



50
Preguntas sobre
noviazgo

Yván Balabarca Cárdenas

C incuenta
Preguntas sobre
noviazgo

Dedicado a mi esposa Victoria...
Amiga fiel y entregada compañera
en mi vida.

Título: 50 PREGUNTAS SOBRE NOVIAZGO

Autor-editor: Yvan Balabarca

Segunda edición, diciembre 2011

Diseño/Diagramación: Alipio Chavez

El contenido de esta publicación no podrá reproducirse total ni parcialmente por ningún medio mecánico, fotográfico, electrónico (escáner y/o fotocopia) sin la autorización escrita del autor.

IMPRESO EN EL PERÚ
PRINTED IN PERU

CONTENIDO

1.- ¿Qué es necesario para ser novios?	21
2.- ¿Hasta dónde las caricias?	22
3.- Lo conocí por Internet.....¿y ahora?.....	23
4.- No puedo cambiarlo (la)....¿Qué hago?.....	24
5.- ¿Casarse por segunda vez?.....	26
6.- Enamorada de un hombre casado....¿uhmmm?	27
7.- ¿Es pecado casarse fuera de la Iglesia?	29
8.- ¿Hoy por lo civil, después por la Iglesia?	29
9.- Mi novia es atea, ¿qué puedo hacer?.....	30
10.- ¿A qué edad puedo tener novia?.....	31
11.- ¿Es malo un beso?.....	32
12.- Si mis padres no están de acuerdo con mi noviazgo ¿qué debo hacer?	34
13.- ¿Es malo enamorarme de alguien mayor que yo?	36
14.- ¿Qué debo hacer si cuando estoy con mi novia me siento excitado?.....	37
15.- ¿Qué hago si me gustan dos personas y no me puedo decidir?	38
16.- ¿Si mi novio me exige que tengamos relaciones sexuales que debo hacer?	39
17.- Con mi novia peleamos mucho ¿será de Dios nuestra relación?.....	40
18.- ¿Qué pasa si mi novia se enoja por todo y es celosa?	41
19.- Me gusta la novia de mi amigo y yo a ella ¿qué debo hacer?.....	42

20.- ¿Cómo tiene que ser mi noviazgo y mi comportamiento dentro de la iglesia?	43
21.- Cuando quiera iniciar un noviazgo, ¿Tengo que comunicarle a mi líder espiritual ?	44
22.- ¿Si la persona que me gusta es de otra congregación puedo ennoviar con ella?	45
23.- ¿Cómo saber cuál es la persona que Dios me dará?	46
24.- ¿A qué edad me recomiendan que me case?	47
25.- ¿Qué pasa si mi novia me es infiel? ¿Qué tengo que hacer?	48
26.- Mis amigas me presionan para que tenga novio. ¿Qué debo hacer?	49
27.- Cuando veo un chico me siento atraída a él ¿qué hago?	50
28.- ¿Cómo reconozco entre amor verdadero o una emoción pasajera?	51
29.- Estoy enamorado pero ella está comprometida... ¿Qué debo hacer?	52
30.- ¿Cuál es el problema con las caricias exageradas?	53
31.- ¿Qué significa amar?	54
32.- ¿Existe un único amor?	55
33.- ¿Se debe insistir en caso de no ser correspondido?	55
34.- ¿Es malo ser celoso?	56
35.- ¿Si te gusta una amiga, qué hacer?	57
36.- ¿Por qué muchos hombres escapan del compromiso?	58
37.- ¿Por qué algunos buscamos a la persona que sabemos nos dará más dolor que satisfacción?	59
38.- La soledad, ¿Hay que afrontarla o buscar una salida desesperadamente?	59
39.- ¿Puede llamarse infidelidad a una infidelidad sin sexo?	60
40.- ¿Cómo se sabe que ha llegado el momento de “romper”?	61

41.- ¿Cambia el sentimiento del amor a lo largo de la vida?	61
42.- ¿Qué es una adicción?	62
43.- ¿Qué clase de adicciones existen?	63
44.- ¿Qué síntomas puede presentar un adicto?	64
45.- Tengo un novio adicto, ¿Qué debo tener en cuenta?	65
46.- ¿Qué es la ludopatía?	66
47.- ¿Cuáles son las características de un ludópata?	67
48.- ¿Qué significa Workholic?	68
49.- ¿Qué puedo hacer como amigo al enfrentar un caso de Workholic?	70
50.- ¿Qué es la adicción al internet?	70
51.- ¿Cuántos tipos de adictos al internet hay?	72
52.- ¿Qué es la adicción al sexo?	74
53.- ¿Qué características tiene un adicto al sexo?	76
54.- ¿Cuándo una persona debe buscar ayuda al enfrentar una adicción al sexo?	77
55.- ¿Cuáles son las etapas de la adicción sexual?	78
56.- ¿Qué es la adicción a la pornografía?	79
57.- ¿Qué es la adicción al deporte?	81
58.- ¿Quiénes son los adictos a la aprobación?	83
59.- ¿Qué características tiene un adicto a la aprobación?	85
60.- ¿Qué engloba la adicción a las personas?	89
BIBLIOGRAFÍA	93

INTRODUCCIÓN

Es durante el noviazgo en que se deben poner las bases de la felicidad conyugal. Un noviazgo saludable eliminará la mayor cantidad de riesgos a los que podría estar expuesto un matrimonio.

“Yo os conjuro, oh doncellas de Jerusalén, Por los corzos y por las ciervas del campo, Que no despertéis ni hagáis velar al amor, Hasta que quiera” (Cantar de los cantares 2:7).

En este texto, el sabio Salomón deja en claro que un noviazgo debiera iniciar cuando el amor está listo. La pregunta es: ¿Cuándo estamos listos para amar? ¿Qué es amar?.

“El amor verdadero es un principio santo y elevado, por completo diferente en su carácter del amor despertado por el impulso, que muere de repente

cuando es severamente probado”.¹ No es una emoción. No es que solo una señorita se sienta atraída por un joven galante y apuesto, eso es mera atracción, pero el amor verdadero, como principio que es, se genera del conocimiento de la persona que cautivó el interés. Conforme se avanza en el dialogo, surgen defectos y virtudes que luego de aquilatados, se toleran, aceptan o rechazan.

Para este proceso es necesaria la presencia de un razonamiento santo, y la guía de personas mayores y temerosas de Dios.

“Podemos ver que arrostramos innumerables dificultades a cada paso. La iniquidad albergada por jóvenes y ancianos, los galanteos y casamientos no santificados, no pueden menos que resultar en disputas, contiendas, enajenamiento, satisfacción de las pasiones desenfrenadas, infidelidad de los cónyuges, poca disposición a refrenar los deseos desordenados e indiferencia hacia las cosas de interés eterno. . . .”² Un joven y una señorita que buscan el consejo de personas consagradas, antes de iniciar un noviazgo, buscan ser amigos, sin otro interés que el de conocerse, valorarse y honrar a Dios; entonces estarán alejándose de un noviazgo superficial, carnal y pasional.

¹Elena de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, 1975), 42.

²Elena de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, 1975), 45.

Existen cuatro áreas que los novios deben observar y son las que, considero, deben darse para que el joven y la señorita inicien una relación de noviazgo que los honre y honre a Dios:

1. Buen manejo del tiempo
2. Buen manejo de emociones.
3. Buen manejo del dinero
4. Buen manejo del medio social

Buen manejo del tiempo

El manejo del tiempo es básico para un progresivo desarrollo y maduración humana. El manejo del tiempo debe de haberse aprendido en la niñez, cuando los padres establecieron horarios a los niños para cumplir sus deberes. De no haber sido así, los jóvenes deberán buscar auto educarse en el buen manejo del tiempo. Una gran ayuda para lograrlo es la agenda.

“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál sea la voluntad del Señor” (Efesios 5:15-17).

Entre las estrategias simples por las que podemos iniciar para cuidar mejor los tiempos están:

- » Utilizar una agenda de citas.
- » Utilizar una alarma o despertador.
- » Utilizar un horario diario de actividades personales e ir marcando conforme se vayan realizando.
- » Utilizar un reloj de pulsera.
- » “Primero el deber, luego el placer”.

Las habilidades de manejo del tiempo prepararán a los jóvenes para el siguiente paso.

Buen manejo de emociones.

Las emociones son el resultado de los pensamientos, y los pensamientos serán mejor sometidos y manejados cuando la mente este acostumbrada a manejar bien su tiempo.

“Los malos pensamientos destruyen el alma. El poder convertidor de Dios cambia el corazón, refina y purifica los pensamientos. A menos que se haga un esfuerzo decidido para mantener los pensamientos

centrados en Cristo, la gracia no se puede revelar en la vida. La mente tiene que entrar en la lucha espiritual. Cada pensamiento debe ser llevado en cautiverio a la obediencia de Cristo. Todos los hábitos deben ser puestos bajo el control de Dios”.³

Para manejar las emociones, debemos tener una mente disciplinada. Se espera que hasta los 18 años los jóvenes hayan aprendido a no dejarse llevar por sus pasiones y sentimientos, sino que tomen decisiones basados en su raciocinio y sentido del deber. Los adolescentes que están en medio de un torbellino hormonal, deben confiar en el consejo de sus padres sabios y cristianos.

Las emociones deben ser mantenidas en sujeción a la vez que los pensamientos son sometidos a Cristo para que sean, por la rectitud de la voluntad, sometidos a todo lo honesto, puro y virtuoso.

Buen manejo del dinero

Para que el amor esté en condiciones de florecer, el joven y la señorita deben haber desarrollado habilidades de buen criterio monetario.

“Un joven que se encuentra en sus circunstancias

³Elena de White, *Mente carácter y personalidad* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1990), 1:70.

debería manifestar diligencia en los negocios, debería abstenerse de los placeres y aun experimentar privación, siempre que esto no ponga en peligro su salud, porque de este modo llegará a contar con reservas económicas para utilizarlas en caso de enfermedad, a fin de no depender de la caridad de los demás. Ud. ha gastado innecesariamente mucho dinero que ahora debería estar puesto a interés, y con ello Ud. podría estar recibiendo dinero adicional...”⁴

Desde la adolescencia, los jóvenes y señoritas deben cultivar prácticas de ahorro, economía y previsión. No gastar en las famosas ofertas innecesarias, sino practicar la austeridad, sin caer en la falta de buen gusto, es lo que se necesita.

Una grande y bendecida oportunidad de aprender a ganar dinero es la obra del colportaje, porque allí se beneficiará el cliente con mensajes de esperanza contenidos en la literatura, y el colportor joven porque aprenderá lecciones de vida, duraderas y significativas. El ahorro es necesario en estos tiempos de crisis y aun en meses de prosperidad.

Manejo del medio social

Para que un joven no se deje influenciar por su

⁴Elena de White, *Mensajes selectos* (Mountain View, Calif., Publicaciones Interamericanas 1967), 2:392.

medio social, debiera haber superado la adolescencia, etapa en la cual se busca una identidad, recogiendo los modelos que se admira (que no necesariamente son los mejores). Cuando el joven ya ha superado esta etapa, que se considera terminada entre los 18 y 20 años (se espera...) entonces cuenta con la base biológica para desarrollar pensamientos interdependientes.

Atrás quedó la dependencia de las malas influencias, y en la juventud, está listo para elegir amigos y amigas saludables con los cuales relacionarse y saber construir redes de apoyo social cristianas y significativas. Es por ello que:

“Los que no se dejan sujetar están en peligro de vivir una vida desdichada. El joven que aun no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida”.⁵

El amor verdadero tiene documento de identidad; es mayor de edad. Antes podremos llamarlo como queramos, pero no es amor de verdad. El medio social será mejor llevado cuando el joven cuente con la edad apropiada para tomar decisiones.

La relación con los padres, familiares, amigos y

⁵Elena de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, 1975), 67.

demás será más saludable luego de superada la adolescencia.

Un buen noviazgo dará como fruto un buen matrimonio. Un noviazgo no debiera durar más de dos años. No es en el noviazgo donde se comienza a conocer al ser amado, sino durante la amistad. Una amistad significativa y duradera, que dará paso a un noviazgo corto. Me gusta usar esta ilustración: el noviazgo es la cereza en la punta del helado de la amistad.

La duración del noviazgo es corta, porque está basada en los años de conocerse como amigos. Puede que en el noviazgo se descubran rasgos de carácter que ameriten terminar una relación. Entonces deberán los ex novios dejar pasar algunos meses para sentirse mejor del dolor causado por una ruptura amorosa y luego, volver a salir con otro u otra candidata (seis meses mínimo), pero jamás un clavo saca a otro clavo, eso es jugar con los corazones, y es pecado.

