JESÚS MARÍA SILVA

SEXO:

CUÁNDO Y POR QUÉ

La sexualidad al desnudo

SEXO:
CUÁNDO Y POR QUÉ
La sexualidad al desnudo

© Jesús María Silva Castignani

© Ediciones Palabra, S.A. 2018
Paseo de la Castellana, 210 - 28046 MADRID (España)
Telf.: (34) 91 350 77 20 - (34) 91 350 77 39
www.palabra.es
palabra@palabra.es

Corrección de estilo: Marta Moreno Candel
Diseño de cubierta e ilustración: Raúl Ostos
Diseño y maquetación: Antonio Larrad
Diseño de ePub: Rodrigo Pérez Fernández
ISBN: 978-84-9061-766-3

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.

A mis padres,
cuya vida ha sido la mejor maestra de amor
y afectividad para mí.

Índice

PRÓLOGO

Para abrir boca

En tal ambiente, ¿tiene sentido que se escriba un libro como este?

¿Cómo no escribir un libro como este?

PRIMERA PARTE: DESNUDANDO LA SEXUALIDAD

Capítulo 1. Sexo, aquí y ahora
La revolución sexual
Los valores tradicionales
Rompiendo la baraja
Una cultura esquizofrénica
Cambiando el significado del sexo
Te quiero mucho, como la trucha al trucho
Quiero disfrutar contigo. ¿O quizá de ti…?
Definitivamente, algo no cuadra
(De)formación sexual

Capítulo 2. Más allá del sexo
Un corazón herido
Una sexualidad prostituida
Enriquecerse a costa de la vida
¿Salud sexual o sexualidad saludable?
Han caído las barreras

Capítulo 3. El verdadero significado de la sexualidad
La sexualidad no es te quiero mucho, sino te quiero totalmente
La sexualidad no es quiero disfrutar contigo, sino amándote disfruto
La sexualidad no es quiero tener un hijo contigo, sino entregándome a ti, puedo dar lugar a una nueva vida
Sacar los escombros para poner los cimientos

SEGUNDA PARTE: UNA SEXUALIDAD CON PROPÓSITO

Capítulo 4. Sexualidad, libertad y entrega
¿Quién quiere ser libre?
Llamados a vivir
Una sexualidad con propósito
La belleza del matrimonio
Miedo al compromiso
Exclusividad: eres tú y nadie más
Unión, fusión, comunión
Dos significados inseparables: unión de los esposos y fecundidad

Capítulo 5. Luchando por un ideal
La tensión del ideal
Cada cosa a su tiempo
Ser novios
La castidad interior
La castidad en las palabras
La castidad en los actos
La castidad matrimonial
Apoyos espirituales
¿Y si no soy virgen o mi pareja no lo es?

CONCLUSIÓN

Bibliografía y lecturas recomendadas

NOTAS

Prólogo

«En la actual situación sociocultural es urgente dar a los niños, a los adolescentes y a los jóvenes una positiva y gradual educación afectivo-sexual. El silencio no es una norma absoluta de conducta en esta materia, sobre todo cuando se piensa en los numerosos "persuasores ocultos" que usan un lenguaje insinuante» (*Sagrada Congregación para la Educación Católica*, «Orientaciones educativas sobre el amor humano», 106).

Efectivamente, es urgente abordar un tema sobre el que durante muchos años ha caído un pesado silencio: la afectividad y la sexualidad de nuestros adolescentes y jóvenes, que muchas veces ahora está en manos de quienes no tienen un verdadero interés en su felicidad ni en su salud. Desde la revolución sexual, se han potenciado unas voces y se han acallado otras. Es hora de romper ese silencio, y es algo que algunos llevamos ya bastante tiempo haciendo, convencidos de que es necesario proponer otro modo de ver la sexualidad más humano, más pleno, más adecuado. Aunque eso haga que a algunos les escueza, porque preferirían una Iglesia callada y encerrada en sí misma. Sin embargo, el Santo Padre ya nos recordó que no debe ser ese nuestro estilo: «Prefiero una Iglesia accidentada, herida y manchada por salir a la calle, antes que una Iglesia enferma por el encierro y la comodidad de aferrarse a las propias seguridades» (*EG* 49).

Este libro tiene la virtud de romper ese silencio y de aportar una mirada humana y cristiana sobre la sexualidad, apropiada a lo que esta es, y enfocada a la mayor felicidad y plenitud de la persona humana. No es un libro lleno de moralismos, ni tampoco carente de rigor: en él puedes encontrar razones convincentes a favor de una sexualidad vivida «como Dios manda». Su lenguaje es fácil y desenfadado, y no evita ningún tema, por escabroso que sea. Y, al mismo tiempo que propone una comprensión de nuestra debilidad desde la infinita Misericordia de Dios, propone con la misma fuerza la verdad de todo lo que estamos llamados a vivir, sin recortarlo ni «edulcorarlo». Por ello, creo sinceramente que puede aportar mucha luz tanto a los adolescentes y jóvenes, como a los matrimonios, a los padres y a los formadores que no quieren conformarse con la propuesta reductiva de la sexualidad que se nos ofrece hoy desde el pensamiento único.

Existe un modo alternativo de vivir, y esa es la mayor luz que los cristianos podemos ofrecer al mundo de hoy, un modo de vivir orientado por la Palabra de Cristo y por el

sentido común. Te invito a que leas este libro con el corazón y la mente abiertos, porque te aseguro que tiene mucho que ofrecerte para tener una visión más completa sobre el misterio del amor y de la sexualidad. Eso sí, como dice el mismo autor, es un libro que invita a nadar a contracorriente. Vas a encontrar en él un modo verdadero de vivir, que no es fácil, pero merece la pena. Como dije hace un tiempo en mi cuenta de Twitter: «La felicidad no es un fin en sí mismo, sino la consecuencia de entregarse a un ideal verdadero». Eso es lo que te ofrece este libro: un ideal verdadero. Rezo para que te ayude a redescubrir el sentido profundo que Dios ha querido para nuestra sexualidad, de modo que pueda convertirse para ti en una fuente de auténtica plenitud.

+ José Ignacio Munilla Aguirre
Obispo de San Sebastián

PARA ABRIR BOCA

Hace doce años salió una parodia en forma de canción que se llamaba «Amo a Laura», creada por el grupo ficticio *The Happiness* para una campaña publicitaria para MTV. En esa canción, que aún se puede ver en YouTube, dos chicos y dos chicas cantaban: «Amo a Laura, pero esperaré hasta el matrimonio… Hagamos juntos este crucigrama, dejemos lo otro para mañana… No voy a arrancar esa flor, quien la destruya no seré yo…». Con estas y otras frases, y con su forma de vestir trasnochada y tradicional, se burlaban de la idea de mantenerse virgen hasta el matrimonio. El mensaje del vídeo es claro: quien espera hasta el matrimonio es un *pringao* retrógrado y de otra época que no sabe lo que se pierde. La mayor parte del vídeo transcurre en una pradera verde, intercalando escenas de uno de los jóvenes dando una flor a su chica, o de otro de los jóvenes aconsejando a una pareja que se está besando: «Joven, recuerda que el amor nace del respeto, que no hay nada más hermoso en una pareja que saber esperar juntos ese momento maravilloso que es la consumación del amor. Tu paciencia tendrá recompensa». En el vídeo no se menciona ni aparece la más mínima alusión al cristianismo, pero resulta bastante evidente, ya que no existen muchos grupos «conservadores» que defiendan la pureza y la virginidad hasta el matrimonio fuera del cristianismo, al menos que yo sepa.

Por desgracia, esta imagen patética es la que ha quedado de la idea de la pureza y de la virginidad hasta el matrimonio. Los jóvenes que queréis vivir este ideal estáis en medio de un mundo que no entiende esta idea, que no la respeta y la ridiculiza. Por descontado, si le planteas a un joven no creyente el tema, lo más probable es que piense

que le estás tomando el pelo, o que se eche a reír. Incluso muchos jóvenes creyentes quizá no estéis de acuerdo con este ideal, o penséis que ya ha quedado atrás y que la Iglesia ha dejado de enseñar esas cosas. Recuerdo a una chica que quería permanecer virgen hasta el matrimonio y que salía con un chico que quería tener relaciones. Esto suponía un tema de discusión para la pareja. En una ocasión, él le contó a la chica que había tenido que decir en su grupo de amigos que se había acostado con ella para no quedar como un idiota… Porque, evidentemente, si llega a contar que no se había acostado con ella, o que ella quería permanecer virgen hasta el día de su boda, ¿qué iban a pensar de él? Se burlarían, se reirían de él, se convertiría en la mofa del grupo. ¿Y ella? Quedaría como una puritana, una estrecha, una rara.

EN TAL AMBIENTE, ¿TIENE SENTIDO QUE SE ESCRIBA UN LIBRO COMO ESTE?

A lo largo de mi vida, he propuesto abiertamente este ideal a aquellos jóvenes con los que me he ido encontrando, sin recortarlo ni rebajarlo, mostrándolo en toda su fuerza y su integridad. Y, cuando lo he presentado con motivos, con un amor sincero y con toda claridad, no ha generado rechazo ni burla, sino más bien sorpresa y admiración. No todos lo han asumido, y, de entre los que sí lo han hecho, algunos han caído por el camino en un momento de descuido, enfriamiento o tentación. Para ellos he escrito el libro *Virginidad 2.0. Recuperar la inocencia*[1]. Pero todos, todos, han visto la coherencia y la belleza de una perspectiva sobre la sexualidad diferente a la que se nos impone desde los medios de comunicación, redes sociales, libros, canciones, películas… Todos han reconocido esa belleza, incluso aunque pensaran que no era para ellos o no se vieran capaces de vivirla. Muchos me pedían razones para esperar, que les explicase más hondamente los porqués; querían saber «hasta dónde podían llegar», qué sentido tenían ciertas cosas… En todos latía lo mismo: curiosidad hacia algo tan atractivo y tan bello como es la sexualidad, y miedo a perderse algo genial aguantándose para nada.

También me he encontrado con jóvenes —y no tan jóvenes— que habían vivido una vida desordenada sexualmente, o que simplemente habían mantenido relaciones sexuales, y que después se habían dado cuenta del verdadero significado de la sexualidad, y habían decidido empezar a vivir la castidad. Cuando me han escuchado

hablar del tema, muchos me han dicho con tristeza: «Ojalá en su momento yo hubiera tenido alguien que me hubiera dicho esto». Y lo decían porque experimentaban las consecuencias negativas de no haberse guardado, mientras asentían con la cabeza durante las charlas, cuando yo iba explicando los motivos por los que el ser humano ha sido creado para vivir la pureza y permanecer virgen hasta el matrimonio. Después de estas experiencias, debo cambiar la pregunta:

¿CÓMO NO ESCRIBIR UN LIBRO COMO ESTE?

Nuestra sociedad se caracteriza por que muchas veces solo se publicita lo que la gente quiere oír o lo que se quiere que la gente piense. Pero, en mi trabajo con jóvenes, me he dado cuenta de que faltan referentes y testigos que digan la verdad, aunque puedan ser tomados por locos, intolerantes o trasnochados. La verdad nunca pasa de moda. Y la verdad sobre el hombre, menos todavía.

No quisiera que fuese un libro solo para creyentes. Las razones por las que estamos llamados a vivir la pureza y permanecer vírgenes hasta el matrimonio están inscritas en nuestra naturaleza; no brotan de una moral religiosa. Por eso espero que, incluso si no eres creyente, este libro pueda ayudarte a ver las cosas de una manera distinta a la opinión mayoritaria de nuestro mundo. No obstante, escribo sobre todo porque jóvenes creyentes me habéis pedido motivos por los que nuestra fe nos dice que permanezcamos vírgenes hasta el matrimonio: porque no lo entendéis, porque os cuesta, o porque intuís la belleza y la verdad de esta propuesta, pero no la sabéis explicar. Este libro no brota de la reflexión de un cura en su despacho, sino de la experiencia de cientos de conversaciones con jóvenes, de confesiones, de charlas y conferencias en colegios mayores, grupos de jóvenes y matrimonios; de recoger las lágrimas vertidas de tantos corazones heridos que han experimentado la tristeza de perder algo que no va a volver, al mismo tiempo que la misericordia de un Dios que lo perdona todo. Y brota sobre todo del amor; del amor que siento hacia vosotros, los jóvenes, que muchas veces andáis tan despistados o sin referentes en medio de un mundo que intenta atraeros con cantos de sirena; del amor hacia Dios, que nos llama tiernamente a realizar su voluntad en nuestras vidas, que es lo mejor para nosotros; del amor a la verdad, que tan en crisis está hoy; y del amor al Amor, en toda su fuerza y su belleza.

¡Aviso a navegantes! Este libro invita a nadar contracorriente. Es solo para valientes.

No importa si lo lees buscando razones para esperar, o si lo lees desde una mirada crítica. Lo único que importa es que lo leas con la mente y el corazón abiertos, dispuesto a encontrar una forma alternativa de pensar y de vivir. ¡Lee con paciencia! Sé que los jóvenes no tenéis mucha costumbre de leer, ¡pero no lo dejes a medias! Las cosas que verdaderamente merecen la pena requieren esfuerzo —en este caso, el esfuerzo de leer el libro entero—. Lee despacio. Lo que voy a escribir tiene mucha miga. Intentaré que se te haga fácil de leer, salpicando todo con ejemplos y anécdotas.

Para facilitar la lectura seguida he puesto las notas al final del libro. La mayor parte de ellas añaden las fuentes de las que tomo los datos, citas de otros autores y otra información que puede resultarte interesante. Si algo de lo que lees te llama la atención y tiene una nota, puedes ir al final y consultarla; pero si no te llama especialmente la atención, te aconsejo que no te detengas y continúes leyendo.

Tómate en serio algo tan importante como tu felicidad; después elegirás qué quieres pensar y qué quieres vivir. Puede que todo siga como antes, o puede que tu vida dé un cambio de 180 grados. ¿Te animas…?

Comenzar a leer un libro
es iniciar un viaje
que sabes dónde empieza,
pero no dónde termina.
Es una aventura
que puede cambiarte la vida.

Primera parte:
DESNUDANDO LA SEXUALIDAD

CAPÍTULO 1

LA REVOLUCIÓN SEXUAL

Lo primero de todo, ¿qué *significado* le damos a la sexualidad? Fíjate que no pregunto *qué* es la sexualidad, que se puede analizar desde muchos puntos de vista: el biológico, el cultural, el moral… Pero, en realidad, todo eso es lo de menos; lo más importante es *qué significa* y *qué expresamos* por medio de ella. La sexualidad es algo cotidiano en nuestras vidas y en nuestro mundo y nos acompaña desde el primer instante de nuestra concepción. Antes era un tema tabú en nuestra cultura: no se hablaba de ella, como si fuese algo malo, o al menos algo de la vida privada de cada uno. Ahora hemos pegado el *pendulazo*: la sexualidad está por todas partes, y casi nos asalta en cada canción, anuncio o página de internet. ¿Cómo hemos pasado de un extremo al otro tan radicalmente?

Por muchos motivos que no entraré ahora a analizar, la sexualidad fue vista durante mucho tiempo como algo pecaminoso y vergonzoso, reservado al matrimonio con la única finalidad de tener hijos. Cualquier uso de la sexualidad fuera de esto era visto como algo escandaloso y reprobable. En algunos lugares las chicas que se quedaban embarazadas eran obligadas a casarse vestidas de color negro con el padre de la criatura. Un enfoque inadecuado, o al menos incompleto, por parte de la Iglesia, fue uno de los factores que llevó a ver de este modo la sexualidad. Ante esta mentalidad represiva, se fue formando una mentalidad más abierta que poco a poco iba haciendo presión para que la sexualidad fuera liberada de ese constreñimiento; todo esto desembocó en la llamada *revolución sexual* de los años 60, que puso en un primer plano la sexualidad sin tabúes desde la perspectiva del amor libre y del placer. Desde entonces hasta hoy, la revolución sexual ha ido avanzando cada vez más y normalizando cosas que antes eran consideradas malas: pornografía, prostitución, contracepción, aborto, masturbación, etc.[2].

Si lees de nuevo el párrafo anterior, verás que no hago ningún juicio sobre lo que de hecho se ha dado en la historia. Es simplemente un resumen para entender mejor por qué en nuestro mundo la sexualidad está tan presente (el porqué de ese *pendulazo* que he comentado antes). Pero la revolución sexual ha traído un cambio de mentalidad que tiene consecuencias. Porque la sexualidad, por sí misma, tiene unas características que le dan un significado. Y cuando se vive de otro modo, las consecuencias que se derivan no son precisamente buenas. Veámoslo[3].

LOS VALORES TRADICIONALES

Tradicionalmente, la sexualidad ha ido asociada a tres realidades: la fecundidad, el matrimonio y el amor.

a) Sexualidad y fecundidad. Desde este punto de vista, la sexualidad está asociada a la reproducción. No es ningún secreto que a los niños ni los trae la cigüeña, ni vienen de París… Desde un punto de vista meramente biológico, la sexualidad sirve para la perpetuación de la especie. Al ser el hombre una criatura más evolucionada que los animales, para él este no es el único significado de la sexualidad; y, sin embargo, curiosamente, es una de las cosas que hoy parece habérsenos olvidado. El acto sexual por sí mismo está orientado a la fecundidad, y desde una perspectiva natural, sirve para crear vida.

b) Sexualidad y matrimonio. En todas las culturas, desde las más antiguas hasta nuestra cultura cristiana occidental, la pérdida de la virginidad ha ido precedida de un compromiso entre el hombre y la mujer, por el cual ambos se unían de por vida formando una familia[4]. Este hecho arroja mucha luz sobre uno de los significados que la sexualidad conlleva en su propia naturaleza: la unión de los esposos. Desde siempre, el ser humano ha intuido que la unión que se da entre un hombre y una mujer por el acto sexual es tan profunda que genera entre ellos un vínculo irrompible; y, por ello, a ese acto debía preceder un compromiso de por vida al que llamamos matrimonio. El matrimonio ha revestido muchas formas a lo largo de la historia, y no todas buenas, pero nunca había sido puesto en cuestión hasta la revolución sexual.

c) Sexualidad y amor. Este tema es un poco más complejo. Para nosotros resulta bastante evidente que la sexualidad y el amor «pueden» tener algo que ver. Sin embargo, durante muchos siglos los matrimonios no se producían por amor, sino por un acuerdo entre los padres. Esto propició que en muchas ocasiones prevalecieran los dos valores anteriores (la fecundidad y la conveniencia del matrimonio) por encima del amor. Pero, paralelamente, siempre ha estado presente también la relación entre la sexualidad y el amor. En muchas culturas, cuando un hombre y una mujer se amaban, entonces se casaban, perdían la virginidad juntos y formaban una familia. Esta concepción ha ido abriéndose paso en la cultura occidental, sobre todo gracias al cristianismo. Efectivamente, de un modo natural, el amor tiende a las manifestaciones sexuales, y nos

impulsa a querer tener relaciones sexuales con la persona a la que amamos.

ROMPIENDO LA BARAJA

Quizá tú mismo al leer esto has pensado: «Buf, esto está totalmente pasado de moda». Te habrá sonado como algo de un tiempo remoto, de la Edad Media o algo así. Nuestra sociedad ha dejado atrás estos valores tradicionales. Esto es debido a que algunos ideólogos de la revolución sexual sostuvieron que estos significados eran construcciones meramente culturales, heredados de un pasado oscuro y represivo, y que era necesario liberar la sexualidad de ellos para que el ser humano pudiera vivirla plenamente[5]. Así pues, los esfuerzos de la revolución sexual se centraron en romper estas tres asociaciones tradicionales, por su orden.

La primera fue la disociación entre sexualidad y fecundidad. Había que conseguir que la sexualidad se viviera sin que tuviera que ver con la fecundidad, con el tener hijos; que fuera algo que dos personas hicieran porque quisieran, sin que ello trajese un embarazo «no deseado». Esto extendió poco a poco la cultura anticonceptiva y, después, la cultura abortiva o contraceptiva. Siempre ha habido métodos anticonceptivos; de hecho, la misma naturaleza, que es sabia, hace que no siempre un acto sexual dé lugar a un embarazo (dependiendo de la fase del ciclo menstrual y de otras muchas circunstancias). No me refiero solo a que se generalizaran los métodos anticonceptivos, sino sobre todo a que se extendió una *mentalidad anticonceptiva*, que es en la que estamos sumergidos desde que nacemos.

Según esta mentalidad, el embarazo es una consecuencia secundaria de las relaciones sexuales que, muchas veces, se da de un modo inesperado; para evitarlo, es necesario poner una serie de medios. Si te fijas, en el fondo es un poco como una enfermedad. Puedes hacer ciertas cosas divertidas, pero con precaución para no contagiarte… Por supuesto, debido a eso se ha profundizado muchísimo en el campo de los métodos anticonceptivos. Pero, claro, ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. ¿Y si se produce un embarazo no deseado?

UNA CULTURA ESQUIZOFRÉNICA

Fue entonces cuando avanzó una mentalidad abortiva, centrada en la contracepción. Si se daba un embarazo indeseado e inesperado, había que encontrar una solución, ya que las personas que habían tenido relaciones sexuales no buscaban eso. El aborto ha existido siempre, pero la *mentalidad contraceptiva* se ha ido extendiendo cada vez más, buscando ahondar en la disociación entre sexo y fecundidad para liberar la sexualidad de todo condicionamiento tradicional.

La mentalidad contraceptiva se ha centrado en la batalla argumental de los derechos de la mujer. Del mismo modo que se concebía el embarazo como la contracción de una enfermedad, se concebía al feto como una parte de la mujer que podía ser extirpada. Se ha luchado mucho por la extensión de esta mentalidad, que en nuestro mundo es hoy mayoritaria; al mismo tiempo, se ha avanzado mucho en los métodos abortivos, que van desde la píldora del día después hasta los abortos provocados.

De este modo, se completaba la disociación entre la sexualidad y la fecundidad: tú puedes tener relaciones sexuales con alguien por cualquier motivo, y eso no tiene por qué tener nada que ver con un embarazo; y si sucede de un modo inesperado y a pesar de haber tomado las convenientes precauciones, entonces se recurre al aborto, y la próxima vez ten más cuidado… Este es el mensaje que recibimos de un modo inconsciente y que acabamos asumiendo como *lo normal*.

Sin embargo, si lo miramos de cerca, esta disociación entre sexualidad y fecundidad contradice clamorosamente la naturaleza misma de la sexualidad. ¿A qué me refiero? A que, en la naturaleza, la sexualidad existe para la reproducción. El hecho de que unos animales nazcan con aparato genital masculino y otros con aparato genital femenino es para que se apareen y así puedan procrear. Sin embargo, a pesar de que esto es evidente, nos suena *raro*. Expresiones como «Fulanita se ha quedado embarazada», o «embarazo no deseado», denotan esta cultura, arraigada en nuestro interior. Pero, biológicamente hablando, la sexualidad es la condición de la reproducción, también para el ser humano. Antes de que apareciesen los primeros hombres en la tierra, ¿por qué en la mayoría de las especies animales se daba la dualidad macho-hembra? La respuesta es obvia.

Quizá te choque estar leyendo esto… porque nunca te habías parado a pensarlo. La separación entre sexualidad y fecundidad es artificial. No estoy diciendo que el sexo sirva solo para tener hijos; como casi todo, el tema es más complejo. Pero sí estoy intentando que te des cuenta de lo absurdo que es concebir la sexualidad de un modo separado de la fecundidad, como si no tuvieran nada que ver una con otra. A veces, cuando algún joven me dice: «Fulanita se ha quedado embarazada», me lo quedo mirando y le digo: «¡Anda! Y ¿cómo ha podido ser…?». La reacción suele ser de sorpresa, después de lo cual le explico qué quiero decir. Uno no se «queda embarazado» sin más, sino que hace algo que conlleva un embarazo. No hay nada más estúpido biológicamente hablando que entender sexualidad y reproducción como realidades

paralelas y sin relación entre ellas. De este modo, se trata de ver y vivir la sexualidad al margen de sus consecuencias más evidentes.

