

A young man and woman are sitting on the ground under a large, leafy tree. The man is wearing a green and white striped polo shirt and blue jeans, and the woman is wearing a red top and a purple cap. They are looking towards the camera with slight smiles.

# Cómo tener éxito en tu vida afectiva y sexual

**Jean Benoît Casterman**

**jvns.com**

**PALABRA**

Jean Benoît Casterman

# **Cómo tener éxito**

en tu vida afectiva  
y sexual

[jvns.com](http://jvns.com)

**PALABRA**

Título original: *Pour reussir ta vie sentimentalle et sexuelle*

Colección: jvns.com

Director de la colección: Ricardo Regidor

© Editions des Beatitudes, S.O.C., 2006

© Ediciones Palabra, S.A., 2013

Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)

Telf.: (34) 91 350 77 20 - (34) 91 350 77 39

[www.palabra.es](http://www.palabra.es)

[epalsa@palabra.es](mailto:epalsa@palabra.es)

© Ilustraciones: Mariano Hernanz

Diseño de cubierta: Marta Tapias

Diseño de ePub: Erick Castillo Avila

ISBN: 978-84-9840-446-3

Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

*Para vivir bien  
la vida sentimental  
y sexual.*

*A ti, que quieres amar  
y ser amado.*

Querido joven, si quieres amar y ser amado, este libro es para ti. Responde con sinceridad a todas tus preguntas. Te invita a descubrir el camino del amor auténtico y feliz porque estás hecho para él.

Aviso: Este documento cree que la sexualidad es algo hermoso y sagrado. Cree en el amor cómplice y fiel, sensual y espiritual. Hoy todo es posible, sobre todo, el amor.

Este documento está dirigido a los jóvenes –pero también a los padres y educadores– que buscan buenas referencias sobre el amor, la sexualidad y el matrimonio.

Si queremos encontrar hoy un sentido a nuestra vida, en un mundo materializado y relativista, hay que elegir unos valores estimulantes y positivos. Invitar a una vida hermosa, a un amor duradero –y no desechable–, a una sexualidad rica y profunda, ¿no es el mejor modo de responder a sus ilusiones, la mejor forma de crear familias más felices y un mundo mejor? ¡Los jóvenes tienen sed de amor verdadero!

Jean-Benoît Casterman

# Introducción

## *Tu necesidad más grande*

Tu necesidad más grande es la de amar y ser amado en un ambiente de ternura y fidelidad. Estamos hechos para eso. Es el regalo más hermoso que puedes hacer y recibir.



- Todos nosotros aspiramos a desahogar nuestro corazón confiadamente, a ser amados tal como somos. Un hombre aspira a ser admirado por su amada y a mimarla. Y ella aspira a ser apoyada y mimada por él. ¡Así estamos hechos!
- No obstante, al primero que hay que amar es a uno mismo. Si uno no se ama a sí mismo, le será difícil expansionarse y amar a los demás. (Leer más adelante: En la raíz de todo amor: amarse a sí mismo).

- El amor entre un hombre y una mujer sigue siendo la más dulce de las experiencias humanas, la más conmovedora y, para muchos, la más fuerte.
- También existe la amistad: las múltiples amistades alimentan nuestra vida y ayudan a nuestro desarrollo. También están los actos de solidaridad en los que encontramos la alegría de ofrecer apoyo y felicidad a los demás. Pero nada puede sustituir al amor de un hombre y una mujer que se unen para toda la vida.
- Por eso, el amor hace sufrir tanto cuando nos falta o cuando fracasa. Seguramente conoces a personas que sufren por ello en tu entorno y en tu familia.
- Quizá eres tú el que sufre por la falta de amor de tus padres o de tus familiares. Sin duda, desearías que te escucharan más, que te comprendieran y que te quisieran. Quizá te rebelas o te desesperas por este motivo.
- Por todas estas razones, es preciso hablar del amor verdadero, para que puedas descubrirlo, y para evitar las grandes decepciones, si se buscan sucedáneos.

*«Tenía dieciséis años cuando me di cuenta de que estaba embarazada. Sufría de tal modo en mi familia y entre mis amigos que deseaba acabar conmigo. Dos años después, asistí a un curso sobre la vida y el amor. Entonces comprendí lo ingenua que había sido al ceder a las presiones de mi novio. Censuro a mis padres y a mis profesores por haberme dejado en la ignorancia sobre la sexualidad. Por su culpa, he desperdiciado mi juventud» (E. 18 años).*

## ¿Y tú qué quieres?

- Hay quien dice que, al hablar del amor a los jóvenes, lo fundamental es *protegerse*. Pero, sin duda, lo que tú buscas es algo más que unos consejos higiénicos para evitar enfermedades o embarazos no deseados.
- Quizá eres de los que piensan: «Yo no creo en el amor». Sin embargo, un corazón herido siempre se puede curar. Nadie está demasiado lejos, demasiado sucio o demasiado herido para el amor ¡y menos para Dios! Al contrario: en un corazón herido puede nacer un gran amor. Nuestros fracasos o nuestras heridas nos abren el corazón, nos hacen más sensibles. Y aprendemos a amar mejor.

El éxito en la vida es un sueño de juventud hecho realidad



- ¿Qué clase de hombre o de mujer quiero llegar a ser? ¿Qué clase de padre o de madre quiero ser más tarde para mis hijos? Si puedes, responde a estas preguntas.
- No digas demasiado precipitadamente: «¡No me importa! Me faltan diez años para pensarlo». Es ahora cuando forjas tu personalidad y tu futuro. Como en el colegio y en el deporte, si quieres triunfar, has de ponerte a ello desde el principio, y no en el último minuto.
- Mi verdadera libertad no consiste en hacer lo que quiero y como quiero. Tampoco es limitar a los otros o *ir donde sopla el viento*. ¡Las hojas muertas también van donde sopla el viento! Encuentro mi verdadera libertad haciendo realidad mi sueño de amor. Quiero luchar por ello, y no me da miedo ser un anticonformista.

### *En la raíz de todo amor: amarse a uno mismo*

- Amarse o valorarse (*autoestima*), confianza en uno mismo y saberse valioso: este sentimiento es el soporte de nuestra vida. El hecho de encontrarse a gusto con uno mismo es indispensable para formarse y dar lo mejor de sí, es decir, para amar y ser amado.

- Si alguien se cree fracasado, nulo, incapaz y que no es interesante, vive en medio del temor al fracaso o al rechazo, en medio de la envidia, de la huida de los problemas o de la depresión.
- El amor a uno mismo no es fácil ni evidente, sobre todo en la adolescencia, cuando debemos formarnos y descubrir nuestra identidad en medio de los demás. Podemos tener complejos por miles de razones. No somos responsables, pero debemos hacer todo lo posible para librarnos de ellos.
- La mejor reacción ante nuestros complejos no es la de luchar contra nuestros defectos, sino la de desarrollar nuestras cualidades. Todos tenemos cualidades, frecuentemente ignoradas, tesoros ocultos, talentos que hay que hacer fructificar. *Desarrollar los talentos* supone hacer retroceder los límites. Entonces, tendremos más confianza en nosotros mismos; cada vez seremos más capaces de ayudar y amar a los demás. Y así seremos más dignos de ser amados.
- Incluso el peor individuo tiene en sí al menos un 10% de maravilloso. Si ese 10% se desarrolla, puede resultar algo extraordinario. ¡A veces, con lo peor se hace lo mejor!

■

# 1. LUZ SOBRE LA SEXUALIDAD

La sexualidad humana es mucho más rica que el sexo: es hermosa y sagrada.

El hombre y la mujer están imantados uno hacia el otro para vivir el hermoso misterio del amor y de la vida.



- En los animales, la sexualidad se limita al instinto y a la reproducción: se unen solamente para reproducirse en las estaciones concretas, y siempre del mismo modo.
- Nuestra sexualidad es rica a causa de nuestra personalidad y de nuestros valores humanos. Los hombres y las mujeres estamos sexuados, de la cabeza a los pies. Nuestra sexualidad es fuente de una deliciosa y formidable variedad corporal, psíquica y espiritual: fuerza y dulzura, seguridad y elegancia, encanto y placer. Sin ella, ¡qué aburrido sería el mundo!
- Es una fuerza de unión entre el hombre y la mujer que se imantan en la complicidad de los espíritus, la intimidad de los corazones y la sinfonía de los cuerpos.
- Está arraigada en nuestro corazón: puede manifestar maravillosamente el cariño, la ternura, la unión amorosa, con nuestros valores culturales y espirituales.

- Nuestra sexualidad es rica, o debería serlo, gracias al hermoso misterio del amor que da sentido y alegría a nuestra vida.

*«Cuando una pareja alcanza la armonía espiritual y carnal, el divorcio llega a ser concretamente imposible», afirman unos esposos.*

*«Las relaciones entre mi marido y yo son un himno de amor a Dios».*

*«Cuando he alcanzado la plenitud carnal con mi marido, al día siguiente tengo alas en mi trabajo».*

*«El primer órgano sexual del hombre es su cerebro»*

Paul Chauchard, importante biólogo que ha estudiado profundamente la sexualidad humana.

Nuestros impulsos sexuales están estimulados por la mirada, el pensamiento o los sueños. Si tenemos la cabeza desordenada, también lo estará la sexualidad. El 80% de los problemas sexuales son de origen psicológico, como constatan los psiquiatras.

Al contrario que los animales, no estamos dominados por instintos ciegos. ¡No somos bestias! Nuestra cabeza puede controlar nuestros instintos lo mismo que el jinete controla su montura. Nuestra cabeza puede dominar y orientar nuestros impulsos según nuestros objetivos y nuestros valores. Pero, si nos dedicamos a ligar sin sentido o a consumir pornografía, llegan a ser incontrolables. Nos embrutecen y nos hacen peores que un animal.

Tu cabeza es el PILOTO de tu vida y de tu sexo. Si el piloto está infectado por ideas o imágenes sucias (pornografía, por ejemplo), se desviará y obedecerá a sus instintos. Pero, si tu cabeza está clara, alimentada por valores firmes y por objetivos positivos, será un superpiloto para tu vida sentimental y sexual.



Tus ideas y tu cerebro dirigen primordialmente tus deseos. Tu cabeza es el piloto de tu vida, de tu corazón y de tu sexo. Sin embargo, ¿cuáles son tus valores? ¿Y tus ambiciones? ¿Están tu corazón y tu sexo orientados por tu cabeza?

## *Belleza, placer y sexualidad en la Biblia*

La Biblia es superpositiva sobre la sexualidad y el amor: Nos muestra al hombre y a la mujer como creados a imagen de Dios... y no de los animales. Nos invita a unirnos en un amor lleno de delicadeza, festivo y también sensual. ¡Realmente, la Biblia no se reprime! (Ver sobre todo el *Cantar de los Cantares*, un delicioso cántico al amor).

*«Y creó Dios al hombre a su imagen... Y vio Dios todo lo que había hecho y he aquí que era muy bueno (...). Y los bendijo Dios y les dijo: Creced y multiplicaos» (Gn 1, 28-31).*

*«No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda para él (...)*

*serán una sola carne» (Gn 2, 18-24).*

*«Goza con la esposa de tu juventud [tu primera y verdadera esposa], cierva de amores, gacela graciosa. Que sus pechos te embriaguen sin cesar, que su amor te fascine siempre» (Pr 5, 18-19).*

*«¡Qué hermosa eres, amada mía, qué hermosa eres! Tus ojos son palomas. - ¡Qué hermoso eres, amado mío! ¡Que gracioso! (...). -Me robaste el corazón, hermana mía, esposa, con una sola mirada de tus ojos. ¡Qué lindos son tus amores, hermana mía, esposa!» (Cantar de los Cantares 1, 15-16 y 4, 9-10).*

Nuestro cuerpo es hermoso cuando se recibe en medio de la admiración, el respeto y el amor.

La unión carnal es feliz cuando se produce en medio de la ternura, la confianza y la fidelidad.



Al crearnos hombre y mujer, Dios creó la sexualidad para nuestro goce y para introducirnos en el misterio del amor y de la vida. Está inscrito en nuestro cuerpo: a diferencia de los animales, el hombre y la mujer son capaces de realizar el abrazo carnal frente a frente, rostro contra rostro, en un diálogo interpersonal.

Hemos sido creados carne y espíritu. No separemos sexualidad y espiritualidad.

Nuestra sexualidad es hermosa y sagrada...

- cuando se entrega sinceramente,
- cuando une a dos seres para toda la vida,
- cuando llama a la existencia a una vida nueva, una vida única en el mundo, una vida para la eternidad.

Llevar a cabo el acto sexual sin amor...

- es vaciarlo de su sentido y su belleza,
- es traicionar el amor y herir a quien creía en él,
- es jugar con la vida que puede aparecer.

«Lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre» (Mt 19, 6).

En la unión amorosa lo carnal se convierte en espiritual y lo espiritual, en carnal.



Para recordar

- Nuestra sexualidad no es animal ni sucia ni tabú. Lo que es sucio es el sexo brutal y sin ternura (la pornografía).
- No es un objeto para jugar ni una necesidad que satisfacer.
- Nuestra sexualidad es valiosa pero frágil. Puede expresar la ternura más dulce, pero, si está pervertida, llega a ser cruelmente decepcionante.
- Es bella y sagrada, pues está hecha para la vida y el amor.
- Si somos creyentes, vivamos nuestra sexualidad según el designio del Creador. Él, como el fabricante de un producto, sabe por qué, cuándo y cómo disfrutarlo.

Confiemos en Él porque desea nuestra felicidad.

## *¿Qué pensar de...?*

¿Son necesarias las relaciones sexuales para la salud?

Hay quien dice que sin relaciones sexuales existe el riesgo de contraer enfermedades.

¡FALSO! La abstinencia no provoca ninguna enfermedad. Puesto que aprendemos biología en clase, no podemos tragarnos semejantes camelos. En realidad, las relaciones sexuales sí pueden provocar enfermedades e incluso la esterilidad. Pregunta a un médico, a un médico serio (porque los que quieren engañar a los jóvenes no dudarán en mentirte). Te dirá que...

>Hay riesgo de ETS (enfermedades de transmisión sexual). ¿Sabías que el 38% de las esterilidades en el hombre y en la mujer se deben a esas enfermedades o son consecuencia de abortos?

>Tu sexo no es un músculo que corra el riesgo de atrofiarse si no «trabaja». Tu salud reproductiva no depende en absoluto de las actividades sexuales, sino en primer lugar de tu salud mental y de tus ideas sobre el sexo y el amor.

>En tu caso, chico, no hay peligro de acumulación de esperma: se elimina naturalmente a través de la orina o durante el sueño.

>En tu caso, chica, tu aparato genital funciona perfectamente sin relaciones sexuales. Lo demuestran tus reglas. No hay peligro de esterilidad.

Por el bien de tu salud, evita los enormes riesgos de las enfermedades y del SIDA. Eso es lo que puede arruinar tu vida.



¿No causa la abstinencia frustraciones o inhibiciones?

¡FALSO! Las relaciones sexuales no son una necesidad como beber, comer, sonarse la nariz y hacer nuestras necesidades; cosas importantes para no caer enfermos. Nada que ver con la abstinencia. Ahí no arriesgas nada, al contrario, evitas desagradables consecuencias, como decepciones, obsesiones, ETS/SIDA, embarazos no deseados... (Completa tú la lista).

Tu auténtica necesidad es la de tu corazón y no la de tu sexo. Amar y ser amado es tu necesidad más vital. Sin eso, te arriesgas a crearte problemas: soledad, depresión, violencia, alcohol, droga, pornografía... Observa a los que se dejan llevar por sus instintos primarios. Se convierten en obsesos sexuales y finalmente son incapaces de amar, incapaces de respeto, de ternura y de una verdadera amistad.



¿Puede llegar a plenitud la sexualidad sin relaciones sexuales?

¡Por supuesto! Porque tu sexualidad comienza en tu cabeza y en tu corazón. La llevarás a plenitud desarrollando en primer lugar tu personalidad y entablando amistades sanas. Así podrás establecer después unas auténticas relaciones amorosas.

### La frigidez y la impotencia, un problema sexual

La frigidez es el estado de una mujer que no experimenta deseo sexual alguno ni tampoco placer. Es «fría». En el caso del hombre se habla de impotencia.

La frigidez y la impotencia suelen deberse a un bloqueo psíquico: miedo, complejo, culpa, repugnancia, angustia, trauma a consecuencia de una violación, abusos o fracasos sexuales, o también a causa de una educación rígida y acusatoria. Este bloqueo psíquico puede paralizar el cuerpo y la sexualidad.

Un corazón gravemente herido puede paralizar la sexualidad. En una situación de temor, la persona no es realmente ella misma. El temor o el disgusto bastan para inhibir y bloquear la sexualidad.

En esta situación de fragilidad, probar u obligar a tener relaciones sexuales puede agravar la herida.

Sin embargo, el que se siente amado sin temor a ser rechazado, se relaja y se cura

de la frigidez o de la impotencia.

Así es como mujeres consideradas estériles han podido tener hijos. Su fecundidad estaba paralizada por un problema psíquico o por el miedo a la sexualidad, y se sintieron liberadas gracias al amor sedante de su esposo.

No hay que temer a la unión carnal, querida por el Creador, pero debe ser protegida de todo lo que pueda herirla. Reservémosla para un amor fuerte y fiel, para que florezca en medio de la aceptación, en medio de un amor que no juzga ni compara con los demás. Es el mejor remedio para los problemas sexuales.

El temor, el disgusto o la crispación pueden bloquear la sexualidad. La confianza y la ternura curan esos problemas sexuales.



Curado en mi cuerpo, en mis recuerdos y en mi corazón (Jean Pascal, 21 años)

*«A los dieciocho años, en la universidad, me dije: «¿Por qué no hacer lo que todos? No parecen tan desgraciados». Caí en todas las trampas: sexo, alcohol, drogas... Me creía libre, adulto... pero muy pronto me sentí hastiado, haciendo el amor como cualquier cosa. El deseo, cada vez más insatisfecho, se había convertido en una necesidad. Me hice esclavo de la masturbación. Hacía un dios de mi cuerpo, y del cuerpo de los otros, un objeto. Sin embargo, a pesar de todo este fango, todo mi cuerpo, todo mi corazón jamás clamaron por otra cosa que no fuera TERNURA. Al cabo de dos años de esta vida de desenfreno, estaba completamente deteriorado en mi corazón y en mi cuerpo. En dos ocasiones traté de suicidarme, pero hubo también dos grandes milagros, porque, si pensaba muy poco en Dios, ¡Él pensaba en mí! y vino a reunirse conmigo. Decidió que yo había hecho ya bastantes tonterías. Simplemente, con infinita dulzura, puso en mis manos una revista*

*cristiana. Las páginas reflejaban una paz y una ternura indescriptibles. Me vi con toda lucidez, vi el monstruo en el que me había convertido. Después de haberme resistido a Dios durante una semana, su ternura me venció por fin. «Zaqueo, baja pronto, porque hoy he de alojarme en tu casa» (Lc 19, 5).*

*Sin embargo, continué bebiendo y no acabé definitivamente con la masturbación. Pero entonces comprendí que Jesucristo no impide que caigamos, sino que nos permite levantarnos y subir cada vez más hacia el Amor. Soy testigo de que el Señor me ha curado poco a poco, día tras día, y me sigue cuidando en mi cuerpo, en mi memoria y en mi afectividad.*

*He redescubierto la belleza de la mujer, obra maestra de la Creación. También puedo decir que el Señor me ha devuelto la virginidad, ha renovado la pureza de mi cuerpo y de mi alma. Y querría compartir esta esperanza: Dios es Amor, y únicamente Jesucristo puede calmar toda nuestra sed. Porque lo que es imposible para los hombres es posible para el Amor».*

## *¿Qué pensar de...?*

### *La masturbación*

- La masturbación es la búsqueda solitaria del placer sexual por excitación de las partes genitales o por fantasías. Es frecuente en la adolescencia cuando aparecen los impulsos sexuales.
- Dos tendencias que es preciso evitar:
  1. Banalizar la masturbación como una higiene necesaria o como un descubrimiento normal y positivo de la sexualidad: ¡La masturbación no es inofensiva!
  2. Dramatizar la masturbación como lo más sucio y vergonzoso. ¡Pues no! Nuestro cuerpo es hermoso y el placer es legítimo.
- El auténtico problema de la masturbación es la búsqueda de un placer centrado en sí, sin una relación ni ternura, como un niño que se chupa el dedo. Eso puede dar lugar a una obsesión o una culpabilidad que envenenan nuestra vida.
- La masturbación es también una huida o una compensación por determinadas frustraciones: soledad, falta de afecto, etc. Puede esconder una herida secreta, pero la masturbación no es la solución, al contrario, nos

encierra en el problema.