Quizá estoy llegando a un joven que quiere terminar una relación que no lo ennoblece y no tiene fuerzas de voluntad para hacerlo. O una señorita ilusionada por un noviazgo que a todas luces está bien y quiere aprender más. Los dos polos de una situación. A ambos les digo: busquen la dirección dulce y amorosa de Dios para avanzar en sus caminos.

Por lo pronto, bienvenidos a estas cincuenta y ocho preguntas sobre noviazgo y adicciones.

Bienvenidos.

Un gran abrazo.

1. ¿Qué es necesario para ser novios?

Permíteme contestar tu pregunta del siguiente modo.

T. G. Morrow dice que las características de una mala pareja de noviazgo es que te haga llorar, te manipule, y tengan discusiones continuas contigo. Cuando una pareja termina y reasuma una relación de este tipo, entonces estamos hablando de malas características para ser novios.⁶

Por el contrario, las características de una persona sana para ennoviar, son por antítesis las siguientes: que te haga feliz en su compañía, que te deje ser, te permita ser libre para desarrollarte en todos tus aspectos, que sea conciliadora, que converse contigo y te escuche.

⁶T. G. Morrow y Mercedes Villar Ponz. *Noviazgo cristiano en un mundo super-sexualizado una guía para católicos*. (Madrid: Rialp, 2008), 26.

Desarrollar las características para convertirse en un buen “partido” es uno de los desafíos que todo joven y señorita tienen el deber de realizar.

Esto lo asegurará como un buen hombre y una buena mujer para poder llevar adelante un noviazgo de éxito. Recuerda que a amar se aprende y hay que poner todo de nuestra parte para ser personas que sepan amar de manera saludable.

Otra característica que es muy importante, pero que sirve de base para las que he mencionado antes es el buen manejo de las emociones. Tratar de ser ecuánime y no dar rienda suelta a nuestros estados de ánimo negativos, sean cuales fueren.

2. ¿Hasta dónde las caricias?

Sixto Porras menciona lo siguiente: “el objetivo (del noviazgo) no es “pasar el rato” o apaciguar la sed de besos y caricias. El noviazgo es más que una aventura. Es una relación fundamentada en la responsabilidad, y en la que las pautas de interacción han sido definidas y se respetan”.⁷

Las caricias son buenas y necesarias en el noviazgo, sin embargo deben tener un límite. Cuando se deshonra al Señor ya están fuera de lugar. Las zonas

⁷ Sixto Porras, *Amor, sexo y noviazgo* (Nashville: Grupo Nelson, 2010), 129.

intimas del hombre y de la mujer (pene, nalgas, senos, vagina) no debieran tocarse por ningún motivo. Las mejillas, hombros, manos y brazo, así como los labios (con la salvedad de los besos eróticos) son las áreas de caricias de los novios.

El noviazgo es para tener contacto verbal, más no para tener toqueteo y menos aun coito.

Es necesario aprender a poner límites a quien amas. Si alguna vez se traspazó las barreras de la modestia, es necesario reconstruirlas con urgencia (aunque es un gran desafío a la voluntad) o poner fin a una relación que te deshonra y al Señor también.

3. Lo conocí por Internet.....¿y ahora?

El conocer a una persona implica el relacionarse aún más allá de las palabras, aun hasta considerar los gestos, aficiones, gustos, intercambio verbal y cognitivo. Para iniciar una relación, y reitero, **para iniciar**, puede ser el internet un medio efectivo; pero hay que tener mucho cuidado, esa relación no puede iniciarse de la nada y solo por internet, ya que esto puede traer consigo muchos riesgos.

Hoy en día hay muchos seres de mal vivir que solo utilizan las tecnologías de la información y de las comunicaciones (TICs) para captar menores y luego denigrarlas.

Una relación por internet puede ser funcional, siempre y cuando hayamos conocido a una persona cara a cara y deseemos comunicarnos con ella; pero para iniciar una relación de “cero”, no es lo mejor.

Hay detalles que pueden dejar de ser ventilados a la distancia, como la salud, el manejo de emociones, el manejo del dinero y del tiempo. Como se darán cuenta, conocerse a la distancia en estos detalles es muy difícil, aunque se trate de personas muy honestas.

En cuanto al noviazgo a distancia se dice mucho acerca de ello, de prosperidad y de inseguridad también, pero igual siguen escuchándose casos.

Para que dos personas se conozcan necesitan establecer citas a fin de encontrarse y conversar, así como conocerse en diferentes situaciones reales de interacción vívida.

Si se tratara de una pareja de novios que tuvieron que separarse por estudios o trabajo, la relación podría continuar a la distancia, siempre y cuando el tiempo de separación no fuera tan largo y sea seguido de un reencuentro para continuar con la relación cara a cara.

4. No puedo cambiarlo (la)....¿Qué hago?

Bueno. En su libro, David Olsen y Douglas Stephens, titulado *“Manual de supervivencia para pare-*

jas”, se sugiere entre otros consejos los siguientes.

Cuando converse en cuanto al hábito que quiere cambiar en su pareja, trate de que su conversación sea al punto, no divague tocando más hábitos del que quiere cambiar. Vaya al punto y cuando la conversación se torne contra productiva o emocionalmente defensiva termine el dialogo.

Otro consejo es que hay que buscar ser empático. Cuanto más es la ansiedad tanto más se tratará de forzar a la pareja a pensar como uno, así que cuide de manejar bien sus pensamientos para controlar su ansiedad. Trate de entender el punto de vista de su pareja.

Un último consejo es que trate de cambiarse primero a usted mismo antes de cambiar al otro.⁸

Y bueno. Si está en la etapa del noviazgo, hágase esta pregunta:

“¿Estos defectos que no me gustan de mi pareja los soportaré hasta que la muerte nos separe?”

Sea objetivo respóndase con los cinco sentidos, sin emociones (al menos trate) y si es: “SI”, entonces adelante y no se queje luego, pero si es “NO”, practique los consejos de arriba. De no resultar, entonces

⁸ David Olsen y Douglas Stephens. *Manual de supervivencia para parejas* (Barcelona: Amat Editorial, 2003), 158, 161.

solo queda una cosa por hacer: *termine la relación*.

5. ¿Casarse por segunda vez?

Recordemos en primer lugar que:

“Ud. ha tenido ideas erróneas acerca de la relación matrimonial. Nada que no sea la violación del lecho matrimonial puede romper o anular el voto del casamiento. Estamos viviendo en tiempos peligrosos, cuando no hay seguridad en nada que no sea una fe firme e inquebrantable en Jesucristo. No hay corazón que las artimañas de Satanás no puedan enajenar de Dios, si no vela en oración”.⁹

Si hubo una separación o divorcio cuyo causal no fue el adulterio, pues es en vano pensar en un nuevo matrimonio porque a la vista de Dios no hubo ruptura matrimonial. Si hubo adulterio, la parte inocente puede solicitar el divorcio, aunque primero se aconseja lograr el perdón, pero de no ser así, pues tristemente se procede. De ser así la parte inocente puede volverse a casar.

Un nuevo matrimonio es una experiencia real por la que atraviesan muchos. Pero cuantos matrimonios se pudieron haber salvado de haber sido orientados en el noviazgo o durante los primeros años de unión

⁹Elena de White, *El hogar Cristiano* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 310.

matrimonial. Esta es una reflexión para quienes desean casarse. Deben de tener y desarrollar un buen noviazgo, lo que disminuirá, insisto, los riesgos de futuras rupturas. Un buen noviazgo llevará a un buen matrimonio.

Otra causal es el caso de la muerte del cónyuge. En tal realidad, se aconseja que el cónyuge doliente se recupere de la pérdida del ser amado para iniciar una nueva relación que conduzca al matrimonio.

El periodo de luto y sanación varía de persona a persona. Y luego, aunque el dolor del recuerdo no sea agobiante ya, quizá se convierta en nostalgia, la cual, aunque llevadera y leve, se manifestará por muchos años probablemente.

6. Enamorada de un hombre casado... ¿uhmmm?

Manuela Dunn Macetti, en su libro: “Diosas: El canto de Eva”, señala que hay mujeres de tipo Afrodita que tienden a la sensualidad pudiendo confundir con su conducta a algunos hombres que creen que tratan de seducirlos. Este tipo de mujer puede llegar a tener cierta molestia con otras damas porque piensa que deberían ser como ella. Apetece las relaciones breves y si se enamora de un hombre casado, tratará de que se enamore

de ella sin reparar mucho en las consecuencias.¹⁰

En otras palabras necesita urgentemente un psicólogo por su socio patía. Pero quizá no sea el caso para esta pregunta. El otro problema podría ser que un hombre incapaz de resolver los problemas de su hogar (que quizá él mismo ha generado) busque huir (tal vez, cobardemente) de su realidad y experimentar una aventura amorosa seduciendo a una jovencita. Y ella sufre por la confusión en su mente, por un lado sus emociones la gobiernan con poder, pero su razón aun no ha quedado anulada. De allí la controversia.

Estos son solo dos casos, de las miles de variantes y nuevos casos que podría haber, porque somos seres humanos diversos y cada caso es único.

Como sea, lo mejor es apartarse de una relación tal, a menos que él siga casado y esté esperando el divorcio porque su esposa fue infiel al pacto matrimonial siendo así la situación, es bueno esperar hasta que todo esté cerrado legalmente para iniciar un acercamiento.

Si no fuese así, y el hombre fuera la parte agraviante de su relación matrimonial, tu estarías asumiendo un rol denigrante (la amante o la querida). Esta pregunta exige mucho desarrollo de la cuestión. Aquí solo

¹⁰Manuela Dunn-Mascetti, *Diosas la canción de Eva : el renacimiento del culto a lo femenino* (Tèia, Barcelona: Malsinet, 2008), 114.

hemos tocado el tema lacónicamente, pero sería bueno buscar ayuda psicológica, y espiritual.

7. ¿Es pecado casarse fuera de la Iglesia?

Una pareja que quiere casarse fuera de la iglesia lo hace por diversas razones. Uno puede ser porque la ceremonia es muy cara y solo realizarán la ceremonia civil (En el Perú se hacen dos matrimonios, uno el civil donde se firma el documento legal, y otro es el religioso donde se recibe la bendición matrimonial). Otra posibilidad es realizar solo la boda legal porque los contrayentes no son de la misma religión.

Otra razón puede ser que quieren hacer la ceremonia en un local abierto como la playa o un club campestre. Otra razón es porque ya conviven y desean regularizar su situación legal. Estas son algunas causas.

Como sea, la respuesta es: en el Perú el matrimonio que se debe buscar es el legal y el religioso. Si no hay dinero para el segundo, aunque sea uno sencillo. Se debe buscar la bendición del Señor ante todo, pero siempre es necesario el matrimonio civil previamente. Si la ceremonia se desarrolla fuera del templo no es problema, el tema es que se reciba la bendición matrimonial.

8. ¿Hoy por lo civil, después por la Iglesia?

Pues claro. Ese es el orden en que deben desa-

rollarse las cosas en el Perú. El matrimonio civil es el documento que une legalmente a una pareja ante los ojos de la sociedad. La bendición matrimonial es conocida también, como matrimonio por la iglesia, pero no tiene valor si no se ha establecido el contrato nupcial antes, a través del matrimonio civil.

En otros países, el clérigo que desarrolla la ceremonia religiosa tiene un poder delegado por el estado para casar civilmente, por lo que ambos requisitos se cumplen en una sola ocasión, lo que no es una realidad en el Perú.

9. Mi novia es atea, ¿qué puedo hacer?

“No os unáis en yugo desigual con los incrédulos; porque ¿qué compañerismo tiene la justicia con la injusticia? ¿Y qué comunión la luz con las tinieblas?” (2 Corintios 6:14).

Lo que sucede es que hay personas que quieren hayarle la quinta pata al gato. Esta no es pata, es rabo. Los claros designios de Dios deben ser aceptados y punto.

Para que un noviazgo sea feliz y a su vez un matrimonio feliz, deben haber muchos puntos de comunión, pero es claro que siempre habrán puntos de controversia, pero piensa en esto, los puntos en que deben

ser muy similares sin negociación son:

- a. Igualdad de religión.
- b. Igualdad de manejo del tiempo libre
- c. Igualdad de manejo de la familia
- d. Igualdad del manejo saludable de las emociones.

Tener la misma religión no garantiza el éxito del matrimonio, como si la religión fuera suficiente. Se debe buscar más que tener la misma religión. Se debe buscar tener mucha afinidad, pero la afinidad en prácticas religiosas no se debe negociar por nada.

10. ¿A qué edad puedo tener novia?

“El joven que aun no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida”.¹¹

Recuerde que el enamoramiento no es una etapa del proceso del amor, sino un estado de felicidad que acompaña el noviazgo y el matrimonio hasta que la muerte los separe.

