pasando, pero no quería decírselo. Temía a morir que me castigase hasta cumplir los cuarenta. Peor aún, me aterrorizaba lo que ella pensaría de mí.

Desde luego, mi madre sabía cómo estaba viviendo. Ella quería algo mucho mejor para mí, pero cada vez que intentaba ayudarme, yo pensaba que estaba tratando de quitarme algo.

Si queréis que la opinión de vuestros padres acerca de un chico cambie, lo único que tendríais que hacer es ser honestas en todo lo que se refiere a él. Si es un caballero de carácter, pureza, fidelidad y honestidad son las cualidades que se harán obvias. En lugar de pelear con vuestros padres por él, tratad de ver porqué no les gusta. Quizás tú sabes exactamente por qué no les gusta, aunque ellos lo ignoren. Tú te niegas a verlo como un problema y piensas que serás capaz de cambiarlo.

Si le estás mintiendo a tu familia y se ven a escondidas con tu novio, no esperes que gane el respeto de tu familia. Mentirles y actuar en contra de su voluntad sólo causa resentimiento.

Cualquier relación separada de la influencia y dirección de la familia, es una relación insana. Por lo tanto, cuanto antes empieces a tener una buena relación con tus padres, mejor. Dios nos promete que si honramos a nuestros padres, de ello saldrá el bien para nosotros. Fue increíble cómo mi relación empezó a mejorar una vez que me di cuenta de esto. Claro, es más fácil decirlo que hacerlo, y sé que no todas las familias son perfectas, pero por algún lado tienes que empezar. Si tus padres no te ofrecen orientación, busca a alguna persona adulta en quien confíes y pídele consejo.

Mientras tanto, toma buenas decisiones en lo que a chicos respecta. Especialmente si tú vienes de un hogar quebrado, ten la certeza de que las decisiones que tú tomes ahora sobre los hombres, determinarán si algún día podrás darle a tus hijos esa tranquilidad familiar que tú nunca tuviste.

### **“Todo es diversión y juegos”**

Aún puedo sentir el fuerte olor a marihuana y cerveza que nos golpeaba al llegar a una fiesta. El olor era siempre el mismo, así como también lo era el sonido de la música palpitante que llenaba la casa. Los chicos eran los mismos. Las chicas también. Las conversaciones al día siguiente las mismas: “¡Asuu, estaba taaaan borracha!”

Al principio era bacán estar en esas fiestas. Cuando no nos sentíamos aceptadas por otros, por nuestras familias o incluso por nosotras mismas, el ambiente te daba una sensación de aceptación inmediata. El problema era que no estábamos lo suficientemente sobrias para darnos cuenta a quiénes aceptábamos. Creo que eso era lo que lo hacía tan atractivo. Si alguien te acepta llevando tú una máscara puesta, al menos te sientes aceptada. ¿Quién sabe si te aceptarían sin esa máscara?

Una noche decidí no tomar, sólo sentarme y observar todo. Mirando todo desde fuera, la música era hipnotizante. El ambiente era sumamente oscuro, quizás porque ninguna de nosotras quería realmente ver aquello de lo que habíamos elegido rodearnos. Por doquier andaban los chicos y las chicas colgados los unos de los otros. Una nueva pareja compartía un momento íntimo sobre una silla de césped, en el patio, delante de todos. Los que bailaban prácticamente estaban teniendo relaciones sexuales con la ropa puesta. Escuchaba conversaciones como: “Te amo tanto. ¡Es genial

verte!”. Pero el tipo estaba tan borracho que probablemente estaba viendo a tres de ellas. A excepción de las ocasionales peleas, todos parecían realmente felices. Vi a un chico acercarse a una chica, mirarla como a un pedazo de carne y decirle una broma sexual degradante. Ella se rió tontamente y lo coqueteó, tragándose toda su atención.