## El problema no es físico, sino mental

1. La masturbación debilita nuestra personalidad si llega a ser habitual (una costumbre). Afecta a nuestra realización a causa de la obsesión sexual, del sentimiento de fracaso o de culpa.
2. Puede afectar también a las relaciones amorosas por culpa de la búsqueda del placer individual en lugar de vivir una verdadera RELACIÓN de amor y placer compartidos. El cónyuge podrá sufrir profundamente.

## ¿Cómo salir?

- Si has adquirido el hábito de la masturbación, probablemente te resultará difícil detenerte. Creerás que no puedes pasarte sin ella. Para salir:
- Evita dramatizar y culparte excesivamente («Soy un inútil»). Eso puede paralizarte, hacerte perder autoestima o confianza para acabar con el problema.
- Trata de dar nombre a tu deseo profundo, el que la masturbación pretendería compensar. Intenta responder a ello positivamente, desarrollando tus cualidades. Si eres creyente, confíalo al Altísimo. Confíale tu corazón y tu cuerpo, así como tus deseos más profundos, tus heridas interiores... la soledad, la falta de cariño, etc. La naturaleza te lanza un reto: forjar tu personalidad.



- Implícate en actividades positivas. Vuelca tus energías en actividades culturales, deportivas, sociales o espirituales. No vencerás a tus defectos luchando contra ellos, sino desarrollando tus cualidades.
- Evita las tentaciones: películas porno, soñar despierto, gestos eróticos. No tientes al diablo en ti.
- Descárgate de tu problema. Pide consejo a un educador comprensivo. Cuando expresas tu problema, te libras ya del 50%. El diálogo y los consejos te ayudarán a romper este círculo vicioso y solitario.
- Recuerda que tu cuerpo es sagrado, templo del Espíritu Santo, y que es una maravilla que has de respetar y amar, o intentar amar, porque no siempre se tiene el cuerpo que se habría querido. Resérvalo para aquel (aquella) al que amarás totalmente.
- No escuches a los que te empujan a las relaciones sexuales para evitar la masturbación. La pornografía y el libertinaje sexual son aún más peligrosos.
- Si recaes, aguanta. Hay momentos en los que la tentación resurge con fuerza después de un tiempo de liberación. La masturbación es una compensación provisional. No te preocupes. Retrocederá cuando encuentres un gran amor.

De victoria en victoria, acabarás por salir. Y, si recaes, dite a ti mismo que perder una batalla no es perder la guerra.



## *La pornografía*

- La pornografía es sexo primario, violento, mecánico, sin relación ni ternura, desnudo de todo romanticismo y de todo refinamiento.
- La pornografía vacía a la sexualidad de su riqueza: el goce amoroso.
- La pornografía mata la intimidad y la espontaneidad de la unión amorosa.
- La pornografía invade el espíritu con unos fantasmas imposibles de borrar. Como un virus informático, paraliza nuestra capacidad de reflexión.
- La pornografía erige al sexo (talla XXL) y su comportamiento en norma, en modelo, sobre todo entre los jóvenes que creen descubrir la sexualidad en ella. Unos se convierten en obsesos, hasta ser incapaces de hacer bien el amor (a causa de la eyaculación precoz). Otros manifiestan disgusto e inhibición, por temor a no estar a la altura.
- Pornografía = Droga del sexo = Masturbación visual = Veneno mental = Violación de la mente de los chicos y las chicas.

*« Demasiado sexo mata al sexo »*

Tony Anatrella, psiquiatra.

- La pornografía provoca instintos libidinosos. ¿Cómo asombrarnos ante la explosión de las ETS? Empuja a la criminalidad sexual: violaciones, pedofilia, incestos. La mayor parte de los violadores están infectados por la pornografía, que quieren revivirla en la realidad.
- La pornografía es una droga sexual y mental. Si no quieres ser su esclavo, huye. Huye de los que te conduzcan a ella. Borra tus fotos o tus ficheros informáticos.
- ¡Quema la pornografía, si no quieres que ella te quemé a ti!

«Si tu ojo derecho (imágenes o películas) te escandaliza, arrácatelo y arrójalo de ti. Más te vale perder uno de tus miembros que arrojar todo tu cuerpo al infierno» (Mt 5, 29).

## 2. DIFERENCIAS QUE NOS ENRIQUECEN

Los hombres y las mujeres somos diferentes.  
Estas diferencias pueden enriquecernos o enfrentarnos.

- Hombres y mujeres compartimos la misma dignidad y las mismas capacidades intelectuales, afectivas y espirituales.
- No obstante, estamos sexuados de la cabeza a los pies. El término SEXUALIDAD viene del latín *scare* que significa *separar, diferenciar*. Ciertas teorías pretenden borrar dichas diferencias, pero están inscritas en nuestra biología y en nuestras hormonas (*testosterona* o *progesterona*). También son psíquicas y de relación. (Ver, por ejemplo, el best-seller de John Gray: *Los hombres son de Marte y las mujeres, de Venus*).
- Estas diferencias nos enriquecen o desgraciadamente nos enfrentan. Reprochamos al sexo contrario sus errores y tratamos de dominarlo. Esa es la raíz de tantos conflictos y malentendidos.

«Yo creía que me amaba, pero solo buscaba mi cuerpo. ¡Los chicos no piensan más que en ESO (sexo)!», acusan las chicas. «Son las chicas las que nos provocan», responden los chicos.

- Para comprendernos y querernos, debemos conocer nuestras diferencias y acostumbrarnos al respeto mutuo. Estas diferencias son una llamada a enriquecernos mutuamente en el amor.
- El hombre busca en la mujer la aceptación y la ternura. Para él, la mujer, por su encanto y su gracia en el cuerpo y en el espíritu, encarna el amor. De ahí, su atracción por las mujeres hermosas.
- La mujer espera del hombre la seguridad gracias a su fuerza, su presencia y su lógica. De ahí, su atracción por el hombre varonil.
- Dichoso el hombre que colma la necesidad de seguridad y amor de su mujer (especialmente cuando espera un bebé). Esta mujer le devolverá el céntuplo.
- Dichosa la mujer que ofrece al hombre la aceptación y el cariño que espera:

¡será honrada y respetada!



Y si tratáramos de entendernos...

## *Diferentes en el amor*

Estas diferencias varían según el carácter de cada uno, su educación y su ambiente familiar y social.

**EL HOMBRE:** Arranca por el atractivo del cuerpo femenino: sus formas, su encanto. Por eso, observa a las chicas. En su caso, el amor entra por los ojos. Tiende a confundir el amor con el deseo o con el placer sexual. Presionado por el sexo, suele pasar enseguida al acto: puede hacer el amor sin amor. En cambio, no se apresura al compromiso matrimonial.

Amor = SEXO y luego ternura. Su sexualidad está centrada sobre todo en su sexo: es más sexual que sensual, pero tiene un gran corazón. Busca en la mujer la riqueza de su corazón, que tanto necesita.

Su mayor necesidad es la de ser apreciado: desea ser competente y poderoso: le gusta conquistar. Por eso alardea con frecuencia de sus hechos.

Peligro en el hombre: el del sexo no controlado, el del flechazo por un cuerpo de ensueño o por un atractivo irresistible, los ligues, la tentación de las revistas insustanciales o pornográficas.

Esfuerzo: Dominio de sí y de su sexo para respetar al ser femenino. Superar la «carrocería» para dar prioridad al corazón y al diálogo.

LA MUJER: Por su sed de ternura, se entusiasma más bien en el sentido del corazón. Se deja conquistar lentamente, pero con seguridad, por los sentimientos, la dulzura y las palabras. En ella, el amor entra por los oídos. Tiene menos prisa por hacer el amor, pero cuando está enamorada es definitiva (desea hacer el amor... y desea el matrimonio). Si se entrega es por amor y para recibir amor.

Amor = TERNURA y después sexo. Su sexualidad depende de su corazón y de sus sentimientos. Cuando está enamorada desea unirse íntimamente a su amado. Es muy sensual, porque tiene más zonas erógenas (sensuales) que el hombre.

Su mayor necesidad es la de ser amada, mimada y protegida, acurrucada en unos brazos sólidos y junto a un corazón fuerte. Sobre todo, está dispuesta a entregarse.

Peligro en la mujer: el de un sentimentalismo excesivo, de la ingenuidad, de la palabrería: los chicos saben lo que quieren oír las chicas. Peligro también por la coquetería, la ropa provocativa, el ensueño (literatura rosa).

Esfuerzo: Dominio del corazón, mantener la cabeza fría porque el amor ciega. No provocar a los hombres con un comportamiento y unos modales sexy.

### *Para reflexionar y dialogar*

El hombre conoce y juzga con la razón. Le gusta la planificación, el método, la lógica, la especulación y los discursos. Su pensamiento es, sobre todo, abstracto y basado en unos principios. Por eso, destaca en ciencia, técnica y arte.

El hombre tiende a la acción. Le gusta dominar, poseer, construir. Su fuerza reside especialmente en la razón, en su eficacia y en su seguridad. Para él, los hechos cuentan más que las palabras. La Biblia nos muestra al hombre sacado de la tierra y llamado a dominar la creación (Génesis 2).

El hombre tiene un gran corazón, pero lo oculta detrás de su virilidad; se hace el duro para no parecer demasiado sensible, por temor de pasar por débil delante de la mujer. Por eso, el hombre está designado con el símbolo del dios de la guerra, Marte.

La mujer conoce y juzga en primer lugar con el corazón. Su juicio es más intuitivo y concreto, atento a las personas y a los detalles. Pero varía según sus sentimientos de simpatía o antipatía. Recuerda todo lo que le ha afectado.

La mujer es muy sensible a la relación y al afecto. De ahí, su gran capacidad de abnegación y de entrega de sí. Su fuerza reside sobre todo en su corazón. Para ella, las palabras cuentan más que los hechos. La Biblia nos muestra a la mujer sacada del costado del hombre, de su corazón, para invitarlo al amor (Génesis 2).

La mujer puede competir fácilmente con el hombre, pero de otro modo, más

afectivo e intuitivo. Si es demasiado varonil, es un muchacho fallido. Por eso, la mujer está designada con el símbolo de la diosa del amor, Venus.



## ¿Sexo fuerte? ¿Sexo débil?

¡Se ha terminado la idea de que el hombre es el «sexo fuerte» y también que la mujer es el «sexo débil»!

- Las tendencias se invierten en una especie de revancha de la mujer sobre el hombre. Muchas chicas, más maduras que los chicos de su misma edad, miran de arriba abajo a esos *niños grandes*. Hasta el punto de que muchos de ellos ya se ven superados por esas *mujeres*.
- El hombre, ¿«sexo fuerte»? Únicamente en cierto modo, pues su fuerza es también causa de su debilidad: se espera demasiado de él. Debe mostrarse seguro y no parecer demasiado sensible o demasiado frágil. Si no se domina, llega a ser brutal: «el macho dominante».
- La mujer, ¿«sexo débil»? Digamos, más bien, sensible; de ahí su fuerza. La mujer suele ser más fuerte que el hombre en sus compromisos y en el trabajo. Le domina y le manipula fácilmente; su encanto puede llegar a ser un arma de destrucción masiva.

¿Verdadero o falso?

¿Son ingenuas las chicas?

Algunas chicas son sobre todo (¿demasiado?) sentimentales, sensibles a las palabras cariñosas, es decir, al «blablá»: «No puedo vivir sin ti. Sufro sin ti. Eres la única persona en mi corazón». ¡Las chicas sois románticas y los chicos lo saben muy

bien!

Escucháis sobre todo a vuestro corazón y a vuestros sentimientos. Os dais para recibir amor. ¡Trágico error! El amigo aprovecha para tomar el cuerpo dejando caer el corazón.



¿Verdadero o falso?

Los hombres carecen de ternura

Falso. Detrás de la apariencia de macho, el hombre tiene un corazón muy grande. Sin embargo, se las da de duro y se comporta de un modo arrogante, porque debe estar en su sitio y teme parecer demasiado sensible.

El hombre tiene corazón, pero distinto al de la mujer. No a flor de piel, como ella, sino bajo sus músculos y su virilidad. La mujer ha de ayudarle a abrir su caparazón y su corazón.



*¿Quién dice que no tengo corazón?*

¿Qué tipo de hombre prefieren las mujeres?

«¿El cachas? ¿El de corazón tierno? Es muy sencillo: aquel en quien encuentran algo que admirar. La admiración ocupa el 80% del amor femenino: una mujer no puede amar fácilmente, ni durante mucho tiempo, al hombre al que no admire por una razón u otra. Por eso, todo hombre tiene posibilidades si es sincero, sólido y equilibrado. (Esto explica el que mujeres muy bellas se casen con hombres que no son Apolos). A la larga, lo que impresiona a una mujer no son los coches o las cuentas corrientes, sino algo de orden interno: el modo de orientar su vida, su fuerza moral, su delicadeza, una fuerza amorosa y controlada, y no la fuerza física en primer lugar» (Denis Sonet).

## *Chicas fáciles y provocativas*

- Algunas chicas son calificadas de fáciles o provocativas por unas razones que los chicos deben conocer.
- *¿A qué viene ese afán por seducir?* En primer lugar, para sentirse queridas: «¿Te gusto? Dime que soy guapa y que me quieres». Muchas chicas están faltas de afecto y temen a la soledad. Para hacerse valer, enseguida se convierten, conscientemente o no, en muñecas provocativas. En este sentido, algunas pretenden comprobar su poder de seducción.
- Las chicas fáciles son decepcionantes y se las sustituye rápidamente. Cuanto más pegajosas y frescas, menos respetadas y queridas son. ¡No son tontos, los tíos! «Me he enrollado con esta fácilmente. ¡No estaré con ella

*mucho tiempo!».*

- Chicas, enteraos de que muchos chicos prefieren a las que son limpias y no demasiado ardientes. No quieren quemarse. Buscan sobre todo aceptación y afecto. Están cansados de estar siempre en competición y de tener que ser unos tipos seguros de sí mismos.
- ¡Ayudemos a esas chicas! Saquémoslas de su círculo vicioso. ¿Cómo? Poniendo una barrera a sus insinuaciones, por supuesto, pero con dulzura y respeto, porque están necesitadas de cariño y de autoestima. Muchas están tan heridas, que se desprecian a sí mismas. ¡No lo aumentemos! Hemos de ayudarlas a abrir su corazón enfermo y conducir las al Señor, el único Médico de los corazones desorientados. Están sedientas de Él.

#### TEMA DE DISCUSIÓN:

- ¿Qué esperan los chicos de las chicas?
- ¿Qué desean las chicas de los chicos?
- ¿Qué significa «salir» para los chicos? ¿Y para las chicas?

#### Ropa ligera = provocación

- El modo de vestir puede *provocar* y los trapos sugerentes, minifalda, ombligo al aire, pantalón de talla baja, tangas, escote vertiginoso, espalda desnuda... invitan a consecuencias voluptuosas. Pasas por ser una cría frívola y disponible.
- Tu aspecto es el reflejo de tu personalidad: una tarjeta de visita.
  - Un aspecto demasiado ligero o demasiado sexy denota ligereza de espíritu y de costumbres, e inspira desconfianza, desprecio o deseo.
  - Un aspecto sobrio y digno manifiesta, en cambio, un alma noble e inspira respeto, afecto y el verdadero deseo.
- Las chicas han de valorar su feminidad sin malvender el cuerpo. Han de hacerse valorar por su encanto discreto, por un aspecto sobrio y ¿por qué no? elegante. Ser *fashion* a cualquier precio no es un signo de personalidad ni un criterio de belleza.

#### LA VERDADERA BELLEZA

Chica, desarrolla tu verdadera belleza y tu profundo encanto:

- Tu sonrisa, tu dulzura y tu feminidad, que desarmen hasta a los más endurecidos.
- La discreción y el pudor: sé digna y sobria, ni descuidada ni demasiado sofisticada.
- Valores morales y personalidad. Martin Luther King declaró a su futura esposa Loretta King: « *Tienes todo lo que deseaba encontrar en la persona con quien me casaría. Las cuatro cosas que pido a una mujer son fuerza moral, inteligencia, personalidad y belleza*».

Si eres dueña de esos valores, serás seductora e impondrás respeto, incluso si no eres una *bomba anatómica*. No te subestimes. Vales más de lo que piensas. Ignoras el poder que tienes.

## ¿Por qué se es tan exigente con las chicas?

- En primer lugar, las chicas están más expuestas al riesgo que los chicos: A causa de su naturaleza son víctimas directas del maltrato, de las agresiones... y de los embarazos no deseados. También, en general, son más sentimentales y rápidamente caen presa de los mujeriegos: los corazones rotos suelen ser los de las chicas.
- Sobre todo, el hombre espera mucho de la mujer: su acogida, su encanto y su delicadeza. La mujer tiene una gran influencia sobre el hombre: puede educarlo, hacerle crecer... o arrastrarlo a las peores bajezas.
- Por esta razón, la mujer que se desprestigia es despreciada inmediatamente. «*¡Es una fresca!*», se dice. ¡Sin indulgencia! En cambio, muchas veces se excusa de un modo injusto a un chico mujeriego: «*¡Es que es hombre!*». ¡La honra de su sexo!

### Las chicas auténticas

«*Las chicas auténticas* influyen profundamente en los chicos. Por ejemplo, en el deporte: la mirada de admiración de una chica, una simple sonrisa, basta para propinar al chico el latigazo del amor propio que le hará vencer al esfuerzo o al miedo. Entonces, ¿por qué esa misma mirada y esa misma sonrisa no darían a ese muchacho más luz y más firmeza en su vida? La presencia de las auténticas jóvenes descarta la grosería y la torpeza. Obliga a ser educados y corteses. En los momentos difíciles las hay que te clarifican el alma. Son una sonrisa y una dulzura en nuestro terreno de lucha» (Guy de Larigaudie).

«Lo que embruja no es la belleza de la mujer, sino su nobleza» (Eurípides).

## LA MUJER HERIDA

### Violación y violencias

La mujer es hipersensible a los abusos sexuales. En su caso, el acto sexual tiene lugar EN su cuerpo, en su SER, a diferencia del hombre que raramente es violado.

Por lo tanto, para la mujer la violación es una fractura, una profanación que la traumatiza y la hunde en la vergüenza, la culpabilidad y el asco de sí misma: se siente sucia y despreciada... Le horroriza el sexo, y le horrorizan los hombres. Tiende a encerrarse en el mutismo.

Es también el caso de todos los gestos abusivos, incluso sin violación ni penetración. Si la mujer está coaccionada o manoseada, incluso por su mejor amigo, se siente explotada y en cierto modo violada. ¡Esto es más frecuente de lo que parece!

Joven, tu cuerpo eres tú. Nadie tiene derecho a tocarte sin tu permiso.

Atención a las situaciones arriesgadas: lugares aislados u oscuros, horarios tardíos, vestimenta o actitudes incitantes. Si es necesario, manifiesta un NO rotundo: defenderte, gritar y huir no está prohibido.

### En caso de violación

- Dite a ti misma que no es culpa tuya; incluso si has sido imprudente, no lo has querido (en caso contrario no es violación). El que es sucio es el agresor.
- Medida de urgencia: ir inmediatamente a un hospital donde te examinarán y cuidarán; establecer un diagnóstico médico.
- Avisar a la policía y, si es posible, denunciar al agresor. Hay que detenerlo, pues podría agredir a otras. Es un delito castigado severamente por la Ley.
- Supera tu temor a hablar de ello. Necesitas curar tu herida emocional. Busca la ayuda de personas responsables.
- Incluso si experimentas repulsión hacia los hombres y hacia la sexualidad, no te preocupes. El tiempo y las amistades verdaderas te devolverán la confianza en ti misma y en el amor. La ternura del que te amará más tarde te curará de tus inhibiciones.

## *La mujer, en pocas palabras*

- La fuerza y la belleza de la mujer están en su corazón, con su sensibilidad, su finura intelectual y espiritual, sus sentimientos, su gracia y su abnegación.