¹¹ Elena G. de White, *El hogar Cristiano* (Miami, Fla: Asociacion Publicadora Interamericana, 2006), 66.

El noviazgo es entonces la etapa siguiente de la amistad y esta es el paso previo a la elección de un cónyuge. Es por ello que un noviazgo debe ser el resultado de una amistad no tan corta, porque cuando ya dos personas se conocen, entonces es más fácil elegir con conocimiento de causa (de defectos y virtudes).

Si el noviazgo es así de serio, el texto que citamos más arriba fue muy oportuno. Un noviazgo serio, que cuente con el amor verdadero, no se dará antes de los veinte años.

Ahora, no significa que el primer novio o la primera novia debe ser el único o la única, forzosamente en tu vida, pero tampoco es recomendable vivir de relación en relación de manera interminable porque esto aumenta los riesgos contra los novios. Hay noviazgos que terminarán porque se conocerán detalles de la vida de alguno que desanimarán la consecución de la relación.

Entonces, un noviazgo en la adolescencia no es lo mejor, y un noviazgo sin una etapa de amistad previa, tampoco. Un buen noviazgo se dará luego de los veinte años.

11. ¿Es malo un beso?

Bueno, eso depende de qué clase de beso es el que se prodigue y a quien se lo dé. Pero en el contexto

de la pregunta, se está hablando de la amistad o el noviazgo. Primero, el beso es uno de los regalos más privados que uno puede dar.

Si se lo da de amiga a amigo o viceversa, pues debe pensarse bien. Un regalo tan íntimo es un privilegio recibirlo, pero en la mejilla. Un beso en la boca entre amigos, no es lo mejor, debido a que no solo se pone en juego el afecto hermanal, sino el erotismo.

El beso entre novios, en los labios, es un privilegio de afecto entre dos personas que se aman. Aun aquí cabe mencionar el beso francés o con lengua. Dice Montandon que en un beso francés se ponen en juego 29 músculos, 17 de ellos relacionados con la lengua, 9 miligramos de agua, 0.18 de sustancias orgánicas, 0.7 de materias grasas, 0.45 de sal, centenares de bacterias y millones de gérmenes, descontando que interviene una de las zonas erógenas más cercanas del cerebro, la boca.¹²

Este es un beso cargado de erotismo, que si es usado por una pareja de novios y peor aún, que carece de dominio propio, es la puerta de entrada para expresiones más íntimas de sexualidad en el noviazgo, incrementándose el riesgo de deshonorarse; lo que sucede al revés entre esposos donde si es lícito porque les es

¹²Alain Montandon, *El beso : ¿qué se esconde tras este gesto cotidiano?* (Madrid: Siruela, 2007), 51.

lícito la expresión sexual coital plena por ser casados.

Lo ideal es brindarse entre novios los besos que no abran puertas hacia las relaciones sexuales pre matrimoniales. Esto es muy difícil para quienes no poseen un buen manejo de sus emociones, deseos y pensamientos, pero a amar se aprende.

Termino con las palabras del poeta y humorista estadounidense Oliver Wendell Holmes: El ruido de un beso no es tan retumbante como el de un cañón, pero su eco dura mucho más.¹³

12. Si mis padres no están de acuerdo con mi noviazgo ¿qué debo hacer?

No sé porque pero esta pregunta es frecuente. Ponte a pensar en esto:

El día que naciste, tus padres se pusieron a pensar: ¿Cómo vamos a hacer para hacerle la vida miserable a mi hijo o hija?. Y cuando llegue a ser adolescente, vamos a proponernos hacer de su vida sentimental una desgracia completa.

¿Tú crees realmente que tus padres hayan pensado así? Ni que estuvieran locos.

¹³*Con todo mi amor*. Libro amigo (Teià: Malsinet Editor, 2007), 33.

Lo que sucede es que ellos te conocen mejor que nadie y desean lo mejor para ti. Préstales atención durante el noviazgo. No dejes de lado sus opiniones. Y más si se trata de padres temerosos de Dios y practicantes de la fe bíblica.

“No hurtarás” fueron palabras escritas por el dedo de Dios sobre las tablas de piedra, ¡y no obstante cuántos ocultos robos de afectos se llevan a cabo y se excusan! Se emprende un noviazgo engañoso, se mantienen relaciones ocultas, hasta que los afectos de la inexperta, que no sabe hasta qué punto pueden llegar esas cosas, son en cierta medida enajenados de sus padres para ser puestos sobre aquel que por su misma conducta se está manifestando indigno del amor de ella. La Biblia condena toda clase de deshonestidad, y demanda rectitud en toda circunstancia”.¹⁴

El verdadero novio o novia buscará hacer de su noviazgo algo conocido de los padres del ser amado. Buscará presentarse y solicitar el permiso para salir con la hija de la familia.

Esto demuestra que es amor verdadero, porque el verdadero amor echa fuera el temor.

En conclusión, cuando los padres no están de acuerdo con tu noviazgo es necesario que les prestes

¹⁴Elena G. de White, *Hijos e hijas de Dios* (Mountain View, Ca: Publicaciones Interamericanas, 1978), 66.

cuidadosa atención, no sea que ellos vean detalles en tu novio o novia que tú, por tu amor, no estés observando.

13. ¿Es malo enamorarme de alguien mayor que yo?

Según Young y Adams, en su libro “Los 10 mandamientos del noviazgo”, las relaciones entre un hombre adulto y una joven proveen un sentimiento de seguridad emocional al iniciar la relación, pero luego se chocan con diferentes carencias en puntos de conexión afectiva como niveles de energía, películas, sucesos históricos, música, y tendencias pasadas. Parece que esto es sin importancia pero a la larga trae su carga emocional negativa al momento de sobrevivir a las dificultades del matrimonio.¹⁵

Un matrimonio entre dos personas con mucha diferencia de edad traerá sus riesgos o mejor dicho, sus desafíos a la larga, pero si esto es asumido con responsabilidad por la pareja, no hay impedimento para realizar el matrimonio. Pero resalto que ambos deben ser responsables de su elección cuando el cónyuge mayor llegue primero al otoño de la vida.

Está demás reiterar que una persona menor de edad no puede hacer este tipo de decisión por estar

¹⁵ Ben Young y Sam Adams. *Los 10 mandamientos de noviazgo* (Nashville, TN: Betania/Editorial Caribe, 1999), 42.

influencia aun por las hormonas de la adolescencia.

En conclusión, si hablamos de personas que pasan lo veinte años, y esta pareja tienen una diferencia de edad de más de 5 años, pues deben pensar en asumir su relación con la responsabilidad propia de quienes piensan en asumir los deberes de la vida hasta que la muerte los separe. Conózanse desapasionadamente y determinen si vale la pena continuar con una relación tal.

14. ¿Qué debo hacer si cuando estoy con mi novia me siento excitado?

“Los ángeles de Satanás velan con los que dedican al galanteo gran parte de la noche. Si los ojos de éstos pudieran abrirse, verían a un ángel anotar sus palabras y sus actos. Violan las leyes de la salud y de la modestia. Sería más propio dejar algunas horas de ese galanteo para la vida marital; pero por lo general el casamiento acaba con toda la devoción manifestada durante el noviazgo”.¹⁶

No debieras llegar a sentirte excitado. ¿Acaso se están dando besos y caricias que no deberían? ¿se están complaciendo a ustedes mismos con las veladas y no están honrando los mandamientos de Dios?

¹⁶Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Miami, Fla. : Asociación Publicadora Interamericana, 2006), 47.

Estas son preguntas que debes de hacerte. Si ya están acariciándose y besándose de tal modo que se excitan, pues están lejos del ideal divino del noviazgo. Se han deshonrado. Pocas personas son capaces de cambiar sus prácticas lujuriosas una vez iniciadas, por ello la recomendación es terminar la relación, o casarse; sin embargo, si esto se da siendo jovencitos inexpertos y engreídos, mejor es terminar.

15. ¿Qué hago si me gustan dos personas y no me puedo decidir?

“Jugar con los corazones es un crimen no pequeño a la vista de un Dios santo”.¹⁷ Esta pregunta revela la inmadurez del corazón. ¿En qué elementos de comparación se basan las decisiones?

Aquí algunas preguntas que quizá deberías hacer para ayudarte a ti mismo:

- a. ¿Reconozco sus defectos?
- b. ¿Los toleraré por el resto de su vida?
- c. ¿Viene de un hogar constituido?
- d. ¿Tendré que ayudar a su familia después de

¹⁷Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Miami, Fla. : Asociación Publicadora Interamericana, 2006), 48.

casado de manera protagónica?

e. ¿Tiene problemas de salud?

f. ¿Maneja bien su dinero y sus emociones?

g. ¿Compartimos varias cosas en común?

Espero que esto te pueda ayudar y te definas de manera informada.

16. ¿Si mi novio me exige que tengamos relaciones sexuales que debo hacer?

Inès Pélissié du Rausas dice en su libro “¡Por favor, hálame de amor!”: “¿Qué es la castidad? La palabra viene del latín castus, puro. La castidad en el amor es el modo de hacer pasar el bien del otro por delante de mi propio interés. Es la actitud que permite reconocer el valor absoluto de la persona del otro, no negando el deseo, sino considerándolo como una fuerza llamada a estar al servicio del amor”.¹⁸

Si tienes esta duda, significa que tu novio se mueve en el estadio de la niñez, incapaz de poder someter sus instintos a su razonamiento. Es un niño con cuerpo de grande. Solo busca satisfacer su apetito sexual sin importarle tu bienestar posterior.

¹⁸Inès Pélissié du Rausas, *¡Por favor, hálame del amor!: la educación afectiva y sexual de los niños de 3 a 12 años* (Madrid: Palabra, 2001), 320, 321.

También puede que quiera tener relaciones sexuales contigo y arrebatarte tu virginidad, porque él ya no es casto y desea que ambos estén en igualdad de condiciones.

Como sea, es necesario que ayudes a tu novio a madurar, dejándole claro que tu respetas al Señor y su voluntad: “No cometerás adulterio”.

17. Con mi novia peleamos mucho ¿será de Dios nuestra relación?

José Miguel Miranda escribió: “No es malo que los novios peleen, siempre que no se pierdan el respeto y la elegancia. Y no es malo porque les da oportunidad para conocerse mejor. Cuando el noviazgo camina sin tropiezos aparentes, es fácil que no falten los fingimientos ni las caretas de engaños mutuos. En cambio, los pequeños roces sacan a flote el temperamento, y los quilates de cultura, de caballerosidad y decencia, de urbanidad o grosería que cada uno lleva como patrimonio”.¹⁹

Las peleas en el noviazgo nos son necesarias y saludables porque ayudan a la pareja a resolver conflictos, entrenándose en el buen manejo de las emociones y sentimientos. La pregunta gira en torno a la problemática de las muy frecuentes peleas. Si es así, el novio que hizo esta pregunta debe decidir si así seguirá por el

¹⁹José Miguel Miranda, *Tres para el matrimonio* (Bogotá: Editorial San Pablo, 2006), 153.

resto de su vida hasta que la muerte los separe.

De creer que es positiva la respuesta, pues a acostumbrarse; pero de ser la respuesta negativa, es hora de ir poniendo fin a la relación. Una relación que gira en torno a los conflictos no es saludable, y menos si es que una de las partes se siente mal.

Pienso que Dios tuvo un plan con esta pareja, pero las decisiones egoístas que tomamos pueden poner fin al plan maravilloso de Dios.

18. ¿Qué pasa si mi novia se enoja por todo y es celosa?

Bernardo Stamateas dice: “El celoso confunde el amor egoísta y posesivo que tiene hacia su pareja, con el verdadero amor que liberta al otro. Cree que amar es poseer, que el otro le pertenece igual que como se compra un paquete de salchichas; que el otro debe obedecer y estar a su disposición siempre y para siempre”.²⁰

Aquí hay dos problemas, primero que la niña no sabe manejar sus emociones y además que se siente insegura del amor de su novio. También puede ser un problema del novio y no de ella, que le da razones claras para que ella se enoje. Quizá él necesita asumir

²⁰Bernardo Stamateas, *Sexualidad y erotismo en la pareja* (Barcelona: Editorial Clie, 2008), 182.

roles de madurez para que ella no tenga razones de enojo y celos.

Como sea. Los celos son evidencia de inseguridad y no deberían manifestarse en una pareja saludable y comunicativa.

De pronto, la pregunta para la novia podría ser: “¿Será que estás dispuesta a tolerar el resto de tu vida la conducta que te disgusta de tu novio?”. Aparentemente es un problema más de la novia que ha llegado a incomodar también al novio. Ella debe decidir si esto continúa o termina por el bien de ambos y de sus padres que se preocupan por su relación de noviazgo y por último de sus futuros hijos, si es que prosperará esa relación, pensar en qué clima familiar van a resolver los futuros conflictos hogareños.