> Ser responsable
> significa tomar conciencia
> de que los actos
> tienen consecuencias.

CAMBIANDO EL SIGNIFICADO DEL SEXO

Establecida esta disociación entre sexualidad y fecundidad, abordamos la segunda: la disociación entre sexualidad y compromiso. Desde siempre ha existido un rito de compromiso que precedía a la pérdida de la virginidad y que comprometía a la pareja de por vida, el matrimonio. Habitualmente, a ese rito se le daba un significado sagrado. No pienses ahora en la Iglesia, piensa en las culturas antiguas de África o América. En muchas de ellas, también existía un rito llevado a cabo por algún chamán o similar que comprometía a hombre y mujer antes de que se unieran sexualmente. En culturas como la judía, incluso se penaba con la muerte a quien perdía la virginidad fuera del matrimonio. Es cierto que la realidad del matrimonio se ha visto oscurecida por concepciones como la poligamia o el repudio; pero incluso en estos casos se concebía que las relaciones sexuales debían darse dentro del contexto del matrimonio.

La revolución sexual quiere romper esta asociación. Pero para poder comprender por qué, es necesario ver el significado que, desde la revolución sexual, se da a la sexualidad, en contraste con el significado tradicional. En todas las culturas se asociaba la sexualidad a la fecundidad, y la fecundidad también era considerada como algo sagrado; partiendo del «milagro» de la nueva vida que se generaba en el seno de una mujer, la sexualidad, como algo sagrado, adquiría tal valor que no podía hacerse de cualquier manera ni con cualquiera. Para criar a un hijo, consecuencia de las relaciones

sexuales, se requería un hogar que diese cobijo, protección y desarrollo a esa nueva vida. Por eso, antes de engendrar vida se consideraba necesario un compromiso que asegurara la estabilidad de un hogar, la fidelidad entre el hombre y la mujer y el mutuo cumplimiento de los deberes que se derivaban de esta unión. Esto daba a la sexualidad un marco muy definido y una finalidad muy concreta.

La revolución sexual quiere romper la visión clásica de la sexualidad en relación con la reproducción y la asociación entre sexualidad y compromiso. Una vez que se entiende la sexualidad al margen de sus consecuencias biológicas, es más fácil desligarla del compromiso matrimonial. Como se ha conseguido que el sexo se viva al margen de la transmisión de la vida, ¿qué más da que estés casado o no con la persona con la que tienes relaciones sexuales? Al fin y al cabo, es algo que no va a tener consecuencias… ¿Por qué no hacerlo?

Esto supone un cambio del significado de la sexualidad. ¿A qué me refiero? En el mundo actual, tener relaciones sexuales con alguien puede significar tres cosas:

a. Te quiero mucho.

b. Quiero disfrutar contigo.

c. Quiero tener un hijo contigo.

La tercera, como hemos visto, es bastante rara; habitualmente los embarazos que se producen son «inesperados». Pero también hay parejas que buscan tener hijos y así lo planifican. Vayamos al primer y segundo significados.

TE QUIERO MUCHO, COMO LA TRUCHA AL TRUCHO

Cuando alguien te gusta, lo primero que te atrae es el físico. El asombro ante el otro nos lleva a acercarnos y conocerle más, lo cual va implicando poco a poco nuestro corazón. Cuando se da una correspondencia y se inicia una relación, las expresiones físicas adquieren un nuevo significado. Una caricia, coger de la mano, un beso en la mejilla, un

beso en la boca, un beso prolongado, son manifestaciones a las que nuestro cuerpo nos va llevando cuando estamos en intimidad con alguien a quien queremos. Todo esto funciona como una especie de preludio de las relaciones sexuales, ya que el umbral de excitación va creciendo según se van dando esas manifestaciones físicas en la pareja. De este modo, se enciende el deseo de «algo más» —lo que desemboca, a menudo, en lo que coloquialmente se conoce como «meterse mano», masturbarse mutuamente o tener relaciones sexuales—. Habitualmente, vivimos esto como una cuesta abajo que se da de un modo bastante mecánico.

En esta cuesta abajo, las expresiones, cuanto más intensas, pretenden manifestar más amor. Así, tener relaciones sexuales significaría «te quiero mucho»; sería como un gesto físico de mayor nivel, por encima de la caricia y el beso. La revolución sexual nos ha llevado a considerar esto como algo normal. Si entendemos así la sexualidad, no tiene sentido que pensemos que deba darse después de hacer ningún compromiso. Simplemente, si quiero a la persona, se lo manifiesto de esa manera. Pero si luego dejo de quererla, pues se acaban esas manifestaciones físicas. Y si luego empiezo a querer a otra persona, entonces tengo relaciones con ella. Total, si no tiene consecuencias…

Sin embargo, hay una serie de cosas que no me cuadran en este esquema. ¿Por qué hablamos de «perder» la virginidad? «*Perder* la virginidad es una expresión fuerte. Se refiere a un hecho muy concreto, muy real, que sucede en un momento dado, una primera vez, y que marca un antes y un después en nuestra vida. Nuestra sociedad, incluso habiendo dejado atrás todos los tabúes sexuales, sigue hablando de *perder* la virginidad. Aunque lo presenta como algo bueno, algo deseable y algo que hacer cuanto antes, a la vez mantiene la idea de pérdida»[6].

Recuerdo a una chica que me decía que, en su grupo de amigas, cada vez que una de ellas iba a tener relaciones por primera vez, hacían una fiesta de la pérdida de la virginidad. Si tener relaciones sexuales era solo algo más fuerte que un beso, ¿por qué celebrarlo? La primera vez que alguien se da un beso con otra persona no lo llama «perder la labiedad», ni la primera vez que se coge de la mano lo llama «perder la manidad», ni cada vez que se enrolla con alguien lo llama «perder la lengüidad». ¿Por qué, sin embargo, sí que entendemos que hay un antes y un después que marca absolutamente la vida, si las relaciones sexuales no significan nada más que un «te quiero mucho»? ¿No será que en realidad es algo que tiene otro significado? Veremos esto más adelante.

Recuerda:

la virginidad es algo que se pierde
solo una vez.
Es algo que no vuelve.

Hay otra cosa que tampoco me cuadra. El otro día le preguntaba a un chaval que qué pasaría si lo dejase con su novia y, a la semana siguiente, ella se enrollara con un amigo suyo o empezara con él, y me dijo: «¡Eso no se hace! ¡Es una traición!». Y le pregunté que por qué. Pero no supo contestarme… ¿Qué se da entre dos personas que han tenido intimidad que hace que, incluso una vez terminada esa relación, haya que respetarla? ¡Y no digamos ya si han tenido relaciones sexuales! Cuando la intimidad ha llegado hasta ese punto, dejar una relación es más duro, más traumático, y, como veremos, deja más heridas. De algún modo, esa relación se queda *abierta*, algo te sigue uniendo a la otra persona, y, por eso, la gente de tu entorno debe respetarlo y no puede entrar ahí. ¿No te parece curioso? Si las manifestaciones físicas simplemente significan «te quiero mucho», ¿por qué nos duele que una persona que se supone que nos quiere tenga una relación con alguien con quien hemos estado? ¿Qué hay detrás de esa ley no escrita? ¿Y si nos estamos equivocando en nuestra forma de concebir el amor y el sexo? ¿No será que, de algún modo, el amor y el sexo generan un vínculo que permanece, aunque la relación se haya acabado? ¿No será entonces que el marco de un compromiso definitivo es el adecuado para tener relaciones sexuales…?

QUIERO DISFRUTAR CONTIGO.
¿O QUIZÁ DE TI…?

Decíamos que este es el segundo significado que nuestra sociedad da a la sexualidad. Tiene que ver también con la tercera disociación que la revolución sexual quiere establecer: disociar la sexualidad del amor. Es evidente que las relaciones sexuales son

muy placenteras, y si el sexo tira tanto de nosotros, es porque probablemente no existe un placer más exquisito que ese (al menos no un placer inmediato). Una vez que la cultura sexual actual ha conseguido que no asociemos la sexualidad con el compromiso, llega el tercer paso. ¿Por qué relacionar la sexualidad con el amor? Total, si tú quieres disfrutar un rato, ¿por qué no hacerlo? ¡Si no tiene consecuencias! Y es un placer tan genial… De este modo, las relaciones sexuales se entienden como un bien de consumo, como una capacidad de hacer algo con lo que puedo pasármelo bien, y la otra persona también. Una vez di una charla sobre sexualidad en un colegio mayor, y un chaval me interrumpió diciendo que, para él, el sexo oral era un modo de pasarlo bien juntos, igual que ir al cine o hacer puenting.

Esto, en nuestra cultura, funciona en dos direcciones. Si tienes una pareja estable, tener relaciones con ella es a lo que te llevan las manifestaciones físicas y significa «te quiero mucho»; y además disfrutas y haces disfrutar a tu pareja. Pero, si no tienes una pareja estable, entonces el sexo cambia de significado. Ya no es «te quiero mucho», sino simplemente «quiero disfrutar contigo». Así se establece la tercera disociación: la sexualidad no tiene que ver con el amor. Como me decía una vez un chaval, «el sexo es algo casual». El mismo chaval me aseguraba que el sexo era placentero como una trampa de la naturaleza, porque, si no, la especie humana se habría extinguido… Así visto, el sexo se vive como algo primario, que brota de nuestros instintos y nos conduce a un momento de mucho placer, que después se pasa y ya está; no significa nada más. Reducir la sexualidad a un bien de consumo introduce riesgos, como el peligro de utilizar al otro o reducirlo a un objeto sexual, de modo que el egoísmo sea la prioridad en las relaciones sexuales. También se puede caer en el riesgo de la manipulación: conseguir que el otro ceda para que tú puedas tener tu rato de sexo. Como ese chiste machista: «¿Sabes la diferencia entre Caperucita Roja y las mujeres? Que a Caperucita la llevas a la cama y le cuentas un cuento; y a las mujeres les cuentas un cuento y te las llevas a la cama…». ¿No sucede esto habitualmente en el mundo en el que nos movemos, sobre todo en el de los adolescentes y el de los jóvenes? No es difícil que el significado de «quiero disfrutar contigo» acabe convirtiéndose en un «quiero disfrutar de ti» o más bien en un «me aprovecho de ti para disfrutar».

Del «quiero disfrutar contigo» al «me aprovecho de ti

para disfrutar»
hay solo un paso.

Si reducimos el sexo a un bien de consumo, ¿no puede darse un desequilibrio en una relación que lleve a que una de las dos personas se haga mucho daño? Me explico. Pongamos que hay dos *amigos con derecho a roce*: son amigos y tienen relaciones casuales, esporádicas. ¿Y si uno de los dos empieza a enamorarse? Si el sexo puede vivirse completamente al margen del amor, esto no debería suceder… Si no implica nada más que disfrutar contigo, ¿por qué me puedo acabar *pillando* por ti? Cuando eso sucede, habitualmente la persona que se va *pillando* empieza a sufrir, la relación se complica y, al final, al menos uno de los dos acaba saliendo herido. Hay gente que dice que eso pasa porque se confunde el sexo con el amor. ¿No será más bien porque el sexo tiene que ver esencialmente con el amor?

Quizá otro ejemplo nos lo haga ver más claro. Imagina que ves a tu novio o novia teniendo relaciones sexuales con otra persona. Tú te acercas, enfadado, pero tu pareja te dice: «Tranquilo, cariño, esto no es amor. Es solo sexo. No te preocupes, que a quien quiero es a ti». Muchas veces he planteado esta cuestión, sobre todo en los colegios. La respuesta de los chicos suele ser unánime: «Iría al tío ese y le partiría la cara». ¿Por qué? ¿De veras el sexo puede ser solo sexo? De hecho, es lo que sucede en los animales: solo sexo. Pero en ellos, para la reproducción. En nosotros pretendemos que ni eso: solo sexo. Sin amor, sin compromiso, sin consecuencias… ¿De verdad no hay algo que no te cuadra?

Pensemos en los celos. En un tiempo como el nuestro, en que las relaciones sexuales son tan fáciles y la infidelidad está a la orden del día, los celos se han convertido en una plaga. Proclamamos la libertad sexual y el sexo sin compromiso y amor, pero nos morimos de celos por si nuestra pareja nos está engañando. Miradas, palabras, gestos, mensajes… hacen que los celos nos consuman por dentro hasta el punto de convertirse en una obsesión invencible que no somos capaces de quitarnos de encima, sobre todo, si ya antes nos han engañado. Nada de lo que pueda hacer o decir el otro es suficiente, no acabamos de fiarnos. ¿Por qué? ¿Y si el amor, la sexualidad y el compromiso sí que tienen que ver y nosotros lo hemos separado artificialmente? ¿Y si lo que nos parece tan normal y natural en nuestra época no lo es? ¿Y si todo lo que estoy diciendo es síntoma de algo que no estamos haciendo bien? ¡Y aún no hemos hablado de las heridas emocionales que puede causar una experiencia amorosa traumática!

No se puede
implicar el cuerpo
sin implicar
el corazón.

En una ocasión hablé con un chico a quien su novia le había propuesto una *relación abierta*. Ella le quería a él, pero quería tener sexo con otros chicos. Esto se planteaba como algo lógico: «No, si yo a quien quiero es a ti, pero quiero tener relaciones sexuales con otros para probar». Total, si el sexo no tiene por qué tener que ver con el amor, ¿no? A este chico de primeras no le hizo gracia la idea (sin saber muy bien por qué), y le dijo que claro, que de acuerdo, que él no quería ser un celoso ni un posesivo. Pero cuando se enteró de que ella se había acostado con otro chico, se vino abajo. Rabia, celos, decepción… ¿Por qué reaccionó así? ¿Acaso era celoso o posesivo? Eso pensaba él. Pero ¿no era esa reacción lo normal? El pobre estaba hecho un lío. Aquella relación empezó a caer en barrena. Él, en consecuencia, se lio con otra chica, lo cual le sentó fatal a su novia, porque lo había hecho por despecho. Pero, si el sexo no tiene por qué tener que ver nada con el amor, ¿por qué a ella le molestó? ¿No será que esa disociación entre sexo y amor no es realmente posible? Al final la relación se acabó, no de un buen modo, y dejando en ambos profundas heridas.

DEFINITIVAMENTE, ALGO NO CUADRA

Recapitulemos un poco. Los valores tradicionales que vinculaban la sexualidad con el amor, el compromiso y la fecundidad han volado por los aires. En vez de eso, se ha dado a la sexualidad tres significados distintos y desconectados entre sí: *te quiero mucho, quiero disfrutar contigo* y *quiero tener un hijo contigo*. Esos significados han

desvinculado la sexualidad de la fecundidad, del matrimonio y, finalmente, del amor. Supuestamente, según la teoría de la revolución sexual, esto habría llevado a vivir la sexualidad de una manera plena, sin tabúes, de un modo liberado e incondicionado. Pero ¿realmente ha sucedido así? Miremos a nuestra sociedad. No podemos negar una serie de realidades que se están dando en las relaciones sentimentales: infidelidades, abusos, engaños, manipulación, frustración, heridas emocionales, rabia, resentimiento, celos, violencia, embarazos no deseados, aborto, enfermedades de transmisión sexual, venganza…

Nuestro cuerpo y nuestra alma nos están diciendo que algo no marcha, que algo no está bien. Las noticias de cada día nos alertan de que algo no encaja. La alta tasa de suicidios de jóvenes entre los 15 y los 30 años por causas emocionales nos está avisando que algo no funciona[7]. Y, sin embargo, la sociedad entera se conforma con responder: «¡Miremos a otro lado, sigamos adelante, este es el camino correcto! ¡Hemos dejado atrás por fin una sexualidad esclava y la hemos liberado! ¡Sigamos viviendo así, sin pensar demasiado!». Me viene la imagen de un rebaño de gente caminando entusiasmada y convencida hacia un precipicio…

De hecho, en mi trabajo con adolescentes y jóvenes he podido verificar los efectos devastadores que las relaciones emocionales han dejado en sus corazones —más profundos cuanto mayor ha sido la intimidad sexual—. He podido comprobar que la *revolución* sexual no ha traído una *evolución* humana, sino una *involución* animal. He podido constatar que las relaciones sexuales sí que tienen consecuencias, aunque no nos demos cuenta; que la sexualidad y el amor están intrínsecamente unidos y relacionados entre sí; que la sexualidad por sí misma reclama un amor comprometido hasta el fin. Nos hemos equivocado. Y las consecuencias están siendo catastróficas.

La revolución sexual
no ha traído
una evolución humana,
sino una involución animal.

Si estás leyendo este libro, quizá no sea tarde para ti. Quizá nunca te habías parado a

pensar qué había detrás de la actual concepción sobre la sexualidad, y te ha sorprendido ver la sexualidad al desnudo. El ambiente en el que te mueves da por sentadas un montón de cosas sobre la sexualidad que a lo mejor no son tan evidentes como parecen. Espero que hasta ahora, al menos, este libro te haya incomodado, inquietado, cuestionado. «No te rayes, déjate llevar…». Esa parece ser la voz que resuena a tu alrededor sobre el tema del sexo. De hecho, es lo fácil. Todo te invita a ello, todo está diseñado para que acabes así, todo te empuja a vivir la sexualidad según los esquemas que acabamos de ver. Pero, si estás leyendo este libro, también habrás visto ya que algo no está bien. Quizá quieras pararte en medio de la corriente y plantearte a dónde te lleva este río… ¿Y si las cosas no son como nos las están vendiendo? ¿Y si la mayor parte de la gente está profundamente equivocada? Como decía un amigo: «Si alguien está sinceramente convencido de que yendo hacia el sur llegará a Santiago de Compostela, está sinceramente equivocado»… ¿Y si en la sexualidad hay una llamada a vivir en plenitud que nos estamos perdiendo por culpa de la cultura que nos rodea? ¿Y si sigues leyendo y descubres que la sexualidad no es como te la han contado hasta ahora y descubres razones para esperar? Habitualmente, lo que es fácil no es lo correcto; y lo que es correcto no es fácil.

(DE)FORMACIÓN SEXUAL

Mientras escribo estas páginas he tenido una convivencia con jóvenes de mi parroquia en la que les di una charla precisamente sobre la actual concepción de la sexualidad. Cuando les presenté lo que he escrito hasta ahora, se despertaron en ellos tres reacciones. La primera: «eso que dices parece algo del pasado, de otro tiempo y totalmente fuera de la realidad». La segunda: «en clase de Feminismo en el módulo nos han dicho que la sexualidad es simplemente un deseo, como cualquier otro». La tercera: «en el instituto nos han explicado que la sexualidad es una necesidad biológica». Yo me froté las manos, y comencé a intentar abrirles los ojos.

«Lo primero de todo», les dije, «esto muestra precisamente el triunfo de la revolución sexual en vuestras generaciones. Os han lavado el tarro, os han vendido una idea de la sexualidad en la que algo falla, y, sin embargo, siguen insistiendo. Y a vosotros escuchar esto os remueve, porque va a los cimientos de algo muy importante en vuestras vidas y pone en duda que estén bien construidos». Y fui, una por una, hacia las tres observaciones que me hicieron.

La primera: «Eso que dices parece algo del pasado, de otro tiempo y totalmente fuera

de la realidad». Es cierto que la asociación tradicional entre sexualidad y fecundidad, compromiso y amor puede haberse vivido de un modo inadecuado en ocasiones a lo largo de la historia. La revolución sexual ha añadido también cosas buenas a nuestra mirada sobre la sexualidad. Pero ha obviado cosas que son, sin embargo, innegables. Mucho de lo que les dije a esos chicos ya lo he expresado en las páginas anteriores. Que la sexualidad tiene que ver con la reproducción no es ningún secreto, biológicamente hablando. Que la sexualidad tiene que ver con el amor ya lo veíamos cuando hablábamos de que es una expresión profunda de amor, hasta el punto de qué pasaría si viésemos a nuestra pareja teniendo relaciones con otros (infidelidad lo llamaron los chavales). Que la sexualidad tiene que ver con el compromiso lo veíamos también con el tema de los celos, el deseo de exclusividad y el drama que se da al romper una relación con esa ley no escrita de que nadie que quieres puede liarse con una expareja. La triple disociación no cuadra. Puede sonar a algo del pasado y lo que queráis, pero, si algo no cuadra, no cuadra.

El fenómeno hípster es muy interesante. Cuando yo era más joven, si alguien vestía como hoy visten los hípsters, era un abuelo, un *viejuno*; y si a algún chaval se le ocurría vestir así, era la burla de todos sus compañeros. Sin embargo, hoy se ha puesto de moda, y hay un montón de memes en las redes sobre hípsters que se ponen la ropa usada de sus abuelos. ¿Qué quiero decir con esto? Que las modas vienen y van, y lo que hoy parece anticuado mañana puede ser visto como una novedad y una originalidad total. Sin embargo, la verdad no puede pasar de moda; quizá las formas en las que esa verdad se expresa sí vienen y van, y son más o menos acertadas y más o menos adaptadas a cada época. No te dejes engañar. Aunque hoy en día la virginidad y el matrimonio son vistos como cosas pasadísimas que ya nada tienen que aportarnos, hay algo que tienes que tener en cuenta: si ambos son cosas buenas, lo son aunque no estén de moda. Y aunque hoy puedan parecer algo del pasado, es posible que llegue un día en que vuelvan a valorarse.

La verdad es la verdad,
aunque la diga Judas.
(San Agustín)

La segunda: «En clase de Feminismo en el módulo nos han dicho que la sexualidad es simplemente un deseo, como cualquier otro». No puedo negaros que me sorprendió que hubiese clase de Feminismo, pero imagino que poco a poco será lo normal… A esa chica yo le dije: «Vale, pero si yo me levanto una mañana con ganas de matar a mi jefe, por el hecho de que tenga ese deseo no quiere decir que sea bueno ni que tenga que dejarme llevar por él». Es muy evidente, ¿no? Hoy en día, parece que las emociones tienen el control y que hay que dejarse llevar por los deseos, como si eso fuese una garantía de libertad, como si quien se deja llevar por sus deseos es el que es verdaderamente libre. Aquí hay escondida una falacia[8]. Libre es el que es capaz de decidir por sí mismo lo que quiere hacer, incluso en contra de sus deseos, emociones o instintos. Dejarse llevar sin más por ellos, sin pensar y ver si realmente quiero hacer eso, o si me hace bien, o qué consecuencias tiene, no es ser libre, sino esclavo de los propios deseos.

Un buen deseo
no legitima por sí mismo
ninguna acción.
Se pueden cometer grandes
errores
con las mejores intenciones.

Los animales se dejan llevar por sus instintos. Por eso mismo decimos que no son libres, o al menos no al mismo nivel que nosotros: mi gata puede elegir si prefiere comer pienso, paté o una loncha de pavo, pero en esa elección le guiará su instinto, y no puede ir más allá. No tiene la libertad que tenemos los seres humanos, porque no tiene la racionalidad que tenemos nosotros. Nosotros somos racionales, y eso nos diferencia; podemos pensar sobre un deseo y «discernir» sobre él[9]. Y al ver todo lo que implica, significa y conlleva, podemos elegir entre dejarnos llevar o no. No pocas veces la verdadera libertad se manifiesta precisamente cuando somos capaces de renunciar a

nuestros deseos o instintos por amor, por moral o por prudencia. Pongo un ejemplo: si a un hombre le apetece acostarse con su esposa, pero ella no quiere, no se encuentra bien o cualquier cosa, ese hombre demostrará su amor a su mujer —y su libertad— renunciando a su instinto, y no dejándose llevar por él.