- La mujer ejerce una enorme influencia sobre el hombre. Gracias a sus talentos, puede hacerle realizarse y crecer en el amor. Pero también puede pervertirle y destrozarle.
- ¡Chicas, tenéis una gran responsabilidad con respecto a los chicos. La mujer es muy sensible a cualquier abuso sexual, hasta a los tocamientos, incluso por parte de su compañero.
- Joven, si quieres que te respeten, sé digna. Lo que se espera de ti es tu sonrisa, tu delicadeza, tu inteligencia, tu bondad...



### ¿Y LA HOMOSEXUALIDAD?

La homosexualidad es la atracción por una persona del mismo sexo (del griego *homo* = idéntico; en el caso de las mujeres se llama lesbianismo). La homosexualidad es el resultado de una evolución psíquica marcada por la influencia excesiva o insuficiente del padre o de la madre durante la infancia; la consecuencia de unas perversiones de adultos que han provocado la atracción por el mismo sexo; o una repugnancia por el otro sexo. Nadie elige la tendencia homosexual ni es especialmente feliz. Por eso, las personas homosexuales merecen toda nuestra estima.

Si tienes una tendencia homo:

1. Quizá eres homo- sensible u homófilo, es decir, inclinado hacia tu semejante (esto sucede durante la adolescencia). Pero no te defines por esta tendencia, que no es irremediable y puede superarse.
2. No actives esta tendencia llegando al acto. Sentir no es consentir. Puede haber tendencia sin pasar al acto, como puede haber acto sin tendencia previa. El encadenamiento puede ser fatal, pues nuestros actos confirman y desarrollan nuestras tendencias. Actualmente, hay quienes pretenden que la homosexualidad es normal. Sin embargo, el desarrollo sexual solo es totalmente posible en la alteridad hombre/mujer, que es tanto psíquica como física. Esta diversidad es una riqueza difícil de borrar. Por eso, la homosexualidad será siempre problemática para el desarrollo sexual y conyugal y para el de los hijos.
3. Ábrete a los demás, a los que necesitan de ti. Descubre la riqueza y la belleza del otro sexo. Seguramente eres dueño de unas cualidades que compartir o que descubrir. Muchas personas homosexuales cuentan con una gran sensibilidad afectiva o artística. Al desarrollar tus cualidades superarás tus fragilidades. Si eres creyente, dirígete a tu Padre celestial. Eres su hijo amado. Necesitas ser acogido y abrazado por su fuerte y tierna paternidad. Recíbelo en tu vida, y no abandones nunca su mano todopoderosa.

### 3. EL AMOR: DEL DESEO AL DON

Sí; el amor auténtico existe, pero ¿de qué amor hablamos?

- La palabra amor, y sobre todo los verbos amar y querer, son una trampa, pues ocultan sentidos muy distintos. Se emplean lo mismo para el león que devora a la gacela (que preferiría no *ser querida* de ese modo) como para la madre que quiere o ama a su hijo hasta el punto que se lo comería. La madre y la fiera quieren cada uno a su modo. De ahí nacen todas las confusiones y las decepciones. Entonces, ¿de qué amor hablamos?

#### *El amor-DESEO*

- Amar es, en primer lugar, DESEAR. Cuando digo «te quiero», quiero decir que tengo deseo de ti, que te deseo para mí. Quiero al otro sobre todo para mí. Busco mi placer y mi felicidad a través del otro. (En griego, este amor-deseo se llama eros, de donde procede la palabra erótico).
- El deseo es el primer «pie» del amor. Es el «motor de arranque». Es lo normal: somos mendigos de vida, de cariño y de placer.
- El amor-DESEO no es malo en sí. Sin embargo, cuando el amor se reduce a eso, llega a ser posesivo, consume al otro y acaba por ser muy egoísta.
- El amor-DESEO puede ser violento y convertirse en pasional. La pasión amorosa consiste en desear al otro, caer ante su encanto (físico o sentimental), estar *loco por el otro*: «*Es más fuerte que yo*». Entonces, «uno cae enamorado». Es el flechazo. Si no está controlada, esta emoción puede hacernos perder la cabeza, como el caballo fogoso que se desboca. Pero no dura, lo mismo que un caballo no puede galopar incesantemente.

#### *El amor-DONACIÓN*

- El verdadero amor surge cuando el DON supera al DESEO. Cuando descubro que él/ella es formidable por su encanto y sus cualidades, deseo hacerle feliz. Quiero SU bien y SU felicidad. «*Cuando veo lo maravillosa que es esa persona y lo dichoso que me hace, quiero hacerla feliz*».
- Entonces es cuando el amor-DESEO es superado por el amor-DONACIÓN. El

amor-DONACIÓN me hace salir de MÍ, de mis intereses personales. Quiero DAR al otro, incluso DARME a él.



El VERDADERO AMOR aparece cuando dejas que el otro pase por delante de mí; cuando doy antes de tomar o de recibir; cuando el DON pasa por delante del DESEO.

- El DON es el segundo «pie» del amor, el que le permite «caminar», evolucionar, progresar.
- El amor avanza, pues, gracias a sus «dos pies»: el Deseo y el DON. Todos tenemos un pie más fuerte que el otro, el pie en el que nos apoyamos, por ejemplo, para saltar. Ese pie, ¿no es el del DON en el amor? El DON es lo que nos permite superarnos a nosotros mismos, sacrificarnos por el otro y PERDONARLE.

*El amor = alternancia del DESEO y del DON*

- El DON y el DESEO se activan mutuamente, como al andar y al correr, donde

los pasos se encadenan. Cuando uno es feliz, hará feliz al otro, responderá a sus deseos. El DON de uno colmará el DESEO del otro. Si el amor es recíproco, puede mejorar toda la vida. En el auténtico amor no existe el aburrimiento: siempre se puede avanzar.



## 4. LOS PRIMEROS AMORES

La adolescencia es la entrada en la vida amorosa: los primeros flechazos, los amigos... y las penas del corazón. Es esencial contar con un buen punto de partida.

- La aparición del primer amor es algo mágico. El primer enamoramiento es una experiencia fabulosa y embriagadora.
- El amor nos hace soñar. Aquel a quien amamos está idealizado y posee todas las cualidades del príncipe encantador o de la bella de nuestros sueños. Se está en las nubes. *«Es el amor de mi vida»*. La felicidad de amar y ser amado. Una sensación deliciosa que da un sabor nuevo a la vida.
- La gran tentación es la de quemar etapas. Pegarse al otro como con pegamento, mostrarse seductor, enrollarse en una fiesta o durante unos días o solo un verano...
- Sobre todo, se quiere vivir a toda prisa, experimentarlo todo y enseguida. A los quince años se consideran ya hombres y mujeres. *«¿Por qué no he de tener una vida sexual a los 15 años?»*.
- Además, el adolescente quiere tomar posiciones, ser aceptado. Teme las burlas, quedarse fuera. Entonces fabula. Se inventa. Alardea de sus encantos y de sus conquistas.



- Pero eso desequilibra el corazón... y lo demás. En el colegio sucumbes ante algunas niñas. Fuera, te gustan otras peligrosamente sexys. Durante las vacaciones, una chica guapa te roba el corazón. Luego, al año siguiente, una nueva bomba te hace explotar. Tu cuerpo y tus hormonas están en ebullición. Y lo mismo les sucede a las chicas con respecto a los chicos.
- Resultado: hacemos zapping... o nos lo hacen. Sara sale con Lucas, que salía con Aurelia y que saldrá con Corina, la que quitó el amigo a Juani...
- Liarse entre los 15 y los 17 años, salir como una chica o un chico, es una cadena: se unen o se entregan muy pronto sin conocerse bien y sin haber tenido tiempo de descubrir a otros chicos o a otras chicas. Muy pronto llega el desencanto: «¡Vaya! Hay otras que están estupendas. ¡Yo estoy hecho para aquella!».
- Entonces pierden la serenidad, la libertad; surge el temor a verse «tirado». Pronto o tarde, llega el naufragio: «Yo que creía que era el amor de mi vida. Me ha dejado plantado». Es un batiburrillo. Si se ha ido demasiado lejos, cuando se ha dado todo, incluso el cuerpo, el despertar es más duro y amargo.

*¿Se puede amar real e intensamente a los 14 años? ¿Es bueno tener un novio a los 14 años? (Sylvie)*

*Querida Silvia: a los 14 años descubres la magia del amor, tus primeras emociones, tus primeros vuelcos del corazón. Para ti es algo mágico y, por lo tanto, muy serio. Pero ¡cuidado! Estás solamente en el comienzo de tu vida sentimental. No tomes tus primeros idilios por el amor de tu vida. Es como en el caso de un coche: a los 15 años pueden dejarse conducir. Es embriagador. Pero ¡no te lances a la autovía a 200 km por hora!*

*El amor se APRENDE. Tienes montones de cosas que descubrir ANTES de entregar tu corazón, tu confianza y tu cuerpo. ¿Estás segura de que has descubierto el amor de tu vida? ¿Estás segura de que dentro de 5 años no vas a encontrar a un chico mucho más guay? Hay mucho que DESCUBRIR. Tómate el tiempo de MADURAR. No te encierres en tu burbuja sentimental y en los brazos de un chico. El despertar puede ser brutal.*

RESUMEN: Los primeros amores, las primeras elecciones, escasamente son de primera calidad. Es raro que a los 16 años, al comienzo de la vida sentimental, el número premiado caiga en el UNO o la UNA de nuestra vida. Sin embargo, lo normal es enamorarse hasta cinco veces antes de los 20 años, porque evolucionamos en nuestras elecciones y en nuestra madurez. Eso explica que menos del 10% de las amistades adolescentes terminen en matrimonio.

«Si arrancas las flores del naranjo, nunca saborearás sus frutos» (Proverbio africano).

Consejo: Empieza por amistades sencillas, sin dejar que entre lo sexual, desinteresadas y fraternales, como entre hermano y hermana. Te harán descubrir lentamente, pero con más seguridad, el amor y el tipo de chica o de chico que corresponde realmente a tus aspiraciones. Así podrás madurar y, un día, vivir un gran amor.



*«El amor es un corazón que busca lentamente otro corazón. Y no un sexo en otro sexo. Para eso, son suficientes unos minutos» (prof. Henri Joyeux).*

*«En el corazón de un joven, el amor empieza pronto, no porque deba amar pronto, sino porque debe prepararse pronto y aprender a amar» (grupo Turris Eburnea).*

*¿Qué hacer?*

*¿Es posible la amistad entre chicos y chicas?*

- En la vida, es fundamental tener verdaderos amigos. La amistad es esa relación privilegiada entre dos personas que se tienen afecto y comparten sus

intereses como hermanos y hermanas, es decir, sin sexo, a diferencia del amor.

- Sin embargo, la amistad íntima y especial entre los dos sexos es una relación delicada. La relación entre buenos amigos se transforma muy pronto en una parejita... o se enardece muy pronto: besos, caricias... y todo lo demás.
- Sobre todo para ti, chica: demasiada familiaridad o intimidad con tu amigo puede hacerle creer que consientes, que contigo tiene una posibilidad. Tendrá otras intenciones diferentes a las tuyas.

La amistad entre chicos y chicas es importante para aprender a crear relaciones interpersonales, pero puede derrapar fácilmente.



## *Yo no tengo novio*

- *¡No problem!* No te preocupes. Lo importante son los verdaderos amigos. Sería una lástima no tenerlos. Deja inmediatamente de creer que estás arrinconada y que, para ser normal, deberías tener novio. Sé tú misma, libre, independiente, sin copiar a los demás, sin seguir su juego, sin aferrarte a alguien para existir.
- Sin embargo, esta no es una razón para que te encierres en tu cuarto. Reúnete con gente. Dedícate a actividades constructivas.

«En mi adolescencia, mi mayor problema era el de no tener novio. Creía ser la única. Todo en mí me parecía detestable: mi cuerpo, mi personalidad, mi iglesia.»

*¡Todo! Al cabo de unos años, comprendí hasta qué punto tenía que estar agradecida por haber sido tan «retrasada». En el instituto entablé verdaderas amistades que han resistido el paso del tiempo, y tengo un marido maravilloso que conocí en la universidad» (Citado por Jim Burns).*

## *Para evitar el «naufragio sexual»*

- Elige a tus amigos. Elimina a los que te invitan a juergas sin sentido, a la droga, a «enrollarte», al alcohol. En los adolescentes, la primera relación sexual –en el 30 al 40% de los casos– tiene lugar bajo el influjo del alcohol.
- Sal en grupo, en grupos limpios (NI ALCOHOL, NI DROGAS, NI SEXO). Pasar el rato con un grupo –chicos y chicas– tiene una doble ventaja:
  1. Preserva tu seguridad en un ambiente sano, con la condición de permanecer todos juntos y con ciertos límites. ¡Cuidado con las parejitas aisladas!
  2. Es preferible distraerse y mantener unas conversaciones enriquecedoras.
- Evita los lugares aislados u oscuros, sobre todo en el caso de las chicas. Es más fácil hacerte respetar cuando estás en medio de un grupo que cuando te encuentras sola en una habitación o en un lugar solitario. No te dejes acompañar en coche o lejos de tu casa por personas en las que no tengas absoluta confianza. ¡Cuidado con las bebidas alcohólicas o sospechosas!
- Define tus límites con la cabeza clara: lugares, horas, actitudes. Y NI ALCOHOL, NI SEXO. Hazlo saber antes de que sea demasiado tarde. Di NO, incluso HUYE cuando temes que vas a ceder o a caer en una trampa. Di NO cuando todo va demasiado rápido y demasiado lejos.

*No juegues con fuego. No digas: «Soy lo bastante fuerte como para resistir. No llegaré hasta el final». Más pronto o más tarde tendrás ganas de llegar demasiado lejos. En tu casa o en la del otro. Cuando un hombre está cerca de una chica con sus formas, su fina piel satinada, su perfume, y ella le roza, él mira, reacciona y quiere tocar. Si te encierras con él, buscará su oportunidad. Si le dejas hacer, irá más allá del intento.*

## ¿Puedo decir «Te quiero» o «Quiero salir contigo»?

- ¡Calma! Porque existe el gran peligro del malentendido. Cuando lo dices, lo haces de corazón, pero corres el riesgo de que el muchacho reaccione con su sexo. Obviamente, él mira antes al cuerpo de la chica que a su corazón. Cuando un chico dice «Te quiero», generalmente quiere decir «Me gustas. Te deseo», aunque no excluye que, detrás de la atracción sexual, exista un sentimiento de verdadero cariño.



- Reserva tus declaraciones o invitaciones para más tarde. Manifiesta mejor tu afecto por medio de un diálogo más profundo y la participación en los mismos intereses.
- Sobre todo, tú, chica, sé prudente. Eres sentimental. Cuando un chico te declara su pasión, no le creas fácilmente y no te entregues demasiado de prisa.
- Tú, chico, no juegues con el corazón de tu amiga: estarías abusando de su

confianza. O también podría ocurrir que ella te ganara por el corazón.

## ¿Qué hacer?

### *Ligar. ¿Qué tiene de malo?*

- Ir de ligue suele significar ir de caza. El otro se convierte en una presa, un juguete («mi muñeca»). En realidad, lo que cuenta son las conquistas, la seducción, los trofeos de caza. Y después, el otro cae en el olvido. ¡Es la otra cara del amor!
- Existen los que «dejan tiradas» a las chicas, pero también hay chicas que «dejan tirados» a los chicos.



### EL FLECHAZO

El deslumbramiento amoroso

El flechazo es el electroshock, el flash amoroso que se experimenta ante una persona que corresponde a nuestros deseos profundos, a nuestras fantasías, al tipo ideal con el que soñamos: el super-cañón, con encanto, personalidad, y todos los átomos bien colocados. Una sola mirada o una sonrisa pueden dejarnos K.O.

El flechazo es una emoción que «pone en marcha» el amor. Es un magnetismo poderoso que puede encender el amor. Sin embargo, el auténtico amor exige un

profundo conocimiento del otro, elegirle tal y como es –incluidos los defectos– y querer hacerle feliz. El verdadero amor solamente florece en el don, del que hemos hablado anteriormente.

El riesgo del flechazo radica en su flash, que ciega. De ahí la tendencia a idealizar al otro, a proyectar sobre él todas las cualidades soñadas: se convierte en *el más guapo, el más amable, el más inteligente*. Está colocado en un pedestal. Se cortocircuita la observación y la reflexión. No se ven los defectos. Se está dispuesto a todo para conquistarlo.

Pero solamente dura algún tiempo. Una conversación, un conocimiento más profundo del chico o de la chica... y aparecen los defectos. Se ha roto el encanto. Decepción: físicamente, mentalmente no era como imaginábamos.



## *Si me enamoro*

¡Cuidado con los sueños! El sentimiento miente con mucha facilidad.

- Fantaseas sobre tu amado durante todo el día. Llegas a e-n-f-e-r-m-a-r. Todo eso te impide trabajar y ver a los amigos. Pierdes la libertad y la razón.
- Antes o después, se romperá tu sueño. Te decepcionarás, porque tiene sus defectos, como todo el mundo. Y acusarás: «*Me ha engañado*» «*Me conquistó con sus ojos bonitos*».
- Te entusiasmas enseguida, sobre todo tú, chica. «*Es el amor de mi vida. Para mí, será el único*». Sin embargo, no será la última vez que te derritas por un tío. Así que no te precipites a sus brazos... ni a su cama.

- Pregúntate si tu héroe o tu dulcinea merecen tu apego. Estudia.
- ¿Qué es lo que te fascina de él o de ella? Su facha, su aspecto cool o guapetón. Deja a un lado la fachada. ¿Son profundos y estables sus valores? ¿Qué le interesa en la vida? ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Y sus defectos? ¿Se merece tu admiración?
- Si estás locamente enamorado, busca detrás de su aspecto sus auténticas riquezas. Estúdiala para saber si merece tu interés. Habla con ella. Trátala. Pero mantén las distancias: ¡Cero sexo!
- En resumen: observa y piensa. Sobre todo al despertarte por la mañana. Nuestra mente está más lúcida que la víspera en medio de la pasión (o del alcohol).
- Si te enamoras, te arriesgas a recibir una bofetada o una negativa, porque, si tu amado no está atraído por ti, te decepcionarás. Sin embargo, no dramatices tus primeros fracasos sentimentales. Es el inevitable y normal aprendizaje del amor. Cuando se aprende a montar en bici, lo habitual es caerse. Lo esencial es evitar los grandes destrozos.



«Detesto a los chicos que no tienen más que un tema de conversación» (Una

chica).

«Lo único que me interesa de una chica es lo que tiene en la cabeza; si sabe mantener una conversación y no trata de seducir; ahí abandono. Las idiotas que mueven el trasero y no tienen otro interés que la ropa que estrenar o el siguiente fin de semana en la playa, ¡pueden irse lejos!» (Achille, 23 años).

## ¿Qué hacer?

### ¡Es más fuerte que yo, me hundo!

- ¡Ah, sí! La belleza es cruel. Despierta en nosotros inmensos deseos. Pero sigue siendo inaccesible. Por supuesto, deberíamos alabar al Creador («*Hermosas son tus obras*») porque la vida sería insulsa sin ella. Pero es duro ver tanta belleza y no poder disfrutar de ella.
- No obstante, el deseo e incluso la tentación no suponen una razón para pasar a los hechos y hacerse con todo lo que nos gusta. Sentir no es consentir.



- ¿Qué dirías de un chico que robara diciendo: «*Me gusta este CD, así que tengo derecho a llevármelo*»? Ese chico iría a la cárcel inmediatamente.
- La atracción por un chico o una chica expresa tu deseo más íntimo, el clamor de tu corazón. Eso demuestra que estás hecho para amar y ser amado. El encanto masculino o femenino es una llamada al amor. Entonces, eleva tu

deseo y tu corazón hacia aquel o aquella que será tu *tesoro*, la *carne de tu carne*, la *alegría de tus ojos* (son expresiones de la Biblia). En resumen, aquel o aquella que será el nº 1 en tu vida.

- Tu vida amorosa depende de ese encuentro... ¡no falles! Si eres creyente, llévalo a tu oración. Gracias a ello podrás descubrir tu gran amor y el gozo, tierno y gozoso, del elegido o la elegida de tu corazón. Entonces podrás decir: ¡Hurra! ¡La vida es bella!