19. Me gusta la novia de mi amigo y yo a ella ¿qué debo hacer?

René Trossero dice: “... lo que se pueden exigir entre ustedes (novios) es la lealtad de no andar con un doble juego... engañándose. Es decir, sentirse con libertad de poder elegir otra pareja, pero sin dejar de lado el respeto y la honestidad con la actual, hablando claramente las cosas”.²¹

²¹René Juan Trossero, *El camino del noviazgo* (Buenos Aires: Bonum, 2008), 46.

Te pueden gustar muchas señoritas pero debes ser respetuoso con la relación de tus amigos. En el caso de que ella guste de ti, ella debe ser honesta con su novio y terminar la relación con él a fin de honrarlo con respeto cristiano. Ella debe dialogar con él, por haber permitido avanzar en sus afectos a su amigo en su corazón.

El amigo también debe dar algunas explicaciones a su camarada.

Esto es diferente si es que la relación entre ellos ya terminó, entonces, tanto la ex novia de aquel, como su amigo, no tienen nada que explicar. Otro aspecto que ella debe contemplar es el de cuidar su buen nombre. Terminar con alguien y al poco tiempo iniciar una relación con otro deja mucho que desear de la estabilidad emocional de la señorita. Ténganlo en cuenta.

20. ¿Cómo tiene que ser mi noviazgo y mi comportamiento dentro de la iglesia?

El noviazgo es la antesala del matrimonio y debe ser llevado con respeto y modestia tanto dentro como fuera de la iglesia.

Dentro del predio de la iglesia los novios deben limitar toda expresión exagerada de afecto, como besos y abrazos. Tomarse de la mano, sentarse juntos y poner atención a las palabras del predicador son actitudes

saludables. Pero sentarse abrazados, darse de besos y exagerar en sus expresiones de afecto, no debe tener lugar en la iglesia que está reservada para la oración y la adoración al Señor.

La iglesia se alegra en el amor de sus miembros jóvenes, siempre que estén en el marco del respeto cristiano, pero no tolera la expresión de la pasión que no admite consejos.

21. Cuando quiera iniciar un noviazgo, ¿Tengo que comunicarle a mi líder espiritual ?

Sería bueno que el pastor de la iglesia o el líder espiritual sea conocedor de la relación de noviazgo que sus jóvenes miembros inician, a fin de poder aconsejarlos y guiarlos en el camino de la experiencia vivida.

El rol del pastor es el de consejero y hasta mediador en las dificultades que los jóvenes atraviesan y en el caso de los novios, junto a sus padres cristianos y de acuerdo con ellos, guiar y aconsejar a los inexpertos hijos.

Un noviazgo llevado a escondidas de la autoridad de los padres es una situación muy delicada, y llevada a escondidas del pastor, es poco prudente.

El verdadero amor echa fuera el temor. Dejemos

que la familia y la iglesia se alegren en las decisiones de amor que hacen. Esto dará pie a escuchar múltiples consejos que deben ser atendidos, porque en la abundancia de consejeros hay sabiduría.

22. ¿Si la persona que me gusta es de otra congregación puedo ennoviar con ella?

Los textos de 2 Corintios 6:14 y Amos 3:3, son contundentes para despejar esta duda. Elena G. de White escribió:

“El cristianismo debiera tener una influencia dominadora sobre la relación matrimonial; pero con demasiada frecuencia los móviles que conducen a esta unión no se ajustan a los principios cristianos. Satanás está constantemente tratando de fortalecer su poderío sobre el pueblo de Dios induciéndolo a aliarse con sus súbditos; y para lograr esto, trata de despertar pasiones impuras en el corazón. . .”²²

Cuando una persona sabe la voluntad revelada de Dios, solo queda obedecerla. Estoy seguro de que la igualdad de fe y religión es uno de los requisitos para alcanzar el éxito matrimonial, pero no es el único, aunque sí el más importante. No debemos negociar por

²²Elena G. de White, *Conflicto Y Valor; Compilación De Los Escritos De Elena G. De White. Libros De Meditaciones Matinales Para 1971* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1970), 132.

ningún motivo este principio de convivencia matrimonial.

23. ¿Cómo saber cuál es la persona que Dios me dará?

Los textos de Marcos 3:35, Juan 7: 17.

“La ética inculcada por el Evangelio no reconoce otra norma sino la perfección de la mente de Dios, de la voluntad de Dios. Dios requiere que sus criaturas se conformen con su voluntad. La imperfección del carácter es pecado, y el pecado es la transgresión de la ley. Todos los atributos correctos del carácter moran en Cristo como un todo perfecto y armonioso. Todo el que recibe a Cristo como a su Salvador personal tiene el privilegio de poseer esos atributos. Esta es la ciencia de la santidad...”²³

La pareja que Dios permite que tú conozcas ha de ser aquilatada por tu propio criterio santificado por la Palabra del Todopoderoso. Mientras más conozcas su revelación contenida en la Biblia, será mucho más sencillo saber si el corazón de tu ser amado está en sintonía con el cielo antes que con el tuyo.

Para conocer la voluntad de Dios para tu vida en el aspecto emocional, debemos conocer muy bien su voluntad en cuestiones del matrimonio.

²³Elena G. de White, *A fin de conocerle* (Nampa, Idaho: Pacific Press, 2008), 134.

1. Que ame al Señor.
2. Que sea de la misma fe.
3. Que sea trabajador o trabajadora.
4. Que honre a sus padres, etc.

24. ¿A qué edad me recomiendan que me case?

“Deberían mantenerse sujetos los afectos juveniles hasta que llegue el tiempo en que la edad y la experiencia suficientes permitan libertarlos con honra y seguridad. Los que no se dejan sujetar están en peligro de vivir una vida desdichada. El joven que aun no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida. Una vez que ha madurado su criterio, se contemplan atados uno a otro para siempre, y quizá sin condiciones para hacerse mutuamente felices. Entonces, en vez de tratar de sacar el mejor partido de su suerte, se hacen recriminaciones, la brecha se agranda hasta sentir completa indiferencia el uno hacia el otro. La palabra hogar no tiene nada de sagrado para ellos. Hasta su misma atmósfera está envenenada por palabras duras y amargos reproches”.²⁴

²⁴Elena G. de White, *El hogar Cristiano* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 67, 68.

La edad que se recomienda es que se pasen los veinte años porque se espera que los jóvenes hayan logrado superar la adolescencia con todo lo que ello significa, esto es, deficiente manejo de emociones, tiempo, dinero y familia; para ser jóvenes que sean interdependientes y capaces de asumir roles con responsabilidad y respeto.

Esta es una alta norma, pero que será una poderosa salvaguardia contra la infelicidad matrimonial.

25. ¿Qué pasa si mi novia me es infiel? ¿Qué tengo que hacer?

Me auno a la respuesta de Young y Adams: “Si usted está en una relación seria con alguien que es o ha sido infiel, le sugiero lo piense dos veces antes de continuarla. Le decimos ¿por qué?. Este aspecto esta relacionado con uno de los fundamentos de una sana relacion. Pero cuando existe la deslealtad o la infidelidad, especialmente en las primera etapas de la relación, entonces la confianza es sacudida antes de haber sido ni siquiera bien establecida”.²⁵

Mira, recuperarse de una infidelidad en los primeros momentos de una relación es una cuestión muy difícil. No solo se ha roto la confianza, sino la autoestima

²⁵Ben Young, y Sam Adams. *Los 10 mandamientos de noviazgo* (Nashville, TN: Betania/Editorial Caribe, 1999), 136.

de la parte inocente de la relación recibe un golpe duro en este aspecto.

Lo mejor es ponerle fin a la relación e iniciar el proceso del duelo. Sobre esto último, lo detallo en mi libro: Noviazgo de Éxito 2.

De haberse presentado la infidelidad en un matrimonio, debieramos procurar el perdón y ayudar a la pareja a salvar su relación, aunque la parte inocente es libre de decidir si continúa con su pareja o no. Pero de darse la infidelidad en un noviazgo, lo mejor es terminarlo.

26. Mis amigas me presionan para que tenga novio. ¿Qué debo hacer?

Probablemente se trata de una señorita que ya pasa de los 25 o 30 años, y tus amigas desean verte feliz y no solitaria. Como sea, presionar a una persona para que inicie una relación no es lo mejor y más saludable.

Lo mejor es plantear a las amigas que ya lo tienes todo pensado y que el noviazgo aun no está en tus prioridades. Si se trata de un grupo de amigas que presionan a una señorita menor de 20 años, pues debes tener la suficiente independencia para detener la presión o cambiar de amigas.

En la adolescencia sucede que las muchachas y muchachos se ajustan en determinados aspectos a los estándares del grupo, cediendo fácilmente a las presiones. Cuando una señorita cede a la presión grupal, hace caso solo a un factor que influyó en su desición. También intervienen en esa decisión la edad, personalidad, trasfondo familiar, etc. Por lo tanto, mi abuelita tenía razón. Dime con quien andas y te diré quien eres.²⁶

27. Cuando veo un chico me siento atraída a él ¿qué hago?

La atracción sexual es un tópico apasionante de estudio científico. Hay diversas hipótesis que intentan explicar el tema de la atracción:

1. Las personas físicamente parecidas se atraen.
2. Las personas se sienten atraídas a personas parecidas a sus progenitores.
3. Las personas se sienten atraídas a personas con dinero.
4. Las muchachas por lo general se sienten atraídas a muchachos altos.

²⁶Luis Ángel Suárez González, Miguel Melendro Estefanía, y Silvia Perdomo Molina. *Adolescentes y jóvenes en dificultad social* (Madrid: Cáritas Española, 2000), 288.

5. Los muchachos se sienten por lo general atraídos a muchachas con caderas más anchas que su cintura.
6. Las personas se sienten atraídas por el aroma de la persona adecuada.

Estas, insisto, son hipótesis, algunas probadas y otras no. Pensemos en que una persona puede sentirse atraído por varias otras personas y no solo por una o uno. Pero, lo que nos separa de los animales, es que no nos dejamos llevar por nuestro solo gusto, sino por lo que creemos y valoramos.

Por lo tanto, es necesario ser dueño y dueña de nuestras emociones y pensamientos para gobernar nuestros gustos.

28. ¿Cómo reconozco entre amor verdadero o una emoción pasajera?

Esta es un excelente pregunta. ¿Es el amor que siento, realmente verdadero? . Bueno, tengo buenas noticias, si tu amor está orientado a la persona total, es decir, tienes el ánimo de ayudarla o ayudarlo a alcanzar su más altas metas, y a su vez, tu ser amado está dispuesta y dispuesto a hacer lo mismo contigo, entonces están realmente enamorados.

Esta clase de amor solo se da luego de los veinte años, cuando ya se ha alcanzado cierta madurez. El amor pueril, vale la pena respetarlo, pero necesita orientación porque no es perfecto.

El amor, para ser amor, necesita contar con la aprobación de amigos y demás seres amados.

29. Estoy enamorado pero ella está comprometida...¿Qué debo hacer?

La etapa del compromiso se presenta cuando el novio va a la casa materna de la novia para hablar con sus padres y ha pedido la mano de la hija en matrimonio. Un compromiso tiene una duración corta. Máximo seis meses.

Durante el noviazgo no necesitan verse con mayor frecuencia. Si los encuentros cara a cara, eran entre dos a tres veces por semana, mantengan ese ritmo. Es probable que en alguna ocasión tengan que hacer más cosas ya que estarán preparando la boda, pero no se ahoguen con su mutua presencia por estar comprometidos.²⁷

Si en esta etapa, un tercero o tercera, quieran ganarse los afectos de uno de los novios, es desleal. Es

²⁷T. G. Morrow, y Mercedes Villar Ponz. *Noviazgo cristiano en un mundo super-sexualizado una guía para católicos* (Madrid: Rialp, 2008), 210.

diferente si los novios han terminado la relación. Aquí se plantea otros desafíos. Deben esperar a superar la etapa del duelo por la ruptura de la relación, para luego iniciar otro noviazgo nuevo.

30. ¿Cuál es el problema con las caricias exageradas?

El petting es una palabra de traducción difícil, puede significar acariciarse, tocarse y se utiliza para referirse a las relaciones sexuales sin penetración (masturbación mutua) entre jóvenes. Aunque algunos autores afirmen que son saludables para ayudar a tener responsabilidad para con las relaciones coitales,²⁸ yo no recomiendo esto bajo ningún argumento, porque los cristianos y cristianas consideran que este tipo de excitación mutua, lejos de agradar a Dios, lo ofende.