La tercera: «En el instituto nos han explicado que la sexualidad es una necesidad biológica». Otra de las cosas que más se oye, como justificación de la conducta sexual. La sexualidad, obviamente, tiene que ver con la biología y con una capacidad biológica del ser humano; genera en nosotros un instinto fuerte y un deseo ardiente cuando se despierta. Pero vamos a pararnos a pensar qué es una necesidad biológica. Una necesidad es algo que es necesario, es decir, obligatorio. Vamos a coger las definiciones del Diccionario de la Real Academia: «1. Impulso irresistible que hace que las causas obren infaliblemente en cierto sentido. 2. Aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir. 3. Carencia de las cosas que son menester para la conservación de la vida. 4. Falta continuada de alimento que hace desfallecer. 5. Peligro o riesgo ante el cual se precisa auxilio urgente. 6. Evacuación corporal de orina o excrementos». Bien, respecto al primer significado, la sexualidad no es una necesidad, ya que uno puede elegir, como hemos visto, si dejarse llevar o no por ella. Es necesario que, si te tiro un cubo de agua, te mojes, pero no es necesario que, si yo tengo una erección, eyacule. Respecto al segundo significado, como también hemos visto, yo puedo renunciar a tener relaciones con mi esposa por amor, ya que yo domino mi sexualidad, y no me domina ella a mí. Respecto a la tercera, si yo no tengo relaciones sexuales, sigo viviendo; ni exploto ni muero de muerte súbita. Respirar es una necesidad biológica, así como el latido del corazón, o el comer, o, como señala la sexta acepción, orinar o defecar. Pero aún no conozco a nadie que haya muerto por no tener relaciones sexuales. Con respecto a los otros significados, escapan ahora a nuestra intención.

La sexualidad no es una necesidad biológica, aunque tenga que ver con la biología y con un impulso fuerte de nuestro cuerpo. Lo más que estaría dispuesto a admitir es que la sexualidad es una necesidad biológica para la perpetuación de la especie, pero no una necesidad instintiva e inevitable a nivel personal, como es respirar o ir al baño. Nos enfrentamos a un intento de involución, en el que se pretende que el ser humano viva al nivel más bajo de las emociones, como las especies animales. Pero el ser humano no es únicamente emoción; es también inteligencia y voluntad. Para que un acto sea verdaderamente humano, debe afectar a las tres dimensiones del ser humano: emoción, inteligencia y voluntad. Ni somos solo animales, ni somos solo seres racionales, ni somos solo seres ciegos que eligen al tuntún.

Las tres objeciones que planteaban los chavales, tan de nuestro tiempo, eran falacias, reducciones, miradas incompletas. ¿Por qué es tan fácil que nos dejemos llevar por ellas? No es solo porque estén continuamente presentes en nuestro entorno, sino también

porque la sexualidad es algo tan fuerte en nosotros que tiene una parte instintiva que *se resiste a ser humanizada*[10]. Cuando se presenta un impulso sexual, hay que hacer un esfuerzo para no dejarse llevar por él, no caer en la animalización y reaccionar de un modo verdaderamente humano. Por eso, cuando alguien nos dice que la sexualidad es un deseo o instinto y que hay que dejarse llevar, nuestra parte sexual pega brincos de alegría y se aferra a esa «verdad» tratando de arrastrar a la inteligencia y a la voluntad. No porque esa parte sea mala, sino porque es instintiva, y tiende a lo que tiende.

Ser verdaderamente humanos no es algo que se nos dé hecho; es algo que vamos haciendo con nuestras elecciones concretas. El ser humano hoy corre el grave riesgo de ser deshumanizado, de vivir inhumanamente, como por desgracia vemos que sucede en tantas partes de nuestro mundo. También en el ámbito de la sexualidad corremos el riesgo de la deshumanización.

Lo curioso fue que, después de esta explicación, una de las chicas que estaba en la convivencia me dijo: «Todo eso está muy bien, pero yo sigo pensando igual». Y nos contó su decisión de hacerse una ligadura de trompas. Esto generó en mí tres sensaciones: frustración, compasión y respeto. Frustración, porque, a pesar de mis esfuerzos, la batalla en el interior de esa chica la había ganado el pensamiento dominante; compasión, porque ella había cedido a la tentación de la deshumanización, y porque su modo de vivir la sexualidad puede llegar a tener consecuencias desastrosas para ella y para otros; y respeto, porque somos libres y, al final, cada uno debe decidir. Ese es el milagro de la naturaleza humana: no está determinada ni por instintos ni por razones.

Al final uno siempre puede elegir. Y tú, que lees este libro, también. Ese es el drama de tu libertad: ante la vida, eres tú quien elige. Precisamente por eso, mi invitación: piénsalo bien. Emoción, inteligencia y voluntad. Este libro es un intento para que puedas ser realmente libre; no puedo dejar de escribir sobre las consecuencias que un mal uso de la sexualidad trae al corazón humano, pues son un signo de adónde nos está llevando la actual concepción de la sexualidad.

Recuerda:
hay una parte de nosotros
que siempre se resiste

a ser humanizada.
Necesitamos esforzarnos
para ser cada día
más humanos.

CAPÍTULO 2

UN CORAZÓN HERIDO

Una de las cosas que más se han extendido en nuestra sociedad, sobre todo entre los jóvenes y adolescentes, son las heridas emocionales, traumas más o menos graves que nos afectan psicológicamente hasta el punto de llegar a provocar trastornos. La necesidad de terapias psicológicas y consultas psiquiátricas se ha disparado; la venta de medicamentos para la ansiedad y la depresión es cada vez mayor[11]. El suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte no natural de los jóvenes entre 15 y 30 años en España y en Europa, con un mayor impacto entre jóvenes con una vida sexual activa[12].

Las heridas emocionales se producen en su mayoría en nuestra infancia, por causa de nuestros padres o de los parientes más cercanos y primeros educadores. En ocasiones, las heridas de la infancia nos llevan a buscar compensaciones que las ahondan o generan otras nuevas. Vamos a explicarlo poco a poco.

En mi trabajo de todos estos años acompañando a jóvenes y adolescentes, siempre he tenido que entrar en el tema de las heridas emocionales que sufrían, porque tarde o temprano acababan trayendo problemas a sus vidas: abandono por parte del padre o de la madre, sobreprotección, abusos físicos y sexuales, *bullying*, sentirse postergados ante hermanos o hermanas, sensación de no ser amados o aceptados incondicionalmente, un exceso de exigencia en los estudios o en otros campos de la vida… Muchas cosas provocan heridas emocionales en nuestro corazón, que luego afectan a nuestra vida en forma de *rasgos insanos de carácter o patologías*: celos, sensación de exclusión, rabia, ansiedad, depresión, reacciones desproporcionadas, posesividad, exigencia sobre los demás, necesidad de evasión por el alcohol u otras drogas, asunción de roles o comportamientos insanos para conseguir aceptación social, máscaras que nos ponemos ocultando quiénes somos realmente o qué sentimos…

Estos problemas que las heridas emocionales nos pueden provocar hunden sus raíces en unas *carencias básicas*, que todos hemos experimentado de un modo más o menos profundo. Cuando nuestro niño interior tiene carencias, tiende a compensarlas como puede; si hemos sufrido una carencia de afecto, buscaremos ser reconocidos, aceptados o amados por los demás, a veces haciendo lo que sea para obtener ese afecto: intentar ligar todo lo posible, ser los mejores en tal o cual aspecto, los más graciosos o los líderes, intentar tener a la gente pendiente de nosotros… todo con tal de experimentar ese afecto que sentimos que nos falta. A eso lo llamamos *compensaciones afectivas*[13].

Esto afecta de un modo directo a las relaciones emocionales y sexuales, en dos sentidos. En primer lugar, a veces, para conseguir el amor somos capaces de hacer cualquier cosa, y nos rendimos ante él. Puede que encontremos a alguien a quien idealicemos y de quien pensemos que nos va a llenar y hacer felices, y que creamos que por fin nos va a dar eso que nuestro corazón necesita. Todos conocemos relaciones insanas en las que se da una estrecha dependencia entre ambos, o parejas cerradas en sí mismas; o alguien que está con otra persona que la maltrata o engaña, pero no lo quiere ver o no puede dejarlo. Con estas debilidades emocionales tan fuertes, es fácil que seamos manipulados por el otro, que nos engañe para llevarnos a donde quiere… Esta búsqueda de afecto nos lleva a ser, a hacer o a permitir cosas que realmente no queremos. Nuestra sed de amor es tan grande que entramos en esas relaciones tóxicas —hay personas que incluso toleran abusos o infidelidades, esclavizadas por la necesidad de afecto—. En una ocasión conocí a un chaval que estaba con cinco chicas a la vez, y lo peor es que las cinco lo sabían… Obviamente, todo esto que estoy describiendo sucede de un modo más o menos inconsciente, y ese es el mayor problema.

En segundo lugar, cuando se ha dado una relación que ha partido de esas carencias y ha sido tóxica o insana, al romperse, deja también unas profundas heridas en nuestro corazón: frustración, desengaño, sensación de no valer nada, depresión, ansiedad, ira, rabia, resentimiento, rencor, baja autoestima, falta de fe en el amor… Se puede generar un círculo vicioso que nos lleva a pasar de una relación frustrante a muchas relaciones esporádicas para «sacar un clavo con otro clavo», como se suele decir entre los jóvenes. Además, en un mundo como el nuestro en el que las infidelidades son tan comunes, se disparan los celos, los engaños, las mentiras, las sospechas, las obsesiones, la posesividad, el deseo de controlar al otro, los maltratos, las venganzas, la violencia… Los problemas emocionales causan un gran impacto en los jóvenes y adolescentes, afectan a sus vidas y a sus decisiones, al transcurso de sus estudios o a sus relaciones

familiares.

Si tus problemas emocionales
son lo que más te afecta
en tu vida diaria,
debes aprender a cuidar tu
corazón.
Tu felicidad depende de ello.

Pues bien, cuando en una relación emocional ha habido intimidad sexual, la unión que se ha dado entre ambas personas es cualitativamente distinta y mucho más profunda. Una chica que dudaba si perder o no la virginidad con su novio, me decía: «Es que mis amigas me han dicho que, si lo hago con él, eso me va a unir muchísimo más a él». Y yo le dije: «Efectivamente. Por eso mismo no debes hacerlo». Ella se me quedó mirando con los ojos como platos. Yo sabía que esa relación no era sana, y que él podía hacerle daño; y que, si además tenían relaciones sexuales, ella se engancharía todavía más y las heridas serían peores. Y así fue. La intimidad sexual nos une a la otra persona del modo más profundo que podemos experimentar, y eso provoca que las heridas se multipliquen exponencialmente: cuanto más unido esté a una persona, mayor será el impacto que sus actitudes y decisiones generen en mi corazón, y, si esa relación termina, mayor será el dolor en esa ruptura. Por eso mismo, como señala la Asociación Americana de Pediatría, las personas que han tenido relaciones sexuales tienen diez probabilidades más de suicidarse que las que no las han tenido.

En la saga Harry Potter, de la autora J. K. Rowling, se nos cuenta que Voldemort quiere dejar encerradas siete partes de su alma en siete cosas para poder, así, mantenerse vivo. Para ello debe romper su alma en siete partes, lo cual, al mismo tiempo que le mantiene vivo, le debilita y le hace irse deshumanizando hasta acabar teniendo más rostro de serpiente que de ser humano. He utilizado con frecuencia esta imagen para explicar a los jóvenes lo que sucede cuando una pareja ha tenido relaciones sexuales. Por

supuesto, no es que se les vaya a quedar cara de serpiente, sino que cada persona con la que tienes relaciones sexuales es una persona en la que, por así decir, te has dejado un pedazo de alma… Porque *la sexualidad no es dar algo, es darme yo mismo*. Como no podemos disociar la sexualidad del amor ni el cuerpo del alma, cuando implicamos el cuerpo en la sexualidad, implicamos también el corazón y el alma. Es como si un pedazo de nuestra alma se quedara atrapado en la otra persona. Quizá muchos de esos jóvenes con los que he tratado no querían eso, quizá tenían esa concepción de la sexualidad en la que no hay consecuencias… pero la sexualidad no tiene el significado que le da la sociedad actual, sino el que tiene por sí misma. Y la realidad es testaruda.

Entregar mi cuerpo
es darme a mí mismo.
No entregues una parte de tu alma
a quien no la merece.

¡Cuidado! No pienses que escribo esto para intentar meterte miedo y convencerte de que no tengas relaciones sexuales. No es ese mi interés al escribir esto, sino darte unos datos que seguramente nadie te ha dado nunca. Porque me ha tocado acompañar a muchos jóvenes con el corazón roto en pedazos, y ayudarles a sanar sus heridas; porque me ha tocado llorar con chicos y chicas que salían de relaciones que les habían dañado y se habían llevado por delante su virginidad. Parto de la realidad…

Esto nos debe llevar a mirar la sexualidad de otra manera. Si realmente lo afectivo-sexual afecta de tal manera a nuestras vidas, no podemos tomarlo como si fuese algo sin importancia o vivirlo a la ligera, pensando que no tendrá consecuencias. ¡Y no me refiero a «quedarse embarazada»! Me refiero a los corazones rotos. Una vez le decía a un joven que la sociedad daba muchísima importancia al sexo y que el mundo estaba obsesionado con ese tema. Él me contestó: «Es la Iglesia la que da demasiada importancia a la sexualidad. En realidad, no es algo tan importante». Esto me hizo pensar. Es cierto. Cuando uno toma conciencia de todo lo que significa y conlleva la

sexualidad, se da cuenta de lo importante que es; mientras que, si uno no es consciente de ello, entonces no le da la importancia que tiene. En un mundo donde la sexualidad significa solo «te quiero mucho» o «quiero disfrutar contigo», y donde «todo el mundo lo hace», a la sexualidad se le quita su verdadero valor y se deja de vivir en toda su plenitud, ignorando las consecuencias.

La sexualidad sí tiene que ver con el amor. Es necesario mirar la sexualidad en toda su complejidad y recuperar su verdadero sentido, porque no existe una sexualidad mala, sino mal vivida. La revolución sexual ha causado unos daños que están afectando directamente a la vida —y a la muerte— de cientos de miles de jóvenes. ¡No podemos mirar a otro lado! Yo, personalmente, no puedo. Y tú, lector, ¿no deberías quizá pararte a pensar sinceramente si lo que te han hecho creer sobre la sexualidad no es cierto? ¿Y si, dramáticamente, la mayoría se equivoca?

Una sexualidad bien vivida
es fuente de plenitud y
felicidad.
Pero una sexualidad mal
vivida
es fuente de heridas y dolor.

UNA SEXUALIDAD PROSTITUIDA

Como leía hace poco en un libro, cuando uno quiere construir un edificio, antes de poner los cimientos debe excavar y sacar los escombros. Se ha dicho hasta la saciedad que estamos en una sociedad de consumo. Desde el punto de vista comercial, la sociedad de consumo tiene unas premisas muy sencillas: detecta o crea una necesidad, y luego vende

un producto que sacie esa necesidad. Esta mirada comercial también se ha aplicado a la sexualidad, que se ha convertido en un objeto de consumo que genera negocios y ganancias. Me han impactado dos anuncios de colonia para hombre que he visto hace poco. En ambos la relación entre un chico súper atractivo, una colonia y un grupo de al menos cinco mujeres rendidas sexualmente a él es evidente y descarada. No hablamos de publicidad subliminal, eso pasó a la historia; ahora ya nos lo hacen a la cara. El sexo se utiliza constantemente en los reclamos publicitarios para atraer nuestra atención y provocar que compremos el producto.

Pero este uso publicitario de la sexualidad es solo la punta del iceberg. Vamos a los datos. El 25% de todas las búsquedas que se realizan en internet están relacionadas con la pornografía, lo que supone 68 millones de búsquedas diarias. El 35% de todas las descargas de internet son pornográficas. Un 37% de las páginas web tiene contenido pornográfico. No hay que ser muy listo para ver que esto indica una relación directa entre el uso de internet y el consumo de pornografía. Una vez, un adolescente me decía: «La navegación de incógnito sirve para lo que sirve: para ver porno». El consumo de pornografía es algo que también se ha normalizado en nuestro tiempo. Esto viene genial para el negocio de internet de las distintas compañías telefónicas: genera una adicción al sexo, y siempre tendrás consumidores que *necesiten* internet. Ese es el sencillo motivo de que haya tantísimo porno en la red. La adicción a la pornografía es una auténtica plaga que no solo se ve normal, sino que incluso se considera como algo «sano», frente a los raros o *pringaos* que no ven porno.

La industria del porno mueve muchísimo dinero, en concreto, anualmente en torno a 100.000 millones de dólares[14]. Para sus dueños, nosotros somos solo potenciales consumidores: lo único que les interesa es nuestro dinero. Para los dueños de la industria de internet somos lo mismo: consumidores. Por eso, ambas industrias han llegado a un equilibrio tan beneficioso. Con una sociedad adicta al porno, donde se ve como algo normal y sano, ellos obtienen millones de dólares de beneficio.

Shelley Lubben era una actriz porno, que en su blog ha escrito algunas cosas impresionantes sobre la verdad de la industria pornográfica[15]. Aquí os dejo algunas cosas que he leído en otra web, cuando me he dedicado a buscar información sobre ella: «Muchas actrices admiten haber experimentado abuso sexual, psíquico o verbal y rechazo de sus padres cuando eran pequeñas. Algunas fueron violadas o sufrieron abusos por parte de algún vecino. Cuando éramos niñas, queríamos jugar con muñecas a ser mamás, no tener hombres que nos asustaban encima de nosotras. Así, aprendimos desde muy pequeñas que el sexo nos hacía valiosas». «Los usuarios de la pornografía solo observan un vídeo bien editado. No ven lo que pasa entre bambalinas; no ven llorar a las chicas, ni ven cómo las envían fuera del estudio de grabación porque no pueden aguantar los actos sexuales violentos en los que les piden que participen». «La verdad es que no

existe la fantasía en el porno. Todo es una mentira. Una mirada más cercana de las escenas de la vida de las estrellas del porno te mostraría una película que no quieren que veas. La verdad real es que nosotras, las actrices porno, queremos terminar con la vergüenza y el trauma de nuestras vidas, pero no podemos hacerlo solas». «Me di cuenta del mal que genera el hábito de la pornografía y la incapacidad para mantener relaciones estables que provoca en los hombres que se obsesionan con ella, haciéndolos tan pervertidos que no tienen otra idea más que considerar el sexo de la forma más desalmada e inhumana posible. De ese modo percibí que la pornografía era otro ataque de la élite contra nosotros»[16].

Para la sociedad,
nosotros solo somos
posibles consumidores
con dinero en los bolsillos.
Recuerda:
no le debes nada a este mundo.

En este sentido, la pornografía es una forma sutil de prostitución. De primeras, podemos pensar que esta expresión se refiere solo a mantener relaciones sexuales a cambio de dinero. Sin embargo, la palabra «prostituir» tiene otra acepción más profunda: «Deshonrar o degradar algo o a alguien abusando con bajeza de ellos para obtener un beneficio»[17]. Nuestra mirada puede estar prostituida cuando deshonramos y degradamos a una persona a un mero objeto sexual, abusando de ella a través de la imaginación para obtener una gratificación sexual. También nuestras palabras y nuestros gestos pueden estar prostituidos. ¡Cuántas personas usan su labia para obtener sexo o para «forzar libremente» a alguien a hacer algo que no quiere! Podemos prostituir nuestro cuerpo y nuestro corazón cuando vemos porno y caemos en la masturbación. Hace unos días, hablaba con un joven al que un sacerdote le había dicho que ver pornografía era malo; me contó que él «consumía porno» (usó esta expresión), y que no

veía qué había de malo en ello. Entonces, le expliqué que la pornografía nos presenta una realidad distorsionada que afecta a nuestro presente y a nuestro futuro; y que la masturbación, que suele acompañar al consumo de pornografía, podía ser un gran enemigo de nuestra felicidad. ¿Por qué?

1. Nos ofrece un prototipo de mujer sumisa, dispuesta a hacer o dejarse hacer cualquier cosa con tal de satisfacer al hombre, que vive escenas violentas como si lo hiciese con placer. Las actrices de este tipo de películas son mujeres vejadas y humilladas, deshonradas, degradadas y prostituidas a cambio de dinero para hacer delante de las cámaras todo lo que les dicen que hagan.

2. El porno y la masturbación deshumanizan nuestra mirada, ya que nos hacen ver a la mujer de un modo irreal y como un objeto de consumo, de la que simplemente podemos sacar un enorme beneficio sexual.

3. Nos llevan a vivir la sexualidad de un modo individualista y consumista, encerrándonos en nosotros mismos y en nuestro propio placer lleno de egoísmo.

4. Nos dificultan el vivir la fidelidad, ya que nos acostumbran a un uso inmediato y meramente placentero de la sexualidad, de modo que se va perdiendo la capacidad de renuncia, de sacrificio, y se olvida la dimensión de entrega.

5. Hacen ascender nuestro umbral de excitación. Cada vez nos hace falta más para llegar a la excitación y al orgasmo, generando así síndrome de tolerancia, y síndrome de abstinencia, como las drogas.

6. Elevan nuestras expectativas sobre la sexualidad a un punto de irrealidad, que luego no se puede realizar en las relaciones sexuales normales, y que acaba generando frustración.

Aquel muchacho se quedó muy sorprendido. Nadie le había hablado así, y se acababa de dar cuenta de las consecuencias que todo aquello podía tener en su vida. Conozco noviazgos que se han truncado porque, como ella no le daba a él todo lo que esperaba, él acababa refugiándose en el porno y la masturbación, en una huida hacia una sexualidad imaginaria e irreal.

Una imagen vale más que mil palabras; y las imágenes que vemos se quedan profundamente grabadas en nuestra memoria, consciente e inconsciente. Todo el porno que vemos va creando un bagaje en nosotros, que va prostituyendo nuestro modo de ver, de mirar y de vivir la sexualidad, y que, a medio o largo plazo, puede traer muchos problemas a las relaciones que vivamos con nuestro esposo o esposa. Además, si el porno va unido a la masturbación, supone un cierto modo de infidelidad a la persona que amamos o a la persona con la que estaremos, ya que, mediante imágenes o con el pensamiento, estamos usando nuestra genitalidad con personas que no son nuestra pareja.

Hace poco, un joven me dio a conocer la plataforma *NoFap.com*, fundada en junio de 2011 por Alexander Rhodes, quien observó las dificultades que el consumo de porno y la masturbación trae a la vida de millones de hombres: «Después de abstenerse de la pornografía y la masturbación por un período de tiempo, algunos de los usuarios de NoFap reclaman, entre otros, "aumentos dramáticos en confianza social, energía, concentración, agudeza mental, motivación, autoestima, estabilidad emocional, felicidad, coraje sexual, y ser más atractivo al sexo opuesto". Algunos usuarios de NoFap dicen que sus cerebros estaban deformados por el porno, a expensas de relaciones reales»[18]. Su fundador no es una persona cristiana, sino que se declara ateo. Pero, junto a miles de usuarios de su plataforma, se ha dado cuenta de los problemas que le estaban trayendo estas dos adicciones. La página web *projectknow* dirige una profunda mirada a la adicción al porno, fijándose sobre todo en la plataforma NoFap[19]. En ella se nos dan una serie de datos muy interesantes, así como en el artículo citado por Wikipedia: «Quince beneficios de dejar la pornografía»[20]. También la página *yourbrainonporn.com* presenta estudios científicos sobre cómo el porno afecta a toda nuestra vida, e incluso puede alterar la estructura de nuestro sistema nervioso[21]. No se trata solo de un tema moral, sino de un hábito tóxico que está cambiando radicalmente nuestro modo de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, especialmente en el caso de los hombres, que son los más afectados por estas dos adicciones[22].

