

## **10 Razones para vivir la abstinencia en el noviazgo**

Martha Morales

### **1. La pureza ayuda a tener una buena comunicación con tu pareja.**

Cuando una pareja de novios vive la abstinencia sexual, su comunicación es buena porque no se centran solamente en el placer sino en la alegría de compartir puntos de vista y vivencias, además, sus conversaciones son más profundas. Por el contrario, la intimidad física es una forma fácil de relacionarse pero eclipsa otras formas de comunicación. Es un modo de evitar el trabajo que supone la verdadera intimidad emocional, como hablar de temas personales y profundos y trabajar en las diferencias básicas que hay entre ambos.

### **2. Crece el lado amistoso de tu relación**

La cercanía física puede llevar a que los adolescentes piensen que están emocionalmente cercanos, cuando en realidad no lo están. Una relación romántica consiste esencialmente en *cultivar una amistad*, y no hay amistad sin conversación y sin compartir intereses. La conversación personal crea lazos de amistad, y ayuda a que uno descubra al otro, que conozca sus defectos y sus cualidades. Algunos jóvenes se dejan llevar por las pasiones y cuando se conocen en profundidad, se desencantan. Y no se conocieron porque no llegaron a ser amigos, sino novios con derechos.

### **3. Hay mejor relación con los padres de familia de ambos.**

Cuando el hombre y la mujer que se respetan mutuamente, maduran su cariño y mejoran la amistad con los padres de ambos. Generalmente, los padres de familia prefieren que sus hijos solteros vivan la continencia sexual, y se sienten mal si saben que están sexualmente activos sin ser casados. Cuando una pareja sabe que debe de esconder sus relaciones sexuales, crece en ellos la culpa y el stress. Los novios que viven la pureza se relacionan más cordialmente con los padres de familia propios y de la pareja.

### **4. Te ves más libre para cuestionar si ese noviazgo te conviene.**

Las relaciones sexuales tienen el poder de unir a dos personas con fuerza, y pueden prolongar una relación poco sana basada en la atracción física o en la necesidad de seguridad. Una persona se puede sentir "atrapada" en una relación de la cual quisiera salir pues en fondo no la desea, pero no encuentra la salida. Una persona casta puede romper con mayor facilidad el vínculo afectivo que lo ata al otro pues no ha habido una intimidad tan poderosa en el aspecto físico.

### **5. Se fomenta la generosidad contra el egoísmo.**

Las relaciones sexuales en el noviazgo invitan al egoísmo y a la propia satisfacción, inclinan a sentirse en competencia con otras personas que puede resultarle más

atractivas a la propia pareja. Se fomenta la inseguridad y el egoísmo pues, empezar a entrar en intimidades, invita a pedir más y más.

#### **6. Hay menos riesgo de abuso físico o verbal.**

El sexo fuera del matrimonio se asocia a la violencia y a otras formas de abuso. Por ejemplo, se da más del doble de agresión física entre parejas que viven juntas sin compromiso, que entre las parejas casadas. Hay menos celos y menos egoísmo en las parejas de novios que viven la pureza que en las que se dejan llevar por las pasiones.

#### **7. Aumenta el repertorio de modos de mostrar afecto.**

Los novios que vive la abstinencia encuentran detalles "nuevos" para mostrar afecto; cuenta con inventiva e ingenio para pasarla bien y demostrarse mutuamente su interés. La relación se fortalece y tienen más oportunidad de conocerse en cuanto a su carácter, hábitos y en el modo de mantener una relación.

#### **8. Hay más posibilidades de triunfar en el matrimonio.**

Las investigaciones han demostrado que las parejas que han cohabitado tienen más posibilidades de divorciarse que las que no han cohabitado.

#### **9. Si decides "romper" esa relación, dolerá menos.**

Los lazos que crea la actividad sexual por naturaleza, vinculan fuertemente, entonces, si hay una ruptura, se intensifica el dolor que produce la ruptura por los vínculos establecidos. Cuando no se han tenido relaciones íntimas, y deciden separarse, la separación es menos devastadora.

#### **10. Te sentirás mejor como persona.**

Los adolescentes sexualmente activos, frecuentemente pierden autoestima y admiten vivir con culpas. Cuando deciden dejar de lado la intimidad física y vivir castamente, se sienten como nuevos y crecen como personas. Además, mejoran su potencial intelectual, artístico y social. Con el sexo no se juega. Cuando alguien te presione, piensa en lo que vas a responder: "Sólo te lo pido una vez, y no insistiré más" / "Eso es justo lo que me preocupa. Prefiero conservarme para alguien que me va a querer toda la vida".