Ver todo eso me chocó: ¿Tan desesperadas estamos? En la parábola del hijo pródigo, el hijo que abandonó su casa ansiaba tragarse la comida de los chanchos. Bueno, aquí estábamos nosotras haciendo lo mismo, siendo degradadas y tomándolo como un cumplido. Lo que hasta ese momento yo solía encontrar tan seductor de pronto me llenó de repugnancia. Todo era falso. Con un trago en la mano, buscábamos convencer a todo el mundo de que éramos felices para así quizás creérnoslo también nosotras mismas.

Decíamos que todo era diversión y juegos, pero cuando llegaba la mañana la diversión y los juegos habían pasado y empezaba el drama: “¿En qué estaba pensando?” En todo momento sabíamos las estupideces que hacíamos, pero tomábamos para cubrir nuestra vergüenza y luego le echábamos la culpa al alcohol como una manera tan patética de decir que no fue nuestra culpa. Luego volvíamos a la fiesta para adormecer el dolor de una vida tan infeliz, y el ciclo continuaba.

### **“Esta vez todo será diferente”**

“Como perro que vuelve a su vómito, así el necio que repite su necesidad” (*Prov 26,11*). No es una bonita imagen, pero me calzaba perfectamente. Hacía las mismas cosas una y otra vez tratando de convencerme de que “la próxima vez será mejor. No es para tanto”. ¿Qué “no es para tanto”? ¿Mi cuerpo? ¿Mi corazón? Sabía que el asunto era muy importante, pero pensaba que yo era la única que no estaba contenta, así que seguía intentando.

Desafortunadamente, no te puedes esconder de ti misma cuando estás sola. Cuando me iba a la cama por la noche, sabía que estaba viviendo una mentira. Todas las mentíamos a nuestros padres, pero me tomó un tiempo darme cuenta de que me mentía a mí misma. Entraba a la fiesta y dejaba mi dignidad en la puerta.

En realidad, dejaba mi dignidad en casa cuando decidía ir a la fiesta, porque sabía lo que me esperaba. Al principio luchaba contra todo esto pensando: “Bueno, puedo ir a la fiesta y no tomar. Puedo dar el ejemplo”. ¿Qué ejemplo puede ser este: una chica cristiana que necesita rodearse de amigos ebrios porque teme estar sola? ¡Qué inspiración! Estoy segura de que todos se convertirían.

No estaba yendo yo por el bien de ellos. Invertía tiempo y esfuerzo alistándome y tramando mentiras que decir a mi familia con el fin de atraer la atención de chicos con los que sabía que jamás quisiera casarme. ¿Por qué entonces me importaba tanto lo que los chicos borrachos pensarán de mí? ¿Por qué debería destruirme a mí misma tan sólo por tener su compañía?

Claro que lo odiaba. Pero pensaba: “soy una adolescente. Se supone que debe ser así”. Mi excusa era que no veía otra opción. Me decía: “¿Se supone que debo quedarme sentada en mi casa todos los sábados en la noche?”. No quería perder a mis amigos. No quería sentirme más sola de lo que ya estaba. Lo que no quería admitir era que ni siquiera mis “mejores” amigos eran amigos. Pero no tenía a quien culpar. Nadie estaba escogiendo ese estilo de vida para mí.

En mi consciencia se libraba una batalla por la supremacía. Quería recuperar el respeto hacia mí misma, pero tenía miedo del precio que tendría que pagar. Una noche, reuní todos estos pensamientos en una carta para quien sería mi futuro esposo:

*Amado mío,*

*Es viernes por la noche y mis supuestas amigas acaban de irse. Me siento increíblemente sola. Verás, todas ellas vinieron con sus minifaldas y polos ajustados y querían que vaya con ellas de fiesta. Era lo que hacíamos normalmente los viernes por la noche. Estaban tomando e hicieron su máximo esfuerzo por convencerme para que vaya con ellas. Fue muy tentador. Me sentía jaloneada en dos direcciones opuestas, y una parte de mí quería ir. Pero mi otra mitad sabía lo que me esperaba si iba. No pude. Mientras se iban frustradas*