«Actualmente muchos psicólogos no dejan de señalar los peligros que le son inherentes y que se manifiestan con relativa facilidad cuando se convierte en un hábito adquirido: el retraso en la apertura a los demás, el riesgo de quedarse en un estadio narcisista, la excesiva genitalización del sexo, la búsqueda de sí mismo en el propio acto sexual, el utilizarlo como una evasión para escapar a otros compromisos o evadir otros problemas, el debilitamiento de la fuerza de voluntad, la falta de confianza en sí»[23]. De hecho, cuando la masturbación se ha convertido en una fijación en alguna etapa de la vida, puede hacer que, en las relaciones sexuales, se dé un reflejo autoerótico que lleve al hombre a pensar solo en sí mismo e incluso a la eyaculación precoz, dificultando la vida sexual matrimonial[24].

El porno y la masturbación prostituyen tu mirada, tu mente,
tu corazón y tu cuerpo, y hacen difícil
comprender la verdadera naturaleza
de la sexualidad y la plenitud que ofrece cuando es bien vivida.

Además, desde el punto de vista del porno como un negocio, es necesario que nos detengamos a pensar también a qué estamos contribuyendo con nuestro *clic* cuando navegamos en busca de pornografía. Estamos favoreciendo un machismo tremendo, que reduce las mujeres a meros objetos; estamos contribuyendo a que miles de mujeres se dejen humillar a cambio de dinero; estamos viendo cómo miles de almas se vacían en un mutuo abuso comercial ante las cámaras solo para excitar nuestros instintos más bajos; estamos apoyando una industria a la que no debemos nada y que no busca nuestro bien, que nos está deshumanizando y está tratando de generarnos una dependencia para aprovecharse económicamente de nosotros, que está prostituyendo nuestra mirada, nuestra mente, nuestro corazón y nuestros actos.

Es evidente que no es fácil vivir bien esto hoy, y que, en ese camino, todos podemos tener caídas; pero es también muy importante que escuchemos la verdad sobre estos temas y que tengamos claro dónde no queremos llegar.

ENRIQUECERSE A COSTA DE LA VIDA

La industria pornográfica no es la única que ha intentado aprovechar el cambio en nuestra mentalidad con motivo de la revolución sexual; también la industria farmacéutica ha visto un filón en ello. Con la extensión del concepto de *salud sexual* y de la mentalidad anticonceptiva y contraceptiva, se han generado nuevas necesidades que van dando lugar, poco a poco, a nuevos productos. En primer lugar, los preservativos. Se estima que se venden unos 15.000 millones de preservativos al año. Por poner un ejemplo, solo en China este mercado generó el año pasado una ganancia de 700 millones de euros[25]. Y no pensemos solo en el condón masculino: las píldoras anticonceptivas, el condón femenino, los espermicidas… tantas variantes que las farmacéuticas han comercializado para ganar dinero con el sexo. Como les dije una vez a unos alumnos en un colegio, «para la sociedad vosotros sois solo adolescentes con dinero en los bolsillos». Por muy cruel que suene, es así. Toda la publicidad y las campañas a favor del uso del condón no buscan realmente el bien de los usuarios ni su *salud sexual*, sino ganar dinero. Por eso, interesa la extensión de esta concepción actual de la sexualidad, ya que lleva al consumo de nuevos productos, que llenan los bolsillos de quienes se aprovechan de las pasiones humanas para enriquecerse.

A lo mejor, alguno dirá: «¡Qué exagerado! Decir que todas las campañas a favor del uso del condón no buscan el bien sino solo el dinero es muy fuerte…». Echemos un vistazo a otras campañas que se han puesto en marcha en otros lugares del mundo para evitar los contagios de enfermedades de transmisión sexual o los embarazos no deseados, y que no están basadas en el consumo. Por ejemplo, la campaña ABC[26], que se puso en marcha en Estados Unidos y en otros países para luchar contra la extensión del SIDA. Invitaba a la abstinencia sexual, es decir, a la castidad; si no se vivía la castidad, invitaba a la fidelidad: tener relaciones solo con una pareja. Y si ni siquiera esto se cumplía, recurrir al preservativo. Esta campaña gradual, que aúna la visión tradicional de la castidad hasta el matrimonio con la visión actual de la sexualidad, ha alcanzado un inmenso impacto positivo en la reducción del contagio de SIDA en Estados Unidos y en países como Uganda, Hawaii, etc. No sé si te habrás dado cuenta de que esta estrategia está ligada a los valores tradicionales de la sexualidad… y sin embargo, hasta el presente, ha sido la campaña que más resultados ha obtenido a nivel global. Por supuesto, esta iniciativa ha sido criticada en Occidente por motivos ideológicos, pero que esconden también motivaciones financieras. Como dice Wikipedia, citando los datos económicos de la Oficina de Contabilidad del Gobierno de EE.UU.: «En Estados Unidos, el Plan de Emergencia del Presidente para la Mitigación del SIDA entre 2003 y 2008 fue criticado por dar mayor peso a “A” y “B” que a “C” en sus criterios de

financiación»[27]. O sea, que lo que se quería era que se invirtiese más dinero en preservativos, en la industria farmacéutica.

Estando una vez en Puerto Rico, oí un anuncio en la radio que proponía esta estrategia para evitar enfermedades de transmisión sexual y embarazos, y recuerdo lo mucho que me impactó. En Europa jamás había oído nada parecido y me parecía surrealista. De hecho, al principio pensé que era una broma… Existe otro modo de pensar, pero no interesa que nosotros lo sepamos, porque, mientras no lo sepamos, seguiremos consumiendo anticonceptivos, pensando que esa es la solución, en lugar de preguntarnos si hay algo que no funciona en esas ideas. A ver si va a resultar que no son verdad…

Pero la industria sexual no se detiene ahí. ¿Y si fallan los métodos anticonceptivos? ¡Tranquilos, tenemos los métodos contraceptivos! El dispositivo intrauterino (DIU), la píldora del día después y el aborto vienen a solucionar todos nuestros problemas. En contra de lo que mucha gente cree, los dos primeros métodos también son abortivos, porque impiden la anidación del feto si el óvulo ha sido fecundado, produciendo un aborto prácticamente imperceptible. Un aborto en España cuesta entre 325 € y 1.655 €, dependiendo de la semana de gestación[28]. En 2016, se realizaron en España casi 100.000 abortos (sin contar los clandestinos)[29]. Según la OMS, en los últimos años, se han producido 55,5 millones de abortos cada año en todo el mundo[30]. No hay que ser muy listo para darse cuenta de la cantidad de dinero que mueve la industria contraceptiva. Cuando se invita a los jóvenes y adolescentes a vivir la sexualidad conforme a la mentalidad actual y a dejarse llevar por el «instinto» y la «necesidad biológica» —eso sí, tomando *precauciones*—, entonces empieza a moverse una cantidad de dinero que enriquece a muchos: las farmacéuticas, las empresas privadas, el Estado (mediante los impuestos), los intermediarios y un largo etcétera que poco tiene que ver con que la salud sexual le importe sinceramente a alguien.

Resumo y cierro. Después de la revolución sexual, se ha hecho un enfoque comercial del sexo que ha llevado a la estimulación del consumo de sexo, a la comercialización de productos en relación al «sexo seguro» y a la industria del aborto. Sistemáticamente se silencian otros métodos que no son los consumistas —como el método ABC—, y a pesar del número creciente de contagios, embarazos no deseados y abortos, se continúa fomentando la «salud sexual», entendida de un modo muy determinado. Todo esto solo tiene una posible explicación, y es la económica. No niego que pueda haber personas que promuevan las campañas de salud sexual con una buena conciencia y tratando de hacer el bien, pero tampoco se puede mirar a otro lado y dejar de ver que detrás de muchas políticas de este tipo no hay un verdadero interés en el bien de la persona, sino un interés empresarial y económico. Es la triste realidad. En un mundo consumista, quien manda es el dios dinero. Todo se hace por dinero y en nombre del dinero, y, si se trata de dinero, el

fin justifica los medios. ¿No hemos oído hablar del negocio de las armas, el negocio de la guerra, el negocio del terrorismo, el negocio de la gente asiática que trabaja por dos duros, la industria alimentaria y otros tantos que solo tratan a la persona como un posible consumidor y únicamente buscan el enriquecimiento a toda costa?

Creo que es muy importante que seamos lúcidos en esto, porque, si no, caemos en las redes de los que juegan con nuestros instintos para que consumamos sus productos. Y si algo debemos ser, es, ante todo, libres. Y, para ser libres, es necesario ser conscientes de las manipulaciones en las que, sin darnos cuenta, caemos diariamente.

No hay sexualidad saludable sin libertad y no hay libertad sin esfuerzo.
No hay mayor salud sexual que guardarse para la persona adecuada
y el momento adecuado.

¿SALUD SEXUAL O SEXUALIDAD SALUDABLE?

La verdad es que me parece un topicazo hablar de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) al hablar de la sexualidad, porque me suena a charla de educación sexual de instituto, de esas que te parecen un rollo porque te explican todo lo malo que te puede pasar si no usas preservativo. Sin embargo, si tengo que hablar de la sociedad que nos

rodea y del cambio de mentalidad tras la revolución sexual, no puedo dejar de hacerlo. Pero tranquilos, no os voy a soltar una *chapa* en plan instituto… Mi mirada va más allá. Me ha tocado acompañar a algún amigo mientras esperaba las pruebas del SIDA por haber tenido relaciones con una prostituta, y sé la angustia que esto supone; por eso, para mí, es algo más que el mero contenido de una charla teórica acerca de la «salud sexual».

Creo que es el concepto mismo de salud sexual lo que es inadecuado. Aún recuerdo cuando invitamos a unos expertos en educación afectivo-sexual a hablar a un grupo de adolescentes, y el monitor comenzó a explicarles los diferentes métodos anticonceptivos. Desde el fondo de la sala no daba crédito a lo que estaba viendo. ¿Cómo se le ocurría a ese tipo hablar de ese tema en una convivencia religiosa? ¡No le habíamos llamado para eso! Pensaba tener «unas palabras» con él cuando acabase la charla, e incluso interrumpirla si continuaba en la misma dirección. Pero, para mi sorpresa, cuando acabó de explicar todos los métodos anticonceptivos, el monitor dijo: «Muy bien, chicos. Ahora, ¿podéis decirme cuál de estos métodos protege el corazón?». Se hizo un silencio brutal en la sala. Finalmente, un chico levantó la mano y sentenció: «Ninguno».

He ahí la cuestión. Hemos centrado el tema de la salud sexual en una serie de cuestiones que van sobre el *cómo* tener relaciones sexuales, pero no se habla de *por qué*, ni de qué significan, ni de las consecuencias que tienen para nuestro corazón y para nuestra mente… No se nos habla de la importancia de la madurez y la libertad a la hora de tener relaciones, ni de las consecuencias de las relaciones prematuras, ni de las heridas afectivas que el amor y la sexualidad pueden producir en nuestro corazón. Se da por hecho que se trata de un instinto biológico y que, en el momento en que los adolescentes alcanzan la pubertad, tarde o temprano tendrán relaciones sexuales. Y, entonces, se centra la salud sexual en que se pongan un preservativo… Es como ver a un joven que está a punto de tirarse por un acantilado y acercarte a darle una caja de tiritas por si le sirven cuando se la pegue.

Las ETS son un verdadero problema, frente al cual se ha acuñado la expresión *sexo seguro*[31]. Cada vez que la oigo, me acuerdo de aquella charla de educación afectivo-sexual que dimos en nuestra parroquia. Si queremos proteger nuestro corazón, no basta con dejarse llevar y ponerse un condón. La sexualidad tiene un impacto mucho más profundo en nuestras vidas, y por eso el sexo seguro es otra cosa diferente a lo que se nos ha hecho creer[32]. En cualquier caso, las ETS son otro de los factores que nos están indicando que en nuestro modo de vivir la sexualidad algo no funciona. La facilidad con la que se tienen relaciones sexuales, el imperio del instinto que lleva a tener relaciones inesperadas y la indiferencia ante lo que le pase al otro si yo estoy contagiado son lo que ha hecho que las ETS se extiendan de un modo tan brutal, sobre todo el SIDA.

Si las relaciones sexuales se tuvieran en el momento adecuado y con la persona adecuada; si dominásemos el instinto y comprendiéramos la sexualidad en toda su

complejidad y no como un instinto o una necesidad biológica; si no la viésemos como un objeto de consumo en el que me aprovecho del otro para disfrutar aunque le pueda contagiar o me pueda contagiar, sería entonces cuando llegaríamos a una sexualidad saludable que nos ayudase a vivirla bien, en toda su hondura, contando con todas sus consecuencias… y además acabaríamos con el problema de las ETS. Estas enfermedades son otro termómetro más que nos indica que el rumbo que ha tomado la sexualidad no es el adecuado; y reducir la salud sexual a campañas anticonceptivas preventivas no vale, porque ahí no se está considerando la sexualidad en toda su amplitud, sino solo una parte de ella, y dando por sentado, además, un uso inadecuado de la sexualidad. Por eso, en este libro yo te propongo una *sexualidad saludable*, es decir, una comprensión de la sexualidad en toda su profundidad, que te haga vivir más plenamente la vida y que, además, te proteja de riesgos, no solo físicos, sino también emocionales.

Quiero también hablar de otra realidad desde un punto de vista políticamente incorrecto, como todo lo que llevo escrito hasta ahora. Es lo que se ha venido llamando «violencia de género». Es un tema muy complejo que no pretendo solucionar en un párrafo; pero una vez más hay que preguntarse si el hecho de que la violencia se haya disparado en el campo afectivo-sexual no se deberá también a que la concepción que actualmente tenemos sobre la sexualidad no es la correcta. Como veíamos más arriba, en las relaciones se pueden dar profundas heridas en el corazón; y esas heridas son cualitativamente más profundas si ha habido relaciones sexuales. Por eso las reacciones emocionales pueden ser desproporcionadas, y llevar a unos celos, una ira y un despecho que muevan a la venganza. Es muy triste ver estos sentimientos surgiendo en el corazón de una persona rota; y muy peligroso verlos instalarse en el corazón de una persona inmadura e insana. Una vez más, si viviéramos la sexualidad no como nos la vende nuestra sociedad, sino en toda su hondura, como una sexualidad saludable, nos ahorraríamos esas heridas tan profundas que pueden conducir a la violencia contra nosotros mismos o contra los demás. Recuerda, ¿qué método protege el corazón?

HAN CAÍDO LAS BARRERAS

Otra de las cosas de las que he tomado conciencia durante este tiempo de acompañamiento a jóvenes es la de la facilidad con la que se pasa a la intimidad sexual en las relaciones afectivas. Antes, era quizá más difícil que en una relación las cosas se «fuesen de las manos» y se entrara en una intimidad sexual; ahora, sin embargo, las relaciones sexuales se adelantan cada vez más en el tiempo y, en una relación de pareja

estable, las manifestaciones sexuales hacen antes su aparición[33]. ¿A qué es esto debido? A otra de las consecuencias de la ideología de la revolución sexual. El sexo está presente por todas partes en nuestra sociedad, todo hace que una determinada concepción del sexo salga a nuestro encuentro e invada nuestra mente casi sin que nos demos cuenta; esta consciencia sexual constante, que ha sido llamada por algunos psicólogos *pansexualismo* o *hipererotismo*, ha hecho que caigan en nuestra sociedad las barreras de pudor.

Y ahora es cuando preguntas: «¿Y qué son las barreras de pudor?». Vamos a explicarlo desde sus orígenes. Desde la antigüedad, en todas las culturas las partes genitales se mantenían cubiertas. Solo se descubrían en soledad o en la intimidad sexual, debido a un sentimiento de que eran signo de una intimidad tan grande que no podían mostrarse como los pies, los brazos o la cabeza, sino que, de algún modo, mostrar esas partes era abrir tu máxima intimidad, volverte vulnerable a los ojos de los demás, literalmente quedarte «desnudo» ante la mirada de otro. Este sentimiento se llama pudor, y es un sentimiento natural. Aunque el pudor sigue presente hoy en día, nuestra mirada sobre él ha cambiado mucho. Ideológicamente, se ha querido eliminar todo tabú sobre la sexualidad, y se va imponiendo la idea de que el pudor es solo un «constructo social», algo que no es natural. Por esta razón, se ha extendido un modo de mostrarse ante los ojos de los demás que ha ido reduciendo las barreras de pudor. La pornografía o el nudismo son las expresiones más agudas de esta caída del concepto natural de pudor.

En ese sentido, conviene comprender bien de dónde procede el pudor. Desde luego, no de un sentimiento de vergüenza o de una imposición cultural —que, por otra parte, podría haber prohibido mostrar los brazos o el ombligo—, sino de algo mucho más profundo. Nuestra sexualidad expresa nuestra *intimidad más íntima*; hay en ella algo que nos identifica y que tiene una relación directa con el amor, la entrega y la fecundidad. Ese algo nos invita a la intimidad. El pudor existe para que tomemos conciencia de la importancia de la sexualidad y no la vivamos de cualquier modo, y también para proteger nuestra intimidad de cualquier tipo de invasión. Igualmente, el pudor existe para evitar que reduzcamos al otro a un «pedazo de carne con ojos», es decir, para que no le miremos solo como un mero objeto sexual que excita nuestros instintos más bajos.

El pudor, en el cortejo, sirve también como un modo de expresar: «Si realmente me quieres, demuéstramelo. Conquístame, y, solo entonces, podremos entrar en la intimidad que haga caer estas barreras de pudor». Esto no sucede en el mundo animal, solo en el mundo humano, lo que indica que nuestra concepción de la sexualidad va mucho más allá de lo instintivo, biológico y animal; en el ser humano, el pudor ha surgido como algo natural, que brota de la comprensión de la sexualidad como algo especial y único, algo que merece la pena cuidar y proteger.

No muestres tu intimidad
a quien solo sabe mirarte
por lo que tienes, sino a quien
sepa
mirarte por lo que eres.

Pues bien, en nuestra sociedad *han ido cayendo progresivamente las barreras de pudor*. El aumento de la presencia de desnudos, o semidesnudos, en el mundo que nos rodea, ha hecho que esas barreras, que antes se alzaban para evitar que nos iniciásemos demasiado pronto e inconscientemente en el mundo sexual, hayan ido cediendo. Esto afecta a nuestro modo de vestir, a nuestro lenguaje y, por supuesto, a la facilidad con la que en una relación afectiva se pasa casi sin querer a las manifestaciones sexuales. Recuerdo que hace años, hablando con unos chavales de segundo curso de secundaria, me sorprendía cómo hablaban entre ellos de la pornografía sin ningún filtro —incluso delante de un cura—, y cómo hablaban de la masturbación delante de sus compañeras de clase, que, por otra parte, daban por sentado que esto era normal —no solo la masturbación, sino el hecho de hablarlo como si nada delante de ellas—.

Asimismo, el modo de vestir muchas veces tiene la intención de despertar en los demás la admiración, la curiosidad o, directamente, la excitación. El umbral de excitación se ha situado en un punto de hipererotismo, de modo que es más fácil excitarse. Esto afecta también a que, en la intimidad de las relaciones afectivas, enseguida haga su aparición el erotismo y la tendencia a que se dé algún tipo de manifestación sexual debido a la excitación mutua, en ocasiones casi incontrolable. En la sociedad en que nos movemos, esto es visto como algo normal y positivo, mientras que cualquier manifestación de pudor se ve como algo de otra época, de raros o de gente estrecha, acomplejada o avergonzada.

Sin embargo, recordemos: las barreras de pudor están ahí por algo. Es curioso cómo, a pesar de los esfuerzos ideológicos por acabar con estos «tabúes», el pudor sigue presente en nuestras vidas, aunque quizá sea de otras maneras. En general, no somos capaces de ver la desnudez como algo neutro; seguimos manteniendo las barreras de

pudor con una cierta vergüenza durante nuestra infancia; no nos da igual que nuestra pareja se muestre desnuda ante otras personas que no seamos nosotros; seguimos hablando de «nudismo» o «topless»; incluso el erotismo más insano juguetea con la ropa interior, sobre todo de las mujeres; los adolescentes practican el *petting* —caricias sexuales con la ropa puesta—. Todo ello muestra que el pudor sigue ahí, aunque sea de un modo diferente, aunque se siga intentando que caiga del todo… Sigue ahí porque es algo que brota de la naturaleza, y no de la cultura.

Esto es la pescadilla que se muerde la cola. La intimidad sexual se adelanta porque han caído las barreras de pudor, y esas barreras caen porque todo nos invita a vivir la sexualidad de un modo desinhibido. Es por eso tan importante que nos sigamos cuestionando: ¿será que el pudor es algo necesario? ¿No sería bueno volver a levantar las barreras de pudor? Cuando están por los suelos, enseguida entramos en la intimidad sexual, de un modo muchas veces prematuro e inconsciente, lo cual tiene tremendas consecuencias, como hemos ido viendo a lo largo de este libro.

Si queremos protegernos de las heridas que causa el vivir la sexualidad de un modo inadecuado, entonces debemos volver a levantar las barreras de pudor. Pero no como un modo represivo de mirar la sexualidad, sino como una garantía de que somos realmente libres y plenamente humanos cuando entramos en la intimidad sexual.

No puedo dejar de decir que, en mi experiencia, todo esto afecta de un modo especial y en un grado mayor a las mujeres. Y sé que hablar así no está de moda, pero no puedo negar la realidad de lo que muchos me habéis contado. He acompañado a muchas jóvenes y adolescentes, y sé lo que habéis vivido. A veces habéis tenido relaciones sexuales «libremente forzadas» por vuestros chicos; a veces habéis tenido que «soportar» el *petting* cuando vuestro novio se ha excitado; a veces tenéis que ceder a ciertos tocamientos que en realidad no os apetecen; a veces sentís que tenéis que hacer cosas que no os gustan por agradar a vuestros novios o por no ser vistas como unas estrechas o unas raras; a veces os vestís de un modo provocativo porque eso es lo normal, porque sabéis que así llamaréis la atención de los chicos o de algún chico en particular, y os soléis excusar en que «me gusta vestirme así», o «no lo hago por los demás, sino porque yo me gusto más vestida así»… Y gran culpa de esto la tenemos los chicos. La hipererotización nos afecta más a nosotros; en efecto, muchos más chicos que chicas ven porno y se masturban. La cultura de la revolución sexual ha calado más en los chicos, porque nuestra sexualidad es mucho más primaria que la vuestra, y nos excitamos con más facilidad. Esto ha generado que caigan sobre vosotras unas expectativas sexuales muy fuertes, que os presionan por todas partes y os llevan a dejar caer las barreras de pudor, a ceder ante lo que los chicos quieren, a hacer lo que todo el mundo hace… Esto ha dado lugar a una nueva forma de machismo de la que nadie habla; para muchos chicos, una chica se convierte en «una muesca más en el rifle», una

conquista más que enaltece su vanidad y hace que sus amigos les envidien. ¡Cuántas veces he escuchado a chicos que se retaban a ver quién se liaba con más chicas en una noche! Hacían incluso listas, poniendo las chicas con las que se habían liado. Y en esas listas, muchas de las chicas eran anónimas, porque ni siquiera se sabían sus nombres: «Paula, chica 1, Natalia, chica 2, chica 3…».