«Goza con la esposa de tu juventud, cierva de amores, gacela graciosa. Que sus encantos te embriaguen sin cesar, que su amor te fascine siempre» (Pr 5, 18-19).  
«Pon tu delicia en el Señor y te concederá los deseos de tu corazón. Encomienda al Señor tu camino, confía en Él, que Él actuará» (Sal 37, 4-5).  
«Quien encuentra mujer, encuentra la felicidad y alcanza la complacencia del Señor» (Pr 18, 22).

Cuando te arrastra el hechizo, ¿cuál es tu deseo más profundo? ¿Qué deseas en definitiva?

1. ¿Únicamente un cuerpo para una noche de ensueño?
2. ¿Únicamente una amiguita para un romance? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Y para construir qué?
3. ¿O, por último, una esposa para toda la vida, amada tiernamente y admirada? En ese caso, tu deseo es el de un gran amor.

¿Qué es lo que deseas realmente?

Una vida lograda es un sueño de juventud hecho realidad.

## *¿Y si no me ama el que yo quiero?*

- Sobre todo, ¡no corras tras él! El amor no se impone. Solamente crece en libertad y entre dos personas que se desean mutuamente:
- El amor no se impone. Pretender imponerlo es ahogarlo. El amor solo puede vivir en la libertad dejada al otro. Si nos acercamos demasiado a una persona, le hacemos huir, aunque al principio se haya sentido halagada.
- Max se ha encaprichado de Jessica, pero Jessica permanece de mármol. Por lo

tanto, el amor no puede nacer y crecer entre ambos. Por supuesto, Max puede cortejar a Jessica y enviarle mensajes cariñosos. Pero, si la chica no responde, el pobre Max podrá despedirse. Entonces aparece el «mal de amor».

- El plan adecuado para verificar o recuperar un amor que se tambalea, es la retirada. Todo lo contrario del acoso, que hace huir o ahoga al amor. La ausencia permite tomar conciencia de lo que falta y puede animar a volver... si él o ella quiere, claro. Si no, es un amor imposible. Es el drama del sentimiento amoroso que se queda hambriento... y el desenlace.

## LOS CELOS

¿Una prueba de amor?

Unos pequeños celos son normales cuando se está loco por una persona, como un tesoro que se desea y al que se teme perder.

Sin embargo, eso demuestra fragilidad en la relación amorosa... o la falta de confianza en uno mismo. Yo presiono a mi amado porque dudo de su amor por mí.

Si los celos se convierten en sospecha, amenazas, acoso, chantaje... «*Si no me quieres, me muero*», «*No permito que hables con Fulano o que hagas tal cosa*», estos celos matan el amor. Es la prueba de un falso amor, de un temperamento posesivo o manipulador, o realmente enfermo. Querer vivir con una persona así ¡es un suicidio!



Pretender imponer el amor  
es ahogarlo. ¡Ámame!

## *Mal de amores*

Las inevitables heridas del corazón.

- Cuando nos enamoramos, podemos sufrir, sobre todo si nuestro amado no responde a las llamadas de nuestro corazón. Y, aún peor, si nos deja plantados. Es el naufragio.

## Remedios para el mal de amores

1. Piensa que puedes amar de nuevo, incluso más que antes. El fracaso puede hacerte madurar y crecer interiormente.
2. Aprende la lección para no recaer. ¿Qué hacer para evitarlo en el futuro?
3. Entierra tu sueño, haz duelo por tu idilio desaparecido. Sobre todo, no vuelvas sobre ello con una loca esperanza que no hará más que reabrir la herida.
4. Piensa: *«Realmente no la amaba; amaba al ser ideal que veía en él o en ella o admiraba sus cualidades».*
5. No te encierres en tu dolor. La vida no termina ahí. Puedes descubrir multitud de chicos y de chicas formidables. Conoce a otras personas, trabaja y ocupa tu mente.
6. No te vengues en los demás. Sería una satisfacción sádica y suicida: destruyendo a los otros, terminarías por destruirte a ti mismo.
7. No te lances a los brazos de otro para ahogar tu pena. Es necesario un tiempo de distancia y de reflexión para ver con claridad y sacar una lección.
8. Busca un buen consejero que te escuche y te comprenda; que te ayude a desdramatizar la situación y a recuperar la confianza en ti.
9. Sé consciente de que, si lo deseas y si tienes algo que reprocharte, tienes derecho al error y al perdón del Señor.
10. Confía tu corazón y tu futuro al Eterno. Él, tu Pastor, te guiará por los buenos caminos del amor y de la vida, y pondrá en el tuyo la media naranja tan deseada.

## Y SI DECIDO TERMINAR CON ÉL, ¿CÓMO SE LO DIGO?

- Si te has equivocado... el error es humano... no dejes que se pudra la situación. Cuanto más esperes, más dura será la caída.
- Por respeto al otro, dile la verdad. Empieza por expresarle todo lo que has apreciado en él y ¡pídele perdón! Ejemplo: *«Perdóname: creía amarte, porque eres realmente simpático, encantador, (etc.), pero me he dado cuenta de que no es un amor duradero. Te pido perdón sinceramente por si te causo dolor, pero es mejor dejarlo y, si es posible, quedar como amigos».*
- Si no puedes decírselo cara a cara, escríbele: es más fácil expresar las cosas delicadas por escrito... y el otro las recibe con más serenidad.
- Es posible que llore. Pero cuanto antes, mejor. Se recuperará antes.

## ¿A qué edad se pueden tener relaciones sexuales?

- Físicamente, el adolescente es capaz de mantener relaciones sexuales muy pronto. Incluso a los 13 años. ¡Y hasta es capaz de tener un hijo!
- Mentalmente, es otro problema: en el adolescente, la mente y el cuerpo no están maduros todavía para una relación de calidad, es decir, para una relación basada en la ternura, la confianza, el respeto, el don de sí... y la fidelidad.
- La edad media de las relaciones sexuales es de 17 años y medio (cifra que varía según el ambiente y las situaciones). Pero eso no quiere decir que haya que hacer el amor a esa edad para ser normal, porque a los 17 años esas relaciones se parecen más a una masturbación entre dos, en las que se busca *afirmarse*, seducir, tener la experiencia de... En resumen, se está muy lejos de una relación de calidad.
- *«Tómate tiempo. Cuando estés preparado, será el momento».*
- Tienes que dejar pasar el tiempo para adquirir un poco de cabeza y de madurez.
- Pero ¿cómo saber que estás preparado? Ese es el problema, porque generalmente los jóvenes se sienten preparados en cuanto lo desean. Tienen prisa por vivir la vida a tope. En lugar de decirles: *«¡Un momento! ¡No empieces demasiado deprisa!»*, muchos dicen: *«Cuando estés preparado, utiliza el preservativo».*

### Entonces, ¿a qué edad?

- Cuando estés maduro para vivir una relación duradera. En este caso, lo mejor sigue siendo el matrimonio. Las otras fórmulas son erróneas: unión libre, cohabitación, etc. Estas uniones son frágiles porque carecen de cimientos.

### ¡Pero nos queremos! ¿Por qué no llegar hasta el final?

- Si «llegar al final» consiste en tener relaciones sexuales, el sexo corre el riesgo de cortocircuitar el descubrimiento amoroso, el diálogo, la ternura. Son demasiados los jóvenes que hacen el amor porque no saben cómo participar en una amistad profunda. Su amor carecerá de raíces y, por lo tanto, no podrá

crecer.



«Me asusta la pobreza cultural de los chicos y chicas de mi grupo. No tienen intereses comunes ni nada que compartir. Así, llegan enseguida a las relaciones sexuales; intentan reemplazar un diálogo imposible entre ellos».

*¿Qué hacer?*

*Besos y caricias. ¿Hasta dónde llegan los gestos de amor?*

- El beso profundo es un acto profundo que tendría que ser la expresión de un amor profundo. Manifiesta la fusión amorosa. Ese gesto es un compromiso: dejas al otro penetrar en ti (¡¡aperitivo de otra cosa!!). ¡No es fácil retroceder después! Esta es la diferencia con un simple apretón de manos.
- Ese boca a boca pasa rápidamente al cuerpo a cuerpo, y la mano que pasea se desliza bajo la camisa. Eso hace hervir la sangre. Te ves obligado a seguir. Hasta el momento en que todo se embala y pasas a la velocidad superior. ¡Un beso *profundo* compromete más de lo que se cree!
- El beso ha sido banalizado por la TV y el cine. De ahí se deriva el riesgo de

copiar y pegar para seducir, para jugar al amor o a ser adultos. Un chico puede besar a una chica sin quererla realmente, solo para ligársela, sabiendo que su beso irá directamente al corazón de ella. Cuando somos sinceros, sabemos perfectamente si nuestro gesto es auténtico –expresión de estima y de afecto– o si, al contrario, es seductor o placentero.

- Reserva, pues, el beso profundo para el amor *profundo*, como el del noviazgo. Es demasiado hermoso y demasiado fuerte como para ser malgastado. Los gestos amorosos pierden valor al ser multiplicados. Hazte respetar. Atención: ¡así serás más deseada!
- Sé «moderada» en tus gestos. Un beso delicado, una mano cariñosa, una palabra dulce o graciosa son hallazgos del corazón: unos gestos mucho más personales, románticos y apenas sensuales.
- Aprende a decir NO cuando crees que la cosa va demasiado aprisa o demasiado lejos. Sobre todo cuando se trata de ciertos actos (felación, etc.) que son prácticas pornográficas y no amorosas.
- Las caricias íntimas y los besos profundos cortocircuitan el diálogo y el conocimiento mutuo.
- Más vale ser *delicado* y lo más sobrio posible en los gestos. Cada uno de ellos llama al otro. ¡Es muy difícil detenerse después!
- Los besos y las caricias pueden hacernos perder la cabeza.

¡No demasiado deprisa! ¡Lo más tarde posible!  
Mantened al principio una amistad sencilla para descubrirnos en profundidad. Que vuestros gestos sean sobrios y llenos de respeto.



CONCLUSIÓN. El amor no es tan simple y tan natural como creemos. «Hacerlo» demasiado pronto significa arriesgarse a un accidente estrepitoso, como el que quisiera pilotar un avión sin tener ni idea.



## 5. LOS AMORES HERIDOS

El amor es frágil. «Hacerlo» demasiado pronto es arriesgarse a herirlo.

- La mentalidad contemporánea banaliza la relación sexual. El cine y la literatura la idealizan: desde el primer encuentro, los enamorados viven en un interminable nirvana erótico. Sin fracasos, sin enfermedades, sin embarazos.
- Sin embargo, la realidad es menos rosa: Las relaciones sexuales tienen consecuencias:
  - Consecuencias físicas: puede ser causante de enfermedades de transmisión sexual, SIDA, esterilidad, embarazos no deseados, aborto. El acto sexual, que tendría que dar la vida, puede hacer enfermar hasta morir.
  - Consecuencias afectivas: remordimiento, corazones rotos, perversiones, violaciones, traumas. Hacer el amor puede herir cruelmente al amor.



HACER EL AMOR PUEDE HERIR AL AMOR:  
COMPROBACIONES Y TESTIMONIOS  
Heridas afectivas

*«Los jóvenes que inician pronto sus relaciones sexuales posteriormente llegan a ser inmaduros. La precocidad sexual retrasa, incluso detiene, el desarrollo afectivo.»*

Los chicos o las chicas que empezaron hacia los 15-16 años, que han tenido 2, 3 o 4 fracasos afectivos, a los 24-25 descubren que están perdiendo el deseo. Como me decía una de mis pacientes: “A los 17 años, era fácil. Ahora, tengo que esforzarme” (T. Anatrella, psiquiatra).

«Se habla mucho de las relaciones sexuales entre adolescentes. Pero, por confidencias recibidas, sé que es extraordinariamente raro que la cosa vaya bien. En general, los jóvenes se sienten terriblemente decepcionados. No tienen todavía el sentido del intercambio, el sentido del otro: son aún demasiado egocéntricos para vivir un acto de amor. Recuerdo que una niña de 15 años me decía: «¡Y pensar que se hace tanta historia de eso!». Esta experiencia les deja un cansancio y un malestar que les durará mucho tiempo» (G. Villard, psicólogo).

«Un chico o una chica que se acostumbran a hacer el amor llegan a ser incapaces de una relación humana adulta. Ese joven se parecerá siempre a un niño que pide un caramelo y que llora porque no lo consigue: es incapaz de renunciar a sí mismo para pensar en el otro. Siempre busca su provecho. No sabe amar, y jeso es grave! Se arriesga al fracaso de toda su vida» (A. Rosier).

**Hacer el amor demasiado pronto significa:**

**Construir una casa sin cimientos.**  
Está abocada a la ruina



**Tomar un fruto antes de que esté a punto,** sin dejarlo madurar. El fruto es indigesto y lo acabamos tirando.



**Es como hacer actuar a los instrumentos de percusión,** que aplastan la dulce melodía de la flauta o del violín.



**Es como comer en exceso antes de un banquete.** Quita el apetito. Estropea la fiesta. Y termina en una indigestión.



Hay numerosas «razones» para hacer el amor. Pero son engañosas, aunque nos las digan con convicción.

Nos dicen: «Hay que aprender a amar». «Hay que hacerse un hombre o una mujer».

- La obsesión por afirmarse crea en muchos chicos y chicas la inquietud por no ser lo bastante varones o lo bastante sexy. «¿Soy capaz de seducir y de hacer el amor?». El sexo y sus proezas se convierten en el rito de iniciación o en el paso obligado para llegar a ser alguien.
- Entonces se lanzan cada vez antes a la experiencia. ¡Acaban decepcionados y hastiados!
- Cientos de veces me han dicho: «Siento haber empezado tan pronto». Nunca me han dicho: «Siento no haber empezado antes».

Nos dicen: «La unión sexual profundizará vuestro amor».

- ¡Fatal engaño! Lo más frecuente es al contrario: «al querer hacer el amor, el amor se deshace».
- En el amor, como todo, lo «duro» prima sobre lo «blando», lo fuerte sobre lo débil. Si el amor no es lo bastante maduro, ese choque aplastará lo delicado. El sexo ahoga el corazón y la mente. La alta tensión sexual abrasa la frágil relación de los corazones, que exige paciencia y dulzura para madurar. La fusión carnal cortocircuita la unión fraternal, sentimental, espiritual. Se esperaba profundizar en la relación mutua y en la ternura, pero se cosechan tensiones... y decepción.
- Aparecen sentimientos nuevos: la sensación de ser explotado/a, decepción ante las primeras experiencias, angustia por las consecuencias: enfermedades, embarazos, inquietud ante las citas ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿irá bien esto? Ansiedad por no acertar o temor a decepcionar a la pareja. Todo ello perturba la mente. Adiós a la tranquilidad. Desparecen los sentimientos y la amistad. Y finalmente, ¡el acto sexual en sí pierde su sabor!
- La perdedora suele ser la mujer. En realidad, cuando una chica se entrega, ofrece su corazón buscando el corazón de su compañero. Además, su proceso sexual es más lento, pues exige ternura. Por esta razón, las chicas generalmente no tienen orgasmo la primera vez.
- La mujer desea una relación íntima y tierna en medio del goce de corazón a corazón. Pero generalmente no recibe más que sexo.

*«El acto sexual, que a menudo decepciona y disgusta a la joven, no es más que el precio que*

*paga para que alguien se interese por ella» (Dr . P. Peponne).*

- La mujer sale herida. La pasión amorosa del comienzo se transforma en repulsión, en desprecio al compañero e incluso en odio. El fracaso de las primeras experiencias sexuales lleva al aborrecimiento de la sexualidad, a la búsqueda de una ternura siempre defraudada y al temor de no encontrar nunca el amor.
- Muchos chicos son también perdedores. Esperaban encontrar cariño y ternura en su compañera. Pero eso no siempre «funciona»; o algunos se ven ridiculizados por aquella, más «competente». O embaucados por una explosiva y demasiado «experimentada».



## LECCIÓN

Antes de entregarte a alguien, asegúrate de su amor, asegúrate de que te acepta tal como eres, sin juzgarte por tus éxitos o por tus limitaciones.

Hacer el amor significa entregarse y fundirse ambos. La separación destroza sobre todo al que se ha dado más.

*«En la relación sexual, los chicos siempre tienen prisa: Apenas comienza y ya ha terminado. Las chicas esperamos exactamente lo contrario. Deseamos dulzura, ternura, amor, respeto... pero solamente tenemos derecho a sexo, a sufrir una*

*especie de violencia (...). Se tiene la impresión de haber sido violada. Eso es la pérdida de la virginidad: nos arrancan o nos arrebatan una parte de nosotras mismas. Es cierto que al comienzo se consiente, pero no se espera una realidad semejante. Quizá hemos idealizado demasiado esta primera relación sexual a través de las novelas, las películas y las confidencias. No esperábamos que fuera tan rápido y tan brutal» (Prof. Henri Joyeux).*

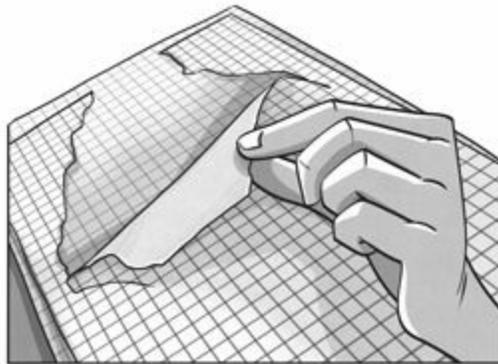
### El pegamento del amor

Hacer el amor produce en nosotros una molécula llamada del apego o de la fidelidad: la oxitocina. Una especie de *super-glue* hormonal y sexual que une a la pareja. Hacer el amor tiene también química. Este pegamento hormonal consolida la unión amorosa para lo mejor y para lo peor: la separación desgarrará.

Cuando se es una sola carne, ruptura = desgarramiento.

### TRABAJOS PRACTICOS

Pega dos hojas de papel, y luego intenta separarlas: se desgarrarán, por lo menos una de ellas, la que estaba más pegada a la otra.



*¿Qué hacer?*

*¿Acaso no es legítimo el placer?*

**Pero ¿qué placer? ¿Cuál es placer bueno y auténtico?**

- El placer por el placer solamente es disfrute (darse un homenaje); se alcanza utilizando al otro. Siempre es engañoso y decepcionante, siempre deja

insatisfecho y siempre exige más. Llega a ser tiránico, como el alcohol o la droga. Nunca proporciona alegría, sino más bien el disgusto de sí y el desprecio del otro.

- El verdadero placer es el placer compartido, dado. Es el que causa la alegría del corazón. Es el placer de *dar placer*, un placer que se recibe o se otorga únicamente en una relación afectuosa y desinteresada. Para dar placer a tu chica, ofrécele el placer que espera: no el del sexo, sino el del corazón.
- Marca la diferencia entre:
  - Disfrutar, «darse un homenaje»: Eso es egoísta y siempre decepcionante. Ese placer asfixia el amor y se destruye a sí mismo.
  - Alegrar, dar alegría, al contrario, llega al corazón y hace aumentar el amor. La alegría alimenta nuestra vida. Y sobre todo es cierta en la unión carnal, que solamente es feliz y gozosa, fuente de un auténtico placer, si el hombre y la mujer son felices juntos en la ternura y la fidelidad.



«Si me quieres, ¡demuéstralo!»

- Eso es chantaje: Entonces, contesta francamente: «Al imponerme eso, demuestras que no me quieres. *No me respetas. Quieres aprovecharte de mí. Y, si me dejas por otra, es la prueba de que realmente no cuento nada para ti. Así que vete a buscar la otra por ahí.*»

*Son demasiadas las jóvenes que hacen el amor con la esperanza de que al entregarse a su chico llegarán a estabilizar su situación. Desgraciadamente, se produce lo contrario. Antes, la mujer era respetada y venerada. Después, es como todas las demás, rebajadas al nivel de objetos sin valor. La mejor baza de una mujer es su misterio y, desde el momento en que se entrega a su amigo, corre el*

*gran peligro de perderlo. En la Biblia está escrito que, cuando un hombre tiene una relación sexual con una mujer, la «conoce». Esto significa que todo ha sido desvelado (P. Dixon, 1989).*

El placer es bueno cuando es compartido, cuando alimenta la ternura y la fidelidad. Proporciona el gusto por la vida; es el motor poderoso del amor y un regalo maravilloso.