*de mi casa, pude escuchar que decían: “¿Qué? ¿Ahora piensa que es demasiado buena para andar con nosotras?”. Lentamente empiezo a sentirme como una extraña para mis amigas. ¿Valdrá la pena todo este sufrimiento, estas lágrimas y tristeza? ¿En realidad sé lo que estoy haciendo? Sé que existe algo mejor que esto, y estoy tratando de ver eso. Pero en tiempos como este, es duro. Estoy rezando por ti. Quiero que sepas que todo esto lo ofrezco por ti.*

*Con todo mi amor,*

*Crystalina*

### **“Nadie sale lastimado”**

¿Podrá existir mentira más grande con la que nos alimentamos nosotras mismas? La dije millones de veces. Sabía que me estaba lastimando, pero lo evadía y actuaba como si fuera invencible. Incluso cuando la decía, pensaba en las lágrimas que derramaba a puertas cerradas. Trataba de ignorar el dolor que me estaba causando a mí, a mi familia y a mi futuro esposo. Ni siquiera quería pensar en Dios y en lo que sentiría al ver a su hija destruyéndose lentamente.

Sabemos del daño espiritual y emocional que nos causamos a nosotras mismas, ¿pero qué hay del daño físico? La verdad es que nuestros cuerpos, así como nuestros corazones, no están hechos para múltiples parejas sexuales. Estamos hechos para un amor duradero.

He aquí por qué:

Mientras más parejas sexuales tenga una mujer, más posibilidades tendrá de adquirir cáncer cervical. Éste es causado por la ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual) más comúnmente transmitida, el Virus del Papiloma Humano (VPH). Por otro lado, los condones ofrecen una mínima protección contra el virus porque éste se esparce por el contacto con la zona que va desde el muslo hasta el abdomen. Cualquier contacto sexual piel con piel en esta región, incluyendo el contacto de la mano con las partes genitales, lo puede transmitir. ¿Cuánto de común es este virus? *The Journal of the American Medical Association* ha informado

de que el 40% de las adolescentes sexualmente activas están actualmente infectadas con el VPH.

La *clamidia* puede dejar estéril a una mujer. Así como los anticonceptivos hormonales incrementan las posibilidades de que una mujer contraiga ciertas ETS, la inyección anticonceptiva (Depo-Provera) triplica las posibilidades de infectarse con *clamidia* porque interfiere con el sistema inmunológico. *The National Institutes of Health* (Instituto Nacional de Salud – EUA) informa que los condones no garantizan la prevención de la *clamidia*.

Una mujer infectada con herpes llevará este virus por el resto de su vida y lo puede transmitir a su esposo e hijos. Dado que el uso del condón sólo disminuye el riesgo de contagio en un cincuenta por ciento. El *American College of Obstetricians and Gynecologists* informa que “el uso del condón **no** provee una protección confiable en contra del herpes”.

Ocho de diez personas que tienen una ETS no saben que están infectadas. Un estudio demostró que el 75% de los hombres que sabían que tenían una ETS admitieron haberse acostado con mujeres sin decirles nada sobre su infección.

¿Entonces por qué nos enseñan el mito de “sexo seguro”? Nos echan encima métodos de control natal porque nos consideran incapaces de autocontrol.

### **“Es mi cuerpo, es mi elección”**

Recuerdo estar sentada sola en el baño, esperando con angustia a ver si estaba embarazada. Esos sesenta segundos parecían una eternidad: “¡Negativo! ¡Gracias a Dios!”.

Ocho años después y recién casada, mi esposo y yo tomamos la prueba, y lloramos de alegría al ver que dio positivo. ¡Qué diferencia hace el sacramento del matrimonio!

En la secundaria, me moría de miedo cada vez que debía tomarme la prueba del embarazo. La experiencia me hacía entrar en pánico por un

tiempo, pero luego volvía a las viejas costumbres. Por temor empecé a tomar la píldora anticonceptiva y luego empecé a usar la inyección. Pero algo sucedía en mi interior cada vez que tomaba una píldora o me ponía la inyección. Sentía que una parte de mí moría. Supongo que cuando en una relación le faltamos el respeto a nuestro cuerpo, nos volvemos descuidadas con respecto a nuestro cuerpo de otras maneras. Incluso empezamos a actuar en contra de nuestros cuerpos. Es como si comenzásemos a separarnos nosotras mismas de nuestros cuerpos.