> Tenemos que volver a aprender
> a mirarnos a nosotros mismos
> y a los demás.

Nuestra sociedad os reduce a objetos de consumo, y lo peor es que algunas de vosotras habéis cedido a esto, y habéis entrado en esa mentalidad. Ya os parece normal que todos los chicos «van a lo que van», que debéis darles lo que piden para poder tenerlos. También habéis asumido que es normal e incluso sano que vean porno y se masturben, aunque en el fondo sepáis que eso es un modo de que os sean infieles. Hoy en día se habla mucho del «empoderamiento» de la mujer: la mujer tiene que tomar las riendas y no dejar que todo lo rija el hombre. Si en algo es verdad esto, es en el campo de la sexualidad: estáis llamadas a empoderaros de vosotras mismas, de vuestra intimidad, de vuestra dignidad; y para ello, estáis llamadas a volver a levantar las barreras de pudor. Aún recuerdo a una chica que me contó: «Ayer en la fiesta se me acercó un chico para liarse conmigo, pensando que era una chica fácil. Pero se lo puse muy difícil, y, vamos, hasta las dos horas no me lié con él». ¡Para aquella chica ser «difícil» significaba esperar dos horas! Estáis llamadas a mucho más. Necesitáis recuperar el pudor como algo natural y bueno que haga que sepáis guardaros para la persona adecuada y que no cedáis ante el primero que os presiona, y que no tengáis que hacer lo que todo el mundo hace o lo que se espera de vosotras. El pudor dice: «Merece la pena que te esperes y te esfuerces para ver lo que tengo para ti». Ya sabemos lo que se suele decir: «Todas las tías son unas…». Cómo me duele el corazón cada vez que oigo esa frase. Muchos chicos quieren un tipo de chica para entretenerse, pero otro tipo de chica para construir una vida juntos. Esto es una incoherencia egoísta por nuestra parte.

Pero según tengas tus barreras de pudor, así te mirarán los demás… Si te muestras de un modo que dice: «Esto es todo lo que tengo para ti y está disponible», los chicos se acercarán a ti, tomarán lo que les ofreces y luego se irán. Si te muestras de un modo que diga: «Yo no soy como las demás y, si lo que buscas es una conquista más, vete a buscar a otro sitio», quien se acerque a ti lo hará por quien realmente eres, y no por lo que «le ofreces». Es así de simple. ¡Barreras de pudor arriba!

Nunca renuncies a tu dignidad por nadie, y por nada renuncies a tus ideales. Mereces alguien que te ame como deseas ser amado.

Y ahora voy a por los chicos. Hemos cedido al hipererotismo que nos rodea, y nos resulta fácil reducir a las chicas a objetos sexuales, en nuestros pensamientos, palabras y acciones. Esto nos pasa incluso con aquellas chicas a las que queremos de verdad. Y esto hace que nuestro umbral de excitación haya bajado mucho. También nosotros tenemos que volver a alzar nuestras barreras de pudor. En nuestra mirada, no cediendo a la tentación de reducir las mujeres a objetos —eso no quiere decir que tengamos que ir mirando al suelo…—. Alcanzar el equilibrio en este punto no es fácil. Se trata de mirar a la mujer en toda su complejidad, con todo lo que es, como una persona, y no como una «hembra». Aún recuerdo un estado de WhatsApp que tenía un exalumno mío: «hembriento». Nosotros no podemos estar «hembrientos», no somos animales. También nuestros pensamientos necesitan una revisión. Es normal que fugazmente nos venga una idea o un pensamiento a la cabeza; pero el pudor cae cuando nos entretenemos en ese pensamiento y dejamos que despierte nuestra parte más instintiva. Igualmente, nuestras palabras y conversaciones afectan a nuestra mirada sobre las mujeres. Hay conversaciones que no deberíamos tener y palabras que deberíamos desterrar, si

queremos volver a alzar las barreras de pudor. Desde luego, a esto no nos ayudan para nada la pornografía y la masturbación, que provocan que las barreras de pudor y dignidad de la mujer caigan bajo mínimos.

Si vamos *in crescendo*, nuestra actitud con las chicas seguirá el patrón de nuestras miradas, pensamientos y acciones. Si nos hemos dejado invadir por la hipererotización y hemos cedido en el pudor, fácilmente las reduciremos a lo sexual —incluso sin querer—. Sin embargo, si levantamos las barreras de pudor en nuestras miradas, pensamientos y acciones, nos será más fácil no dejarnos arrastrar en nuestras relaciones afectivas y ser verdaderamente libres a la hora de elegir; y, además, miraremos a la mujer en toda su integridad y su dignidad, y no le exigiremos que tenga que rebajarse para complacernos.

Un hombre de verdad no intenta despojar
a una chica de su dignidad, sino
que es capaz de respetarla,
incluso aunque ella misma no lo haga.
¡Y viceversa!

Obviamente, esto no se consigue sin esfuerzo. Hemos crecido en un ambiente donde *lo normal* no es *lo natural*. Por eso, lo lógico es que todo esto nos cueste y que tengamos caídas. Es posible que los demás nos empiecen a mirar como «bichos raros», porque esta es una propuesta contracultural, pero es necesario nadar contracorriente para poder ser verdaderamente libres.

CAPÍTULO 3

LA SEXUALIDAD NO ES *TE QUIERO MUCHO*, SINO *TE QUIERO TOTALMENTE*

Este es el primer punto donde nos han colado el gol, y tiene que ver con la disociación entre amor y compromiso extendida por la revolución sexual. Todas las consecuencias negativas que trae la concepción de las relaciones sexuales como «te quiero mucho» nos hacen darnos cuenta de que está incompleta. La entrega sexual expresa la entrega total de la persona, en cuerpo y alma. *Cuando me entrego sexualmente a alguien no le estoy dando una parte de mí, sino que me estoy entregando yo mismo*, abriendo mi intimidad a quien también se me da por entero y me abre su intimidad. Le estoy entregando mi corazón.

Nuestro corazón está hecho para amar y ser amado, de un modo exclusivo y total, fiel, entregado y que nunca se acabe. Deseamos que alguien nos quiera con todo su ser y se entregue a nosotros; deseamos que ese alguien nunca nos retire su amor; deseamos que se nos quiera, no por lo que tenemos o damos, sino por lo que somos… Como el ser humano es cuerpo y alma, también el amor ha de ser en cuerpo y alma. ¡No rebajes el deseo de tu corazón, no renuncies a él! ¿Cómo quieres ser amado? Si eres sincero, verás que no quieres alguien que te ame parcialmente, sino absolutamente; no quieres alguien que te ame para un rato, sino para siempre; no quieres alguien que te ame bajo determinadas condiciones, sino incondicionalmente. Deseas a alguien con quien poder contar en todo momento, que cada día esté ahí, que nunca te falle, que constantemente te brinde su cariño y su comprensión. Deseas al amigo perfecto, a la compañera ideal. Y tú mismo deseas amar así, no un poquito, sino completamente, no por un tiempo, sino para siempre: deseas encontrar a alguien con quien merezca la vida compartirlo todo durante el resto de tu vida. ¡Este deseo está inscrito en lo más hondo de tu corazón! No creas a los que te dicen que eso es un «constructo cultural», no oigas las voces de los que te dicen que no es posible, que el amor no es eso, que ya es imposible encontrar algo así… ¡Si lo haces, habrás perdido la fe en el amor! Y entonces te habrás cerrado la puerta de tu propia felicidad.

No rebajes
el deseo de tu corazón,
que está hecho
para un amor total y exclusivo.

Si miramos alrededor, vemos muchos matrimonios que fracasan, muchas parejas que se engañan, que se hacen daño, que acaban rompiendo dramáticamente. Frente a eso, el mundo nos dice: «¿Ves? El amor que te han vendido no existe». Pero en tu interior escuchas algo que te dice: «¡Sí que existe, sí que es posible, no renuncies a ese sueño!». Y ahí está la lucha dentro de nosotros. Todo nos empuja a la mediocridad, a conformarnos con que nos quieran pobremente; a aceptar que «todos los tíos van a lo que van» y que «las tías son todas unas guarras». Pero el deseo de un amor verdadero late ahí, intacto, en lo hondo del corazón. Por eso, nos cautivan las historias y las canciones que hablan de eso, por eso cuando vemos una pareja ideal nos despierta envidia. ¡Es posible querer así! De veras es posible, porque depende de ti. Es cierto que muchas relaciones fracasan, pero, si lo analizas, verás que, a menudo, es porque uno no es sincero con el otro, o porque tiene heridas, o porque es celoso, o exigente, o posesivo, o porque no había comunicación, o porque la relación se basaba en el sexo y no en el amor… Cuando un matrimonio fracasa, habitualmente es porque algo no iba bien.

Cuando te entregas sexualmente a alguien, la unión implica que amas con ese amor solo a esa persona y a ninguna más. Para poder llegar a ese punto es necesario haber hablado muchas cosas, conocer al otro en toda su complejidad, tener plena confianza en él, saber que realmente te quiere por lo que eres y no por lo que le das, que es capaz de sacrificarse por ti y de entregarse en todo, y no solo en la cama… Es fundamental que seas consciente de que, únicamente, te ama a ti de ese modo y a nadie más.

No se puede entregar definitivamente el corazón a más de una persona: solo a una, para eso has sido hecho. Para tener relaciones sexuales con alguien hace falta que te haya jurado antes que su amor es así, que es total y para siempre. Por eso precisamente, la naturaleza misma de la unión sexual requiere un compromiso: solo si te prometo que te amaré con todo mi ser y con todo mi corazón, solo si te prometo que eres la única persona a la que amo de ese modo, puedo esperar que te entregues a mí. Esa es la razón por la que el matrimonio protege el amor y hace posible la entrega total: cuando te

entrego mi voluntad y mi afecto para toda la vida en un compromiso de que te querré a ti y solo a ti con un amor único, exclusivo y fiel, es cuando he creado el marco adecuado para que nuestra entrega sexual pueda darse.

Por eso mismo sigue vigente el concepto «perder la virginidad», como veíamos más arriba. Porque es un hecho que marca un antes y un después. Hoy en día se nos dice que hay que perder la virginidad «con alguien especial». Pero lo que estamos diciendo aquí es otra cosa:

Estamos llamados a entregar nuestra virginidad
a esa persona que nos ame con un amor total y exclusivo,
que esté dispuesta a compartir absolutamente
toda nuestra vida,
lo bueno y lo malo, hasta el fin.
Estamos llamados a entregar nuestra virginidad
a esa persona con la que hayamos hecho una alianza
para siempre,
un pacto sagrado, un compromiso total.
Estamos llamados a entregar nuestra virginidad
a esa persona con la que vayamos a compartir
sin temor el resto de nuestros días,
y que se haya atado libremente a nosotros
con el vínculo del matrimonio.

El amor de verdad
es capaz de comprometerse
hasta dar un «sí»
incondicional.
Todo lo demás
es una pálida sombra
del amor.

Puede que pienses que todo esto de lo que te estoy hablando es muy ideal. Recuerdo las caras de mis alumnos cuando se lo contaba en el colegio. Eran caras, por un lado, de anhelo, de deseo, de querer creer que, de verdad, es así y que es posible; y, por otro lado, eran también caras que no creían que se pudiera amar de ese modo, ya predispuestas a renunciar al ideal de un amor total, y predispuestas a dar paso a un amor mediocre y parcial. Nadie ha dicho que sea fácil. ¡Claro que cuesta! Pero merece la pena el esfuerzo. Un amor así no sale solo, como las malas hierbas. Hay que regarlo, abonarlo, podarlo, cuidarlo y mimarlo cada día, como a las rosas.

Aún recuerdo a un chaval que perdió la virginidad con su novia, que también la perdió con él. Y me dijo que, antes de hacerlo, ella le dijo: «Como me dejes, te mato». En el fondo, ella estaba expresando un anhelo de su corazón, una certeza de que las relaciones sexuales no son como un beso fuerte, no son una manifestación más de amor, no son un «te quiero mucho». Ella sabía que entregarse sexualmente a aquel chico era entregarse del todo. Y, por eso, lo que ella temía era que ese amor se acabase y haberle entregado la virginidad a un chico que terminase convirtiéndose en uno más o, por lo menos, en el primero de una larga lista de chicos. De hecho, así sucedió en esta pareja. Cuando la cosa se estropeó, ambos lo pasaron muy mal. Y yo le decía a él: «Pero ¿no te das cuenta de que, precisamente, por haber tenido relaciones es por lo que estáis sufriendo tanto?». Y él me reconocía que sí. Y, sin embargo, no se arrepentía… No quería acabar de ver lo que le estaba diciendo, seguramente porque ya no había vuelta atrás, y también porque, una vez que uno ya ha perdido la virginidad, sabe que con la siguiente persona con la que salga tendrá también relaciones sexuales. Y así comienza la mediocridad del amor…

Amar así no es imposible, aunque no es fácil. El amor perfecto no existe, hay que irlo construyendo cada día. Pero, cuando ese amor se basa en un compromiso de entrega total y está protegido por el matrimonio, es mucho más sólido que un amor que cede la intimidad solo porque quiere mucho al otro. Esto implica ser capaz de esperar, ser capaz de controlarse, ser capaz de expresar el amor de un modo adecuado, ser capaz de sacrificarse por el otro… y estas son cosas que no se improvisan. Aquí más que nunca es válido el dicho del Libro de los Proverbios: «Por encima de todo, cuida tu corazón, porque de él mana la vida»[34]. Obviamente, esto presupone que no estamos llamados a liarnos con cualquiera ni a salir con cualquiera… En nuestro tiempo los adolescentes tenéis mucha prisa por daros vuestro primer beso, tener vuestro primer rollo, vuestra primera pareja, vuestra primera relación sexual… Pero, si el sexo tiene este significado tan profundo, no hay que tener prisa. Hay que hacer las cosas bien, porque es mucho lo que está en juego: vuestra propia felicidad, la salud de vuestro corazón, la plenitud de

vuestro amor y de vuestra sexualidad. ¡No tengáis prisa! Por desgracia, hoy en día muchas veces funciona lo que vi una vez en la camiseta de un adolescente: «Hazlo bien y no mires con quién». ¡Qué triste! ¡Tenéis tanto que ganar, y tanto que perder! No desperdiciéis vuestra virginidad, no dividáis vuestro corazón. Atreveos a amar. No estáis llamados a menos. No es menos lo que desea vuestro corazón. No es amar mucho, es amar del todo. Hasta las últimas consecuencias. Ya sabéis lo que eso implica: no hacer lo que todo el mundo hace, ir contracorriente, saber vencer muchas tentaciones que os surgirán por el camino… Pero ¿no será eso precisamente lo que os hará verdaderamente libres? ¿No merece la pena un amor así?

Recuerda, no tengas prisa,
porque es mucho lo que está en juego:
la salud de tu propio corazón.
Atrévete a amar.

LA SEXUALIDAD NO ES *QUIERO DISFRUTAR CONTIGO*, SINO *AMÁNDOTE DISFRUTO*

Ya hemos visto que, como el sexo es tan placentero, podemos caer en reducir al otro a un medio para un fin, que es obtener placer; entonces, lo convertimos en un instrumento, en una cosa, lo despersonalizamos y deshumanizamos. Y dejamos que el sexo se convierta en instinto, retrocediendo a un estado de vida animal. Muchas veces las parejas que mantienen relaciones sexuales no distinguen entre las que tienen por amor y las que

tienen por placer: todo se confunde y se enreda. Fácilmente, se dan desequilibrios, desencuentros, vacíos… Muchas relaciones sexuales se convierten en masturbaciones con el cuerpo del otro, en masturbaciones asistidas. ¡Cuántas veces he hablado con chicas que se han sentido utilizadas por sus novios! Y viceversa… Cuando alguien es usado, en el fondo lo sabe, y algo se rompe dentro de él. Porque en lo más profundo de nuestro corazón sabemos que no hemos sido creados para ser utilizados, que no somos un medio, sino un fin; es decir, que merecemos ser amados no por lo que tenemos o lo que damos sexualmente, sino por lo que somos.

Además, en mi experiencia, no es solo la parte «usada» la que sufre las consecuencias de la reducción del sexo a un modo de obtener placer, sino también la parte «que usa». Si una persona implica el cuerpo sin implicar el corazón, es porque está rota por dentro; y ese uso de la sexualidad va a hacer crecer su ruptura interior y la va a ahondar. Las personas que utilizan a otras para disfrutar se van, poco a poco, incapacitando para amar, para el compromiso; las relaciones sexuales se convierten gradualmente en una rutina y acaban perdiendo su verdadero significado. Cuando una persona se aprovecha de otra para tener sexo, puede pensar que eso no le afecta; os aseguro que mi experiencia de acompañamiento me asegura que no es verdad. Incluso, aunque uno no sea consciente de las consecuencias que tienen sus actos, estas consecuencias vienen de todas formas. En una ocasión, un amigo se hizo un corte en la mano y fue corriendo al botiquín de su casa para echarse agua oxigenada en la herida, con tan mala suerte que su hermano había dejado una botella con ácido sulfúrico en el mismo armario… Mi amigo se echó el ácido sulfúrico sobre la herida, en vez del agua oxigenada y… bueno, os podéis imaginar cómo sigue la historia. Mi amigo acabó en el hospital. Por mucho que pensara que era agua oxigenada, eso no le libró de las consecuencias de echarse ácido en la herida. Eso mismo es lo que les pasa a las personas que se aprovechan de otras para disfrutar: su corazón se va atrofiando, animalizando, incapacitando para el amor. Su mirada se vuelve sucia y enturbia su alma. Sus gestos se vuelven manipuladores y todo su ser se resiente. Aún recuerdo cuando confesé a un anciano que había vivido la sexualidad toda su vida de ese modo. Venía a hablar conmigo porque finalmente se había enamorado de una prostituta, que, obviamente, no tenía ningún interés en él, a no ser por su dinero. Este pobre hombre estaba hecho una piltrafa humana. Pude ver su rostro surcado por el sufrimiento y comprobar cómo en su vida un mal uso de la sexualidad había pasado una factura impagable… Porque sabía que no podía volver al pasado ni cambiar su vida. Y os aseguro que, si hubiera podido, lo habría hecho. ¡Estáis a tiempo para no acabar vuestros días como lo hizo este pobre anciano!

¿Cómo podemos superar esta dificultad? En realidad, es muy sencillo: tomando consciencia de que *el placer es un medio, no es un fin en sí mismo*. Está en el centro de

la sexualidad, pero no es el centro de la sexualidad. Cuando vivimos el placer como un medio para amar al otro, para demostrarle que le amamos y como una consecuencia preciosa de ser amados por el otro, la cosa cambia totalmente. No se trata de querer disfrutar del otro, sino de disfrutar amándole, de gozar del sexo como una entrega total de amor con las características que veíamos en el punto anterior. Solo entonces el placer encuentra su sitio adecuado, solo así superamos nuestros instintos y los integramos en algo más grande: la entrega del amor. Cuando amamos y somos amados de ese modo, no nos sentimos utilizados ni vacíos, no caemos en la manipulación, el abuso, la infidelidad, ni acabamos heridos, porque no buscamos el placer como un fin haciendo de la otra persona un medio, sino que buscamos la felicidad de la otra persona haciendo de ella un fin y del placer, un medio. El amor y la entrega se tiñen de gozo y se convierten en algo precioso y divertido, placentero no solo por el placer físico que genera, sino también por la satisfacción de amar y ser amado totalmente, incondicionalmente, por lo que somos.

El mayor placer de la sexualidad
viene de sentirse amado incondicionalmente por alguien
que se me entrega sin reservas.

El hombre es cuerpo, todo lo vive en el cuerpo y con el cuerpo, y lo expresa con el cuerpo. En el cuerpo del hombre hay una tendencia al amor y a la entrega total, pero, para que esa entrega sea completa y madura, es necesario que no se apoye en la pasión o el instinto, sino en la voluntad. Para que un acto sea verdaderamente humano debe integrar estas tres capacidades: la emoción, la voluntad y la inteligencia. Por eso, el hombre, después de sentirse atraído físicamente por alguien, ha de poner en juego su razón conociendo al otro para pasar de la atracción física al amor, y su libertad para comprometerse. La entrega sexual, para que sea verdaderamente humana y realice al

hombre, ha de ser un acto libre de entrega en el amor, y no un acto de pasión o instinto, que degradan al hombre a la bajeza de las bestias irracionales. Cuando mediante la inteligencia y la voluntad integramos el placer en el contexto del amor, la entrega y el compromiso, entonces la sexualidad se convierte en fuente de plenitud, y no cedemos a la esclavitud del placer.

Cuando he planteado este tema a jóvenes y adolescentes, algunos me plantean: «Pero si yo le uso y él me usa, ¿qué más da? Si los dos sabemos que es solo sexo para buscar placer, no sucede eso que estás diciendo». Pero el abuso no es menor solo porque sea bidireccional. *La cuestión es para qué está hecho mi corazón, para qué está hecho mi cuerpo*… Mi corazón no desea una entrega que sea una ficción, sino que desea una entrega real y total, y mi cuerpo existe para expresar lo que siente mi corazón; no puedo entregar mi cuerpo sin implicar mi corazón. Eso sería dividir mi ser, desgarrar el cuerpo del alma. De hecho, las personas que viven así la sexualidad —como, por ejemplo, las prostitutas— tienen su corazón verdaderamente rasgado en dos y sufren una deshumanización de terribles consecuencias.

El sexo no es algo
para usar y tirar.
Usar al otro es abusar del otro.
Aunque se deje.
Has sido creado para algo
mucho más grande.
No te conformes.

Hay quien me dice que, hasta que llegue la persona definitiva, ¿por qué no probar y tener experiencias sexuales? «Cuando llegue la persona definitiva, entonces ya me entregaré solo a ella»… Es como si yo tengo un móvil y espero una llamada para hoy a las doce de la noche, y, mientras espero la llamada, decido usar el móvil para cascar

nueces. Lo que estoy haciendo es estropear el móvil y puede que, para cuando me llamen, no funcione bien. Igual pasa con el corazón, con el cuerpo. Si lo uso mal, puedo herirme, incapacitarme para el compromiso, para distinguir el placer egoísta del amor desinteresado, y puede que, cuando llegue el momento, no sea capaz de entregarme del todo, de distinguir al amor de mi vida, o puede que le entregue un corazón ya herido, manoseado y destrozado. Si lo uso bien, si integro el placer como un medio para el amor y vivo la sexualidad en el contexto de la entrega total de la vida que se da en el matrimonio, todo toma su lugar, todas las piezas encajan, el corazón llega a una plenitud insospechada «que nos muestra de qué maravillas es capaz el corazón humano y así, por un momento, "se siente que la existencia humana ha sido un éxito"»[35].

Así que el significado que nos vende la revolución sexual una vez más tiene algo de verdadero, pero es parcial, y, por eso, ha traído tan nefastas consecuencias. No se trata de «disfrutar del otro» como si fuera un objeto sexual, sino de amarlo disfrutando, integrando el placer en el amor y viendo al otro en toda su integridad. Hay personas que pueden saber mucho de sexo y no saber nada del amor… Y te aseguro que, si algo te va a hacer feliz en este mundo, es el amor, no el sexo. Tienes en tus propias manos el camino de tu más alta felicidad. Solo tú puedes decidir qué debes hacer y qué debes no hacer. ¿Te dejarás arrastrar por el ambiente, por tus pasiones, por la ideología dominante, o serás capaz de dar un paso al frente, salir del rebaño y ser verdaderamente libre?