«Si me niego a acostarme, ¡me abandonará!»

- Intenta explicarle el motivo de que no quieres ir demasiado aprisa, con buenas razones.
- Si tu chico o tu chica amenazan con plantarte o con «ponerte los cuernos», tendrás la prueba de que él o ella no te ama verdaderamente y que no tardará en tener otra relación. ¿Es eso lo que quieres?

«Si me niego a “hacerlo”, parecerá que soy una inhibida o que realmente no le quiero».

- Eso es confundir amar con hacer el amor: es un amor de rebajas.
  - Si insiste en hacer el amor, puedes responder: *«Lo siento muchísimo, pero no quiero; eso, para mí, no es un juego».*
  - Si es tu amigo: contesta: *«Sí, te quiero, incluso te deseo, pero no quiero estropear nuestro amor por ir demasiado rápido. Primero, prefiero profundizar en nuestra relación».*
  - En cualquier caso, si el otro no te comprende, hazle ver tu decepción y dile que es mejor cortar. (¡Tú mereces algo mejor!). Pero ayúdale a darse cuenta de su error.

«Lo hace todo el mundo».

- En primer lugar, son más numerosos de lo que parece los que no lo hacen, pero ni hablan ni alardean de ello porque no se estila.
- Además, tú no eres «todo el mundo». Tú eres TÚ, con TU personalidad, TU

dignidad, TU vida. No tienes que copiar a los otros. No tienes que seguir al rebaño como si fueras un cordero.

«Entonces, ¿si se es fiel y legal (condón), vale?».

- Así es la moral actual: un solo compañero + preservativo. Por supuesto, eso es mejor que *disparar a todo lo que se mueve* o dejar a un lado cualquier protección. Sin embargo, hay algo más. Reflexiona:
- ¿Qué clase de pareja sois? ¿Estáis en la misma longitud de onda? ¿Quizá tu pareja sueña con un gran amor, mientras que tú te aprovechas de ella? En este caso puedes estar seguro de que un día te lo reprochará.
- ¿Cómo es vuestra fidelidad? Tú mismo puedes comprobar que la mayor parte de estas parejitas acaban por flojear, porque no están basadas en una relación profunda ni en un auténtico compromiso. Su pretendida fidelidad con fecha de caducidad no es más que una fidelidad pasajera.
- No te fíes demasiado de la seguridad del preservativo. No está garantizado al 100%. ¿Y te lo pondrás todas las veces? Ya conoces la frase: «*Si nos queremos y somos fieles, ¿para qué protegerse?*».



## Las burlas de los demás

¿Cómo, no tienes pareja? ¡No eres normal!

- A fuerza de llamar normales a los jóvenes sexualmente activos, los otros pasan por ser anormales. Así es como los que no lo «hacen», se sienten torpes y acaban por hacer lo que todo el mundo para demostrar a los otros –y a sí mismos– que son capaces. Esa es la trampa, porque:
  - Ceder es convertirse en un conformista; es renegar de tu personalidad. Y, si has dicho SÍ, ¿cómo podrás decir luego NO?
  - Como suele decirse: «*Vas de mal en peor*» o «*Sales de Málaga para caer en Malagón*». Para huir de las burlas te sumerges en las aguas turbias de los ligues, de los planes insustanciales y de los amores falsos.
  - Además, piensa que, en ocasiones, las burlas o las críticas ocultan una admiración o una envidia hacia ti. Al conservar tu dignidad, desconciertas a los que la han perdido. Y, por último, hay quien busca quizá llevarte a su cama.

## ¿Cómo responder a las burlas?

- Con firmeza y convicción, prueba de tu personalidad: «¡Por mi parte es NO!». Y puedes dar tus razones: «Para mí, el sexo es algo serio. No es amor de rebajas».
- Y si es posible con humor e ironía. Demuestra que estás cómodo con tu actitud: es el mejor modo de devolver la pelota.»Yo no soy de usar y tirar. No quiero jugar para terminar llorando».

«Ponen su gloria en la propia vergüenza» (Flp 3, 19).

Algunos alardean de sus hazañas o de sus conquistas.

- Los verdaderos enamorados no exhiben su amor. Los gandules fardan y exageran. «Recuerdo a un tipo que hablaba una y otra vez de su primera experiencia y su primera tía. Pero estoy seguro de que se inventaba la mitad de las cosas y que se encontraba como un idiota unos momentos después de haber empezado su cuento».

### PARA LOS BURLONES O LOS QUE FARDAN

- ¿Dónde está tu libertad cuando eres incapaz de dominarte o de resistir a las presiones de los otros?
- ¿Qué futuro te estás creando con esos amoríos sin futuro?
- ¿Cómo consideras a tu novia o novio?: ¿como una persona o como un juguete desechable?
- ¿Dónde está tu dignidad si te dejas tomar como un «bombón sexual»?
- ¿Y las consecuencias?: ETS, embarazos... ¿Has pensado en ello? ¿Ya te has hecho la prueba de SIDA/ETS? Si se presenta un niño, ¿lo asumirás?



## *Hay que prepararse bien para no decepcionar a la pareja*

- Vuestra unión no se prepara con experiencias sexuales, sino con el diálogo y la ternura. La armonía carnal se compone de un 90% de amor y un 10% de técnica.
- Por supuesto, las técnicas no son desdeñables. Pero muy pronto decepcionan cuando están vacías de confianza y de ternura profundas. Incluso pueden perjudicar a la espontaneidad de la relación amorosa.
- Además, desconfía del que habla de matrimonio demasiado pronto. Suele ser un cebo para atraerte a su cama. Y, cuando te haya saboreado bien, te dejará por otro o por otra.

Además, las experiencias comprometen tu futuro.

– Porque puedes pasar por una persona frívola. No es así como te harás respetar y querer.

– Si ya tienes experiencia, tu pareja tendría que inquietarse: ¿Ocultas quizá una enfermedad venérea? ¿Has roto antes con tus ex? ¿Serás fiel más tarde?

– Tus antiguas experiencias pueden perturbar tu futura vida conyugal, con la desagradable tentación de comparar a tu cónyuge: «*Mi ex lo hacía mejor*». ¡Saludos a las decepciones y a los reproches!

– Para las chicas: ¿sabéis que, en general, los hombres prefieren a las chicas serias? Las otras les sirven para divertirse.

- Por último, existen las consecuencias de las aventuras sexuales: las enfermedades, los embarazos no deseados, etc. Añade a ello los fracasos sentimentales y la amargura que hace decir: «*La amistad, el matrimonio, la fidelidad... ¡no creo en nada de eso!*».

## LECCIÓN

¿Es esa una buena preparación para el matrimonio? El hecho de multiplicar las experiencias sexuales es multiplicar las rupturas y las decepciones. Cuanto más te entregas en una relación amorosa, más difícil es reponerse del fracaso. Deja unas cicatrices emocionales que afectan a toda nuestra vida.

«Pero ¿no habrá que ver si eso funciona bien entre nosotros?»

- ¡Es inútil comprobarlo! Porque:
  - Los órganos sexuales están hechos para adaptarse. El tamaño del pene importa poco. No te hagas mala sangre por eso.
  - La armonía sexual depende en primer lugar del corazón y no de la técnica. Depende ante todo de la relación que une a los esposos: complicidad, ternura, la tranquila seguridad de que no te explotan ni te juzgan. Ahora bien, un clima así solo es posible cuando te sientes seguro, en tu casa, con la persona amada.
- Probar al otro es una señal de egoísmo. Yo verifico que me satisface. Lo trato como a un OBJETO. ¡Pero el amor no se prueba!
- Probar al otro falseará incluso la relación entre los amantes. Esto provocará:
  - La inquietud de no afirmarse: *«Si no le satisfago, me arriesgo a quedarme plantada»*.
  - La comedia: se miente, se finge el orgasmo como si se estuviera colmado para no decepcionar al otro o para no parecer un pringado.
  - Las frustraciones: si no ha ido bien, pensarás que eres anormal. Eso puede destrozarte o conducirte a otras tentativas que más bien amplificarán tus problemas.

## *Consecuencias físicas: SIDA y enfermedades de transmisión sexual*

El SIDA es una plaga que no solo es viral (VIH), sino también MORAL: depende en un 90% de nuestro comportamiento moral y sexual.
--

- No nos equivoquemos de enemigo. Por supuesto, el virus VIH es un virus maligno, pero no es él el que corre detrás de nosotros. Somos nosotros los que corremos tras él: los que lo propagamos. Somos sus cómplices por culpa de nuestra laxitud sexual... o sus víctimas inocentes a causa de la laxitud de otros.

- Ocurre como con las mareas negras. La contaminación no es culpa del combustible, sino de los petroleros.
- Además, el VIH/SIDA y las otras ETS son cómplices. El SIDA es el árbol que oculta el bosque de las ETS. Lleva en sí más de una veintena de enfermedades que suelen ser más contagiosas que el VIH. Veamos las principales: gonococia, sífilis (hasta la locura), clamidia (primera causa de esterilidad), herpes genital (muy contagioso e incurable), chancro blando, hepatitis B, virus de papiloma (cáncer de cuello de útero)...
- Además de la pesadilla de los dolores, de los tratamientos, de los gastos y de los hospitales, existen daños irreversibles (esterilidad).
- Una sola relación sexual puede ser fatal. Sobre todo en la primera relación de la joven: la ruptura del himen es una gran ocasión para las infecciones.

### ¿Cómo reaccionar?

- Reconozcamos que el SIDA es en gran parte la consecuencia de comportamientos sexuales irresponsables.
- Combatamos el SIDA con todos los medios, pero sobre todo cambiando el comportamiento al del verdadero amor.
- No juzguemos a nadie, pero reaccionemos positivamente ante nuestros hermanos afectados. Para el cristiano, las palabras de Cristo son inequívocas: *«Estaba enfermo y me visitasteis... Cuanto hicisteis a mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis» (Mt 25, 31-46).*
- Las personas afectadas pueden empezar una nueva vida. El Señor les visita en medio de su prueba y les ofrece su amor y su Vida. Como a la joven de 23 años que declara: *«Prefiero mi vida de seropositiva con Cristo que mi vida anterior sin Cristo».* Para muchas personas, el SIDA es una prueba que se convierte en camino de vida, una ascensión hacia los demás, hacia Dios y hacia la bienaventurada eternidad.



SIDA = Señal que Invita a Descubrir el Amor verdadero

## EL PRESERVATIVO

- Muchos opinan que el preservativo es la única protección en el caso de tener relaciones sexuales y existir riesgo de infección. Es cierto que el preservativo protege en parte del peligro viral, pero también lo es que deja paso libre al desorden moral. Por ese motivo, muchas personas e instituciones, entre ellas la Iglesia, afirman que el preservativo no es la solución.

## UNOS DATOS:

- El preservativo no suprime el peligro, no protege al 100%. Utilizar un paraguas es mejor que nada, pero no te impide mojarte si sales bajo la lluvia. El casco, el cinturón de seguridad o el parachoques no suprimen los accidentes.
- En concreto, no protege de determinadas ETS que se transmiten fuera del pene o de la vagina, por los muslos o el pubis, como el herpes, extremadamente contagioso e incurable.
- El condón protege menos a la mujer que al hombre que lo lleva. De cada cinco personas infectadas, tres son mujeres y dos son hombres. Al manipularlo para ponérselo, el hombre puede infectarla con las mucosas del pene que son transmisoras del virus.



- Por tanto, la seguridad del preservativo es muy relativa. Deciden colocárselo hasta el día en que, por una vez, no se lo ponen, porque no lo llevan consigo o porque bajo el efecto del alcohol (o de la droga) se queda en el bolsillo. O porque «nos queremos tanto...».
- En las relaciones sexuales siempre se quiere más y se pasa al contacto pleno, aportando excelentes razones: «¿Se puede comer una fruta con la piel? ¿Se puede comer un caramelo con el envoltorio? ¿Se puede tomar una ducha bajo un paraguas?». El condón «estimula» el libertinaje sexual. Por su culpa, el sexo seguro se convierte en sexo desbocado. Los jóvenes se convierten en obsesos sexuales. Las sociedades, en caldo de cultivo para las ETS y el SIDA.
- La mejor solución es la abstinencia y la fidelidad. Hay muchos gobiernos y asociaciones en todo el mundo que lo han comprendido y así lo manifiestan.

## EMBARAZOS NO DESEADOS

«No pensé que me quedaría embarazada la primera vez».

- Más vale pensarlo antes. ¡Eso solamente les sucede a otros! Porque llevamos en nosotros (sobre todo la mujer) un poder de vida (nuestra genitalidad y nuestro *deseo de hijos*) que puede surgir a la menor ocasión: algunos segundos de inconsciencia (corazonada, alcohol, droga), un simple olvido o la incapacidad para decir NO.

- Basta una sola ocasión, incluso la primera. La sorpresa puede convertirse en pesadilla. La tentación de «soltar» al hijo, que parece «una molestia», es grande. En este sentido, no faltarán presiones para abortar. Es una decisión importante. Es una cuestión de vida, de muerte y de remordimientos.

## *El aborto*

- Un embarazo no deseado puede llegar a ser un drama, y el aborto puede parecer una buena solución. Sobre todo si la mujer se siente demasiado joven, sin preparación, rechazada... o que le hayan dicho que no tiene consecuencias. Es cierto que después de un aborto se puede sentir aliviada.
- Sin embargo, las que han abortado sufren traumas psíquicos e incluso físicos: traumas, remordimientos, angustia, agresividad. Están como obsesionadas por su acto y por el recuerdo de su bebé (sobre todo al ver a un bebé o a una mujer encinta).
- Porque eliminar una vida que nace, «carne de nuestra carne», hiere profundamente la conciencia, el corazón y la maternidad. No se puede borrar la vida. Al querer eliminar un problema (el embarazo), se provoca uno aún más grave: una amputación de la vida.
- Cuando aparece el embarazo, surgen lamentos y sufrimientos, empezando por la niña-madre. Pero los reproches no cambian nada. No la empujemos a eliminar la vida que hay en ella. Ayudémosla a respetarla y a acogerla.
- Y tú, padre del hijo: ¿Eres consciente de tu responsabilidad respecto a tu compañera y a su hijo? ¿Puedes abandonarla en su dolor?
- Seamos conscientes de que la mujer necesita saberse acogida y rodeada de cariño para recibir a su hijo; ha de sentirse en primer lugar aceptada y querida por sí misma.
- Incluso no deseado, un niño es un ser humano de pleno derecho, dotado de grandes capacidades: puede llegar a ser un genio, un gran artista, un bienhechor de la humanidad, porque se juzga una vida por sus frutos y no por sus comienzos, incluso difíciles.

«No conozco a ninguna mujer que haya lamentado quedarse con su hijo: lo quiere tanto que dice que

fue la mejor elección. Solamente conozco a las que no se lo quedaron y lo lamentan» (Edith E., educadora).

### *La vida...*

La vida es una oportunidad: aprovéchala.

La vida es belleza: admírala.

La vida es un desafío: enfréntate.

La vida es un deber: cúmplolo.

La vida es valiosa: cuídala.

La vida es riqueza: consévala.

La vida es amor: disfrútala.

La vida es un misterio: desvévalo.

La vida es un combate: acéptalo.

La vida es felicidad: merécela.

(Madre Teresa)



«Cuanto hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis» (Mt 25, 40).

## *Elige la vida*

- La vida humana es sagrada. De algún modo, procrear es crear (con Dios) un ser nuevo, lanzar a una persona a la existencia. Muchos niños no deseados se han convertido en una bendición para su familia y para la sociedad.
- Joven, si estás encinta, no te quedes sola. La soledad o el pánico te llevarán a lo irreparable, algo que lamentarás durante toda tu vida. Busca ayuda, pide consejo a auténticos amigos –los que acogen la vida– y a personas que te apoyarán.
- Respeta tu maternidad. No juegues con la vida, para que un día la acojas con alegría y no con lágrimas. Que tus hijos sean regalos y no cargas.

## *Para controlar la fecundidad*

- La contracepción suprime los riesgos de embarazo (o casi). Pero ¡a qué precio! La píldora exige tomas regulares (una omisión puede ser fatal). Además, los medios químicos (píldora, implante, parche...) modifican el metabolismo de la fecundidad. A pesar de los progresos en este terreno, todavía hoy se pueden encontrar, y quedan por descubrir, numerosos efectos negativos de la contracepción y sus consecuencias en el crecimiento de las chicas jóvenes.
- El recurso a la contracepción exige, pues, exámenes y seguimiento médico. También tiene efectos negativos respecto a la esterilidad (embarazos extrauterinos, etc.), y pueden provocar la interrupción de una vida en ciernes.
- Además, ninguna píldora te protegerá de las ETS (SIDA, etc.). El único medio absolutamente seguro es la abstinencia.
- Cuando seas madre, deberás controlar tu fecundidad. Existe un método natural basado en la observación de la fecundidad y en la abstinencia periódica. Es el método Billings, el único auténticamente ecológico (respecto al cuerpo de la mujer). Este método es eficaz, pero exige preparación y la participación del marido. Es muy beneficioso para la pareja, porque es una llamada al diálogo y a la ternura entre los cónyuges. Por último, favorece la armonía carnal.
- El descubrimiento de la fertilidad y de sus ritmos está recomendado a las jóvenes antes de que sean madres. Les ayuda a respetarse al valorar su cuerpo de mujer. Es la base de la pedagogía teenSTAR, que ayuda a las jóvenes a desarrollar su sexualidad y su futura maternidad: ¡Nada más positivo!

«Tranquilizaremos ante Él nuestra conciencia, porque, si nuestra conciencia nos acusa, Dios es mayor que nuestra conciencia» (1 Jn 3, 19-20).

## RESUMEN

### *Hacer el amor puede perjudicar*

#### Una relación sexual...

- por curiosidad...
- para "pasárselo bien"...
- para hacer como los demás...
- porque me protejo...
- para hacerse el adulto...
- para descubrir...
- para evitar las burlas...



chapucera...

en medio de la inseguridad o de la duda...  
por el chantaje...  
bajo el imperio del alcohol o de la droga...  
porque es más fuerte que yo...  
....contra tus principios

...pronto o tarde perjudica.

Por eso, el verdadero amor es paciente antes de «hacerlo».

## 6. EL AMOR PACIENTE

El amor exige que esté maduro antes de «hacerlo». Para ello, es necesario ser paciente y dominarse para entregarse mejor.

- El sexo es como el fuego: si no está controlado, lo asola todo. Pero, si está controlado, se convierte en una formidable fuente de energía.
- Así, el joven que aprende a controlar sus impulsos y los reserva para el que elige su corazón, se asegura un valioso capital para toda la vida. La paciencia ante el deseo, controlarlo, dominarlo y reservarlo para el gran amor, se llama CASTIDAD.

### *¿Está pasada de moda la castidad?*

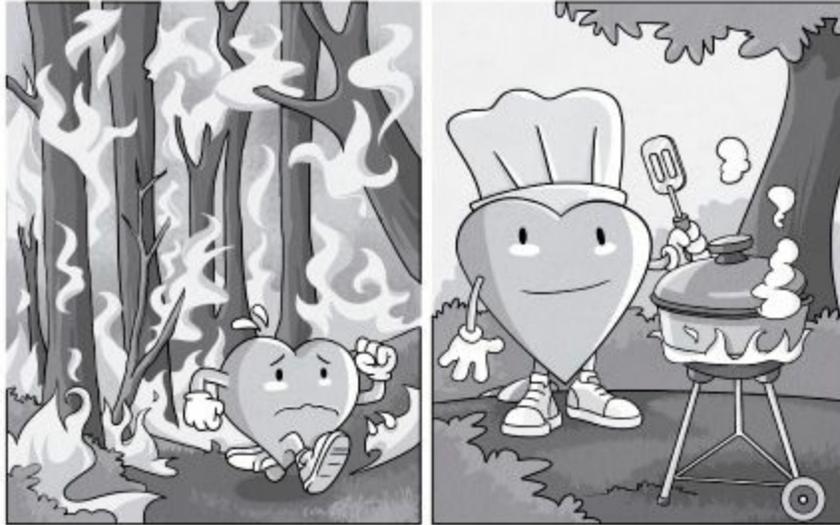
- ¿Es la castidad algo carroza? ¡No, de vanguardia! Porque es una promoción del amor y la sexualidad humana y no un retroceso. La opción por la castidad es la opción por la salud, la dignidad, la madurez, las amistades profundas... y por un matrimonio feliz. Los jóvenes que viven así hoy en día son más numerosos de lo que parece.
- A fuerza de fijarse solo en los jóvenes que son sexualmente activos, se ha llegado a pensar que *todos los jóvenes* son así (excepto algunos «dinosaurios») y que eso es normal e incluso inevitable en la adolescencia.
- ¡Es archifalso! Hay muchos jóvenes, una buena proporción, que son todavía vírgenes a los 20 años. Muchos otros han cortado con ellas después de tener algunas relaciones sexuales. Según algunas estadísticas, un 60% desean detener sus relaciones sexuales y un 80% han empezado enseñados por otros y porque nunca aprendieron a decir NO.