Aquí estoy yo, con dieciséis años y perfectamente saludable, pero tomando sustancias para estar sexualmente disponible. Las pastillas me producían náuseas, cambios de ánimo, depresión y me hinchaban. Recuerdo haberme preguntado una y otra vez: “¿Por qué me obligo a pasar por todo esto?”. Sabía que no era por mí, aún así no tenía respuesta. Sólo había confusión y oscuridad. Mi novio no me ayudaba mucho cuando decía: “Oh, sólo intenta un tiempo más. Entonces todo estará bien”. En otras palabras, “no me importa si esto perjudica tu cuerpo. Si yo puedo tener sexo sin responsabilidad, la vida es maravillosa”. Las compañías de control de natalidad te dicen que es “liberador”, pero “esclavizante” sería una mejor descripción.

La anticoncepción no sólo nos vuelve enemigas de nuestro propio cuerpo, sino que también genera con frecuencia resentimiento hacia los hombres en general. ¿Alguna vez han escuchado a una chica molesta decir “los hombres no tienen idea de lo que es tener dieciséis años y tener que pasar por la prueba del embarazo”? Es verdad: Los chicos probablemente actuarían diferente con respecto al sexo si fueran ellos quienes pudieran quedar embarazados.

Por otro lado, ningún hombre podrá saber jamás lo que es para su cuerpo el convertirse en un tabernáculo de la vida. La fertilidad de la mujer es un regalo, no una maldición. *MTV*, *Planned Parenthood* y *Cosmopolitan* quieren hacernos creer que el embarazo es una especie de enfermedad. Ellos promueven sin cesar las inyecciones, los parches y las píldoras para esterilizarnos.

Nunca nos dicen toda la verdad acerca del control de natalidad: el mayor riesgo de contraer cáncer de mama, que la píldora y la inyección muchas veces causan abortos cuando el bebe tiene tan sólo una semana sin

saberlo nunca la madre. Muchas veces nos dicen que necesitamos tomar la píldora por razones médicas sin decirnos que usualmente hay otras alternativas.

Muchas veces la contracepción “falla” por alguna razón y la chica se halla embarazada sintiéndose indefensa y sola. Pero aun si estás embarazada y eres soltera, el embarazo siempre es un regalo. Aunque pueda parecer aterrador ahora, debes saber que Dios tiene una razón para todo. Si te sientes sola y no sabes qué hacer, llama a un centro local de embarazos de emergencia pro-vida. Te ayudarán a tomar una decisión con la cual podrás vivir.

Lamentablemente las mujeres son alentadas por la sociedad a destruir la vida del bebe como una solución rápida. La gente en la clínica te miente diciendo que sólo están removiendo tejido para que puedas volver a tu vida normal. ¿Pero dónde estarán ellos tres años después, cuando venga a tu mente el pensamiento de que ese día sería el cumpleaños del bebe y tú estés lamentándote porque él “ya no está” contigo?

Si estás usando la píldora anticonceptiva deja de hacerlo y usa en vez de eso el autocontrol. Si ya estás embarazada, busca ayuda y cuida la vida de tu bebe, sin importar lo que digan los demás. Si ya has pasado por un aborto, Dios te ofrece un océano de misericordia. Acércate a Él en la oración y en el Sacramento de la Reconciliación. Ponte en contacto con un programa post aborto como el *Proyecto Rachel* en el 800-5-WECARE, donde puedes hablar con alguien que comprenderá todo lo que has pasado.

A partir de hoy, decídate a vivir una vida de pureza. Siendo pura, estarás amando tu cuerpo, estarás amando a tu futuro esposo y, más importante aún, estarás amando a Dios.

### **“Soy mercancía dañada”**

Una de cada tres mujeres es abusada sexualmente antes de cumplir los dieciocho años. Estas jóvenes usualmente se sienten totalmente solas. Quizá fue un miembro de la familia, o el amigo de un hermano, o un completo extraño. Quien quiera que haya sido, el abuso físico o emocional deja heridas invisibles que tardan años en sanar. Especialmente cuando se

trata de un abuso sexual, puede causar una profunda desconfianza y un profundo resentimiento hacia el sexo opuesto. Algunas veces puede crear incluso una sensación de necesidad del sexo opuesto.