LA SEXUALIDAD NO ES *QUIERO TENER UN HIJO CONTIGO,* SINO *ENTREGÁNDOME A TI, PUEDO DAR LUGAR A UNA NUEVA VIDA*

Finalmente, llegamos al tercer significado que nuestra sociedad da a la sexualidad para matizarlo y darle su verdadero significado, frente a la disociación entre sexualidad y fecundidad que propone la ideología de la revolución sexual. Hace poco, un amigo me decía: «La verdad es que la mayor parte de los niños que vienen a este mundo no son ni esperados ni deseados». Muchas veces son *accidentes* que vienen por *falta de previsión* o por *un fallo en los métodos*; o bien son algo que viene porque la madre se empeña, aunque el padre no quiere, por lo que nace un niño que será sobreprotegido por su

madre, pero desatendido por su padre.

Como veíamos al principio del libro, se ha pretendido desvincular la sexualidad de la fecundidad, pero, desde el punto de vista biológico, no hay nada más obvio que la relación entre ambas. *Separar la sexualidad de la fecundidad solo puede hacerse desde un punto de vista ideológico que fractura el verdadero significado de la sexualidad*. De toda relación sexual puede seguirse una vida. Es un hecho. Esto debe hacer que ninguna relación sexual que tengamos la vivamos al margen de esta posible consecuencia. Porque, quitando la abstinencia, no hay ningún método anticonceptivo que asegure que no va a haber un embarazo.

Somos seres libres; y por ser libres, somos responsables de las consecuencias de nuestros actos. Y un acto sexual puede tener como consecuencia una nueva vida. Por lo tanto, es de inconscientes no vivir la sexualidad dándonos cuenta de que es el único medio para traer una vida nueva a este mundo. La sexualidad merece ser vivida en toda su integridad, y no dividida a cachitos, como quiere la revolución sexual. Por eso, no se trata de que, en alguna ocasión, «quiera tener un hijo contigo», sino de que «entregándome a ti, puedo dar lugar a una nueva vida». Ser consciente de esto es vivir la sexualidad en toda su amplitud.

¡Cuidado! Esto no quiere decir que «el sexo solo sirve para tener hijos». De hecho, muchas relaciones sexuales no dan lugar a una nueva vida, porque la naturaleza tiene unos ritmos que por sí mismos hacen que unas veces las relaciones sean fecundas y otras no. De lo que te estoy hablando es de vivir la sexualidad de un modo verdaderamente humano, es decir, de no vivirla al margen de las consecuencias que de hecho puede tener. Aquí se ve la unidad de los tres significados verdaderos de la sexualidad: *te quiero totalmente y para siempre, y por eso amándote disfruto en una entrega total que puede dar lugar a una nueva vida*, una nueva persona que es querida y deseada, y que se merece crecer en el ámbito de una familia, con su padre y su madre.

De este modo, los esposos son conscientes de que de sus relaciones sexuales puede darse una nueva vida y lo aceptan, no como una consecuencia no querida de un acto que se busca solo por placer o amor, sino como un milagro que brota de su mutuo amor y entrega. Por eso:

> *Si no estás preparado para tener un hijo,*
> *no estás preparado para hacer aquello*
> *que trae una vida a este mundo,*
> *para tener relaciones sexuales*
> *… así que debes esperar.*
> *Esperar el momento, la persona y el contexto adecuado*
> *en el que un niño se merece crecer: una familia.*
> *Si no estás preparado para amar y entregarte*

para siempre a una persona,
no estás preparado para tener relaciones sexuales,
porque son la expresión de la entrega total,
… así que debes esperar.
Si no estás preparado para vivir el placer sexual
como un medio y no como un fin,
no estás preparado para vivir
una sexualidad plena
que te haga feliz a ti y a la otra persona,
… y por eso debes esperar.

Si no estás preparado
para vivir las relaciones
sexuales
en toda su hondura
y con todas sus consecuencias,
debes esperar.

SACAR LOS ESCOMBROS PARA PONER LOS CIMIENTOS

Cuando se va a edificar una nueva casa, llegan las excavadoras, comienzan a quitar un montón de tierra, la retiran y se la llevan a otro sitio. A alguien que no supiera nada de construcción le podría resultar extraño. ¿Por qué no levantar directamente la casa sobre la tierra? Sabemos la respuesta: es necesario cimentar profundamente un edificio para

que no se caiga. La parte más sólida e importante de una casa son los cimientos; y, sin embargo, eso es precisamente lo que no se ve. Lo mismo pasa con la sexualidad: sus cimientos, es decir, las convicciones, ideas y significados que tenemos sobre ella son lo más importante y lo que dará estabilidad al edificio de nuestra vida emocional: si no la cimentamos bien, puede venirse abajo. Jesús dice que, de entre dos hombres, uno edificó su casa sobre arena, y otro sobre roca. Pero llegó un vendaval, soplaron los vientos y se salieron los ríos; arremetieron contra las casas y la que estaba construida sobre arena se vino abajo, mientras que la que estaba edificada sobre roca se sostuvo[36].

Este libro quiere ayudarte a edificar la casa de tu vida emocional y sexual sobre unos sólidos cimientos, para que, cuando lleguen las dificultades, se mantenga en pie. En realidad, la actual concepción sobre la sexualidad tiene unos malos cimientos, puestos a ras de suelo, y es por eso que, como hemos ido viendo, la sexualidad vivida tal y como nos indica la sociedad de hoy es causa de tanto dolor, tantas heridas y tantos problemas. Lo paradójico es que, a pesar de estos datos, que están al alcance de todo el mundo, nadie hace nada, nadie cambia de rumbo y se sigue insistiendo en los mismos medios, que ya hemos visto que no solucionan el problema. ¿Por qué? Hay muchas causas, muy complejas. Solo voy a señalar algunas.

1. Comodidad. Habitualmente, lo que es más fácil no es lo correcto, y lo que es correcto no es lo más fácil. Las cosas que verdaderamente merecen la pena en esta vida cuestan: sacarse unos buenos estudios, tener talento artístico, trabajar de un modo excelente… pocas personas nacen con estas capacidades innatas. La inmensa mayor parte tenemos que esforzarnos para conseguir buenos resultados. Igual pasa con la sexualidad. Si nos dejamos llevar por lo cómodo y lo fácil, lo habitual es seguir la cuesta abajo del mundo que nos rodea y hacer lo que todo el mundo hace. Es mucho más fácil ver pornografía, masturbarse o acostarse con una chica que no hacerlo, y apetece un montón. Como me decía un amigo, «desde que amanece, apetece». Pero no quiere decir que sea lo bueno ni lo correcto. Como en todas las demás cosas de la vida, para construir una sexualidad saludable hace falta esfuerzo; y, muchas veces, ese esfuerzo no lo queremos hacer.

2. Dinero. No se va a invertir dinero en extender una concepción de la sexualidad que haga que dejes de consumir. Al revés. Se aletarga a la gente para que continúe con su estilo de vida y siga invirtiendo dinero en el sexo, para que muchos se puedan enriquecer, incluidos los gobiernos. Los intereses económicos mueven el mundo. Y, por desgracia, el dinero corrompe. Por eso, a los que están corrompidos por el amor al dinero no les importamos ni nosotros, ni nuestra salud, ni nuestras relaciones, ni nuestra vida:

solo nuestro dinero. No van a escatimar en engaños y en nuevas mentiras con tal de mantenernos enganchados a su industria. Y, como tienen dinero, pueden elegir qué voces se acallan y qué voces se publicitan. Del mismo modo sucede con los gobiernos; ellos saben qué concepción de la sexualidad ayuda a llenar sus arcas y cuál no. Por eso, nunca pondrán en marcha campañas de sexualidad saludable, sino que continuarán beneficiando el negocio de la sexualidad como objeto de consumo. Recuerda: no les importamos. ¿Por qué, entonces, les hacemos caso?

3. Inercia. Cuesta mucho cambiar la mentalidad de una generación entera. Para cambiar la nuestra se han empleado innumerables recursos, tiempo, personas y dinero. Todo ello ha creado un movimiento social en una dirección, y ahora intentar parar eso es como ir corriendo solo contra un rebaño desbocado de búfalos. Algunos lo hacemos —somos pocos, alarmados por el daño que está haciendo todo esto a nuestro mundo—. Y lo hacemos por amor, por ese amor que no tienen los demás, que dejan que ese rebaño se despeñe por el precipicio. Somos los que hemos tomado conciencia de la «emergencia educativa» a la que nos enfrentamos y no queremos mirar a otro lado, los que estamos haciendo violencia contra la inercia, para rescatar al máximo número posible de personas. Tú puedes vencer esa inercia. Depende de ti. Yo solo te estoy echando un cabo de cuerda; tú debes elegir si quieres agarrarlo y salir, o dejarte llevar como los demás. Si lo haces, siempre encontrarás un sacerdote, un amigo o un mentor que pueda ayudarte a sanar tus heridas.

4. Ideología. La ideología funciona como un fanatismo religioso. Es como un virus que se mete en lo hondo de la conciencia y se establece allí como una verdad absoluta por la que la gente es capaz de todo. Ya sabemos la cantidad de judíos que murieron en los campos de concentración nazis o los millones de muertos que hubo en torno al comunismo de la URSS. Hoy nos enfrentamos a la ideología de género y al feminismo radical, que se manifiestan de un modo muy violento e intolerante, sin atender a razones. El otro día vi la foto de una mujer desnuda que llevaba tatuado en su pecho: «Si nosotras nos unimos, podemos matarlos a todos». Aparte de que no sé cómo hizo para que le cupiera esa frase tan larga en el pecho, me pareció increíble el disparate que estaba expresando. ¿La finalidad de la ideología feminista radical es matar a todos los hombres…? Supongo que aquella pobre chica ni siquiera se paró a pensar lo que le estaban escribiendo ni su significado: la ideología era su todo. Y, al haber ideologizado también la sexualidad, cuando en una persona la ideología de la revolución sexual se haya establecido como un fanatismo, no será capaz de ver los datos objetivos y de darse cuenta de que hay que cambiar las cosas porque nos hemos equivocado. Las ideologías

carecen de algo fundamental para poder crecer: la autocrítica. Por eso mucha gente que durante tanto tiempo ha hecho de la revolución sexual su ideología, ahora es incapaz de reconocer su error, aunque la realidad esté pidiendo a gritos un cambio.

5. Inconsciencia. Muchas veces, hoy tenemos un problema con la reflexión: no somos muy reflexivos. Eso hace que prefiramos «no rayarnos» ante las cosas, y vivirlas sin más. No nos paramos a pensar por qué hacemos o no las cosas, qué significan o qué conllevan, también en el campo de lo sexual. Ese es otro de los motivos por los que, a pesar del desastre sexual que estamos viviendo, nadie haga nada. Muchas veces, ni los mismos padres. Aún recuerdo una vez que, comiendo con una familia, empezamos a hablar del tema, y el padre lo zanjó diciéndole a su hijo: «A ver, tú haz lo que quieras, pero no me traigas un bombo a casa». Ahí se acabó toda la educación sexual de la familia. Preferimos no pensar. Y la inconsciencia trae terribles consecuencias. Como cuando una persona mezcla inconscientemente productos científicos sin saber si eso va a dar lugar a un edulcorante o a una bomba. Hace unos años una joven socorrista salió diciendo en las noticias: «Me he equivocado de producto y he echado ácido clorhídric… sí, ácido clorhídrico, encima de sulfato de sodio… de cloro… no sulfato… no sé lo que era. Y lo he echado, sabes, y ha hecho una reacción que flipas, ha empezado a salir ácido amarillo por ahí… Que vamos, que la he liado parda»[37]. Intoxicó a la comunidad de vecinos porque no sabía lo que estaba haciendo. Igualmente nos está pasando con la sexualidad. Es una auténtica bomba que está saltando por los aires, y preferimos mirar a otro lado y no pararnos a ver lo que está mal para cambiarlo.

Pero nosotros no vamos a hacer eso. Acabamos de sacar los escombros y vamos a poner los cimientos adecuados, para que tu vida sexual y emocional no te lleve a heridas, dolor y frustración, sino a una plenitud increíble que te puede traer la sexualidad vivida de un modo saludable. Quizá ya has perdido tu virginidad. No te preocupes, para ti escribí mi primer libro en 2017, *Virginidad 2.0. Recuperar la inocencia*, que puedes encontrar en la editorial Freshbook de Madrid. Si has leído hasta aquí y estás en esta situación, te recomiendo que ahora leas ese libro y, después, si quieres, continúes leyendo este. Porque ese libro puede devolverte la integridad de un corazón virginal, para entonces poder aplicar lo que sigue a tu segunda virginidad. En todo caso, *no pienses que no hay vuelta atrás*. Eso lo puedes experimentar con el libro que te acabo de mencionar. Un nuevo comienzo. Y desde ahí, empezar a vivir lo que propongo en este libro, y también —por qué no— empezar a abrir los ojos a los demás para que vean que existe otro modo de vivir las cosas. Quizá puedas ayudar a muchos a no cometer los mismos errores que tú y puedas abrirles los ojos antes de que se conviertan en víctimas de esta ideología que hemos desmontado.

Es hora de tomar el poder
sobre tu propia concepción
de la vida y de la sexualidad.
No permitas que nadie
piense por ti.

Segunda parte:
UNA SEXUALIDAD CON PROPÓSITO

CAPÍTULO 4

60
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
55

¿QUIÉN QUIERE SER LIBRE?

En primer lugar, necesitamos hacer una «reprogramación cognitiva», es decir, cambiar nuestros esquemas de pensamiento. Eso no es fácil, pero, de hecho, el ver lo que hay detrás de la actual concepción de la sexualidad hace que nuestra estructura mental se empiece a desprogramar. Quizá te haya sorprendido, al leer estas páginas, darte cuenta de que tu concepción de la sexualidad era sin más la que la sociedad te ha vendido, con tus propios matices, por supuesto. Una vez que vemos que no queremos dejarnos llevar por esa concepción inadecuada —porque no queremos salir dañados y queremos ser verdaderamente libres—, llega el momento de que te preguntes: ¿cuál es tu concepción de la sexualidad? O, por mejor decir, ¿cuál quieres que sea?

> Cuando no sabes
> por qué piensas algo,
> es que alguien
> lo está pensando por ti.

Nadie debe imponerte ninguna ideología, ningún esquema mental. La educación en la que estamos sumergidos trata de realizar una programación mental para que todos pensemos igual. Y, como decía un amigo, «cuando dos piensan lo mismo, uno de los dos no piensa». Queremos ver la naturaleza propia de la sexualidad, tal y como está diseñada, para poder vivirla de un modo pleno y adecuado. Pero yo no voy a hacer como la sociedad, que inculca en tu inconsciente con todos sus medios la ideología sexual que le interesa; yo te voy a invitar a que uses tu libertad.

Yo, cuando no era creyente, pensaba que los mandamientos de Dios eran prohibiciones que nos vedaban el camino a los placeres más deleitosos de la naturaleza,

como una losa impuesta bajo el temor de un castigo. Y, si no caía en ciertas cosas, era quizá por miedo o por no atreverme a ello, mientras miraba con envidia cómo otros sí eran capaces de hacerlas. Evidentemente, eso me pasaba de un modo especial con el sexo. Cuando el primer compañero de clase se jactaba de haber perdido la virginidad, y todos pensábamos que era el tipo más afortunado de la tierra, y le rodeábamos haciéndole todo tipo de preguntas… cuando te enterabas de tal o cual cosa que tal y cual persona habían hecho… cuando la gente alardeaba de ciertas cosas o hazañas… Supongo que todos lo hemos vivido, de un modo u otro. Yo, según como era la cultura cuando era joven; y tú, según la tuya. En mi tiempo, aún no había internet en el móvil ni en muchas casas, por lo que el acceso a la pornografía estaba muy limitado. Ahora tú tienes al alcance de tu mano ese internet cuyo 37% es contenido pornográfico. Así que, a tu manera, habrás vivido lo mismo que yo; porque al final el ser humano es siempre el mismo.

No podemos negar que todo lo sexual nos causa una tremenda curiosidad, en la preadolescencia, en la adolescencia, en la juventud… incluso más allá de ella. Y no es raro. Es el placer mundano inmediato más deleitoso; pero, además, en él radica el misterio de la propia identidad, del amor a uno mismo y a otro, el misterio de la vida. Te propongo que nos adentremos en este misterio como si fuera terreno inexplorado, para mostrarte el modo de ver la sexualidad adecuado a lo que ella misma es, para que, si tú quieres y así lo decides, lo puedas abrazar. Así, sustituirás el modo de vida que la sociedad te empuja a vivir por el modo de vida que tú eliges vivir. Muchas veces, ser libre es ir contracorriente; muchas veces, ser libre es saber decir «no»; muchas veces, ser libre es no pensar lo que piensa todo el mundo. Pero, evidentemente, esto no es fácil.

LLAMADOS A VIVIR

Vivir, para un animal, es nacer, crecer, alimentarse, reproducirse y morir. Para el ser humano, vivir es algo más profundo. Aún me acuerdo de estar metido en una piscina, en lo alto de un edificio, con vistas al mar Caribe, en Puerto Rico, apoyado en el bordillo y con un buen puro habano entre los dientes. Recuerdo haber suspirado antes de decir: «esto es vida». Muchas veces, en nuestro día a día, no vivimos: sobrevivimos. Nos dejamos llevar por la rutina de nuestra vida y por los comportamientos que nos dicta el pensamiento único, y tenemos la sensación de estar metidos en una corriente que nos arrastra a no sabemos dónde; querríamos romper nuestra rutina, irnos quizá a otro país, empezar de nuevo. Con frecuencia miramos al pasado, que nos ha llevado a donde

estamos, y empezamos a cuestionarnos si hemos elegido el camino correcto, la carrera correcta, el trabajo correcto, la persona correcta… En la medida en que hacemos las cosas porque tenemos que hacerlas, sobrevivimos; en la medida en que hacemos las cosas porque elegimos hacerlas, vivimos. La vida va de la mano de la libertad.

> El peor fantasma
> es el de lo que pudo ser
> y no fue.

Pero ¿qué es entonces «vivir»? La vida plena es lo que llamamos felicidad. Se ha dicho que la auténtica felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace. También se ha dicho esto mismo de la libertad[38]. Estamos llamados a vivir la vida en plenitud. Esa vida, esa felicidad, van de la mano de la libertad; pero que no te engañen, porque la libertad no es algo tan simple como «hacer lo que me dé la gana». Tiene que ver con eso, desde luego, pero no se trata *solo* de eso. Porque, si lo miras bien, verás que hay cosas *que te apetecen*, y cosas *que quieres*; y pueden ser incluso contradictorias. Si quieres ser fiel a tu novia, puede *apetecerte* tener un rollo con otra, pero no *quieres* hacerlo. La verdadera libertad está en ser fiel a lo que quieres y no a lo que te apetece. ¿Y cuál es la diferencia?

Lo que te apetece es lo que brota de tus instintos,
lo que quieres es lo que brota de tu inteligencia
y de tu voluntad.
Lo que te apetece es un instinto,
lo que quieres es un deseo.
Lo que te apetece no puede hacerte feliz,
porque no lo eliges tú;
lo que quieres sí puede hacerte feliz,
porque eres tú quien lo elige.

Recuerda:
la verdadera libertad
está en ser fiel a lo que quieres
y no a lo que te apetece.

La libertad consiste precisamente en vencer nuestros instintos para hacer lo que realmente deseamos. La cosa no es tan fácil como «hacer lo que me dé la gana», porque hacer lo que me da la gana es ser esclavo de mis instintos y, si soy esclavo de mis instintos, entonces, no soy libre.

De modo que, para vivir, para ser feliz, es necesario ser verdaderamente libres. Cuando uno quiere o desea algo, es porque ve un bien en ello, un bien que uno se quiere ganar con su fuerza de voluntad. En ese sentido, la vida es un don y una tarea. La hemos recibido como un regalo, sin haberlo elegido ni merecido. Estamos aquí, existimos y se nos ha dado un tiempo precioso. ¿Y qué hemos de hacer con él? ¡Vivirlo! Pero hacerlo en plenitud, luchando cada segundo por alcanzar nuestros sueños y deseos. Esa lucha implica totalmente nuestra libertad como capacidad de elegir, de renunciar, de *esforzarnos*. Cuando quiero llegar a un lugar, debo elegir el camino adecuado; y, muchas veces, ese camino no será el más fácil, porque requerirá esfuerzo y negación de mí mismo, pero seguro que merecerá la pena, no por el camino en sí, sino por la meta a la que me lleva. Además, cuando uno ejercita la libertad, va siendo cada vez más libre; mientras que, cuando se va dejando llevar, va siendo cada vez menos libre. De modo que la plena felicidad y la plena libertad coinciden.

El camino que Jesús nos ofrece para vivir una sexualidad en plenitud es *ponerla al servicio del amor y de la entrega en el contexto del matrimonio*. Él vino para devolver al amor su significado originario. En tiempos de Jesús y en la cultura judía, la sexualidad se vivía con un corazón verdaderamente endurecido. La mujer era considerada un ser inferior, y no tenía la libertad que tiene ahora en nuestra cultura. De hecho, el evangelio nos cuenta que un día sorprendieron a una mujer teniendo relaciones fuera del matrimonio y la llevaron ante Jesús para apedrearla; fue entonces cuando Jesús dijo la famosa frase: «El que esté libre de pecado que le tire la primera piedra». Y salvó la vida de aquella mujer. Cuando se fueron todos los que la querían apedrear, le dijo a la mujer:

«Yo tampoco te condeno. Vete y en adelante no peques más»[39]. En este pasaje, Jesús nos enseña varias cosas. La primera es que no debemos condenar a nadie: no nos corresponde a nosotros. Puede haber personas que hayan cometido errores en su vida, quizá nosotros mismos, pero muchas veces han sido la ignorancia o las circunstancias las que nos han empujado a ello. Hemos elegido nosotros, ciertamente, y nadie puede decir que le obligaron a hacerlo, pero a menudo no somos tan responsables de las cosas como puede parecer. Por eso, no debemos ni juzgar, ni juzgarnos. La verdad sobre nosotros nos la da la mirada de Dios. Jesús miró a esta mujer con ternura, y no la condenó. Pero eso no quiere decir que justificase lo que ella estaba haciendo. De hecho, la invita a «no pecar más». Del mismo modo, cuando Jesús nos indica cómo y para qué ha creado la sexualidad, no lo hace desde la condena ni desde la prohibición, sino desde el amor, porque quiere que seamos felices; y sabe que es muy posible que, a veces, usemos mal la sexualidad, y no como Él la había diseñado. Eso le duele, porque sabe que, así, la sexualidad nos aleja de la felicidad y nos hace daño. Pero no nos condena, sino que nos mira con cariño y nos invita a levantarnos, como a aquella mujer, y a seguir adelante. Por otro lado, en tiempos de Jesús también existía el repudio, por el que un hombre podía dejar a su mujer y echarla de casa casi por cualquier motivo. Jesús también dice que eso no está bien. Fíjate en lo que dice Jesús: «Se acercaron a Jesús unos fariseos y le preguntaron, para ponerlo a prueba: "¿Es lícito a un hombre repudiar a su mujer por cualquier motivo?". Él les respondió: "¿No habéis leído que el Creador, en el principio, los creó hombre y mujer, y dijo: 'Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne?'. De modo que ya no son dos, sino una sola carne. Pues lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre". Ellos insistieron: "¿Y por qué mandó Moisés darle acta de divorcio y repudiarla?". Él les contestó: "Por la dureza de vuestro corazón os permitió Moisés repudiar a vuestras mujeres; pero, al principio, no era así"»[40]. Es mucho lo que podemos deducir de estas palabras de Jesús.