### LAS PALABRAS

ABSTINENCIA significa continencia o ausencia de sexo.

CASTIDAD es un término más positivo, acorde con los conceptos de pureza, dignidad y libertad. Ser casto significa respetar el propio cuerpo y el del otro, y no explotarlo como un objeto de placer.

VIRGINIDAD es el estado del que aún no ha mantenido relaciones sexuales.



Como el fuego, el sexo incontrolado extiende la desgracia, pero, si está dominado, es muy beneficioso.

#### Testimonios de algunos jóvenes

*«He decidido parar completamente, y eso me ha cambiado. Los hombres ya no me miran del mismo modo. Es como si viniera de un mundo más adelantado y más civilizado. Las verdaderas relaciones humanas valen más que todo» (VITAL).*

*«No hay nada anormal en ser todavía virgen a los 20 años. Resérvate para el que compartirá contigo su vida» (PODIUM).*

## ¡Seamos realistas!

- Los chicos y chicas dispuestos a vivir la castidad son más numerosos de lo que parece, pero no están de moda ni alardean de ello. Peor aún, sufren las burlas de sus compañeros, la intoxicación de los medios y la presión de su entorno. ¿Cómo sorprenderse si algunos flaquean? Para salir del apuro, algunos se inventan aventuras: *«Ya me he acostado con mi novia»*. Y a continuación añaden: *«Seamos realistas: la mayoría de los jóvenes son sexualmente activos»*. ¡Y por eso se comportan así!
- El único medio de evitar los dramas debidos a la sexualidad precoz es el de pedir a los adolescentes que actúen con sencillez y que tomen decisiones que estén a su nivel. Pero ¿qué es lo realista? En mi opinión, el enfoque de los que preconizan la libertad sexual «protegida» en la adolescencia raramente es realista, porque sabemos que un chico o chica están muy dispuestos a correr

toda clase de riesgos cuando están apegados emocionalmente a una pareja. Aunque esta afirmación pueda parecer sorprendente a primera vista, he descubierto que la enseñanza de la castidad es el enfoque más realista y más coherente.

### TRUE LOVE WAITS (EL AMOR VERDADERO ES EL QUE ESPERA)

Es un movimiento nacido en USA en 1993 y que se ha extendido por todo el mundo. El motivo de esta revolución es el siguiente: en América habían llegado al límite del liberalismo sexual, y hoy retroceden. Ya no está de moda ser sexualmente activo antes del matrimonio. El 87% de las jóvenes sexualmente activas lamentan no haber aprendido a decir NO al principio. Actualmente, más de un millón de jóvenes han firmado este juramento:

Persuadido de que el amor verdadero espera, a partir de hoy, me comprometo delante de Dios, de mi familia y mis amigos, a ser sexualmente puro hasta el matrimonio, por la gracia de Dios.

Visita: [www.truelovewaits.com](http://www.truelovewaits.com)

- Existe una segunda opción, una «segunda castidad», para los jóvenes que deciden ser castos a partir de un determinado momento, a menudo con más entusiasmo. Es la nueva generación, la de los jóvenes que eligen los grandes valores.

*«Sí, es la decisión de las almas grandes. Y no faltan jóvenes de alma grande que quieren salirse de la masa para impulsar a los otros hacia lo que es bueno, hermoso, verdadero y puro»* (Cardenal Malula, carta pastoral. Kinshasa).

- Y tú, ¿por qué no? Esta nueva actitud también vale para ti. Muchos jóvenes han adoptado este compromiso. ¡Jóvenes estupendos y admirables! Jóvenes realmente libres, inteligentes y guapos. ¡Los auténticos contestatarios!

«La vida de un hombre depende de 2 o 3 SÍ o de 2 o 3 NO pronunciados entre los 16 y los 20 años»  
(Mons. Baunar).

Hoy podríamos decir: entre los 14 y los 18 años.

Testimonios de algunos jóvenes

*«Desde que seguí unos cursos de educación para la vida y el amor, hubo un gran cambio en mi vida. Sentía vergüenza de ser todavía virgen a los 19 años; creía que*

*no era normal. Ahora soy feliz por ser virgen y seguiré siéndolo hasta mi matrimonio» (A.M.).*

*«No es una vergüenza ser virgen. Es sagrado. Me avergonzaría de acostarme con cualquiera solo porque me apetece. Estaría absolutamente destrozada si me acostara con un chico que luego fuera diciendo: ‘Me he acostado con Brook Shields’. El sexo es un compromiso» (Brook Shields, estrella de cine).*

*«Soy muy creyente (...). Siempre he dicho que no haré el amor antes del matrimonio. Estoy orgullosa de haberme impuesto esta disciplina (...). Creo que la virginidad puede ser cool y sexy al mismo tiempo» (Jessica Simpson, 21 años, cantante. TELEMAGAZINE, octubre 2001).*

## *Diez buenas razones para tener paciencia*

1. La LIBERTAD y la SERENIDAD. La castidad te libera de las inquietudes o de la amargura de los fracasos. Aparta de ti a los compañeros y amigos de los que no te puedes fiar, los que niegan tus principios. Te permite resurgir más fácilmente después de un plantón: mientras no lo hayas dado todo, no lo has perdido todo, tienes menos remordimientos, no te has dejado engañar.
3. La SALUD. La castidad es la única protección segura al 100% contra las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA, contra los embarazos sorpresa y sus consecuencias.
5. LA PERSONALIDAD Y LA MADUREZ. Los jóvenes que esperan forjan una fuerte personalidad: se educan en el dominio de sí mismos y en el respeto al otro. Favorecen sus aptitudes, sus estudios, sus trabajos, sus talentos. Y también sus oportunidades de fundar un hogar feliz y de asegurar la felicidad de sus futuros hijos.
7. LA DIGNIDAD y una verdadera espiritualidad. El compromiso con la castidad suele descansar en la fidelidad a Dios y a sus consejos sobre cómo comportarse en la vida. Esta fidelidad es el camino más seguro para la felicidad y para alcanzar un hogar feliz.
9. Unas AMISTADES basadas en el respeto, el diálogo y el hecho de compartir los mismos valores. *Dios los cría y ellos se juntan.* La castidad favorece la comunión profunda de las almas y de los corazones en unas amistades desinteresadas.

11. Una PRUEBA de amor. La castidad demuestra que no explotamos al otro, sino que le amamos por sí mismo y para su felicidad. *«Como te amo, te respeto. Eres sagrada para mí. No querría hacerte daño o echar a perder nuestro amor». «Me he apegado a ti porque no has intentado acostarte conmigo. He comprendido que no te interesaba solamente mi cuerpo para una hora de placer, sino yo mismo para toda la vida».*
  
13. Una prenda de FIDELIDAD futura. Puedes confiar en el que es capaz de decir, por respeto y amor hacia ti: *«Esperaré hasta nuestra unión»*: demuestra que podrá ser fiel en el matrimonio.
  
15. La LIBERTAD en la elección del cónyuge. Si todavía no se está ligado carnalmente, existe la posibilidad de reflexionar y comprometerse más libremente o de dar marcha atrás si ha habido una equivocación. *«En nuestra relación hay cierta libertad por el hecho de que no estamos ligados definitivamente el uno al otro. Eso es lo que más aprecio. En esta libertad hay grandeza y profundidad al mismo tiempo. Todo eso hace que nuestra amistad nos prometa un futuro feliz».*
  
17. El GOZO de una espera amorosa. La espera agudiza y purifica el deseo amoroso. Si todo se ha consumado antes del matrimonio, ¿qué alegría, qué regalo y qué descubrimiento se puede obtener? En ese caso, el matrimonio no es más que una formalidad. Se pierde la alegría de los corazones y la fiesta de los cuerpos.
  
19. El REGALO de bodas. ¿Se regala una botella abierta o un objeto usado? Además, el recuerdo de las antiguas parejas puede afectar a la relación con el cónyuge. *«Deseo ahorrarme los recuerdos de otros hombres en mi noche de boda, y que mi marido no piense en otras mujeres»* (Rebecca St. James, estrella del rock, USA).

*Gracias a la CASTIDAD te reservas para un amor y una sexualidad de CALIDAD*

«En el amor, la seguridad y la felicidad pertenecen a los que saben esperar» (Dr. M. Robillard).

- Triste primera vez que carcome la vida de tantos chicos y chicas. ¡Cuántos se han lanzado a las relaciones sexuales durante una salida, con ayuda del alcohol, con una pareja dispuesta o insistente! En medio del ardor de la pasión, la cabeza y el corazón dan vueltas. ¡Adiós reflexión! Buenos días, al despertar:

«¿Qué he hecho?». Disgusto, remordimientos, angustia. ¡Cuántos han quedado tirados, han contraído una enfermedad o se han quedado embarazadas durante esa primera vez! ¡Cuántos amores y cuántos sueños rotos!

- No metas el dedo en el engranaje. En cuanto te inicias por la pendiente resbaladiza de las relaciones sexuales, es difícil retroceder. El compañero insiste y cómo decir NO cuando ya has dicho SÍ. O bien sigues para hacerlo mejor que antes. De ahí la obsesión por experiencias nuevas y el engranaje de las desilusiones.



Decir NO al sexo antes del amor duradero es decir...

SÍ a tu paz y libertad interior.

SÍ a tu dignidad y a tu dicha.

SÍ a tu trabajo o a tus estudios.

SÍ a tu salud.

SÍ a las amistades profundas.

SÍ a una pareja fiel y a una familia feliz más adelante.

**LA CASTIDAD antes del matrimonio = FIDELIDAD en el matrimonio**

«Quiero ser casto hasta el matrimonio porque quiero dar a la que será mía una prueba de mi fidelidad incluso antes de nuestro compromiso. Demostrarle que no habrá nadie más que ella, y que mi virginidad no es el fruto de un ascetismo tonto y malo, sino más bien de un deseo profundo de amar sin participación y sin ambigüedad. Y para entregarse mejor y ofrecer mejor ese regalo único, prueba de una confianza preservada» (Thomas, 21 años).

«Llevo en mi corazón el ardiente deseo de dar a conocer el maravilloso designio de Dios para la protección del matrimonio por medio de la abstinencia hasta el día del matrimonio. Hablo abiertamente de mi virginidad y animo a los jóvenes a tomar posiciones y a reservarse para el matrimonio colocando todos sus sueños y sus corazones en las manos de Dios» (Rebecca St. James, cantante, USA).

## *La castidad para apuntar bien*

Apunta alto, a la altura de tu corazón, de tu ideal, de tu fe.



- Chico, apunta a lo que desea tu corazón: no solamente a un cuerpo, sino a un corazón y a una esposa amante y tiernamente amada.
- Chica, sé exigente. Hazte respetar y merecer. Pon alto el listón: «Si me quieres y quieres casarte conmigo, tendrás paciencia».

La castidad es una exigencia que permite ir lejos y descubrir a aquel o aquella de

tu vida.

## Por amor y para el amor

- Sé puro no solamente por evitar los problemas (ETS, embarazos...) o el pecado, sino por amor.
  - Amor a ti mismo. Respétate si quieres que te respeten.
  - Amor a tus amigos. Respétalos. No corras el riesgo de herirlos.
  - Amor a tu futuro cónyuge. Resérvate para él. Será el regalo más hermoso.
  - Amor a tus futuros hijos. Ofréceles un hogar cordial.
  - Amor a Dios. Eres su hijo amado. No te degrades.

*«¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? (...). ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo? (...). Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo» (1 Co 6, 15-20).*

*«He elegido amar y dar lo mejor de mí mismo a los que me rodean. Ahora digo NO para decir SÍ por completo y para siempre al que me será dado. Esta opción está basada en la verdad y me hace plenamente feliz desde hoy» (Elizabeth).*

**Tu cuerpo es sagrado. No lo malgastes en amores de rebajas.**

## *¿Se trata únicamente de una moral religiosa?*

- No es solamente una cuestión de moral religiosa. Cualquier hombre necesita desarrollar su corazón y su sexualidad. Para ello, son necesarios ciertos caminos y determinados valores.
- Cuando el Señor, la Biblia y la Iglesia dicen NO, se trata de un NO a lo que destruye al hombre y a su felicidad, pero es sobre todo un SÍ a su auténtica realización.
- Dios no es un aguafiestas que nos impide vivir: es nuestro Padre celestial que ha creado la sexualidad para nuestra felicidad. ¿Cómo podría rechazarla o reprimirla? Más bien desea protegerla y desarrollarla. Denuncia los caminos de la desgracia (el pecado) para dirigirnos por los caminos de la felicidad, el amor, el matrimonio, la paternidad responsable. El que camina por sus caminos puede contar con Él: bendecirá su hogar.

- Si comprendes esto, acogerás mejor los consejos de vida del Creador. Son fuente de liberación y de curación. Es el camino de la felicidad para ti y para tu familia.

Dios, la Biblia, la Iglesia están por la vida, la libertad y la sexualidad cumplidas en el amor.



*¿Qué hacer?*

*Todo eso es muy bonito, pero es demasiado duro y demasiado idealista*

Sí, es exigente, pero no es idealista. Porque...

- Una vida feliz no se consigue sin exigencias. Observa a los que han triunfado en el amor y han creado una hermosa familia. Habla con ellos. Observa también a los deportistas: se imponen unas reglas de vida, trabajan en sí mismos, tratan de superarse. Sin eso, no hay victoria.
- Son numerosos los jóvenes que desean vivir un gran amor. Son más equilibrados que los otros.
- Todo ello está confirmado por los testimonios y por los psicólogos (Ver *Diez buenas razones...*, unas páginas más atrás).
- No es tan difícil como se dice, sobre todo si no has empezado todavía. En cambio, si te has aficionado a ello, necesitarás esforzarte para detenerte.

Tendrás que luchar, pero, con Dios, todo es posible.

- ¿Te sientes débil? ¡Es normal! Pero no es una razón para darte por vencido. Lucha. Mantén el rumbo. Si caes, lo esencial es que te levantes siempre. Como un verdadero deportista, incorpórate y continúa la carrera. Saca lecciones de tus caídas, de tus fracasos, y ¡continúa! Plantéate un día cada vez, sin imaginar lo peor. Confía. Te harás más fuerte y menos ingenuo.
- Considera las consecuencias dolorosas de tus aventuras amorosas: Todo eso pesa mucho (ver Capítulo 5. Los amores heridos). Conserva la paz y la libertad.



### La buena elección

*«No creáis a los que os dicen que la juventud está hecha para divertirse. La juventud no está hecha para el placer, está hecha para el heroísmo. Porque un joven necesita el heroísmo para resistir a las tentaciones que le rodean... No estarás disminuido, al contrario estarás maravillosamente aumentado. Gracias a la virtud nos hacemos hombres. La castidad te hará vigoroso, presto, alerta, avisado, claro y tan espléndido como el sol de la mañana. A medida que avances, las cosas te parecerán más fáciles, y los obstáculos que entonces te parecían infranqueables ahora te harán sonreír» (Paul Claudel, escritor).*

*«Hoy pongo ante ti la vida y el bien, o la muerte y el mal. Si escuchas los mandamientos del Señor tu Dios (sus consejos de vida), marchando por sus caminos, vivirás y te multiplicarás. Pero, si tu corazón se desvía y no escuchas, perecerás sin remedio. Hoy pongo ante ti la vida o la muerte, la bendición o la maldición. Elige la vida» (Dt30, 15-19).*

## ¿Qué hacer para cortar?

- Empieza por limpiar tu cabeza –tu primer órgano sexual– de lecturas, películas o ideas que contaminan tu mente. «No puedes impedir que los pájaros vuelen por encima de tu cabeza, pero puedes impedirles que se posen sobre ella» (Proverbio). Alimenta tu mente con lecturas enriquecedoras, con buenas novelas y buenas películas. (Existen, aunque sean menos numerosas que las otras).
- Toma distancia frente a compañías dudosas y subidas de tono: frente a amigos que se dejan llevar, frente a lugares de diversión malsanos. «Las malas compañías corrompen a las buenas costumbres» (1 Co 15, 33).
- Trata con personas realmente positivas. Dedícate a actividades estimulantes que te hagan mejorar.
- Por último, si eres creyente, mete en el asunto a tu Padre celestial. Él te acoge tal como eres, con tu miseria. Confíale tus debilidades, tus temores, tus necesidades... Tu elección será mucho más fácil. Se convertirá en fuente de liberación, de paz y de alegría. Te permitirá descubrir la verdadera amistad y, más tarde, edificar un hogar sólido y feliz.

## ¿Más tarde...?

¡No! ¡Será demasiado tarde!

- No esperes para decidirte. Más tarde será demasiado tarde. Estarás en el fragor de la batalla, en los brazos de tu chico o tu chica bajo el efecto del alcohol... y será el naufragio: demasiado tarde para negarte. Caerás. La pasión cegará tu razón.
- Ahora, con la cabeza fría, has de decidirte. Si no, ¡no lo harás jamás!

LAS ELECCIONES ACERTADAS parecen difíciles al principio. Pero enseguida se convierten en caminos de paz y de éxito.

LAS ELECCIONES EQUIVOCADAS son fáciles al principio, pero enseguida se convierten en caminos de desdicha.

## ¿Y si ya no soy virgen?

## ¡Nunca es demasiado tarde!

- La auténtica virginidad es la del corazón: tu deseo de verdad, de dignidad, de amor verdadero. Tu corazón vuelve a ser virgen, puro, cuando deseas no mancharte en tus aventuras y decides reservarte para el amor verdadero. Ese deseo de una nueva vida es la verdadera pureza que es siempre posible incluso si ya no eres virgen en tu cuerpo.
- Hay chicas que han hecho de todo: vida a lo grande, prostitución, aborto... pero que luego han comprendido su error y han optado por recuperar su dignidad. Esas chicas han descubierto su auténtica virginidad. Esas chicas son capaces de un gran amor.
- Jóvenes que ya han tomado esa decisión: *«¡Basta! He hecho demasiadas tonterías con otras a las que he hecho demasiado daño. Me detengo. Hago el esfuerzo de respetarlas».*



Cualquiera que sea tu pasado, puedes recuperar la pureza interior, la de tu corazón.

### *¿Cómo decir NO a mi chica o a mi chico?*

1. Saber decir NO es muy importante en la vida cuando no estás de acuerdo o te sientes incómoda. Es tu más estricto derecho e incluso tu deber. Y es un signo de personalidad.
3. Que tu NO sea un NO claro y franco. En caso contrario, el otro insistirá y acabarás por decir Sí.

5. Nadie puede obligarte a que te justifiques. Si tienes una buena razón para decir NO, dila claramente. No discutas; el otro podría manipularte.

- Si todavía no has hecho el amor con tu novio, será más fácil. No estás obligada a justificarte, pero puedes decirle que te reservas para después; o también que deseas obedecer a tu conciencia. ¡Punto!
- Si lo acepta, es valiente y te quiere de verdad. Así haréis grandes progresos en vuestra amistad.
- Pero, si rechaza tu decisión, manifiéstale tu pena y tu desacuerdo porque no te respeta, no se esfuerza por comprenderte o se burla de tus convicciones.
- Si ya has hecho el amor con tu novio, tendrás que ser firme para que acepte cortar. Preguntaos: «¿A qué conduce nuestra relación? ¿Podemos plantearnos una unión para toda la vida?».
- Si la respuesta es SÍ *–planteemos nuestra unión–*, buena señal. Sin embargo, ¡atención a las promesas sin mañana! Iniciad una reflexión sobre vuestro compromiso con ayuda de personas o de consejos que os ayudarán a crear un amor verdadero.
- Si el otro se niega o se muestra evasivo (*más tarde lo veremos*), pregúntate si merece la pena continuar con alguien que no comparte tus valores y que puede decepcionarte más tarde. Distánciate de él o de ella, aunque sin duda volverá a la carga. Si corres el riesgo de ceder, y el otro trata de convencerte o de seducirte, ¡márchate! Niégate a un reencuentro. Di NO. Eso le obligará a respetarte y quizá a aceptar tus valores.