Con demasiada frecuencia, ya sea por miedo o vergüenza, la víctima mantiene el incidente en secreto. Los abusadores sexuales progresan gracias a este silencio. Es por eso que usualmente utilizan la seducción en vez de la fuerza: así la víctima pensará que ella estaba dispuesta a que se aprovechen de ella.

Puede que ella trate de barrer los recuerdos bajo la alfombra, esperando que tan sólo desaparezcan. Podría albergar el temor de que si la gente supiera lo que pasó, la despreciarían y la tratarían como si fuera mercancía dañada. Ella incluso podría echarse la culpa o empezar a dañar su cuerpo para adormecer el dolor emocional. Debido al sufrimiento, podría darle la espalda a Dios y dudar de su amor. Podría concluir que no es digna de ser amada. Este es el punto más peligroso porque podría entregarse a relaciones no saludables debido al sentimiento desesperado de que no merece nada mejor.

Si han abusado de ti, debes estar segura de que, a pesar de que no se puede cambiar el pasado, puedes evitar que el pasado determine tu futuro. No estás sola. Trata de buscar a una persona adulta en quien confías y habla con ella.

Es comprensible que las tragedias de la vida nos hagan perder la fe en Dios. Pero aún cuando parece que ya no tienes fe y el amor parece imposible, no pierdas la esperanza. El Papa Juan Pablo II dijo a los jóvenes: “¡Cuántas heridas sufre vuestro corazón, a menudo causadas por el mundo de los adultos!” El Santo Padre expresó que él vivió en medio de mucha oscuridad, pero “he visto suficiente evidencia para estar absolutamente convencido de que no hay dificultad, ni miedo tan grande como para ahogar completamente la esperanza que brota eternamente en los corazones de los jóvenes. ¡No permitan que esa esperanza muera! ¡Afinquen sus vidas en ella! No somos la suma de nuestras debilidades y fallas, somos la suma del amor del Padre por nosotros”.

Así que no pienses que ya nada vales o que vales menos por lo que te ocurrió en el pasado. No importa lo que haya sucedido, aún te tienes a ti

misma para entregarte. Aún eres una creación única de Dios, creada *por* amor y *para* el amor, el amor que Dios ha querido para ti desde que te creó en el vientre de tu madre. Si estás llamada al matrimonio, al entregarte completamente a Dios serás capaz de entregarte algún día completamente a tu esposo cuando te cases.

### **“Es demasiado tarde para mí”**

Una vez que se perdió, se perdió. Eso era todo lo que corría por mi cabeza, porque sabía que nunca recuperaría mi virginidad. Una mala relación llevaba a otra, y con cada ruptura venía una desesperación más profunda. Después de unos años de estar en esto, me cansé de huir de la realidad y de esconderme de la verdad. Estaba harta de nunca estar en paz.

Dicen que cuando una oveja se aparta constantemente de la seguridad del rebaño y se pone en peligro, el pastor le rompe las piernas y la carga sobre sus hombros, cuidando personalmente de ella. Para cuando los huesos hayan soldado y la oveja pueda caminar nuevamente, habrá llegado a amar y a confiar tanto en su pastor que nunca se alejará de su lado.

Me sentía tan quebrada como esa oveja, habiendo tratado una y otra vez de escapar de Dios en busca del amor que sólo Él podía darme. Por mi propio bien, Él permitió que tocase fondo.

Sus palabras: “Separados de mí no pueden hacer nada” (*San Juan 15,5*), nunca pudieron ser más claras para mí. Hasta entonces había pensado que sin un chico yo no podría hacer nada. Pero me di cuenta que ningún afecto de varón puede reemplazar la seguridad que te da conocer el amor de Dios.

Una y otra vez me dije que “ya era muy tarde para mí”, pero me di cuenta de que eso era una evasión, una excusa para eludir la desafiante tarea de restaurar mi propio respeto. Mi pereza y orgullo era lo que en realidad me frenaba.