> Lo que Dios ha unido,
> que no lo separe el hombre.
> (Jesús)

Jesús habla de la dureza del corazón de los hombres. Nos hemos endurecido, y esto

sucede de un modo especial con la sexualidad, a la que fácilmente reducimos a algo banal o instintivo. Pero Jesús dice que, al principio, no era así; y hace alusión al relato del Génesis de la creación del hombre y de la mujer. Sabemos que este relato no pretende ser literal, sino expresar una serie de convicciones religiosas a través de un lenguaje de su época. Lo que Jesús recoge es que, cuando un hombre y una mujer se unen, se hacen «una sola carne». Este es el significado más hondo y verdadero de la sexualidad. *Cuando nos entregamos sexualmente a alguien, nos hacemos «una sola carne», «una sola cosa» con esa persona*; por eso es algo que toca tan hondamente nuestra intimidad, que afecta tan profundamente a nuestra alma y nuestro corazón. Estamos dándonos y entrando en comunión con el otro, en un acto que nos vincula de por vida. Tener relaciones sexuales es poner tu alma y tu corazón en el alma y el corazón de la otra persona: no existe una unión más total e íntima. Por eso mismo, no estamos llamados a hacerlo con cualquiera, ni con muchas personas, sino solo con aquella que elegimos para hacernos una sola carne y compartir la vida.

Un terapeuta familiar me dijo que, cuando ayudaba a parejas que estaban pasando por dificultades en su relación, tenía que ir trabajando con ellos psicológicamente los vínculos que habían dejado abiertos en el pasado, en el caso de que uno de ellos (o ambos) hubieran mantenido relaciones sexuales con otras personas. Me explicó que cada relación abre un vínculo; y que, para que una pareja funcionara, tenía que ir centrándose, uno por uno, en todos los vínculos que cada uno de ellos mantenía todavía abierto, para ir cerrándolo. Porque muchas veces, además, esas relaciones habían dejado profundas heridas en el corazón, más profundas cuanto mayor había sido la entrega sexual. Esos vínculos psicológicos manifiestan lo que nos decía Jesús: nos hacemos una sola carne. Y no podemos hacernos una sola carne con 17 personas, porque entonces nuestro corazón salta en pedazos.

La entrega sexual es tan total, tan única y exclusiva,
que solo se debe dar con una persona,
la persona definitiva,
aquella a la que amo con todas mis fuerzas,
con la que me comprometo a pasar
el resto de mis días,
con la que me comprometo a superar
todas las dificultades,
con la que me comprometo a ser fiel
en la prosperidad y en la adversidad,
en la salud y en la enfermedad,
todos los días de mi vida.
¡Ese es el amor, esa es la sexualidad

a la que estamos llamados!
Y Jesús, que ha venido para que tengamos
vida abundante,
nos invita a vivir así la sexualidad,
para que sea para nosotros fuente de vida,
y no de dolor.

¿Qué gana Jesús
con que tengas o no tengas
relaciones sexuales
antes del matrimonio?
Si nos orienta por ese camino,
es porque nos quiere
y sabe lo que nos hace felices.

Jesús no es enemigo de nuestra felicidad, y no ha venido a reprimirnos, sino a que tengamos vida. Jesús revela al hombre quién es el propio hombre, y le da a conocer la grandeza de aquello a lo que está llamado[41]. ¡Él quiere que seas feliz! ¿Cómo iba a pedirte Jesús algo que te hiciera infeliz? ¿Qué gana Él con que tengas o no tengas relaciones sexuales antes del matrimonio? Si nos orienta por ese camino, es porque nos quiere, y sabe qué es lo que realmente nos hace felices. Y en algo tan difícil como el tema de la sexualidad, nos lo vuelve a recordar. Jesús dice que la unión que se da entre dos personas que han tenido relaciones sexuales es tan profunda que, si tienen relaciones con otras personas, cometen adulterio[42]. No lo dice para asustar, sino para revelarnos la verdad de la sexualidad, de modo que no vivamos engañados. Es el mismo que no condenó a la mujer a la que sorprendieron cometiendo adulterio, ¿recuerdas? Jesús nos señala el camino y sabe que no es fácil; por eso, si caemos, nos ayuda a levantarnos. Si tú ya has tenido relaciones, Jesús te llama a seguir adelante y a vivir tu sexualidad de un

modo renovado, tomando el camino que Él te señala para que la vivas en plenitud: la castidad hasta el matrimonio.

En la sexualidad estamos llamados a tener vida y a dar vida. La sexualidad puede ser algo que haga realmente plenos al hombre y a la mujer, que les haga pregustar algo de lo divino en este mundo, y que les permita llegar a una comunión única, profunda y llena de belleza. Todos intuimos la vida que hay en la sexualidad, y por eso nos llama con una fuerza tan exuberante, a veces casi irresistible. Pero vemos también que, si simplemente nos dejamos llevar por nuestros instintos, puede ser algo que nos destruya a nosotros y destruya a otras personas, como aquel que, atraído por la belleza y el aroma de una rosa, se lanza impetuosamente sobre ella y al cogerla la despedaza, al mismo tiempo que sus espinas le desgarran las manos. Para que esto no suceda, tenemos la libertad, que nos permite elegir cómo queremos vivir la sexualidad; estamos llamados a usar esa libertad para *poner nuestros instintos al servicio del amor y de la entrega*, de modo que la sexualidad sea para nosotros una fuente de vida y de plenitud.

El lujurioso es como aquel
que,
atraído por la belleza
y el aroma de una rosa,
se lanza impetuosamente sobre
ella
y al cogerla la despedaza,
al mismo tiempo que sus
espinas
le desgarran las manos.

UNA SEXUALIDAD CON PROPÓSITO

¡Me encanta la palabra *propósito*! Todos hemos sido creados con un propósito, único para cada uno; nuestra misión es descubrirlo y, con la ayuda de Dios y de los demás, llevarlo a cabo. Para saber cuál es mi propósito, es necesario que me conozca a mí mismo: mis deseos, anhelos y aspiraciones, mis capacidades y los medios de que dispongo para alcanzarlo. Y, desde ahí, emplear todos mis recursos para conseguirlo.

Propósito es vivir
para aquello para lo que
has sido creado; es el plan
original
para tu vida, tu verdadera
vocación.
Conocer y cumplir el propósito
te hará feliz. Ese propósito te
fue dado
desde el vientre de tu madre.
(Bernardo Stamateas)

El problema viene cuando uno no conoce cuál es su propósito ni cuál es su vocación. En este libro no puedo ayudarte a descubrir cuál es el propósito de tu vida, aunque quizá

con lo que acabo de decir ya te ponga en el camino adecuado para que lo descubras. Pero sí puedo decirte que estamos llamados a amar, que hemos sido creados para entregarnos totalmente a alguien. Es dando como se recibe, es saliendo de uno mismo y dándose a otros cuando uno encuentra la felicidad. Por eso, el propósito siempre tendrá que ver con el amor y con la entrega.

El que no conoce su propósito no sabe adónde va. Esto le sucede con la sexualidad a muchísima gente de nuestro mundo. Como no se han parado a pensar qué sentido tiene la sexualidad y han asumido la concepción que nos vende la sociedad, la viven mal y a destiempo, y empiezan a experimentar las consecuencias negativas de una sexualidad mal vivida, muchas veces sin darse cuenta ni siquiera de que esas heridas provienen del mal uso que han hecho de ella. Es cuando nos liberamos de esa concepción y vemos en profundidad el verdadero significado de la sexualidad cuando recibimos luz para saber a dónde tenemos que ir y el camino que debemos emprender, dirigidos hacia un propósito que ilumina y da sentido a cada paso que damos en esa dirección.

El que no conoce su propósito no sabe adónde va.

Así pues, el propósito para el que eres un ser sexuado es para amar y entregarte. No tienes genitales para pasar ratos de placer —esto sería tener una comprensión muy estrecha de ti mismo y de tu propósito—. No. Estás llamado a amar; por eso te atraen determinadas personas, por eso estableces relaciones afectivas, por eso deseas compartir el resto de tus días con alguien que sea el compañero o compañera de tu vida… Y estás llamado a amar con todo el corazón, dejándote la piel en ello, gastando la vida por amor. Paradójicamente, cuando uno ama hasta el punto de entregarse, es cuando alcanza la felicidad. *El propósito de la sexualidad es, entonces, hacerte capaz de amar y de entregarte totalmente, para dar vida y tener vida*. Tu sexualidad está al servicio de tu felicidad en la medida en que la vives de un modo no egoísta, sino al contrario, como un modo de manifestar el amor y de darte por entero a la persona que amas.

Cuando uno descubre su propósito es cuando debe luchar por alcanzarlo, en una lucha que es a la vez bella y difícil; y que muchas veces es bella precisamente por ser difícil. En una renuncia aceptada por amor está la entrega; una entrega que hace de mí alguien más libre, más respetuoso, más capaz de sacrificarme por el otro… más vivo,

más feliz. ¡Qué paradoja, ¿verdad?!

Si el propósito de mi sexualidad es ayudarme
a ser feliz,
entonces debo comprenderla y usarla
de un modo adecuado y libre,
para que sea un peldaño más hacia mi felicidad.
Una felicidad que consistirá
en que mi sexualidad esté al servicio
de la entrega.
El propósito de la sexualidad es hacerme
«una sola carne»
con la persona a la que amo
y con la que me he comprometido a vivir
el resto de mis días.
El propósito de la sexualidad es que sirva
a los esposos para expresar:
te quiero totalmente, amándote disfruto
y entregándome a ti doy vida.

No podemos reducir el propósito y quedarnos solo con una parte, porque entonces estamos ciegos, no miramos las cosas tal y como son y reducimos su potencial para hacernos felices. Es como tener el último *smartphone* y usarlo solo para hacer llamadas… ¡Lo suyo es mirarlo en toda su complejidad y explotar todas sus opciones! Igual pasa con la sexualidad. Si la miramos en toda su amplitud, comprenderemos su propósito y nos prepararemos para que llene de vida nuestra propia vida.

La sexualidad tiene el
potencial
de hacerme una sola carne
con la persona que amo.

LA BELLEZA DEL MATRIMONIO

Nuestra vida es un misterio. Hemos venido a esta vida para vivir nuestra vocación y encontrar nuestro propósito. Tengo unos amigos casados, cuya vocación es el matrimonio, y que han hallado su propósito: dar testimonio a los jóvenes de cómo fue su noviazgo para ayudarles a no caer en sus mismos errores. Aquí, quiero hablarte de la vocación al matrimonio.

La palabra vocación significa «llamada» y está inscrita en lo más profundo de nuestro corazón. La fuerza del amor en nosotros que nos impulsa a buscar a una persona concreta lleva inscrita una llamada a compartir la vida entera en un proyecto de vida en común: el matrimonio. La presencia del otro llama mi atención, me acerco a él y comienzo una relación que, según va profundizando, va pidiendo más y más, hasta que llega un momento en que ya no puedo vivir sin el otro, ya no me imagino la vida sin él. El amor nos va empujando, poco a poco, a esa comunión, que se concreta en un proyecto de vida en común: *elijo pasar el resto de mis días contigo, elijo compartir cada segundo de mi existencia contigo, elijo vivir junto a ti todo lo que nos depare la vida, como una aventura impredecible, pero que viviremos juntos*.

No se trata de «irse a vivir juntos», como las parejas suelen hacer hoy muchas veces. Como ya tienen relaciones sexuales, solo les queda vivir bajo el mismo techo, como una forma de «probar suerte» para ver si funciona. De lo que yo te hablo es de un amor incondicional, es decir, que no pone condiciones. Cuando en una pareja hay relaciones sexuales, se pueden confundir el amor, la pasión, el deseo de fusión, el amar al otro por lo que es o por lo que me da… Sin embargo, hay otra opción:

> *Cuando unos novios no tienen relaciones sexuales,*
> *el amor que se tienen es más puro, más arriesgado.*
> *Son capaces de mirarse respetando su intimidad,*
> *y de elegir amarse incondicionalmente*
> *—no amarse «si el otro funciona en la cama»,*
> *o amarse «si la convivencia va bien»,*
> *o amarse «hasta que las cosas cambien*
> *o encuentre otra persona mejor»—.*
> *Son capaces de amarse con tal fuerza y convicción*
> *que no necesitan «probarse»*
> *para saber que son el uno para el otro,*
> *para saber que el otro es una pieza fundamental*
> *en el rompecabezas de su vida,*

y que no quieren construir un futuro sin él.
Por eso, hacen la apuesta del matrimonio:
elegirse, incondicionalmente, para siempre.
El matrimonio se convierte así en una preciosa apuesta
por la que reciben al otro como un regalo,
y escuchan cómo jura permanecer con ellos
pase lo que pase;
una apuesta por la que uno se entrega a su pareja
para siempre,
eligiéndola todos los días de su vida.
Entonces comienza una aventura apasionante,
la aventura para la que hemos sido creados:
entregar la vida por el otro, desvivirse por el otro,
ser capaz de morir a los propios egoísmos y proyectos
para dar espacio al otro, para que surja un «nosotros»,
para desde ahí empezar a construir una nueva vida.

Poner condiciones al amor es el comienzo de su propia muerte.

Todos necesitamos ser amados incondicionalmente. Estamos cansados de relaciones que buscan aprovechamiento o que tienen algún interés. El amor de unos novios que se aman con pureza y deciden elegirse para siempre es signo de ese amor sin condiciones que todos buscamos. Así, el matrimonio es una aventura en la que no todo es fácil ni ideal, pero en la que hay un compromiso de vivir juntos todo lo que venga: dificultades, enfermedades, alegrías, retos, esperanzas, momentos de gozo, de paz, de crisis… Cuando Dios creó al hombre dijo: «No es bueno que el hombre esté solo»[43]. Todos hemos experimentado en algún momento esa soledad profunda que a veces descubrimos en nuestro corazón, incluso estando rodeados de gente. Esa soledad es un signo que nos recuerda que no estamos llamados a vivir la vida solos, sino a compartirla. De hecho, en el texto bíblico, después de decir eso, Dios crea a la mujer, y el hombre al verla dice:

«¡Esta sí que es carne de mi carne y hueso de mis huesos!»[44]. Es como si el hombre dijera: «¡Esta sí que es la persona que yo buscaba, esta sí que puede ser la compañera de mi vida, la persona que me complete y que me ayude a ser feliz!». Es lo que sienten los novios cuando llegan a ese punto en que su relación les pide dar un paso definitivo. Y el texto bíblico concluye: «Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne»[45].

Ante este proyecto apasionante en común, se empieza una vida nueva, después de habernos jurado un amor incondicional. Además, para los cristianos, *el matrimonio es un sacramento*. Esto quiere decir que en él sucede algo misterioso: Dios nos da la gracia de amarnos con el mismo amor con que Él amó a su Iglesia, y nos une con un vínculo indisoluble, para toda la vida. El matrimonio se convierte así en un reflejo del amor más grande que ha habido en la historia: el amor de Jesús, que se dejó clavar en la cruz y se sacrificó para que nosotros pudiéramos vivir. Él dio su vida por nosotros, y mediante el sacramento del matrimonio, da a los esposos la gracia de dar la vida el uno por el otro.

Dar la vida por alguien
no es morir por él,
sino desvivirse por él.

En todo matrimonio hay crisis y dificultades, momentos duros y dudas. ¡No quiero dar una imagen idealizada del matrimonio! Pero lo más grande es que los esposos se han comprometido a superar todo ello juntos, pase lo que pase. Su unión les capacita para que, cuando vengan los problemas, en vez de separarse, se unan cada vez más. Hoy mismo hablaba con un amigo que está pasando por dificultades en su matrimonio y, en un momento dado, se le pasó por la cabeza marcharse de casa. Pero me decía que, en ese momento, le vino una luz muy fuerte: «el día que te casaste, juraste luchar para que esto salga adelante». Fue un estímulo fortísimo para él que le hizo volver a casa con ganas de luchar por su amor hacia su mujer, por sus hijos, por sacar adelante ese compromiso, sellado con el sacramento, que se habían jurado. ¿Has visto alguna vez una pareja de ancianos caminando por el parque? Es una imagen conmovedora, que muestra un amor que ha ido mucho más allá de lo físico, de lo temporal, de las dificultades, que se ha hecho perfectamente fiel hasta el final. Como dijo San Juan Pablo II, «el amor en el

tiempo se llama fidelidad». Mis padres llevan más de 50 años casados y han tenido quince hijos, uno de los cuales murió antes de nacer y otro tiene síndrome de Down. Han pasado por muchísimas dificultades, pero también se han reído mucho; han pasado muchos momentos de necesidad, pero eso les ha hecho amarse aún más; han tenido que vivir 14 adolescencias (¡Dios nos libre!) y han madurado el amor en cada etapa de su vida. Se han elegido cada día, cada mañana, hasta hoy. Tienen sus peleíllas y sus movidas típicas de gente mayor, pero siguen juntos, amándose, eligiéndose, luchando. Y han dado lugar a una familia no solo numerosa, sino maravillosa, en la que todos hemos recibido de su generosidad el regalo de la vida, hemos sido amados incondicionalmente y hemos experimentado cómo merece la pena dar la vida, hasta el final. Ahora, son una pareja como las que veo en el parque cuando salgo a pasear, y me conmueve la belleza de su fidelidad. Ahora, en su matrimonio no hay pasión, ni grandes cambios, pero su amor es más fuerte que nunca. Eso es el matrimonio.

> El amor en el tiempo se llama fidelidad.
> (San Juan Pablo II)

Hablando con una amiga sobre la belleza del matrimonio, me envió unas palabras que escribió hace años en su diario sobre ello: «La gente se resigna a matrimonios que han perdido el brillo del comienzo. El polvo del tiempo va cubriéndolo todo y se empañan los ojos que ardían de ternura… Y no, no se puede dejar que eso ocurra, cuando tienes cada mañana a quien más te quiere a tu lado… A quien ha renunciado a muchas posibilidades por ti… Las mismas estrellas que contemplábamos de novios nos guiñan sus ojos centelleantes desde el cielo, invitándonos a la vida y al amor. Y nos recuerdan lo que susurrábamos en las largas noches de verano, cuando nos dejábamos acunar en los brazos llenos de cariño de nuestro enamorado… Que esos brazos, que tantas veces nos acogen, sigan transmitiendo ese cariño, que, lejos de cansarse, cada vez se hace más fuerte y verdadero.

Que no pase un solo día sin que plaguemos cada hora de frases de aprobación. Porque cada cosa que hace el otro, la hace por nosotros. Que sepamos agradecérselo siempre, que no perdamos ni una oportunidad de demostrarle que su esfuerzo nos llena

de felicidad… No hay que dar nada por supuesto, nada por hecho, porque el valor se lo da quien lo hace, a pesar del cansancio, de la falta de fuerzas, de tantas cosas que nos hacen débiles… ¡Gracias! ¡Gracias!

> Hay tres palabras que abren el camino
> para vivir bien en familia:
> permiso, gracias y perdón.
> (Papa Francisco)

¡Se quiere mucho a una hija, pero más al hombre que ha conquistado nuestro corazón y nos ha pedido nuestra vida, con cada uno de sus días, a cambio! ¿Cómo no cuidar cada día a alguien a quien se ha prometido —¡¡ante Dios!!— serle fiel, amarle, cuidarle y respetarle todos los días de la propia vida? Cariño, perdóname si me he acostumbrado a ti, porque acostumbrarse es dejar de sorprenderse, y eso es muy triste cuando se trata del amor. Perdona si te he mirado con los ojos de la rutina, si en mis labios has dejado de encontrar la novedad del amor que nace cada día. Si ha ocurrido eso, perdóname. Ha sido el cansancio, las noches regularcillas, el esfuerzo de ser madre, la locura del querer hacer muchas cosas y solo poder hacer unas pocas cada día, y a veces solo a medias, y con mucha angustia. Soy muy joven y te quiero. No me resigno a ser una de tantas madres que acaban volcándose en sus hijos por no mendigar el cariño a unos maridos a los que ya no son capaces de enamorar».

MIEDO AL COMPROMISO

Hay una característica de nuestra época que no solo afecta al campo de la sexualidad,

sino en general a todos los campos de la vida, y es el miedo al compromiso. No queremos atarnos. ¿No hay muchas personas en tu vida que te cambian los planes a última hora? ¿O que, cuando les pides un favor, se echan atrás? ¿O que, cuando se ven demasiado implicados en una relación, aunque sea de amistad, se agobian y reculan? ¿Planes a los que todo el mundo dice que va a ir y luego aparecen menos de la mitad? Sí, nos cuesta. No hay nada que me dé más rabia cuando le digo a alguien que quiero quedar con él y me responde: «¡Claro, vamos hablando!». La falta de compromiso:

1. Es un problema, porque no se puede construir nada sólido si no es sobre la base de unas alianzas estables y fieles.

2. Implica una inseguridad vital, un modo de vivir nómada que no satisface los deseos más hondos del corazón.

3. Genera relaciones inestables, amistades interesadas, baja autoestima y sensación de soledad.

4. Hace que no se puedan realizar grandes empresas, que lo que merece la pena no pueda prolongarse más allá de una duración determinada, que no sepamos realmente con quién contamos ni por cuánto tiempo.

El miedo al compromiso afecta de un modo particular al matrimonio. ¡Un compromiso de por vida! Ese miedo mueve a muchos jóvenes a mantener relaciones antes de casarse. Ya hemos dicho que el acto sexual genera un vínculo único y exclusivo entre dos personas, vínculo que permanecerá abierto; en ese acto es posible, además, engendrar un hijo, que es algo que comprometería de por vida a una pareja. ¿No os dais cuenta? Nos sentimos incapaces de asumir el matrimonio, pero tenemos relaciones sexuales, que implican un compromiso mayor que el del matrimonio. Ahí nos han colado el gol. El orden es el contrario.

No se puede construir nada que permanezca

si no es sobre la base de un compromiso sólido.

Cuando tomo conciencia de que tú eres la persona a la que me quiero unir de un modo único, total y exclusivo (y ambos somos capaces de ello), llega el momento de establecer una alianza contigo en el matrimonio, para después sellar con la entrega del cuerpo lo que hemos afirmado previamente con los labios y el corazón. Hay personas que me dicen: «Y si ya sé que es la persona con la que voy a pasar el resto de mi vida, ¿por qué no podemos tener relaciones sexuales aunque no estemos casados?». Mi respuesta suele ser siempre la misma: «Y si ya sabes que es la persona con la que quieres pasar el resto de tus días, ¿por qué no te casas?».

Es lógico que nos dé miedo el compromiso. Es una inmensa apuesta en la que ponemos toda la carne en el asador haciendo un acto de confianza en el otro, y asumiendo que el éxito no depende solo de nosotros. ¡Y eso da vértigo! Sin embargo, si te fijas, la vida está llena de elecciones fundamentales que determinan el curso de nuestra historia, y que tenemos que hacer en un momento dado: qué carrera estudiar, a qué país irnos de intercambio, qué trabajo escoger, dónde vivir… Ante el compromiso podemos tomar dos actitudes: una, la del dubitativo que no sabe lo que quiere o que prefiere no elegir. Denota una personalidad débil e insegura, incapaz de establecer nada sólido o de fiarse de nadie; y tampoco es alguien que inspire confianza, porque no sabes si te va a fallar. Otra actitud es la del que toma las riendas de su vida y se hace consciente de que está hecha de pequeñas y grandes elecciones, de que elegir es renunciar, y de que eso merece la pena porque solo así se pueden conseguir grandes cosas; la del que elige comprometerse siendo consciente de lo que ello conlleva, porque se conoce a sí mismo y conoce suficientemente al otro como para confiar en él y en que la empresa tendrá éxito…

Cuando uno madura adecuadamente
y se trabaja como corresponde;
cuando una relación afectiva es sincera
y se tratan los temas que hay que tratar;
cuando hay una comunicación fluida;
cuando ambos van tras el mismo propósito
y el mismo ideal
... entonces esa relación tiene grandes posibilidades

de éxito.
El éxito y la solidez de un compromiso dependen
de nosotros,
de que pongamos las condiciones para que pueda
no solo mantenerse,
sino hacerse más firme con el paso del tiempo.