Si no está de acuerdo con tus convicciones, toma distancias.

Mantén tu voluntad con un NO claro y franco. Eso obligará al otro a respetarte. ¡Sin esto, el amor es imposible!

#### El valor de romper

*«C. era mi mejor amigo; yo estaba loca por él. Y realmente era muy amable conmigo. Un día me pidió que me acostara con él. Yo no veía mal alguno en ello, puesto que nos amábamos verdaderamente. Además, yo me decía que solo lo haríamos ocasionalmente. Pero, en cuanto empezamos, me di cuenta de que él lo esperaba cada vez que nos veíamos. Yo me encontraba cada vez más incómoda con él. Ni siquiera podía mirarle a los ojos; incluso le huía. Nuestro amor se degradaba. Yo quise romper y él se enfadó. Entonces, me aconsejaron seguir un curso sobre el amor. Si él aceptaba, nuestra amistad podría salvarse, pero, si se negaba, sería la prueba de que no me amaba profundamente. Y eso fue*

*exactamente lo que pasó. Se negó a todo e incluso amenazó con dejarme. Descubrí que era muy egoísta. Lloré, pero decidí romper. Luego me di cuenta de que esta decisión me había salvado de un amor incierto. Muy pronto recuperé la alegría y la libertad. Incluso le olvidé cuando creía que sería imposible. Me mantuve firme. Ya no confiaba en él» (M. C., Camerún).*

## ¿Qué hacer?

### *Si me niego, me arriesgo a no casarme nunca*

- Quien no respeta tus condiciones en realidad no te ama. Nunca será un buen esposo. Nunca serás feliz con él. En cambio, quien te respeta y te admira por tu personalidad está a la altura de tu corazón. Puede llegar a ser el hombre de tu vida.
- Entiende esto bien: El que se compromete a un amor profundo y puro está en las mejores disposiciones para formar una auténtica pareja. Incluso si uno de los dos debe perder dos o tres pretendientes indignos, incluso si tiene que esperar. Esa exigencia siempre tiene recompensa. Acerca a los que se parecen y los une más. Dios los cría y ellos se juntan.
- En la vida, siempre hay que correr riesgos. Si lo haces junto al Señor, si apuestas por Él, pronto o tarde ganarás de un modo u otro.
- El riesgo de no casarte más tarde no debe ser un pretexto para dejarte ir ahora. No razones como el alumno que dice «*Como puedo fracasar, estudiar es inútil*». Si partes como un perdedor, serás efectivamente un perdedor. Si no luchas ahora por tener éxito en tu vida, seguramente fracasarás.
- Si el matrimonio no llega o no es posible por múltiples razones, el sufrimiento es enorme. Pero piensa que más vale vivir solo o sola pacíficamente que hundirte en ciertas aventuras o en el infierno de un matrimonio fracasado.
- Si eres creyente, pon tu confianza en el Altísimo. Desarrollarás tus aptitudes humanas y espirituales, así como las oportunidades de crear un futuro y un hogar feliz. Pide al Espíritu Santo que te guíe en tus amistades y en un amor fuerte y puro.

*«Buscad primero el Reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura. No os inquietéis por el día de mañana, pues el mañana tiene su propio afán» (Mt 6, 34).*



*Pero, sin experiencia, me arriesgo a ser un desastre más tarde*

- No temas no saber «hacerlo». Cuando estés enamorado, el deseo te llevará naturalmente hacia tu amado. Los esposos lo dicen: *«Cuando hay amor, eso funciona y, sin embargo, no teníamos experiencia alguna. Las primeras veces no fueron terribles. ¿Y qué? Teníamos toda la vida para encajarnos».*
- Todo empieza por el aprendizaje de la ternura durante el tiempo del noviazgo. Pero ¡atención! Es una etapa delicada, porque el deseo carnal se oculta detrás de la ternura y puede surgir antes de tiempo.

*«Tenemos toda nuestra vida conyugal para armonizarnos y gozar juntos. Entonces, no nos precipitemos con el riesgo de echar a perder nuestro amor»,* declaran unos novios.

## 7. EL AMOR REFLEXIVO

### *De la pasión a la razón*

¿Cómo conseguir un amor firme y duradero? ¿Cómo reconocer al hombre o mujer de nuestra vida?

- La pasión es el motor de arranque del amor. El amor nace del deseo o del atractivo físico o sentimental y se convierte en el impulso amoroso. Sin embargo, abandonado a sí mismo, el amor-pasión se embala y pisa a fondo. Es ciego o idealista y puede llegar a decir: *«Le quiero a pesar de sus grandes defectos. Es más fuerte que yo. Además, ya le cambiaré».*
- Por eso, el amor debe escuchar a la razón. El amor debe estar conectado a la cabeza. *«Para una elección adecuada, es precisa la reflexión racional junto al impulso irracional. ‘Amo’ no quiere decir ‘me caso’, sino ‘estudio’* (Denis Sonet).
- La razón es el piloto que controla y dirige el amor-pasión o nuestros instintos: *«Esta joven merece ser amada porque es bella, pero también porque es sensible, inteligente y generosa».*
- Para un amor firme y duradero, mi pasión debe estar de acuerdo con mi razón. Ambas deben caminar juntas. He de poder decir: *«La amo, es más fuerte que yo».* Pero también: *«¡Calma! Veamos si tengo razones para amarla. Hagamos un inventario de sus cualidades y de sus defectos. Veamos si es seria».*
- Es igual que el caballo (pasiones e instintos) y el jinete (la razón). Si ambos se entienden, harán proezas. Pero, si el jinete no domina su montura, esta se desboca y es la catástrofe. Lo mismo que si hay descuerdo entre el instinto y la razón.

Veamos el modo de conseguir un amor firme y duradero.

El amor-pasión ciega. Así que hay que abrir los ojos y estudiarlo.

### *...para encontrar el amor.*

- Correr tras el amor es el modo más seguro de hacerle huir. No podemos obligar a amar, sino recibir el amor como un regalo.
- El amor es como una planta delicada: no se la hace crecer tirando de ella,

con el riesgo de arrancarla. El amor solamente puede madurar en la amistad, aunque haya comenzado por un flechazo.

- La amistad permite descubrir al otro en profundidad. La amistad crea las raíces del amor. Cuanto más profundas son, más sólido será el amor. Todo empieza, pues, por la amistad. Pero, para eso, hay que ser amable (digno de ser amado). Entonces:
- Tú, chico, si quieres encontrar a una joven agradable, seria, generosa e inteligente, cultiva en ti esas cualidades.
- Tú, chica, sé exigente. La joven exigente pronto o tarde atraerá la mirada y el corazón de un muchacho serio. «*He conocido a muchas chicas. Pero la única que me ha impresionado es la que me dijo NO (cero sexo)*» (Alfredo, Italia).
- Por último, si eres creyente, confía en el Altísimo. Las mejores amistades son aquellas con las que se comparten las mismas riquezas espirituales. Pon al Señor en medio de tu vida y de tus relaciones. Es el modo más seguro para crecer en la luz y en el amor.

En primer lugar, sé amigo de ti mismo. Desarrolla tu personalidad, tus talentos y tu bondad.  
¡Así llegarás a ser AMABLE!



---

*Cómo reconocer el amor verdadero*

¿Me ama realmente? ¿Es un amor serio? ¿Puedo confiar? ¿Me dice la verdad?  
¿Cómo saberlo?

Responderemos a estas cuestiones analizando los 3 EJES del amor (revisa también el capítulo 3: *El amor, del deseo al don*):

1. EL DESEO AMOROSO - la comunión del cuerpo.
2. LA COMPLICIDAD - la comunión del espíritu.
3. LA BONDAD - la comunión del corazón.

#### 1. EL DESEO AMOROSO

El deseo amoroso es el magnetismo del amor, su fuente de alimentación (Ver cap. 3). Este impulso nace de un encanto y una personalidad que nos atraen profundamente y de otras razones que se nos escapan. La atracción se impone como algo más fuerte que nosotros; pensamos en el amado todo el tiempo; no puede pasar un día sin tener noticias tuyas o sin verte.

Para que sea realmente sólido y serio, la atracción debe basarse en razones sólidas, porque el encanto se marchita. Estudia a tu amado detrás de su fachada: «¿Por qué le quiero? ¿Tengo motivos para encariñarme con él? ¿Y qué es lo que valora en mí?». Solo se ama lo que se admira. Pero ¿es sólido y duradero lo que aprecias en el otro?



#### Preguntas

Si el otro es pegajoso... Es algo normal cuando se está loco por alguien, con la condición, sin embargo, de que no se vuelva en acoso. Es señal de un amor posesivo o enfermizo (cfr. *Los celos*).

Si el otro es demasiado serio o demasiado tímido... Una pizca de timidez es normal cuando se está enamorado. En cambio, demasiada timidez demuestra una

falta de personalidad o de seguridad (¡algo que las chicas no suelen apreciar!).

## 2. LA COMPLICIDAD

El secreto de un amor firme es la complicidad y la armonía de las mentes, de los espíritus. Los verdaderos enamorados comparten lo que llevan en el corazón: sus intereses, sus secretos, sus valores. Y también sus preocupaciones. Sin ocultar sus debilidades, con la confianza de ser aceptados tal como son. Solo eso asegura la adaptación y la unidad de las mentes para llegar a ser un solo corazón y una sola alma. El TÚ y el YO se convierten en el NOSOTROS. Sin eso, no existe un verdadero amor.

«Amar no es mirarse el uno al otro, sino mirar juntos en la misma dirección» (Saint-Exupéry).

Para descubrirlos y armonizaros:

– Cultivad el diálogo, pasad tiempo juntos, intercambiad vuestros pensamientos, vuestra visión de las cosas, de la vida, del amor... y del matrimonio.

– Compartid actividades comunes. Sobre el terreno y en la acción se desvelan las capacidades, los comportamientos y las debilidades. Por ejemplo (test ideal), ¿cómo se comporta ella durante una larga excursión por la montaña? ¿Cómo trata a los otros? ¿Aceptas ser tratado así durante toda tu vida?

– Añadid humor y fantasía, que os perfumarán la vida y favorecerán la confianza y la tranquilidad de espíritu. El buen humor y el amor son primos hermanos.

– Compartid la misma espiritualidad y los mismos valores en todo lo posible. Es la garantía más segura de una amistad clara y profunda.

Tomaos tiempo para descubrirlos. Tejed entre vosotros la confianza y la complicidad, que son la base de vuestra relación.

Preguntas

¿Me quieres verdaderamente? Sí, si...

– No te contentas con mi aspecto, con mis cualidades superficiales.

– Deseas entenderme en mi interioridad, mis sentimientos, mis convicciones.

– Compartes conmigo lo que llevas en el corazón, tus valores, tu ideal.

– No me ocultas tus debilidades, tus limitaciones, tus problemas.

— Te gusta discutir, trabajar, pasar el tiempo o relajarte conmigo.

¿Y si dialogamos poco?

Es mala señal. Denota la ausencia de comunicación, de intereses y valores comunes. ¿Qué queda entonces para compartir excepto la comida y la cama? Es la prueba de un amor superficial a flor de piel, frágil, en definitiva.

¿Es necesario compartir todos nuestros sentimientos? ¡Poco a poco! No caigáis en un sentimentalismo dulzón propicio al ensueño: «*Solo pienso en ti. No duermo. Eres lo único que tengo en el corazón*». ¡Ojo con los camelos! Limítate a sugerir tus sentimientos. «*Te echo de menos*». Hablad sobre todo de vuestras preocupaciones o de temas de interés común. Eso os ayudará a descubrirlos mutuamente y a hacer madurar un amor lúcido y adulto. Si estáis separados, comunicaos con frecuencia: correo, teléfono, Internet. Es indispensable para mantener vuestra relación. Un silencio demasiado prolongado puede ser fatal. La correspondencia es también un medio excelente para ordenar las ideas y los sentimientos.

### 3. La bondad

El amor se manifiesta a través de la bondad, que se traduce por el respeto, la benevolencia y la ternura y, finalmente, por el perdón.

El respeto demuestra que eres valioso y sagrado para tu novio o tu buen amigo, que te deja libre sin coacciones y sin querer aprovecharse de ti.

Buena señal: la castidad. «*No me acuesto contigo porque te quiero demasiado para eso*». Tener paciencia hasta el matrimonio para unirse plenamente es una de las pruebas más hermosas de amor y de fidelidad futura. Una mujer sensata lo entiende perfectamente.

Mala señal: Si te presiona, si te impone sus deseos, si te coacciona con los celos, las amenazas o el chantaje. «*Te prohíbo...*». «*Si me quieres, tienes que aceptar... si no...*». Entonces es la prueba de que en realidad no te quiere.

La bondad y la ternura. El amor pide expresarse de mil maneras, en todas las circunstancias y según la sensibilidad de la persona querida. Algunos llaman a eso «*el lenguaje del amor*». El amor se expresa principalmente de cinco modos: por medio de palabras afectuosas o de gratitud; por los momentos de intimidad; por los servicios prestados; por los gestos cariñosos y por los regalos.

El perdón, que supera cualquier ofensa sufrida. Las heridas y los conflictos son inevitables en una pareja en la que cada uno conserva su personalidad y sus limitaciones. El perdón es el remedio indispensable y la curación en la vida común. Y, al contrario, el rencor es un veneno, signo de la falta de amor.

«El amor es paciente, servicial, no es envidioso, no es jactancioso, no obra con soberbia, no busca lo suyo, no toma en cuenta el mal, no se alegra de la injusticia. Todo lo aguanta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta» (1 Co 13, 4-6).

Me quieres si...

- No me impones tus deseos o tus caprichos.
- Evitas lo que pueda herirme.
- Me aceptas tal como soy, incluidos mis defectos.
- Quieres mi bien, mi felicidad.
- Quieres superarte por mí.
- Me haces confiar y me das confianza.
- Perdonas mis fallos y eres tolerante con mis errores.

Amar es desear el bien del otro. Es ser feliz y hacer feliz al otro.

Es compartir nuestras alegrías que son centuplicadas.

Es llevar juntos nuestras penas, que se hacen más ligeras.

«Ternura, la palabra más hermosa del mundo»  
(Jacques Brel).

## ¿Cómo saber si es ÉL o ELLA?

- ¿Cómo reconocer al ÉL o ELLA de nuestra vida? La elección del cónyuge es una decisión fundamental en la existencia. Plantéate todas las posibilidades. Comprueba las afinidades que os unen según estos 3 criterios por lo menos:
  1. El deseo amoroso: la atracción y la admiración deben dominar sobre todos los demás amores. El día en que hayas encontrado a tu media naranja, tu tesoro, ya nada te importará más que estar a su lado. Dondequiera que esté, desearás reunirte con él o ella, incluso al precio de algunas locuras. Ya no habrá fotos con tus amores anteriores. Ya no mirarás a los demás. Tu amado ocupará tus pensamientos y el primer lugar en tu corazón y en tu deseo. Una prueba: Baila con otros u otras y observa si tu corazón vacila en otros brazos.
  2. Aquellas afinidades profundas que os unen y la complicidad de los espíritus: la corriente debe pasar entre vosotros por medio del intercambio de ideas y de valores profundos, de la confianza y de vuestros proyectos de vida (¡y de pareja!). Aún más: hace falta tener en cuenta las afinidades culturales,

sociales, la edad de cada uno, etc. Algunas de estas diferencias pueden provocar problemas más tarde...

3. Falta todavía aceptar al otro tal como es, con sus limitaciones y sus defectos. La aceptación de las imperfecciones de cada uno es esencial para una elección seria y duradera. No digas nunca: «*Ya le cambiaré más tarde*». Si no cambia ahora, probablemente no lo hará nunca.
- Amar realmente a alguien es amarlo todo entero: por su ESPÍRITU, por su CORAZÓN y por su CUERPO.
  - Observa el orden: 1: ESPÍRITU 2: CORAZÓN 3: CUERPO.
  - El amor puede iniciarse por el atractivo del CUERPO o del CORAZÓN, pero finalmente se ama en realidad por el ESPÍRITU. Eso lo hace ÚNICO para nosotros: su personalidad y su riqueza interior. Y es lo que permite que nos unamos con fidelidad, para toda la vida.
  - ¿Estás orgulloso de tu amado ante tu familia y tus amigos? Si te da vergüenza presentarlo, que te haga pensar. Recuerda lo que esperaba Martin Luther King de su mujer: fuerza moral, inteligencia, personalidad, belleza.

¿Es preciso compartir la misma fe?

- Sí, en la medida de lo posible, porque los cimientos son más sólidos. El hecho de compartir los mismos valores sagrados es la base inamovible de la confianza mutua. Es la mejor garantía en el amor. Así, resérvate para el que comparta tu fe (él o ella) y tu ideal de vida, y que querrá hacerte feliz, así como a tus hijos.
- El amor es un misterio que tiene su origen en Dios. Medita las parábolas de la casa edificada sobre roca (Mt 7, 24), del tesoro escondido y de la perla preciosa (Mt 13, 44-45). Aplica a tu vida afectiva lo que representan esos símbolos: ¿y a qué opciones te comprometes?

*Antes del sí: el noviazgo*

- Actualmente, el matrimonio está liberado de la mayor parte de los convencionalismos o de las costumbres. Depende esencialmente de la opción de los cónyuges y de lo que comparten. De ahí la importancia del noviazgo como un tiempo de ajuste o de base para el matrimonio. No solo hay que amarse, sino querer amarse y poder amarse toda la vida.

- Lo esencial es conocerse perfectamente para elegirse bien. Cuidado con soñar con príncipes encantadores –o muy inteligentes o con pasta– pues podemos llevarnos muchas sorpresas. Se trata de definir nuestros principales valores y los que esperamos del cónyuge, así como el género de pareja que queremos formar juntos.
- Para eso, es conveniente buscar la ayuda de personas que nos aconsejen. Para las grandes preguntas posteriores sobre el matrimonio, ver más adelante: *Preguntas antes de dar el sí*.
- Esta afirmación del compromiso exige la transparencia entre los novios y la libertad de espíritu. De ahí la importancia de la castidad de los novios, porque:
  - Las relaciones sexuales hacen empobrecer un diálogo profundo y enturbian la transparencia de los sentimientos. «*Si mi novio pretende hacer el amor ahora, ¿es porque me ama realmente? Si no es capaz de esperar ahora, ¿qué hará después?*».
  - Además, si ya se han entregado mutuamente y están unidos por las relaciones carnales, el matrimonio ya está iniciado. Ahora se hace difícil cuestionar y, si es necesario, cortar el noviazgo. ¡Sobre todo, si ya hay un hijo!
  - ¡Qué lástima haber anticipado la donación de los cuerpos! ¿Qué queda luego para dar o para recibir? Ya se ha hecho todo, se ha consumado todo. No habrá ese regalo de bodas que es la unión carnal, fiesta y culminación de la unión de los esposos.
- Si habéis hecho el amor antes de vuestro matrimonio, conviene interrumpir vuestras relaciones carnales, con objeto de tomar tiempo para distanciarse y reflexionar. (Lo mismo que un régimen alimenticio clarifica la mente y devuelve el tono). Muchas parejas que habían cohabitado sacaron de esto un gran provecho, con un nuevo comienzo de su amor.

## Un buen comienzo es un capital para toda la vida.

«La falta de preparación para el matrimonio es la mejor preparación para el divorcio. Si el matrimonio a prueba suprimiera el divorcio, yo estaría A FAVOR. Pero ocurre lo contrario: hay más divorcios en los matrimonios precedidos de cohabitación» (Denis Sonet).

El verdadero compromiso
-------------------------

«Mi novia y yo vivimos un auténtico noviazgo, y nuestras lecturas sobre el tema nos han ayudado mucho (...). Las hemos comentado y estamos completamente de acuerdo con lo expuesto. Fue nuestro punto de referencia. Ambos somos conscientes de que nuestro amor es un don de Dios. Nos queremos con locura, pero eso no cambia el hecho de que tomamos en consideración lo que nos dice nuestra razón. Nuestra mayor prueba de amor es la de guardar la castidad hasta el día de nuestra boda. Tengo 29 años y sé que nuestro amor es duradero, sincero y sin artificio, pues Dios está en medio de nuestra relación, y que la vivimos con el corazón, el cuerpo y la razón. Desearíamos que todos los jóvenes conocieran el gozo de un amor construido sólidamente gracias a esfuerzos comunes, y no el de unos amores fáciles y efímeros» (M.D., Familia cristiana).