Eso también me demostraba que no me había perdonado a mí misma. Pero todos tienen cosas en su pasado que les gustaría borrar. Aquellos que

viven vidas grandiosas son aquellos que aprenden de sus errores en vez de repetirlos y dejarse vencer por ellos.

Así que ten más confianza en ti misma y un poco de fe en Dios. Los remordimientos de tu pasado pueden parecer abrumadores, pero el amor de Dios es más grande.

### **“¿Qué buen chico me querría?”**

*Sucia.* Si hay una palabra para describir el terror que me daba lo que la gente pudiera pensar de mí, era esa. Cuando conocí a mi futuro esposo y me enteré que él aún era virgen, todas las dudas del mundo cayeron sobre mí y me hacían recriminarme: “No hay manera de que él quiera pasar el resto de su vida con alguien como yo. Si tan solo supiera todo lo que hecho hace unos años, se alejaría de mí”.

Pero no lo hizo. El día que le conté acerca de mi pasado fue uno de los días más duros de mi vida. Fue sólo después, mientras miraba sus ojos llenos de perdón, que me dí cuenta la magnitud de todo lo que había echado a perder. Las lágrimas aún me vienen de vez en cuando, pero aprendí que vivir la pureza cura realmente y que Dios no se deja vencer en generosidad. La manera como ahora mi esposo me mira cada día me recuerda siempre que la promesa de Jesús es verdadera: “He aquí que yo hago nuevas todas las cosas” (*Apocalipsis 21,5*).

A pesar de todas mis malas relaciones sabía en el fondo que Dios quería algo diferente para mí, pero no podía creerle. Anhelaba sentirme amada, pero una parte de mí decía que olvidara ese cuento de hadas: “Ríndete. No hay chicos buenos allá afuera, y si los hubiera, no te van a querer”. Es irónico que por un lado andemos diciendo que ningún chico querría a una chica pura y, por otro, que ningún chico nos querría porque no somos vírgenes.

¿Qué buen chico me querría? Para empezar: Jesús. No debes temer a que Él no te ame. Mientras que la mayoría de chicas están llamadas a la vida matrimonial, nuestros corazones también deben estar abiertos a escuchar el llamado de convertirnos en Esposas de Cristo en la vida

religiosa. Todas deseamos un amor conyugal y Él es un esposo que siempre nos dará la bienvenida.

Los planes que Dios tiene para nosotras son infinitamente más grandes que cualquier plan con el que pudiéramos soñar. Sin importar lo que hayamos hecho. Todo lo que importa es a dónde nos dirigimos a partir de este momento. Dios te extraña cuando no estás cerca y tiene sed de ti. Te ama siempre, incluso cuando sientes que no vales nada, cuando no te sientes aceptada por los demás, e incluso cuando no te aceptas a ti misma. Él es el único que siempre te acepta porque tú eres valiosa para Él. Pon todos tus sufrimientos a sus pies. Tan sólo abre tu corazón permitiendo que te ame tal como eres. Él hará el resto.

### **“Es imposible mantener la pureza”**

Raras veces rezaba, me rodeaba de malos amigos, salía con chicos que se aprovechaban de las mujeres y estaba escandalizada de cuán difícil era permanecer pura. Si nosotras deseamos seriamente mantenernos puras, necesitamos darnos cuentas que no es la ausencia de sexo lo que nos hace puras. Es el deseo diario de glorificar a Dios con nuestros cuerpos.

Si has vivido un estilo de vida diferente en el pasado y estás lista para algo nuevo, prueba la castidad. Haz tuyo este pensamiento de una chica de secundaria que decía: “Sí, la atención de los chicos me hace sentir bien, pero saber que soy demasiado buena para la mayoría de ellos me hace sentir aún mejor”.