Para muchos muchachos y muchachas cristianas, luego de haber caído en tal práctica, se sienten mal, sucios y llenos de remordimiento. Cuanto más se realizan estas prácticas, se llega a sentir menos la voz de la conciencia. Un paso de transgresión sigue a otros. Y cuando se den cuenta, se abrán deshonrado mucho más.

Las caricias prohibidas son la puerta de entrada a

²⁸JoanaAlegret, *Adolescentes: relaciones con los padres, drogas, sexualidad y culto al cuerpo* (Barcelona: Graó, 2005.), 105.

las relaciones sexuales coitales. Lo mejor es obedecer a todos los mandamientos del Señor, incluido el séptimo. Dios dejó sus leyes para hacernos felices y llenos de dignidad.

31. ¿Qué significa amar?

La respuesta viene muy rapido a mi mente. Es “dar”, y no solo dar amor y afecto, sino, hay que dar tiempo, actos de servicios, palabras de afecto, caricias saludables, es decir, dar, dar, DAR.

El amor verdadero busca el bien de su ser amado. Busca sacrificarse por él o ella. El amor verdadero es una mixtura de amor ágape, amor filos y aun, amor eros, pero este siempre bajo el control de la razón y la moral.

Amar es dar. Por ejemplo, es facil amar cuando todo va bien, pero amar cuando se nos pide hacer algo estando agotados, pues el amor saca fuerzas de donde no las hay, y sirve.

Amar es dar. Por ejemplo, levantarse a las 3 de la mañana para ayudar a su esposa luego de que dio de mamar al bebé, para tomarlo o tomarla y ayudarle a “sacar” el gas, y arrullarlo para acunarlo (a)...eso si es AMAR.

Esta es la maravilla del amor. No siempre viene envuelto en papel rosado, sino, varias veces, viene envuelto en papel blanco y negro.

32. ¿Existe un único amor?

Hay quienes consideran que el amor de su vida solo fue una persona, que quizá conocieron y que dejaron ir en el camino de la vida. Pensando en ello, se atormentan diciendo: “no volveré a amar a nadie más... he perdido al amor de mi vida”.

Esto no es así. Dios ha preparado a cientos de muchachos con los que puedes llegar a ser feliz, y lo mismo para los jóvenes, hay cientos de chicas con las que puedes ser feliz, pero ojo, SOLO DEBES ELEGIR A UNO (A).

No solo hay una persona con la que puedes llegar a alcanzar la felicidad. Son muchas, pero debes ser lo suficientemente cuidadosa (o) para encontrarla (o), conocerla (a) y construir tu felicidad a su lado.

Entonces, no te aferres a un amor que te quiere dejar. Dejalo, si lo amas, dejarás que alce el vuelo a otros lugares, y tu llorarás su partida, pero el dolor pasa, se convierte en nostalgia, y luego pasa a ser un bonito recuerdo.

33. ¿Se debe insistir en caso de no ser correspondido?

Conocí el caso de un joven que estaba muy enamorado de una linda señorita; trabajadora, responsa-

ble, de su casa, alegre, llena de vida y alegría. Él por su lado, un joven trabajador, sufrido, que se había hecho un rumbo en la vida a pulso y esfuerzo.

Ellos eran amigos por años, y él siempre le declaraba su amor, pero ella no quería darle falsas esperanzas.

Ambos eran de una calidad humana especial. Hasta que, luego de años, después de mucho esperar, ella lo aceptó. Ahora forman un lindo matrimonio.

Pienso que el criterio debe ser este: “¿Vale la pena la señorita por la cual insistes?”. Si ella es cristiana, responsable, cuidadosa, leal, y TÚ ERES un buen muchacho, que tienes características que la pueden hacer feliz, y ella tiene características que OBJETIVAMENTE te pueden hacer feliz, entonces, sí vale la pena insistir. Del mismo modo a la inversa.

34. ¿Es malo ser celoso?

Mira, podemos estar teniendo diferentes concepciones de celos. Hay quienes opinan que hay celos buenos y los definen como aquellos sentimientos que giran en torno al cuidado del ser amado. Velar por su bienestar y su buen nombre. Si esta es la definición de “celos” que tienes, entonces los celos no son malos.

Lo que sucede, es que los celos por lo general están vinculado a la saturación de la presencia del novio o novia, en la vida de su ser amado. Esto gira con la violencia. Llegar a estar tan vinculados que los amigos del joven o señorita que ennovia con un celoso (a), piensan que fue una mala desición que su amigo (a) inicia tal relación.

Los celos enfermizos tienen este lema: “si no eres mía (o), no serás de nadie”. Buscan que todos los afectos de su ser “amado” sean solo para él o ella, llegando a poner a la persona aun en contra de su propia familia.

Los celos de este forma, deben ser tratados por un profesional en psicología, a fin de que el paciente resuelva sus conflictos internos y baja estima propia, antes de ser un novio o novia saludable para brindar felicidad plena y disfrutarla tambien.

35. ¿Si te gusta una amiga, qué hacer?

Lo que sucede es que los jóvenes y señoritas tienen como vedado el ver a sus amigos (as) como un potencial novio o novia. Sin embargo, es precisamente de la amistad de donde surge el amor más duradero...y claro que lo es.

Los amigos se conocen tal y como son. No fingen para caer bien al otro. Simplemente son como hermanos.

Son amigos y comparten muchos puntos de afinidad.

36. ¿Por qué muchos hombres escapan del compromiso?

Esta pregunta puede ser el resultado de una mala experiencias. Existen palabras que son de reproche: “nunca”, “siempre”, “jamás”, “todos”, “nadie”. No es bueno generalizar, esto podría estar ocurriendo al plantear esta incognita.

Existen tanto hombres como mujeres que escapan al compromiso. Nuestra cultura puede interpretar estos hechos de formas diferentes.

Si él no se quiere comprometer, pues se piensa que es inmaduro y cobarde. Si ella no se quiere comprometer, se puede creer que ella es inmadura y temerosa. Como sea, un hombre podría escapar de un compromiso porque sabe que no está preparado para llevar adelante una empresa tan importante como es el formar un hogar.

Muchos no están dispuestos a dar el siguiente paso en una relación, porque se sienten inseguros de la persona con la que se supone unirán sus vidas. Son muchas las causas, pero por lo general, se puede afirmar que un hombre escapa al compromiso por temor. Temor a no poder hacer feliz a la persona que ama.

37. ¿Por qué algunos buscamos a la persona que sabemos nos dará más dolor que satisfacción?

Hay investigadores que afirman que de manera inconsciente buscamos que se repita en nosotros la experiencia matrimonial de nuestros padres. Si de niña vio que su padre le pegaba a su madre, es probable que ella se sienta vacía si eso no le sucede alguna vez con su esposo. A MENOS, que ella haya decidido romper el círculo vicioso y haya tomado la decisión de no permitirse ser abusada.

Es importante buscar modelos familiares saludables cuando somos solteros, y esos modelos nos ayudarán a tener las experiencias previas suficientes para iniciar una relación matrimonial y saber asumir roles de esposo y padre.

Si somos concientes de esta posibilidad, entonces trataremos de romper el círculo y buscaremos formar un hogar sólido y estable, por el bien de los futuros hogares de quienes nos observan y crecen a nuestro lado, es decir, nuestros hijos.

38. La soledad, ¿Hay que afrontarla o buscar una salida desesperadamente?

Uno de los causales de adicción es el no saber en-

frentar los problemas de la vida. El huir. Si viven solas por alguna circunstancia de la vida, por lo general las personas buscan construirse una red de apoyo social, o de amigos, que las ayuden a pasar esos momentos de tristeza, lejos de los seres amados.

La soledad hay que enfrentarla, no huir de ella. Por otro lado, afrontar la soledad no significa aprender a vivir solo, sino sacarle el mejor provecho a la soledad, dedicándose a crecer académica, técnica o profesionalmente.

39. ¿Puede llamarse infidelidad a una infidelidad sin sexo?

Pues ya se dio la respuesta. Infidelidad es infidelidad y esta se gesta en el pensamiento.

Santiago 1:15 “Y la concupiscencia, después que ha concebido, pare el pecado: y el pecado, siendo cumplido, engendra muerte”.

Todo empezó en el pensamiento. La infidelidad sexual es el resultado de la infidelidad mental.

Mateo 5:28 dice: “Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón”.

La infidelidad se gesta en la mente y si se la acaricia, dará como resultado el pecado.

40. ¿Cómo se sabe que ha llegado el momento de “romper”?

existen diversas circunstancias que ameritan un rompimiento en la relación de noviazgo. Una puede ser el viaje del ser amado por un tiempo prolongado. Otro puede ser la enfermedad de uno de ellos. Por otro lado está la infidelidad, como causal de término de una relación.

Una relación también se puede terminar por amor. Es decir, cuando los novios ven que se llevan mejor como amigos, se quieren mucho, pero como novios solo discuten. Han descubierto que sus caracteres no son compatibles en un compromiso de noviazgo. Por ello, aunque amándose, deciden terminar la relación para restaurar la amistad que se tenían.

En mi libro “Noviazgo de Éxito 2” amplíé el tema de el término de una relación de noviazgo.

41. ¿Cambia el sentimiento del amor a lo largo de la vida?

Sí. Se hace más profundo, pero no se apaga. Los adolescentes critican a los adultos de que ellos no se aman por que discuten y no caminan juntos de la mano. Pero estas expresiones no significan que los adultos no se aman, sino que han pasado a la etapa de la seguri-

dad. Él ya no se esfuerza en cortejar a su esposa porque está convencido que ella lo ama, y lo mismo pasa en la otra ecuación: mujer - hombre. Esto no quiere recomendar que se expresen menos el amor, porque se aman más ahora, todo lo contrario, pero tales expresiones son intencionales, pues las necesidades de confirmación de mutuo interés y afecto están por demás consolidadas.

Las drogas endógenas que se generan en el cuerpo cuando se ama y que producen sensaciones como el deseo y la excitación, luego de un máximo de cuatro años, por lo general, disminuyen su producción, mientras que las endorfinas se siguen produciendo, generando una sensación de apego en la pareja de esposos.

Algunos han sugerido que el amor pasa por cuatro etapas, como las estaciones del año, y si, podría ser una buena comparación.

42. ¿Qué es una adicción?

Una adicción es el resultado del mal manejo de las emociones. Por ejemplo, un hombre de 50 años, casado, con tres hijos en la Universidad, está tan agobiado con las cuentas que se siente incapaz de solucionar sus problemas por lo que opta por crearse una realidad paralela, un mundo virtual personal.

Este “tubo de escape” lo logra a través del alcohol,

el tabaco, las drogas o alguna otra sustancia o proceso, incluso con personas.

El individuo es incapaz de manejar su vida y decide huir a través de una adicción.

Una adicción es un apego emocional a una sustancia que puede ser legal o ilegal; personas o proceso. Este apego siempre es destructivo. Afecta alguna área del ser humano, por lo tanto, lo afecta totalmente.

Se trata de una conducta obsesivo compulsiva (necesidad incontrolada de repetir cierta conducta de manera recurrente) llevando a un individuo a consumir alguna sustancia o experimentar algún proceso que producirá algún efecto positivo momentáneo (euforia o placer) con el fin de librarse de un estado de ánimo negativo (dolor, aburrimiento, estrés, timidez).²⁹

43. ¿Qué clase de adicciones existen?

Adicciones a Procesos: Son aquellas relaciones destructivas con el trabajo, internet, juego, pornografía, sexo, religión, deportes u alguna otra.

Adicciones a sustancias: Estas adicciones se pueden dividir en dos, sustancias legales e ilegales. Dentro

²⁹Josefa. Cañal, *Adicciones: cómo prevenirlas en niños y jóvenes*. (Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma, 2003), 2.

de las legales están el café, el té, la comida y los fármacos. En cuanto a las sustancias ilegales están la pasta básica de cocaína (PBC), éxtasis, LSD, marihuana, entre otras.

Adicciones a personas: Son las que se suelen dar entre novios, con terapeutas, consejeros o profesionales de diversa índole.

Recuerde que las adicciones siempre tienen un componente destructivo.

44. ¿Qué síntomas puede presentar un adicto?

Un adicto puede presentar los siguientes síntomas:

- » Necesidad de incrementar la exposición a la sustancia, persona o proceso.
- » Presencia de síntomas de abstinencia cuando está lejos de la causa de su adicción.
- » Incapacidad para detenerse en la exposición a la persona, sustancia o proceso.
- » Deseos de abandonar la exposición a la causa de su adicción.
- » Dedicación a obtener los recursos necesarios para llegar a la fuente de su adicción.

- » Continuar el consumo aunque la persona sepa las consecuencias.