## Preguntas ANTES del SÍ

Para terminar, veamos las preguntas esenciales que es preciso plantear ANTES del compromiso: No digáis jamás: «Eso lo veremos luego» o «Yo le (la) cambiaré».

1. ¿Qué es lo que te atrae del él o de ella? ¿Son profundas y duraderas sus cualidades?
2. ¿Compartís los mismos valores, la misma espiritualidad y los mismos proyectos de vida? ¿Y también el mismo concepto sobre vuestra pareja y sobre el matrimonio? ¿Estáis de acuerdo en el número de hijos que queréis tener?
3. ¿Compartís confidencias, intereses? ¿Y una verdadera complicidad?
4. ¿Muestra hacia ti el respeto y el cariño suficiente? ¿Te desea físicamente? (¡Indispensable!).
5. ¿Os queréis por encima de vuestros defectos? Nunca penséis: «Luego cambiará».
6. ¿Su carácter y su comportamiento son lo suficientemente equilibrados y estables?
7. ¿Vuestros desacuerdos (inevitables) se tratan en medio del diálogo y la comprensión mutua? ¿Acepta él o ella reconocer sus errores y pedir perdón?
8. ¿Es una persona trabajadora, concienzuda y honesta? ¿Cómo administra su dinero? ¿Conoces bien su vida profesional y sus recursos? ¿Aceptas su profesión y sus compromisos?

9. ¿Estáis en armonía con vuestras respectivas familias (si es posible), con vuestro ambiente social y con vuestra cultura? ¿Y con vuestro nivel intelectual? (Todas estas diferencias pueden ser una fuente de tensión posteriormente).
10. ¿Cómo trata él o ella a los demás: subordinados, hijos, miembros de su familia? (Esto puede reflejar su comportamiento en vuestro hogar más adelante).
11. ¿Os sentís orgullosos al presentaros a vuestros amigos y a vuestra familia?
12. ¿Acepta él o ella los consejos? ¿Acepta una preparación seria para el matrimonio?
13. ¿Os sentís en paz en vuestra relación o tenéis una sensación de malestar? No digáis jamás: «*Ya lo veremos más adelante*». ¿Te sientes libre en tu elección, sin coacciones paternas o familiares, por ejemplo?
14. ¿Os habéis sometido a un examen prenupcial (test de enfermedades de transmisión sexual, SIDA, grupo sanguíneo, etc.)?



## ¿Por qué no vivir juntos?

- Existen hoy día más de 1.000 buenas razones –aparentes– para no casarse y sí, sencillamente, para vivir juntos...  
La de evitar la «locura» de un compromiso, la de la duración, la de conservar la libertad «en el caso de», la del matrimonio a prueba...
- El número de divorcios hoy parece justificar la cohabitación o el concubinato.

- Sin embargo, cohabitar es construir sobre arena. Es vivir como casados, pero sin seguridad ni compromiso. Se tiene una puerta de salida, por si acaso. Se rechazan los temas incómodos. Dura mientras no hay problemas.
- Pero se tejen lazos. Se gastan energías, dinero, tiempo. Quizá hay hijos. La pareja está construida como una casa sin cimientos que se derrumbará a causa de las inevitables crisis. (En los terremotos las construcciones baratas se desploman; imagina unas operaciones financieras sin contrato ni firma). Incluso si se casan después, la pareja seguirá siendo frágil por carecer de una preparación sólida y de una base para el matrimonio.

El matrimonio no tendría que ser «una cuerda al cuello», sino más bien una «cordada» a la que uno se adhiere por el cariño, para apoyarse uno al otro durante toda la vida.



#### ESPERAR A CASARSE... ¿HASTA CUÁNDO?

¿Se debe permitir el matrimonio de dos jóvenes que no han terminado sus estudios o que no son todavía financieramente estables? Actualmente, debido a la duración de los estudios o de la búsqueda de empleo, el caso es discutible. Nuestros jóvenes necesitan sin tardar una estabilidad afectiva y sexual. Impedir o retrasar excesivamente su unión les lleva a vivir juntos o a uniones pasajeras.

Según la opinión de los expertos, no tengamos miedo a decir que: *«si se reúnen las condiciones del matrimonio –auténtico cariño, comunicación real, una verdadera atracción y madurez afectiva–, no hay necesidad de esperar durante años hasta terminar los estudios. No se puede pedir a jóvenes de 22 años que aguarden hasta los 27 para casarse. ¡Seamos realistas! Yo discuto con los padres sobre esto. Sin*

*quererlo, empujan a sus hijos a la cohabitación o a una vida sexual precoz. ‘Pero todavía son económicamente dependientes’, me dicen. ¿Y qué? Dad a vuestro hijo lo que le habríais dado si no estuviera casado... ¡y que se arreglen! Tendrán poco, pero esta lucha en el aspecto material y esta sencillez de vida no harán más que aumentar su amor» (D. Sonet).*

## *¿Y si me quedo soltero?*

La soltería en los que querrían y podrían casarse necesitaría otro libro. No obstante, todo lo que decimos aquí sobre la sexualidad, el amor y el matrimonio, puede –esperemos– dar algunas ideas a los que tienen dudas sobre este tema.

## 8. CASADOS Y FELICES

El matrimonio significa la construcción del verdadero amor. Pero ¿es posible lograr un matrimonio feliz? ¿Cómo?

- El amor aspira naturalmente a la fidelidad. *Amor concuerda con siempre*. Si no es así, ya no es amor. ¿Podrías decir al otro: «Te querré durante tres años, para probar...»?

Solamente el matrimonio responde a nuestro profundo deseo de ser aceptado, elegido y amado de un modo total y para toda la vida.



- Sin embargo, actualmente el matrimonio y la fidelidad están en crisis. De ahí el temor al compromiso, considerado como una cuerda al cuello. ¿Por qué se dan tantos fracasos en nuestros hogares?
- En otra época, el matrimonio se basaba en las tradiciones y en las alianzas de las familias. No siempre resultaba genial y solía faltar el diálogo. Pero se soportaba, se adaptaba y se mantenía por la fuerza de las tradiciones.

- Hoy ya no se soporta nada. Cada uno trata de realizarse por su lado. Cuando se casan, suele ser sin preparación previa. O se opta por fórmulas más «light», como la de parejas de hecho. Sin embargo, los modelos de pareja «desechable» apenas resisten a la prueba del tiempo y a las dificultades de la vida moderna.



- El secreto de las parejas felices es el de estar fundadas sobre valores duraderos y profundos. ¿Una pareja feliz que dura 50 años? Sí, es posible y existe. ¿Un amor que evoluciona y se enriquece a lo largo de toda la vida? Sí, es posible, ¡pero con ciertas condiciones!
- Sucede como con una casa. Si está bien construida, durará. Para eso, son necesarios planos y competencia profesional. Y es asombroso que hoy, para formar una pareja, se exija tan poca preparación. ¿Quién osaría hablar de un *permiso para edificar* para la pareja o un *permiso para tener hijos*?

«La casa fundada sobre roca no cae cuando llega la tempestad... pero la casa edificada sobre arena se derrumba y es grande su ruina» (Mt 7, 24-27; cfr. Sal 127, 128).

Una pareja se construye como una casa: en tres niveles. Cada uno de ellos es esencial para asegurar la armonía y la solidez de la pareja.

Las estadísticas y los testimonios lo confirman: las parejas duran y llegan a su plenitud cuando están fundadas en valores compartidos (1) basados en el diálogo y el cariño (2) y fundidas en la armonía carnal (3).

### 3. CUERPOS

Conclusión o la comunión carnal, que funde a los esposos en la fidelidad y la fecundidad.

### 2. CORAZÓN

La construcción o la unión de los corazones en medio del diálogo y la ternura que construyen y cimientan el hogar.

### 1. ESPÍRITU

El fundamento o la unión de los espíritus en los mismos valores, y el compromiso, que aseguran la confianza y la estabilidad de la pareja.

## 1 Basados en los mismos valores

### ESPÍRITU

- Una pareja feliz descansa en unos FUNDAMENTOS SÓLIDOS:
  - a) Personas MADURAS.
  - b) VALORES compartidos.
  - c) VOLUNTAD de amarse con un amor RECÍPROCO Y FIEL.
- Este fundamento de la pareja asegura la CONFIANZA MUTUA y la ESTABILIDAD del hogar. De este modo, marido y mujer podrán crecer en medio de una relación fraternal y espiritual a lo largo de la vida.
- Si los esposos son creyentes, esta relación se convierte en una alianza sagrada fundada en el Señor y en su designio de amor. El «matrimonio en el Señor» es el fundamento más sólido. Supone evitar o resolver anticipadamente el 70% de los problemas. Es como una casa construida sobre roca. Es un SÍ de cada día y para siempre, dirigido al cónyuge... y a Dios.



## 2 El diálogo y la ternura

### CORAZÓN

- El diálogo favorece la compenetración y la mutua adaptación de los esposos, gracias a la participación en los sentimientos, las ilusiones, las alegrías y las penas.
- La ternura: son las mil maneras de encarnar los sentimientos, la bondad, el respeto, el cariño, que alimentan el amor. Cada día se convierte en ocasión de crecer en comunicación y descubrimiento mutuo. Incluso los inevitables conflictos hacen crecer a la pareja si se superan con el perdón.
- Para ello, es indispensable expresar el cariño. ¿Por qué somos tan inexpresivos para manifestar la ternura en nuestros hogares, mientras que para ligar no nos falta imaginación?
- Los cónyuges que alimentan y «recargan» así su amor nunca se aburrirán; la pareja se fortalecerá siempre. Si se siente amado, el cónyuge se hace abnegado, amante y fiel.



- Has de reconquistar siempre a tu cónyuge. No basta amarle, es preciso que se sienta amado. Expresad vuestro cariño para llenar vuestro *depósito afectivo*. Para eso, hay miles de ocasiones al día.
- Cuando se ha entendido esto, ya no se plantea este género de pregunta: «¿Podremos vivir 50 años juntos?». Porque, para el amor, cada día es nuevo y ocasión de mejora. Finalmente, la llama del primer amor se convierte en la brasa de un gran amor. Como dicen los esposos ancianos: «Hoy nos queremos más que el día de nuestra boda».

Existen mil maneras de expresar el cariño y de recargar el corazón de nuestro cónyuge.

#### LOS LENGUAJES DEL AMOR

Todos tenemos necesidad de sentirnos amados. Nuestro corazón es como un motor que precisa ser alimentado con su carburante preferido. El amor es como un fuego que precisa alimento para que arda su llama. Veamos los principales «carburantes» o los principales «alimentos» del amor (*Los lenguajes del amor*, Gary Chapman):

1. Las PALABRAS CARIÑOSAS Y GRATIFICANTES. Existen unas palabras mágicas que alimentan el amor. No dejes que sean otros quienes halaguen o llamen «*cariño*» a tu cónyuge. ¡Hazlo tú! Siempre hay que conquistar al cónyuge.
2. Los MOMENTOS DE INTIMIDAD: Una salida solos los dos, una actividad común (diversiones, deportes, viajes), permiten romper la rutina cotidiana, dan paso a las confidencias y prometen valiosos recuerdos.

3. Los GESTOS DE CARIÑO: una caricia afectuosa, un beso, solo tardan dos segundos y son gratuitos. ¿Por qué desaparece la ternura de nuestros hogares, allí donde puede manifestarse libremente?
4. Los SERVICIOS PRESTADOS: Ya no son lo propio de la mujer en el hogar. Para muchos representan la prueba de amor más tangible.
5. Los REGALOS, aun los simbólicos. Si se ofrecen con el corazón, si están cargados de cariño y de recuerdos, materializan un «te quiero»inoxidable.

## 3 La unión amorosa carnal

### CUERPO

La unión carnal de los esposos es o *debería ser* la realización, la culminación del amor conyugal, su fruto maduro, el que le da todo su sabor.

Las tres claves de la armonía carnal:

Espíritu: Diálogo. Confidencias. Complicidad. Confianza.

Corazón: Respeto. Servicio. Ternura. Perdón.

Cuerpo: Placer. Encanto. Cuerpo.

### LA CONFIANZA Y LA COMPLICIDAD

La confianza es el lecho de la armonía carnal. Esta confianza se basa sobre todo en el diálogo y las confidencias, en las que los esposos comparten sus ilusiones, sus dificultades y su gratitud. Cuanto mayor es la confianza de una mujer, más deseosa está de darse o de recibir a su esposo, y más se colma en sus brazos. En cambio, la falta de confianza puede bloquear la sensualidad sobre todo en la mujer (frigidez).

### LA TERNURA

El corazón es el núcleo de la relación carnal. Ilusiona al cónyuge por las palabras cariñosas, los mimos, la delicadeza, el respeto y el deseo amoroso (¡si es posible!).

*El orgasmo femenino no depende en absoluto de la técnica (o casi), pero está relacionado con la confianza, con el sentimiento de saberse respetada, con la ternura y con la amabilidad del cónyuge» (Dr. Ouango, sexólogo).*

### EL PLACER COMPARTIDO

El auténtico placer hace gozar a ambos cónyuges. El placer compartido es como un festín que consolida la amistad. La mayor alegría del hombre no es el orgasmo (que

dura muy poco), sino el de ver a su mujer gozar en sus brazos. La mayor alegría de la mujer es la de ser gozada por la persona amada. Atención: La mujer necesita de un clima y de una preparación (el prelude), y de una distensión (el momento posterior). Si el hombre está atento, su mujer le quedará infinitamente agradecida y, en consecuencia, más amante. Eso duplica el placer y la intensidad de las relaciones conyugales.



El hombre que es deseado por su esposa tiene su diploma de amor.

La armonía carnal es el 90% del amor y apenas un 10% de técnica, sobre todo en lo que se refiere a la mujer.

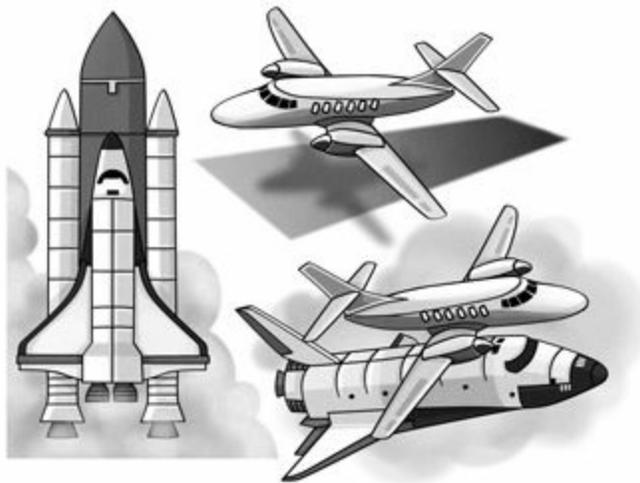
El fundamento o la unión de los espíritus en los mismos valores, y el compromiso,  
que aseguran la confianza y la estabilidad de la pareja.

### *La unión amorosa carnal*

- La unión carnal es o debería ser un momento de placer compartido que consolida el amor conyugal. Es esencial para la estabilidad y la fidelidad de la pareja. Sobre todo hoy, cuando la realización personal y el placer son tan importantes. Si no es así, las relaciones sexuales degeneran en graves

frustraciones, hasta la repulsión, la frigidez, la impotencia. Todo ello abre la puerta a los conflictos y a la infidelidad.

- Las relaciones carnales corren siempre el riesgo de ser mecánicas y rutinarias: erección, penetración, eyaculación y a dormir. De ordinario, el hombre piensa que su compañera funciona del mismo modo: semejante ignorancia no está permitida hoy y puede ser fatal para la pareja.
- Los esposos deberían conversar sobre este tema delicado pero esencial que ha sido tabú durante mucho tiempo. Deben dialogar sobre sus ilusiones, sus temores y sus reticencias. Nadie es perfecto en el amor. Existen numerosas orientaciones sobre el tema y excelentes sexólogos. Los mejores insisten en la necesidad del diálogo y de la ternura entre los esposos.
- El hombre despegue en picado, como la nave espacial. La mujer despegue suavemente, como el avión en la pista. Si es posible, han de volar juntos suavemente, tiernamente.



## PARA SABER

Sexualmente, el hombre tiene una erección y resuelve rápidamente. La mujer, en cambio, se inflama más lentamente. Para llegar a gozar (al orgasmo, si es posible) necesita mucha ternura y muchas caricias. Pero para su esposo debe ser una verdadera *mujer*, ardiente y apasionada. Todo termina con la lenta relajación de la mujer. Es el momento posterior, momento de intimidad y gratitud, que el hombre suele descuidar a menudo por ignorancia de la mujer.

En el orgasmo no se manda. Perseguirlo es hacerle huir. La inquietud, la angustia

(por el fracaso), las preocupaciones, el estrés, pueden impedir que se produzca. Sin embargo, queda la intimidad y la ternura compartida, en la que los cónyuges se entregan y se dan calor cariñosamente. Ahí, la mujer no se equivoca: ¡esa es la ternura que espera de su esposo, y no el sexo!

La sexualidad exige la fidelidad para desarrollarse: la armonía sexual se teje en la intimidad, la ternura y el diálogo. Los esposos y los sexólogos afirman que hace falta tiempo, incluso años, para alcanzar la verdadera armonía carnal.

Es igual que un instrumento de música: no se llega al virtuosismo en unas semanas, ni siquiera en un año. Los esposos necesitan tiempo para ponerse de acuerdo y para hacer que su sexualidad cante en un concierto de los corazones y de los cuerpos.

Complicidad+ternura+placer compartido: estos son los pilares de la armonía carnal.

Añadid a ello el humor y la fantasía para romper la monotonía, para relajarnos y para excitar el deseo. Al principio, reíos de vuestra torpeza: forma parte de vuestro ajuste. Tendréis toda la vida para poner de acuerdo vuestros corazones y vuestros cuerpos en la intimidad de vuestra pareja.

La armonía carnal consolida la fidelidad. Se cosecha lo que se siembra: los que se aman (*semilla*) cosechan fidelidad. La fidelidad no solo es un deber: es el fruto del amor en el que se quiere, se une y se fideliza mutuamente.

De este modo el amor puede evolucionar durante toda la vida. El matrimonio, con sus altibajos, se convierte así en un camino de felicidad, en una ascensión hacia el Amor y la Vida eterna.

La confianza conyugal permite descansar en el cónyuge, en su amor, en su fidelidad. Todo ello es fuente de paz. Es lo que permite llegar lejos en la vida.

## *Conclusión. El buen planteamiento*

### 1. Observar.

No a la mirada del cazador; sí a la mirada del admirador.

*No nos embalemos. ¡Observemos!*



2. Dialogar.

Para descubrir tus valores... y *compartir los míos.*



3. Respetar.

No es una chica para conquistar, sino para merecerla.

*Para darte lo mejor de mí misma y mi auténtica belleza: te ayudaré a respetarme.*



4. Tener paciencia.

Aprendamos a dominar nuestros deseos para profundizar en nuestra relación.

*No te precipites, así veré que me amas por encima de todo.*



5. Reflexionar.

¿Es el amor de mi vida?

*Estudiemos nuestro amor. Elegir es abandonar los sueños del príncipe encantador o de la mujer ideal.*



6. El compromiso.

Cariño, me entrego a ti para siempre, para formar juntos nuestro hogar.

*Entonces, preparemos nuestra unión, a través de una sólida preparación para el matrimonio.*



# Índice

## Introducción

1. Luz sobre la sexualidad
2. Diferencias que nos enriquecen
3. El amor: del deseo al don
4. Los primeros amores
5. Los amores heridos
6. El amor paciente
7. El amor reflexivo
8. Casados y felices

# Índice

Introducción	6
1. Luz sobre la sexualidad	10
2. Diferencias que nos enriquecen	23
3. El amor: del deseo al don	34
4. Los primeros amores	37
5. Los amores heridos	55
6. El amor paciente	76
7. El amor reflexivo	91
8. Casados y felices	103
Índice	115