Es un estilo de vida que reorienta todo, desde la forma en que nos vestimos hasta la forma en que bailamos, hasta los lugares a los que vamos los viernes por la noche. Es vivir con un propósito, en vez de ser pasivas y sorprendernos o desilusionarnos constantemente de que no podamos encontrar el amor. Es cierto, este estilo de vida es difícil, pero el reto de la pureza nos ayuda a construir el carácter y el tipo de chica que los buenos chicos buscan en una novia. Más aún, los sacrificios que hagamos ahora nos entrenarán para los sacrificios que sostienen un matrimonio para siempre.

Cuando Dios nos llama a vivir de cierta forma, Él nos otorga los medios para hacerlo. De manera que Jesús nos dejó los sacramentos de la Reconciliación y la Eucaristía. Yo cumplí con la formalidad de aprender sobre estos sacramentos en la iglesia o en el colegio, pero para mí eran como requisitos muy difíciles o rituales aburridos. En cuanto a la confesión, me asustaba a morir, de manera que la evitaba como si fuese una plaga. Pero sólo estaba corriéndome de Su Misericordia.

Decía sollozando que era difícil mantenerse pura mientras me rehusaba a usar los dos mejores soportes que Dios me había dado. Fue sólo con el poder de la Misa y de las gracias que vienen de la confesión que pude comenzar de nuevo sin mirar atrás. Luego de la confesión, tenía una paz que ninguna relación me había ofrecido antes. En lugar de ser una ocasión de vergüenza, el sacramento se convirtió en una experiencia de alegría. Empecé a profundizar mi vida de oración y asumí una especial devoción por la Virgen María: la idea que tiene Dios de cómo ha de ser la mujer perfecta.

Un hombre dijo acerca de la Virgen María: “Ella es a quien todo hombre ama cuando ama a una mujer (lo sepa o no). Ella representa lo que toda mujer quiere ser cuando se ve en el espejo. Ella es la mujer a quien todo hombre tiene como ideal para casarse al momento en que decide contraer matrimonio. Ella es el deseo secreto que toda mujer tiene para ser honrada y acogida. Ella es la forma en que toda mujer quiere exigir respeto y amor debido a la belleza de su bondad, de su cuerpo y alma”.

Ciertamente, luego de casarme, mi esposo me dio una carta que él había escrito cuando era un adolescente a quien sería su futura esposa. En ella, decía que anhelaba el día en que la conocería y que esperaba que fuera una mujer que amara a la Virgen María.

Si nunca has tenido una especial devoción por la Virgen María, comienza a hacerlo pidiéndole que interceda por ti para tener la gracia de la pureza. Con esta gracia verás que una vida pura no es la vida de una puritana; es la vida de una mujer pura, enamorada de su Dios y llena de esperanza.

Como hijas del Rey del Cielo, dejemos que nuestro único deseo sea el mismo de Santa Faustina: “Desde hoy procuraré la máxima pureza del alma, para que los rayos de la gracia de Dios se reflejen en mí con toda su claridad. Deseo ser el cristal para encontrar complacencia ante sus ojos”.

## **Oración Diaria a María**

María no sólo nos ha dado a Jesús, también Jesús nos ha dado a su Madre, María, para que sea *nuestra* Madre. No hay miedo, soledad profunda o anhelo que Ella no haya experimentado. María conoce nuestras necesidades como mujeres jóvenes dado que Ella también lo fue, y está dispuesta a ayudarnos.

María, hija amada de Dios Padre, entrego mi alma a tu cuidado. Protege la vida de Dios en mi alma. No me dejes perderlo por medio del pecado. Protege mi mente y mi voluntad para que todos mis pensamientos y deseos sean agradables a Dios.

*Dios te salve María, llena eres de gracia. El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén*

María, Madre de Dios Hijo, entrego mi corazón a tu cuidado. Deja que te ame con todo mi corazón. Deja que siempre busque amar al prójimo. Ayúdame a evitar amistades que me puedan alejar de Jesús y llevarme a una vida de pecado.

*Dios te salve María...*

María, amada esposa del Espíritu Santo, entrego mi cuerpo a tu cuidado. Ayúdame a recordar siempre que mi cuerpo es la casa donde vive el Espíritu Santo. No me dejes pecar contra Él con pensamientos o acciones impuras, sola o con otros.

*Dios te salve María...*

**Amén**