45. Tengo un novio adicto, ¿Qué debo tener en cuenta?

Recuerde que un adicto es un enfermo, enfermo quien tomó la decisión de estar así. Esta enfermedad afecta su cerebro interfiriendo en su funcionamiento normal. En el caso de las sustancias, estas imitan los químicos naturales del cerebro acostumbrando al adicto a tomar más drogas. Estas también afecta el metabolismo.

En otras palabras, el adicto ha comprometido su memoria, sus sistemas motivacionales y sus circuitos de recompensa. En conclusión, todos los estímulos relacionados a su adicción pueden desatar un intenso deseo por el objeto adictivo.³⁰

Considere también que un adicto no necesariamente es un delincuente (aunque podría llegar a serlo, en su afán de conseguir los medios económicos para satisfacer su adicción) sino por sobre todo un ser humano con un terrible manejo de las emociones y de la voluntad.

³⁰Herbert L., Petri, John M Govern, y Salinas Ortiz, *Motivación. Teoría, investigación y aplicaciones*. (México: Thomson, 2006), 214.

Además, cuando existe un adicto en una familia, toda la familia está afectada por esto, porque interactúa con el enfermo experimentando sentimientos de vergüenza,³¹ cólera, negación o pena.

46. ¿Qué es la ludopatía?

El ludópata es un adicto y la palabra “Adicto” viene del latín *addictus*, término empleado por el derecho romano para designar a los esclavos por deudas. Pero también el ludópata ha recibido nombres como jugador patológico, jugador compulsivo, ludo adicto, ludo dependiente o jugadores problema.³²

Según APA (Asociación Americana de Psiquiatras) los ludópatas presentan trastornos del comportamiento que comparten las características de las dependencias a sustancias, comparándolas al alcoholismo, las drogas, el cigarrillo y otras dependencias a sustancias, siendo el objeto de adicción la conducta en sí misma. Está junto con la piromanía, cleptomanía y otros como un trastorno de los hábitos y del control de impulsos.³³

La ludopatía es incapacitante, progresiva y crónica.

³¹Merle A Fossum y Marilyn J. Mason, *La vergüenza: cómo enfrentarla y resolverla* (México, D.F.: Editorial Pax México, 1989), 127.

³²Alonso-Fernández, Francisco. *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 200.

³³Silva García, Luis. *Cuidados enfermeros en atención primaria: programa de salud del adulto y el anciano* (Sevilla: Editorial Mad, 2006), 120.

47. ¿Cuáles son las características de un ludópata?

El ludópata es una persona con un apego destructivo al juego. Puede presentar las siguientes características:

1. Se vuelve cada vez más incapaz de resistir los impulsos a jugar.
2. Lesiona objetivos familiares, personales o vocacionales.
3. Es arrestado por robo, fraude o estafa por obtener dinero para jugar.
4. Es incapaz de cumplir con deudas.
5. Altera su relación familiar o conyugal
6. Presenta incapacidad para explicar pérdidas o ganancias de dinero.
7. Pérdida del trabajo por el ausentismo a cambio de jugar.³⁴

Este desorden del deseo se da mayormente entre los varones.³⁵

³⁴ Ibáñez Cuadrado, Angela, and Jerónimo Sáiz Ruiz. *La ludopatía: una nueva enfermedad* (Barcelona: Masson, 2001), 8.

³⁵ López-Ibor Aliño, J. J. *Imágenes de la psiquiatría española* (Barcelona: Glosa, 2005) 442.

Las tendencias suicidas se dan en algo más del 20% de ludo adictos.³⁶

Lo que un amigo o amiga puede hacer en estos casos es motivar al adicto (a) a iniciar un tratamiento. El tratamiento lo debe brindar un psicólogo o psiquiatra experto en el tema.

48. ¿Qué significa Workholic?

Es el adicto al trabajo. Son las personas que dedican más tiempo al trabajo, de lo que es exigido por las circunstancias, haciendo del éste el núcleo central de sus vidas, desdeñando otras actividades, siendo incapaces de tener otros intereses.³⁷

Los indicadores son:

- » Extrema actitud laboral.
- » Dedicación excesiva en tiempo y esfuerzo.
- » Deseos compulsivos.
- » Desinterés por otras actividades.

³⁶ Alonso-Fernández, Francisco. *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 203.

³⁷ Llanea, Francisco Javier. *Ergonomía y psicología aplicada: manual para la formación del especialista* (Valladolid: Editorial Lex Nova, 2007), 523.

- » Sentir preocupación agobiante durante el fin de semana.
- » Incapacidad para tomarse vacaciones o descansar.
- » Imposibilidad de abandonar al final del día un trabajo inconcluso.
- » Ponerse nuevos trabajos para los momentos de descanso.
- » Ser incapaz de rechazar trabajo adicional.
- » Experimentar que el tiempo se pasa muy rápido cuando se trabaja.
- » Ser competitivo en cualquier actividad.
- » Mirar el reloj con impaciencia.
- » Es acusado por la familia de que se dedica más al trabajo.
- » Experimentar cansancio e irritabilidad si no se trabaja durante los fines de semana.
- » Quedarse último al cumplir el horario de salida de la empresa.

- » No delega.
- » Tiene problemas para relajarse.
- » Trabaja bajo tensión.
- » Se comunica mejor dentro de la empresa que fuera de ella.

Recuerde que el adicto al trabajo sacraliza sus labores como el sostén de su vida y único objetivo de su existencia.³⁸

49. ¿Qué puedo hacer como amigo al enfrentar un caso de Workholic?

Recomendar que el individuo visite un psicólogo para un diagnóstico.

- » No alentar a trabajar más horas de las debidas.
- » Desarrollar un compromiso real con la familia.
- » Dar ejemplo de dinámica familiar.

50. ¿Qué es la adicción al internet?

³⁸Francisco Alonzo Fernádes, *Por qué trabajamos* (España: Díaz de Santos), 159.

El termino adicción a internet ha ido ganando seguidores en función de determinados fenómenos clínicos que comenzaron a observarse en torno al uso de la internet, con presencia de síndromes de abstinencia.³⁹

Aquí algunas preguntas al respecto, que deben ser resueltas:

- » ¿Sientes preocupaciones en torno al Internet? (piensas mucho en la última sesión y anhelas la siguiente sesión).
- » ¿Sientes muchos deseos de seguir navegando en el Internet, incrementando cada vez más el tiempo para satisfacer tus necesidades?
- » ¿Has experimentado falta de control en torno al uso del Internet?
- » ¿Te quedas en línea más tiempo del que dispusiste a esa actividad?
- » ¿Tienes el riesgo de perder una amistad, una relación, un trabajo, una oportunidad educativa por el Internet?
- » ¿Has mentido a tu familia o al consejero o al terapeuta para que no te priven del uso del Internet?

³⁹Balaguer Prestes, Roberto. *Internet: un nuevo espacio psicosocial* (Montevideo: Ed. Trilce, 2003), 168.

» ¿El Internet es un modo de huir de la realidad y sirve para desestresarte?

Estas son algunas de la preguntas que la Dra. Kimberly S. Young formula para identificar una IAD (Internet Addiction Disorder), además afirma que unos 400.000 norteamericanos están afectados por una IAD (de una población de unos 20.000.000 de americanos conectados).⁴⁰

La adicción al internet es una neo adicción y tiene que ver con estar “enganchado” a la red (net) por muchas horas.

51. ¿Cuántos tipos de adictos al internet hay?

Existen, según los investigadores, cuatro modalidades de adicción a la red:

	MODALIDAD	APLICACIÓN	CONTENIDOS
1	Adicción ciber sexual	Páginas web para adultos	Pornográficos o sexuales
2	Adicción a las ciber relaciones	Grupos de discusión, e – mail, chats, etc.	Comunicación interactiva con otros usuarios.
3	Compulsiones de la red	Páginas web, en la mayoría de los casos comerciales.	Juegos de azar, comercio electrónico, subastas.

⁴⁰ Young, Kimberly S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery* (New York: J. Wiley, 1998) 3, 4.

4	Buscadores de información y “vagabundos electrónicos”	Robots de búsqueda, FTP, TELNET.	Simplemente navegar por la red sin una meta específica y buscar información sobre un tema de interés.
---	---	----------------------------------	---

Hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. La vulnerabilidad psicológica hacia la adicción a Internet se expresa en los siguientes factores de riesgo:

- » Déficits de personalidad: introversión acusada, baja autoestima y nivel alto de búsqueda de sensaciones.
- » Déficits en las relaciones interpersonales: timidez y fobia social.
- » Déficits cognitivos: fantasía descontrolada, atención dispersa y tendencia a la distraibilidad.
- » Alteraciones psicopatológicas: Adicciones químicas o psicológicas presentes o pasadas.
- » Depresión.
- » Las personas dependientes de Internet suelen ser susceptibles, vigilantes y privadas.⁴¹

⁴¹Madrid López, R.I. “La Adicción a Internet”. Psicología Online. <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm> (Consultado: 17

La adicción al internet puede generar dependencia con los mismos síntomas del síndrome de abstinencia cuando se está mucho tiempo desconectado. Esta dependencia puede ser tan peligrosa como la adicción a las drogas, con la diferencia que esta es legal. Esta dependencia genera reacciones físicas similares a las adicciones químicas.⁴²

Sin embargo, hay quienes consideran que esta adicción es un fenómeno pasajero propio de gente nueva en el internet, sin consecuencias graves. En el estudio de Young, el 83% eran novatos con menos de un año usando la Red. Pero, de haber una adicción, se deben idear estrategias para ayudar a los atrapados por la red.⁴³

52. ¿Qué es la adicción al sexo?

Esta adicción es una de las más negadas por nuestra cultura.⁴⁴ Es progresiva, puede empezar con la conducta de ver impresos, luego videos y luego actividades más riesgosas. Siempre está la conducta obsesivo recurrente.⁴⁵ Esto va desde la práctica de la masturbación y

marzo, 2009).

⁴²Alonso-Fernández, Francisco. *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet*. 273.

⁴³José María León Rubio, *Psicología de la Salud y de la calidad de vida*. (Barcelona: UOC, 2004), 170.

⁴⁴ Adicciones, "adicción al sexo", [adicciones.org http://www.adicciones.org/enfermedad/sexo/index.html](http://www.adicciones.org/enfermedad/sexo/index.html) (consultado: 23 de marzo, 2009).

⁴⁵ Sexo adictos anónimos, "¿Qué es una adicción al sexo?", SEXAA

ver pornografía, y no se detiene hasta desarrollar hábitos compulsivos de conducta incluyendo promiscuidad sexual, citas con prostitutas, exhibicionismo, e incluso la violación y el incesto.⁴⁶ En otras palabras es un trastorno obsesivo compulsivo en una variante singular.⁴⁷

Como hemos visto, el problema en torno a las adicciones es la conducta obsesiva recurrente, que se desarrolla en el individuo al margen del proceso, persona o sustancia a la que la adicción está vinculada.

Los adictos al sexo presentan ansiedad, estrés y arrepentimiento, sentimientos propios de una adicción.⁴⁸

El paciente se crea el trance de la preocupación, en el que los pensamientos obsesivos sobre determinado comportamiento sexual (como exhibirse) crean una necesidad de consumo para lograr la expresión de la conducta. Esta preocupación intensa induce ciertos comportamientos ritualistas, como recorrer una ruta en particular por un determinado barrio en el que ha ocurrido incidentes anteriores de exhibición.⁴⁹

<http://www.sexaa.org/espanol/addict.htm> (consultado: 23 de marzo, 2009).

⁴⁶ Mary Beth Bonacci, *Tus preguntas y las respuestas sobre amor y sexo* (Madrid: Ediciones Palabra, 2002), 170.

⁴⁷ M. Perez, "¿Qué es la adicción al sexo?", soitu, http://www.soitu.es/soitu/2008/10/20/sexo/1224493669_545594.html (consultado: 23 de marzo, 2009).

⁴⁸ Abcsexología, "la dependencia del sexo", ABCsexología.com <http://abcsexologia.estilismo.com/print.php?sid=177> (consultado: 23 de marzo, 2009).

⁴⁹ Robert Crooks, *Nuestra sexualidad* (USA: Cengage Learning Latin Am, 2000), 562.

53. ¿Qué características tiene un adicto al sexo?

- » La presencia de una organización existencial centrada en un deseo o un apetito sexual excesivo y absorbente, proyectado de modo selectivo sobre algún aspecto del sexo físico.
- » La consumación del apetito en forma de un acto impulsivo, o sea un acto incontrolado por el sujeto y desarrollado sobre la plataforma existencial polarizada en el sexo.
- » La experiencia de placer narcisista inmediato o a breve plazo, que oscila entre el orgasmo y la sensación de dominio logrando una gratificación negativa o cese del malestar psíquico previo.
- » La repetición reiterativa del impulso con intervalos no muy largos de seca. El impulso puede ser espontáneo o responder a un desencadenante.
- » Aparición y acumulación de culpa y de vergüenza, disminución de la autoestima, depresión, aislamiento social, abandono progresivo de los amigos, deterioro de la vida familiar, ruptura de la pareja, descenso del rendimiento laboral o pérdida de empleo.⁵⁰

⁵⁰Francisco Alonso-Fernández, *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 117.

54. ¿Cuándo una persona debe buscar ayuda al enfrentar una adicción al sexo?

Si una persona presenta tres de las siguientes características, debe buscar ayuda profesional:

- » Consumir una gran cantidad de tiempo en actividades necesarias para preparar la conducta sexual o recuperarse de sus efectos.
- » Desarrollar una conducta sexual más frecuente o intensa de lo pretendido
- » Fracasos en el deseo persistente o el esfuerzo inútil de cortar o controlar la conducta sexual.
- » Continuar con la conducta sexual a pesar del problema físico o psicológico persistente o recurrente.
- » Abandonar o reducir las actividades sociales, ocupacionales o recreativas a causa de la conducta sexual.
- » Presentar tolerancia, definida como: incremento de la cantidad o la intensidad de la conducta sexual con el objeto de alcanzar el efecto deseado, disminución del efecto por la conducta sexual al mismo nivel de intensidad.
- » Experimentar la supresión en una de estas for-

mas: síndrome de abstinencia o la entrega a la conducta sexual para mejorar o evitar los síntomas de supresión.⁵¹

55. ¿Cuáles son las etapas de la adicción sexual?

Etapa 1. Actividades	Etapa 2. Actividades	Etapa 3. Actividades
Pornografía. Masturbación. Promiscuidad. Homosexualidad. Prostitución. Travestismo Fetichismo. Conversaciones sexuales por teléfono.	Llamadas obscenas a otros. Espiar a otros sin que ellos lo sepan. Exhibicionismo. Acoso sexual.	Abuso sexual de niños. Pedofilia. Incesto. Violación. Sexo sadomasoquista.
Consecuencias	Consecuencias	Consecuencias
Poco riesgo. Realiza conductas ilegales. Amenazas ocasionales de perder el empleo. Se considera que no hay víctimas.	Riesgo moderado. Siempre ilegal. Posible pérdida del trabajo Siempre involucra víctimas	Alto riesgo. Siempre ilegal. Pérdida muy probable de trabajo. Siempre involucra víctimas.

52

Un adicto al sexo es hábil en el disimulo, porque su realidad lo avergüenza. Cuando se ha auto gratifi-

⁵¹Francisco Alonso-Fernández, *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet*, 117.

⁵²June Hunt, *Claves bíblicas para consejería*, tomo 5 (Colombia: Centros de literatura cristiana,), 13, 14.

cado con placer sexual, se siente vacío, confuso, solo, sucio y con remordimiento.⁵³

Querido amigo recuerde que en la batalla de los sentidos vence aquel que escapa. No debe dársele ni un solo espacio al hombre que fue transformado por Cristo en cuanto a la vieja naturaleza, porque de ser así se repondrá y hará mucho daño.

Con la concupiscencia no se puede dar ninguna concesión.

56. ¿Qué es la adicción a la pornografía?

Hay que hacer una precisión en torno a la pornografía, esta es la demostración o descripción de la actividad sexual o de la desnudez orientada a estimular emociones sexuales en espectadores y lectores. La pornografía junto con la fantasía y la masturbación es considerada como uno de los elementos de la adicción al sexo, creando un ciclo muy difícil de romper. La fantasía crea una necesidad de satisfacer anhelos sexuales, la pornografía muestra imágenes de cómo hacerlo y la masturbación es la expresión física, pero, aunque estos tres elementos juntos proveen alivio sexual, nunca satisfacen el apetito emocional y espiritual del alma del adicto.⁵⁴

⁵³Alfonso Aguiló Pastrana, *Es razonable ser creyente?: 50 cuestiones actuales en torno a la fe* (Madrid: Ediciones Palabra, 2004), 323.

⁵⁴Ed Young, *Sexo puro* (El Paso, Tx: Casa Bautista de Publicaciones,

Recuerde que el apetito por la pornografía jamás se sacia. Un pornógrafo (adicto a la pornografía) luego de ver 3000 horas de videos pornográficos, 100 000 imágenes sugestivas y 200 horas de teléfonos eróticos dirá: “¿No hay más?”. Esta adicción es degenerativa.

La pornografía es peligrosa por que :

- » Una corta exposición a la pornografía puede llevar a actitudes y conductas antisociales.
- » La pornografía puede disminuir la satisfacción sexual de la persona.
- » La pornografía conduce a aumentar las fantasías de violación.
- » Los hombres que miran pornografía se pueden volver fácilmente adictos y comenzar a desear más material visual y terminar comportándose como lo que han visto.
- » Existe una relación social entre la pornografía y la violencia.

Existen cinco etapas en el proceso de adicción a la pornografía:

- » Exposición a cualquier material pornográfico
- » Adicción: Cuando la persona elige de manera voluntaria encaminarse en esa dirección.
- » Ascenso: Cada vez se buscan exposiciones más explícitas.
- » Desensibilización: Lo que antes era escandaloso ahora ya no es un tabū. Se dejan de lado las normas de decencia y moderación.
- » Comportamiento: El pornógrafo tratará de comportarse para satisfacer sus fantasías.⁵⁵

Repare en las palabras de Ted Bundy (asesino en serie con más de 50 víctimas en su haber): “he conocido muchos hombres que cometieron actos violentos como yo. Sin excepción, todos eran adictos a la pornografía”.

57. ¿Qué es la adicción al deporte?

Los opiáceos endógenos, es decir, neurotransmisores naturales producidos por el propio centro del cerebro, los cuales son químicamente similares a los opiáceos como la heroína y la morfina, y uno de ellos

⁵⁵Sean McDowell, *Éti-k: decisiones en un mundo donde todo cuenta* (Nashville, Tenn: B&H Publishing Group, 2007), 69, 70.

es la endorfina, producen una sensación de euforia que permite la posibilidad de regular el dolor. Esta euforia del deportista está ligada a la producción de las mencionadas drogas endógenas.⁵⁶

La adicción al deporte se define como la dependencia fisiológica y psicológica a un régimen regular de ejercicio, caracterizado por síntomas desagradables si se deja de realizar. La adicción puede ser a cualquier ejercicio, pero se asocia más a las carreras de fondo, sea como fuere, esta práctica puede dañar otros aspectos de la vida del atleta.⁵⁷

Es un hecho que el ejercicio físico y deporte generan un grado de estrés que determina una activación córtico-hipotálamo-hipofiso-adrenal con activación simpática central y periférica e incremento de ACTH, Cortisol, Catecolaminas y Endorfinas. De estas hormonas, las catecolaminas, dopaminas y endorfinas están vinculadas a la adicción al deporte.⁵⁸ Y esto porque producen placer.

Esta adicción puede ser vista como inocua y hasta beneficiosa por el potencial corporal, la tasa de neu-

⁵⁶Rafael Linares, *Psicología del deporte* (Argentina: Editorial Brujas, 2001), 111.

⁵⁷Michael Kent, *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003), 23, 24.

⁵⁸Bernardo Marín Fernández, *Ejercicio físico y el deporte: de la prevención a la terapéutica*. (Oviedo: Universidad de Oviedo, 1999), 22.

rotransmisores cerebrales y el equilibrio mental. Pero se podría convertir en una necesidad absoluta e inaccesible al autocontrol e influir de un modo contraproducente sobre los aspectos sanitarios, laborales, familiares y sociales del individuo.⁵⁹

Esta adicción se puede presentar en corredores y los levantadores de pesas. Mientras que en los primeros prima el no permitir la presencia de grasa corporal, en los segundos prima el desarrollo de los músculos (hipertrofia muscular).

58. ¿Quiénes son los adictos a la aprobación?

Son aquellas personas que necesitan sentir que le caen bien a todo el mundo, al punto de descuidar sus necesidades vitales para complacer a otros. Nunca expresan su opinión o reclamo para evitar caer mal, y cuando reciben una crítica por injusta que esta sea tienden a desmoronarse.⁶⁰

La adicción a la aprobación va de la mano con el perfeccionismo, el cual es imposible. Por ejemplo, aquel que estudia medicina para complacer a los padres. Luego busca complacer a los mentores y profe-

⁵⁹Francisco Alonso-Fernández, *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 42.

⁶⁰Charles H Elliott y Laura L. Smith, *Ansiedad para dummies* (Colombia: Norma, 2004), 122.

sores, incluso luego busca complacer a los pacientes. Pero al buscar la perfección se frustran y viven insatisfechos.⁶¹

La excesiva necesidad de aprobación puede ser peligrosa. Un adicto a este proceso piensa: “debo ser positivo, optimista y feliz. No puedo permitir que se vea aquel destello de inseguridad en mis ojos. Continúa sonriendo. Y no dejes que este tic nervioso en la mejilla derecha se vea. No pases aliva con dificultad mientras hablas, es muy obvio. No puedo permitir que nadie malentienda mis motivos. Clarifica y compara todo para que nadie se sienta ofendido.”⁶²

Lo que debería pensar un adicto a la aprobación:

Lo que los demás piensen de mi es importante
pero no es crucial.

Es normal que a muchos no les caiga bien, aunque
haga las cosas bien.

Debo satisfacer mis necesidades como lo hago por
las de los demás.⁶³

⁶¹Rakel D., *Medicina Integrativa* (España: Elsevier,), 45.

⁶²Joel A. Freeman, *Como vivir en paz con tu conciencia sin volverte loco* (España: CLIE, 1992), 95.

⁶³Charles H Elliott y Laura L. Smith, *Ansiedad para dummies* (Colombia: Norma, 2004), 122.

59. ¿Qué características tiene un adicto a la aprobación?

Características de un adicto a la aprobación:

- » Evita el conflicto como sea.
- » Pesca cumplidos de algún modo.
- » Exagera para ser aprobado y reconocido.
- » Tiene pocas convicciones y no las ventila frente a personas de opinión diferente.
- » Echa mano de los mecanismos de defensa (proyección, negación).
- » Se echa la culpa esperando que alguien lo corrija.
- » Se mete en el círculo vicioso de la culpa.
- » Tiene el síndrome del Yo-Yo. Es decir altibajos extremos o autocompasión.
- » Falsa humildad. “Me critico antes de que lo hagas”.⁶⁴

⁶⁴ Joel A. Freeman, *Como vivir en paz con tu conciencia sin volverte loco* (España: CLIE, 1992), 95.

Una pobre educación puede llevar a los adolescentes a hacerse adictos a la aprobación, especialmente cuando la educación se basa en el castigo y la desaprobación por sobre el amor y la firmeza sabiamente combinadas.⁶⁵

60. ¿Qué engloba la adicción a las personas?

Este es un término que engloba una serie de desórdenes adictivos como:

- » Adicción al amor o a los romances.
- » Adicción a las relaciones disfuncionales.
- » Codependencia.

Cada una de esas adicciones tiene características especiales pero todas son adictivas. Impiden que se desarrolle una intimidad sana y constructiva, incluso con los familiares.

Entre las características de esta adicción está el control obsesivo en las relaciones, no saber fijar límites saludables en las relaciones, comportamiento obsesivo, dificultad de expresar necesidades y sentimientos,

⁶⁵Jane Nelsen y Lynn Lott. *Disciplina positiva para adolescentes: reforzando la educación de su adolescente y a usted mismo a través de una paternidad amable y firme* (México: Ediciones Ruz, 2003)

aislamiento, deterioro físico, mental y emocional.⁶⁶

La adicción a las relaciones es la misma adicción que a las drogas, al alcohol, al juego y otras, al igual que estas, produce demasiado miedo, dolor y anhelo producidos por la compulsión en el intento por evitarlos ⁶⁷.

Una persona que tiene esta adicción comienza una relación con total euforia y entusiasmo mientras cree que al fin podrá satisfacer sus más profundas necesidades de amor, atención y seguridad emocional. La persona se vuelve cada vez más dependiente del hombre y al igual que una adicción, necesita estar más tiempo con la persona objeto de su adicción esto para sentirse mejor y satisfecho, llegando a acosar servilmente a la persona amada.

Una persona que tiene este problema puede presentarlo por:

Provenir de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales.

» Abuso de alcohol o drogas.

⁶⁶Izabel Trigueros, *Temario para la preparación de oposiciones: trabajador social* (Madrid: Alcal de Guadara, 2005), 15, 16.

⁶⁷Gloria Escobar, *Desatando el nudo. Interacciones humanas adictivas* (Universidad de Caldas, 2006), 117.

- » Conducta compulsiva.
- » Violencia doméstica
- » Conducta sexual inapropiada
- » Discusiones y tensión constante
- » Largos periodos de silencio entre los padres
- » Competencia por la lealtad de los hijos por parte de los padres.
- » Incapacidad de relacionarse de los padres con los hijos.
- » Rigidez extrema en temas como dinero, religión, trabajo, tiempo, afecto, sexo, televisión, trabajo en casa, deportes, política, etc.

Haber experimentado poco afecto de los padres y busca compensar su necesidad o la necesidad de otros.

Como sus padres no se volvieron los seres cariñosos que necesitaba, trata de lograr convertir en seres cariñosos a las parejas que puede lograr tener.

Como le aterra que la o lo abandonen, hace cual-

quier cosa para que la relación no se rompa.

Nada es demasiado problemático, gasta mucho tiempo o es demasiado costoso en invertir en objetos o situaciones, siempre y cuando se conduce a que el ser amado se quede con él o ella.

- Le compra ropa.
 - Le paga sus citas de salud.
 - Se reubica geográficamente.
 - Le da la mitad o el total de sus posesiones.
 - Le da un lugar donde vivir.
 - Le permite abusos emocionales porque antes nadie le permitió expresar sus sentimientos.
 - Le busca y encuentra empleo.
- » Desarrolla una adicción a la aprobación de esa persona.
- » Acepta más del 50% de la culpa o el reproche o la responsabilidad de lo que suceda en la relación.
- » Posee una muy baja autoestima. Cree que

debe ganarse el derecho de ser feliz.

- » Necesita desesperadamente controlar a su pareja.
- » Vive en los supuestos y los sueños de la relación que en la realidad, desarrolló una *second life* en torno a la relación.
- » Es adicto a las mujeres u hombres y al dolor emocional.
- » Es probable que tenga alguna predisposición a desarrollar una adicción a sustancias.
- » Se concentra más en resolver la vida de la pareja y se olvida de sus necesidades.
- » Posiblemente por tener episodios depresivos, busca la excitación que se produce por una relación inestable.
- » Las parejas amables, estables, confiables no le interesan por que le parecen aburridos.⁶⁸

Una persona casada con un adicto puede desarrollar esta adicción a las relaciones ya que asume de

⁶⁸ Robin Norwood, *Las mujeres que aman demasiado* (México: B, 2005), 39 – 53.

forma “seca” (sin participación activa) la realidad compulsiva de su pareja (o hijo o hija) justificándolo, tolerándolo o aceptándolo.⁶⁹

Como el adicto a las relaciones toda su vida a vivido en un hogar disfuncional, ha vivido intoxicado de adrenalina, cuando es grande, necesita algo que desate esas mismas emociones. Entonces se enreda en relaciones disfuncionales repitiendo el círculo vicioso adictivo.⁷⁰

⁶⁹ Elizabeth Ettorre, *Mujeres y alcohol: ¿placer privado o problema público?* (Madrid: Narcea, 1998), 157.

⁷⁰ María del Carmen Fernández Espinosa, *Deja de romper tus dietas* (México, D.F.: Selector, 2004), 44.

BIBLIOGRAFÍA

Alain Montandon, *El beso : ¿qué se esconde tras este gesto cotidiano?* (Madrid: Siruela, 2007), 51.

Alonso-Fernández, Francisco. *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 203.

Adicciones, “adicción al sexo”, [adicciones.org http://www.adicciones.org/enfermedad/sexo/index.html](http://www.adicciones.org/enfermedad/sexo/index.html) (consultado: 23 de marzo, 2009)

Abcsexologia, “la dependencia del sexo”, [ABCsexología.com http://abcsexologia.estilismo.com/print.php?sid=177](http://abcsexologia.estilismo.com/print.php?sid=177) (consultado: 23 de marzo, 2009).

Alfonso Aguiló Pastrana, *Es razonable ser creyente?: 50 cuestiones actuales en torno a la fe* (Madrid: Ediciones Palabra, 2004), 323.

Balaguer Prestes, Roberto. *Internet: un nuevo espacio psicosocial* (Montevideo: Ed. Trilce, 2003), 168.

Bernardo Stamateas, *Sexualidad y erotismo en la pare-*

ja (Barcelona: Editorial Clie, 2008), 182.

Ben Young, y Sam Adams. *Los 10 mandamientos de noviazgo* (Nashville, TN: Betania/Editorial Caribe, 1999), 136.

Ben Young y Sam Adams. *Los 10 mandamientos de noviazgo* (Nashville, TN: Betania/Editorial Caribe, 1999), 42.

Balaguer Prestes, Roberto. *Internet: un nuevo espacio psicosocial* (Montevideo: Ed. Trilce, 2003), 168.

Bernardo Marín Fernández, *Ejercicio físico y el deporte: de la prevención a la terapéutica*. (Oviedo: Universidad de Oviedo, 1999), 22.

Con todo mi amor. Libro amigo (Teià: Malsinet Editor, 2007), 33.

Charles H Elliott y Laura L. Smith, *Ansiedad para dummies* (Colombia: Norma, 2004), 122.

David Olsen y Douglas Stephens. *Manual de supervivencia para parejas* (Barcelona: Amat Editorial, 2003), 158, 161.

Elena de White, *El hogar cristiano* (Mountain View, Calif.: Publicaciones Interamericanas, 1975), 42.

Elena de White, *Mente carácter y personalidad* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1990),

Elena de White, *Mensajes selectos* (Mountain View, Calif., Publicaciones Interamericanas 1967), 2:392.

Elena G. de White, *El hogar Cristiano* (Miami, Fla: Asociacion Publicadora Interamericana, 2006), 66.

Elena G. de White, *Hijos e hijas de Dios* (Mountain View, Ca: Publicaciones Interamericanas, 1978), 66.

Elena G. de White, *El hogar cristiano* (Miami, Fla. : Asociación Publicadora Interamericana, 2006), 47.

Elena G. de White, *Conflicto Y Valor; Compilación De Los Escritos De Elena G. De White. Libros De Meditaciones Matinales Para 1971* (Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1970), 132.

Elena G. de White, *A fin de conocerle* (Nampa, Idaho: Pacific Press, 2008), 134.

Elena G. de White, *El hogar Cristiano* (Mountain View, Calif: Publicaciones Interamericanas, Pacific Press, 1975), 67, 68.

Ed Young, *Sexo puro* (El Paso, Tx: Casa Bautista de Publicaciones, 1999), 173.

Elizabeth Ettorre, *Mujeres y alcohol: ¿placer privado o problema público?* (Madrid: Narcea, 1998), 157.

Francisco Alonso-Fernández, *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet* (Madrid: TEA, 2003), 117.

Francisco Alonso-Fernández, *Las Nuevas adicciones: alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet*, 117.

Francisco Alonzo Fernández, *Por qué trabajamos* (España: Diaz de Santos), 159.

Gloria Escobar, *Desatando el nudo. Interacciones humanas adictivas* (Universidad de Caldas, 2006), 117.

Herbert L., Petri, John M Govern, y Salinas Ortiz, *Motivación. Teoría, investigación y aplicaciones*. (México: Thomson, 2006), 214.

Inès Pélissié du Rausas, *¡Por favor, hágamlame del amor!: la educación afectiva y sexual de los niños de 3 a 12 años* (Madrid: Palabra, 2001), 320, 321.

Ibáñez Cuadrado, Angela, and Jerónimo Sáiz Ruiz. *La ludopatía: una nueva enfermedad* (Barcelona: Masson, 2001), 8.

June Hunt, *Claves bíblicas para consejería*, tomo 5 (Colombia: Centros de literatura cristiana,), 13, 14.

José Miguel Miranda, *Tres para el matrimonio* (Bogotá: Editorial San Pablo, 2006), 153.

Joana Alegret, *Adolescentes: relaciones con los padres, drogas, sexualidad y culto al cuerpo* (Barcelona: Graó, 2005.), 105.

Josefa. Cañal, *Adicciones: cómo prevenirlas en niños y jóvenes*. (Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma, 2003), 2.

Joel A. Freeman, *Como vivir en paz con tu conciencia sin volverte loco* (España: CLIE, 1992), 95.

José María León Rubio, *Psicología de la Salud y de la calidad de vida*. (Barcelona: UOC, 2004), 170.

Jane Nelsen y Lynn Lott. *Disciplina positiva para adolescentes: reforzando la educación de su adolescente y a usted mismo a través de una paternidad amable y firme* (México: Ediciones Ruz, 2003)

Luis Ángel Suárez González, Miguel Melendro Estefanía, y Silvia Perdomo Molina. *Adolescentes y jóvenes en dificultad social* (Madrid: Cáritas Española, 2000), 288.

López-Ibor Aliño, J. J. *Imágenes de la psiquiatría española* (Barcelona: Glosa, 2005) 442.

Llaneza, Francisco Javier. *Ergonomía y psicología aplicada: manual para la formación del especialista* (Valladolid: Editorial Lex Nova, 2007), 523.

María del Carmen Fernández Espinosa, *Deja de romper tus dietas* (México, D.F.: Selector, 2004), 44.

Manuela Dunn-Mascetti, *Diosas la canción de Eva : el renacimiento del culto a lo femenino* (Tèia, Barcelona: Malsinet, 2008), 114.

Merle A Fossum y Marilyn J. Mason, *La vergüenza: cómo enfrentarla y resolverla* (México, D.F.: Editorial Pax México, 1989), 127

M. Perez, “¿Qué es la adicción al sexo?”, soitu, http://www.soitu.es/soitu/2008/10/20/sexo/1224493669_545594.html (consultado: 23 de marzo, 2009).

Michael Kent, *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003), 23, 24.

Mary Beth Bonacci, *Tus preguntas y las respuestas sobre amor y sexo* (Madrid: Ediciones Palabra, 2002), 170.

Madrid López, R.I. "La Adicción a Internet". Psicología Online. <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm> (Consultado: 17 marzo, 2009).

Rafael Linares, *Psicología del deporte* (Argentina: Editorial Brujas, 2001), 111.

Rakel D., *Medicina Integrativa* (España: Elsevier,), 45.

René Juan Trossero, *El camino del noviazgo* (Buenos Aires: Bonum, 2008), 46.

Robin Norwood, *Las mujeres que aman demasiado* (México: B, 2005), 39 – 53.

Robert Crooks, *Nuestra sexualidad* (USA: Cengage Learning Latin Am, 2000), 562.

sabel Trigueros, *Temario para la preparación de oposiciones: trabajador social* (Madrid: Alcal de Guadara, 2005), 15, 16.

T. G. Morrow y Mercedes Villar Ponz. *Noviazgo cristiano en un mundo super-sexualizado una guía para católicos*. (Madrid: Rialp, 2008), 26.

Sexo adictos anónimos, "¿Qué es una adicción al sexo?",

SEXAA <http://www.sexaa.org/espanol/addict.htm> (consultado: 23 de marzo, 2009).

Sixto Porras, *Amor, sexo y noviazgo* (Nashville: Grupo Nelson, 2010), 129.

Sean McDowell, *Éti-k: decisiones en un mundo donde todo cuenta* (Nashville, Tenn: B&H Publishing Group, 2007), 69, 70.

Silva García, Luis. *Cuidados enfermeros en atención primaria: programa de salud del adulto y el anciano* (Sevilla: Editorial Mad, 2006), 120.

T. G. Morrow, y Mercedes Villar Ponz. *Noviazgo cristiano en un mundo super-sexualizado una guía para católicos* (Madrid: Rialp, 2008), 210.

Young, Kimberly S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery* (New York: J. Wiley, 1998) 3, 4.

Es durante el noviazgo en que se debe de poner las bases de la felicidad conyugal. Un noviazgo saludable eliminará la mayor cantidad de riesgos a los que podría estar expuesto un matrimonio.

“Yo os conjuro, oh doncellas de Jerusalén, Por los corzos y por las ciervas del campo, Que no despertéis ni hagáis velar al amor, Hasta que quiera” (Cantar de los cantares 2:7).

En este texto, es sabio Salomón deja en claro que un noviazgo debiera iniciar cuando el amor está listo. La pregunta es: ¿Cuándo estamos listos para amar? ¿Qué es amar?

“El amor verdadero es un principio santo y elevado, por completo diferente en su carácter del amor despertado por el impulso, que muere de repente cuando es severamente probado”. [1] No es una emoción. No es que solo que una señorita se sienta atraída por un joven galante y apuesto, eso es mera atracción, pero el amor verdadero, como principio que es, se genera del conocimiento de la persona que cautivo el interés. Conforme se avanza en el dialogo, surgen defectos y virtudes que luego de aquilatados, se toleran, aceptan o rechazan.

Para este proceso es necesaria la presencia de un razonamiento santo, y la guía de personas mayores y temerosas de Dios.

50

Preguntas sobre noviazgo