El matrimonio
es decidirse a luchar juntos
por un mismo sueño.

Al matrimonio hoy lo hemos revestido de un montón de cosas comerciales que no tienen nada que ver con su esencia: el traje, el ramo de flores, el banquete nupcial, el viaje de novios… Todo eso ha hecho que los jóvenes os alejéis de la idea de matrimonio que se os vende y que no os gusta ni acabáis de entender. Es hora de presentar la realidad del matrimonio en toda su verdad, tal y como es: un compromiso sencillo, delante de Dios y de su ministro, y de los testigos escogidos por los esposos, donde juro amarte y respetarte todos los días de mi vida. Todo lo demás no es necesario; no juzgaré si está bien o mal, pero sí puedo decirte que lo importante es el compromiso. Yo, personalmente, aconsejo una simplificación máxima de las bodas: una celebración preciosa y sencilla, unas palabras de los esposos y un aperitivo para compartir juntos (como lo que es verdaderamente, una fiesta familiar). ¿No es cierto que, si nos planteamos el matrimonio de esta manera, no nos da tanto miedo?

EXCLUSIVIDAD:
ERES TÚ Y NADIE MÁS

La sexualidad, por su propia naturaleza, exige la exclusividad. Si cuando tengo relaciones sexuales me hago «una sola carne» con la otra persona, me uno a ella con un vínculo único que no puedo tener con nadie más: solo con él, solo con ella. Cuanto más profundo va siendo el amor, más se va reduciendo en personas. A la familia uno la quiere en bloque, aunque con unos se lleve mejor o peor. A los colegas se les quiere, pero de entre ellos, no todos son amigos. Y, de entre los amigos, están los amigos de verdad, que, muchas veces, pueden contarse con los dedos de una mano. Con ellos, puedo compartir cosas que no puedo compartir con otros. Y de entre ellos está mi novio o novia, con quien tengo una relación absolutamente única y particular, con unas manifestaciones físicas que no tengo con los demás y una intimidad que no comparto con nadie. Como ves, cuanto más intenso es el amor, más reducido es el círculo en el que se vive, hasta que se reduce a una sola persona. El tipo de amor que tengo con esa persona es exclusivo: *estoy llamado a tener ese amor, esa intimidad y esas manifestaciones de cariño con una persona y solo con ella.* Lo contrario sería una infidelidad.

El deseo de un amor así está inscrito en lo más profundo de nuestro ser, es nuestra vocación y nuestro propósito. Buscamos a esa persona con la que tener una relación estable en la que, entre otras cosas exclusivas, se den también las relaciones sexuales. Ese tipo de unión es tan honda que solo debe darse una vez en la vida, con la persona adecuada y solo con ella. ¿Y cómo se establece que «eres tú y nadie más»? Precisamente mediante el compromiso del matrimonio.

Tener relaciones sexuales
es decirle al otro:
«mi corazón es para ti,
y para nadie más».

En el matrimonio estoy jurando a la otra persona
que la amaré siempre,
que la elegiré cada día, que será ella y nadie más.
Me comprometo a serle fiel siempre y en todo,

a no tener ni esa intimidad ni esas manifestaciones
sexuales con nadie que no sea ella.
Estoy haciendo una elección que crea
el marco necesario para que la otra persona,
confiando en mí, se me dé totalmente
en su intimidad más profunda.
La exclusividad que requieren las relaciones sexuales
está pidiendo antes un compromiso:
elígeme y, entonces, me tendrás.
Jura que tu corazón es solo para mí
y, entonces, podremos tener un solo corazón,
entregándonos sexualmente.
Comprométete a amarme en toda mi integridad,
tal y como soy;
júrame que soy yo y nadie más,
y, entonces, podremos unirnos para siempre,
en cuerpo y alma.

Esto choca con la mentalidad de nuestra sociedad, que para nada ve la sexualidad de este modo. Y, por eso, no comprende la naturaleza del matrimonio, que no es una parafernalia externa ni una ceremonia social solemne, sino, sobre todo, un compromiso de por vida.

El matrimonio se ha visto fuertemente debilitado por la plaga del divorcio. Y eso hace también que muchos jóvenes posterguen el momento de casarse, tengan relaciones prematrimoniales y sientan mucha inseguridad hacia el matrimonio. Sin embargo, el divorcio es una contradicción en sí mismo. Me explico. Cuando uno se casa, no dice: «Me caso contigo a no ser que vaya mal. Me comprometo contigo hasta que las cosas se pongan feas. Estaré contigo a no ser que encuentre otra mejor»… Esto es ridículo. Sin embargo, es en lo que nuestra sociedad ha convertido el matrimonio. ¡Purifiquemos el matrimonio y veámoslo en toda su belleza! El matrimonio es ese compromiso de por vida, hasta que la muerte nos separe, que no admite condiciones ni se puede romper. Pero no como un yugo que se nos impone, sino como un camino de realización mutua que nos comprometemos a emprender juntos para siempre, estando el uno al lado del otro en las duras y en las maduras, apoyándonos mutuamente para poder salir adelante. ¿No te has dado cuenta de que prácticamente todos los divorcios se viven como una ruptura dramática? Yo no conozco a ningún matrimonio que diga: «Bueno, pues nada, hasta aquí hemos llegado; ahora tú sigue tu camino que yo sigo el mío». No. Habitualmente, antes de un divorcio hay recelos, desengaños, peleas, frustraciones, quizá infidelidades, falta de cuidado mutuo, descuido, individualismo, falta de

comunicación… El divorcio es un naufragio progresivo, que se da porque muchas veces no se reorienta el matrimonio a tiempo.

No hay que tener miedo al compromiso del matrimonio. Es el ideal que nos da la fuerza necesaria para vivir esa fidelidad que soñamos; el motivo que nos mueve a no rendirnos ante las dificultades; la razón por la que, si decae el amor, la pasión o la confianza, nos reinventamos y redescubrimos… Si uno trabaja sus crisis personales y se comunica sinceramente con el otro, reeligiéndole cada día y buscando ayuda si es necesario para solucionar los problemas, el matrimonio será un éxito, y cada cosa que suceda contribuirá a la felicidad y mayor plenitud de los esposos. Es en este marco tan épico donde se puede vivir la entrega sexual en su verdadero significado.

> El compromiso es el ideal que hace que ante las dificultades no nos rindamos, sino que sigamos luchando juntos.

UNIÓN, FUSIÓN, COMUNIÓN

Me hace mucha gracia cuando las abuelas, después de dejar los mofletes totalmente enrojecidos a sus nietos, dicen: «¡Es que te comería vivo!». Obviamente no se trata de canibalismo geriátrico, sino de la expresión de algo que está inscrito en la esencia misma del amor: la unión con el otro. Esto se vive a distintos niveles en los diferentes tipos de amor: en la familia, en la amistad, etc. Pero cuando llegamos al amor afectivo-sexual, se vive en el nivel más íntimo y total de esta palabra. Cuando un hombre y una mujer se

aman, se enciende en ellos un deseo de fundirse, de hacerse uno con el otro, que fácilmente desemboca en las relaciones sexuales —que son lo más parecido a esa fusión con el otro que deseamos experimentar—. La expresión «mi media naranja» señala este sentirnos incompletos que está grabado en lo más profundo de nuestro ser: *me falta algo, me falta alguien*. De pronto, aparece en mi vida esa persona que siento que me completa, y surge el deseo de fusión con ella. Esto suena aparentemente muy bien, pero en realidad tiene un poco de trampa. Nunca nos fundimos con el otro completamente: por íntimas y apasionadas que sean las relaciones sexuales, yo sigo siendo yo y tú sigues siendo tú, cada uno responsable de construir su propia vida (los dos juntos, eso sí).

El deseo de una fusión que realmente no se puede realizar expresa de un modo primario un anhelo más profundo del corazón del hombre, que es el propósito para el que ha sido creado: *la comunión*.

En la fusión, uno pierde su identidad
y se confunde con el otro;
en la comunión, uno mantiene su identidad
y entrega su propio ser al otro.
En la fusión invado el espacio del otro;
en la comunión, ambos compartimos
un espacio común.
En la fusión quiero apropiarme de lo que el otro
es e incorporarlo a mí;
en la comunión recibo al otro, que se me da
como un regalo, y me uno a él.

Existe una tensión interior entre un modo de unirse correcto y posible y un modo de unirse incorrecto e imposible: la comunión y la fusión. El deseo de fusión surge de la parte más erótica del amor, más primaria; no es mala, es un impulso hermoso que por el asombro me hace salir de mí mismo y «lanzarme» sobre el otro, cuyo amor me atrae irresistiblemente. La comunión surge de la parte más profunda del amor, cuando contemplo el amor en la perspectiva de una vida común y de un propósito y un ideal conjunto; desde ahí, veo que estoy llamado a unirme a ti, pero que no puedo ni debo fundirme contigo, porque eso acabaría contigo y conmigo. La comunión es una entrega total que crea un nuevo espacio donde yo me doy al otro y el otro se me da; donde cada uno permanece siendo él mismo, pero ya no puede construir su vida sin contar conmigo, porque así lo ha elegido.

No estamos hechos
para fundirnos con el otro,
sino para entrar
en comunión con él.

La sexualidad expresa y realiza esta comunión entre el hombre y la mujer y surge del principio de complementariedad: el hombre y la mujer somos complementarios. Iguales en dignidad y en derechos, pero diferentes en nuestro cuerpo y en nuestra mente (por eso mismo nos podemos complementar). A nivel sexual, la complementariedad se puede ver en lo biológico por los órganos genitales y sus características. Esas características sexuales son la manifestación corpórea de nuestra complementariedad interior. También en nuestros modos de ser somos complementarios. Y cuando busco al compañero o compañera de mi vida, debo buscar a la persona que me complemente y con la que pueda vivir en comunión, no solo sexual, sino vital.

¿Por qué digo esto? Porque en este mundo en el que el sexo está por todas partes, parece que lo que se nos está diciendo es que el sexo es lo más importante en una relación de pareja; y, de hecho, seguro que todos conocemos parejas que siguen adelante apoyadas solo en el sexo, cuando realmente deberían haberlo dejado… Sin embargo, el sexo está entretejido con el resto de la vida: la entrega, el sacrificio, los hijos, los trabajos, el ocio… El Papa Francisco lo expresa de una forma magistral: «La *educación de la emotividad y del instinto* es necesaria, y, para ello, a veces, es indispensable *ponerse algún límite*. El exceso, el descontrol, *la obsesión por un solo tipo de placeres*, terminan por debilitar y enfermar al placer mismo, y dañan la vida de la familia. De verdad se puede hacer un hermoso camino con las pasiones, lo cual significa orientarlas cada vez más en un *proyecto de autodonación* y de plena realización de sí mismo, que enriquece las relaciones interpersonales en el seno familiar. *No implica renunciar a instantes de intenso gozo, sino asumirlos como entretejidos con otros momentos de entrega generosa, de espera paciente, de cansancio inevitable, de esfuerzo por un ideal.* La vida en familia es todo eso y merece ser vivida entera»[46].

Conviene que seamos conscientes de que el deseo de fusión con el otro muchas veces esconde carencias. Con algunos ejemplos se entenderá mejor. He conocido chicas que

habían sido abandonadas por sus padres, que buscaban ansiosamente una figura paterna, y la buscaban, inconscientemente, en chicos que les daban aparentemente lo que ellas no habían tenido: seguridad, amor incondicional, protección… En el fondo, lo que ellas estaban buscando en el chico era lo que no les había dado su padre. Pero esta clase de compensación afectiva no funciona: al final puede generar relaciones tóxicas, en las que le pedimos al otro algo que no nos puede dar, en las que se acaba cayendo en celos, obsesiones, posesividad, angustia, inseguridad… Muchas veces, en ese tipo de relaciones el otro adquiere un poder sobre mí que no le corresponde, de modo que dejo que mi valía dependa de su opinión… También he conocido a chicas que trataban a sus novios como si fueran sus hijos, porque veían en ellos carencias que habían vivido en su infancia y trataban de saciarlas con su mejor voluntad. He visto a chicos que buscaban una madre en sus novias, porque no habían realizado bien la etapa de diferenciación por tener una madre sobreprotectora. He visto chicos que necesitaban demostrarse que eran atractivos y se convertían en conquistadores natos, haciendo sufrir a muchas chicas. En general, todas esas relaciones que se basan en carencias suelen dar lugar a relaciones tóxicas que dañan la comunión. Si en esos casos además hay entrega sexual, muchas veces se complica aún más la historia, porque la unión es más profunda. Pero esa unión está más motivada por la fusión que busca que el otro me dé aquello que me falta, que por la comunión que me hace darme al otro sin exigirle que sea lo que no puede ser.

DOS SIGNIFICADOS INSEPARABLES: UNIÓN DE LOS ESPOSOS Y FECUNDIDAD

Te invito a que veas la sexualidad en toda su belleza y su complejidad. Es preciosísimo que Dios nos haya dejado este medio para poder entregarnos mutuamente y disfrutar de nuestro amor y es un milagro increíble que, de ese amor nuestro, pueda brotar una nueva vida. Cada vida es un milagro, es un milagro ver cómo Dios nos ha dado la capacidad de crear nueva vida, conscientemente. Es algo a lo que nunca deberíamos acostumbrarnos. La ideología dominante ve los hijos como una carga, o como un capricho con el que uno adorna su vida, o como un accidente que viene de vez en cuando. Yo te invito a que los veas como un regalo, como un don, como algo que completa el amor de los esposos y lo transforma, pues un hijo lleva el amor de los esposos más allá de sus propios límites. Es

cierto que supone más entrega y sacrificio, pero recuerda: la vida no es para guardarla, sino para entregarla.

No podemos mirar la fecundidad como algo separado ni separable de la sexualidad, porque está directamente relacionada con ella. La sexualidad por sí misma tiene dos finalidades: la unión de los esposos y la fecundidad. Es evidente que la sexualidad hace que los esposos se unan cada vez más, que se conozcan y se comuniquen de un modo cada vez más hondo, y que sus relaciones, vividas de un modo plenamente humano, les realicen profundamente. Pero, además, esas relaciones tienen en sí mismas el poder de generar vida. La mentalidad anticonceptiva dominante hace que miremos esto con reticencias, pero es evidente: cualquier relación sexual de los esposos puede dar lugar a una nueva vida, se usen los métodos que se usen. Y viceversa: puede haber dos esposos empeñados en engendrar una nueva vida, y que esta no venga cuando ellos esperan. Por eso, la fecundidad es un misterio donde se juegan tres libertades: la de los dos esposos y la de Dios, que da la vida.

La Iglesia católica nos dice que hay métodos para espaciar los hijos que son lícitos, que son aquellos que respetan el ritmo de la naturaleza y se basan en él; mientras que hay otros métodos que no son respetuosos con el ciclo que Dios ha inscrito en la naturaleza y lo rompen, de modo que son ilícitos. Habitualmente, los llamamos «métodos naturales» y «métodos artificiales». Aquí no voy a extenderme mucho sobre ello, pero sí es necesario que saquemos algunas conclusiones. La primera, que nadie nos dice que tengamos que tener muchísimos hijos. La Iglesia habla de la «paternidad responsable»: invita a los padres a que sean responsables en las relaciones sexuales y en la transmisión de la vida, de modo que, si consideran que, en un momento dado, es irresponsable traer una nueva vida al mundo, hagan uso de alguno de los métodos lícitos para poder seguir uniéndose sexualmente, sin que de hecho traigan una nueva vida a la existencia. Sin embargo, cuando dos esposos hacen esto, lo hacen siendo conscientes de que, por muchos medios que pongan, de un acto sexual siempre puede venir una nueva vida. No hay ningún método anticonceptivo que sea 100% eficaz. O mirándolo desde el otro lado, no hay ningún acto de entrega entre los esposos que no pueda traer una nueva vida, aunque las posibilidades sean mínimas. Esto hace que cada vez que los esposos se entregan, lo hagan responsablemente, sabiendo que quizá no haya muchas posibilidades de embarazo, pero aceptando que, si viene una nueva vida, será querida, deseada y acogida. *Toda vida humana merece la pena y merece ser aceptada y esperada.* Frente a la revolución sexual, hemos de emprender la revolución del amor, para cambiar esta mentalidad tan nefasta que está haciendo trizas nuestra sociedad. Frente a la cultura de la muerte, encarnada por el aborto, el papa San Juan Pablo II proponía la cultura de la vida. Y el Papa Francisco habla de la «cultura del descarte»: descartamos a aquellos a quienes consideramos indignos de vivir. Frente a eso, estamos llamados a la generosidad de

quien sabe que no es dueño de la vida, sino un instrumento para que esa vida llegue a todos, sin excluir a nadie. Tampoco a los niños concebidos en el seno de sus madres.

Ninguna vida
debería venir a este mundo
de un modo inesperado,
y mucho menos indeseado.

CAPÍTULO 5

LA TENSIÓN DEL IDEAL

El ideal, como expresa su nombre, es una idea que nos muestra lo excelente, aquello a lo que debemos aspirar para realizar nuestro propósito. El ideal tira de nosotros, nos tensa hacia un mayor crecimiento y una mayor libertad, porque siempre está más allá. Funciona también como un motor que nos impulsa a seguir adelante, a seguir luchando por alcanzar nuestro propósito. Para que lo entendamos mejor: si el propósito es saber *para qué* sirve algo, el ideal es el *cómo hacer* para realizar ese propósito.

En el campo de la sexualidad, si el propósito es amar hasta hacerme una sola carne con aquel con quien me he comprometido a compartir la vida, *el ideal es guardar mi sexualidad hasta encontrar a esa persona y, cuando la encuentre, entregarme total y exclusivamente a ella para siempre*. En ese sentido, el ideal nos traza un camino: el camino de la virginidad hasta el matrimonio. Cuando ese ideal se convierte en nuestro norte, toda nuestra vida se orienta hacia él, y todo se entiende a la luz de ese ideal; es decir, cuando una chica me atrae y empiezo a salir con ella, el noviazgo se convierte en un tiempo de discernimiento para averiguar si es la persona adecuada. Y si descubro que no lo es, debo dejar esa relación, aunque sea difícil, para continuar mi búsqueda. Si quiero amar y entregarme a esa persona, debo integrar la sexualidad hacia ese fin, viviéndola en su significado verdadero.

Estamos llamados a buscar a la persona
con la que queremos compartir nuestra vida;
cuando la encontramos,
estamos llamados a conocernos,
de modo que nos lleve a realizar nuestro propósito,
a ser felices.
Cuando nos decidimos a elegir a la otra persona
para siempre,
llega el momento de comprometerse
con ella en el matrimonio:
comprometerse a amarla para siempre,
comprometerse a luchar por volver a elegirla cada día
como compañera de camino.
Cuando nos hemos comprometido en el matrimonio,

estamos llamados a entregarnos a esa persona
haciéndonos una sola carne con ella,
expresándole así con nuestra sexualidad
que la queremos totalmente,
solo a ella y para siempre.
Así vivida, la sexualidad se convierte
en el sello de nuestro amor,
que consuma nuestra entrega total
como esposos.

Recuerdo a una pareja joven que se iba a casar. Ambos habían permanecido vírgenes hasta el matrimonio. Cuando anunciaron que se casaban, empezaron las presiones. A ella, que solo había salido con él en toda su vida, algunos le dijeron que por qué no probaba con otros por si acaso; otros le decían que por qué no se acostaba con él antes de casarse, no vaya a ser que no «funcionaran bien» en la cama. Casi nadie lo entendía. Recuerdo que ella, serenamente, les iba respondiendo: «Sé que le amo. No necesito probar con otros. No quiero darle a mi marido los restos que otros dejen. El mayor regalo que quiero hacerle a mi marido la noche de bodas es mi virginidad; es un regalo único, que llevo preparando con mucho esfuerzo desde hace años». Y así lo vivieron. Hoy son felices, tienen tres hijos, y viven además como familia misionera en el extranjero. Todas las voces de sus amigos y amigas que consideraban una locura lo que estaban haciendo se han apagado con el tiempo, que les ha dado la razón.

Tu ideal es tu norte,
por el que merece la pena
luchar
hasta el último aliento,
levantarte cuando hayas caído,
volver a empezar
cada día.

Por el contrario, cuando uno cede y renuncia a su ideal, dejándose arrastrar por sus propios instintos, por las circunstancias o por los demás, se produce un frenazo en la propia vida; el propósito se desdibuja y, si no lo renovamos, fácilmente caemos en la mediocridad y renunciamos a nuestros sueños, justificándonos y diciéndonos que no eran para tanto, para no sentirnos mal… No debemos ceder nunca; y si caemos, no debemos desmoralizarnos, sino levantarnos rápidamente y seguir luchando. Es a eso a lo que me refiero cuando hablo de la verdadera libertad y del esfuerzo que es necesario hacer para alcanzar el propósito, la vida, la felicidad. A continuar siempre, pase lo que pase, piensen lo que piensen, digan lo que digan… Aunque dude, aunque tropiece, aunque caiga, ¡a continuar siempre adelante!

No podemos quedarnos en el suelo.
Por mucho que caigamos,
no podemos renunciar
a nuestro ideal.
El ideal nos tensa, tira siempre
de nosotros;
como nunca estamos a su altura, siempre
nos hace crecer.
Por eso, si caes, levántate.
Si caes siete veces, siete veces levántate.
Perderás el día que decidas quedarte
postrado en el suelo
y no seguir luchando.
Eso es lo que quiere nuestro enemigo.
Si él es cabezota en hacerte caer,
sé tú más cabezota que él al confiar
en la misericordia de Dios
y vuelve a levantarte.

Para poder realizar un ideal, hacen falta *objetivos simples* que nos permitan concretarlo. Para poder vivir el ideal del matrimonio, es necesario un objetivo: la castidad. *La castidad es la virtud mediante la cual pongo todas mis energías sexuales al servicio del amor y de la entrega, es decir, al servicio del propósito de la sexualidad. Hace que viva adecuadamente la sexualidad según el momento en el que estoy, guiado por mi ideal*. Si quiero permanecer virgen hasta el matrimonio, la castidad me moverá a

cuidar mi relación con la otra persona. Para ello, será necesario un entrenamiento que no tiene que ver solo con cómo trato a mi novio o novia, sino también con cómo me trato a mí mismo y cómo trato a los demás: miradas, pensamientos, palabras, acciones… La castidad implica una serie de cosas muy concretas que nos ayudan a vivir nuestro ideal. Vamos a ir viendo esos pequeños objetivos y pasos.

La castidad
no es ninguna tortura.
No dice nada malo de ti,
sino que demuestra que
conoces
el valor que tienes.

CADA COSA A SU TIEMPO

Las manifestaciones físicas tienen su propio orden y su momento. Cada grado de mayor compromiso conlleva un mayor grado de manifestaciones físicas. A un amigo o amiga le daré un abrazo o un beso en la mejilla, sin más. Con una chica o chico que me gusta habrá algo más de tonteo: miradas, gestos, palabras, quizá cogerse de la mano, etc. Cuando empiezo a salir con esa persona y pasa a ser mi novio o novia, besos en la boca, tiempos de soledad e intimidad, caricias que tienen un significado único para nosotros, etc. Y cuando ya he elegido a esa persona para el resto de mi vida y he establecido un compromiso mediante el matrimonio, la entrega total que se da por las relaciones sexuales y lo que las rodea. La entrega en este camino va siendo progresiva y cada vez más intensa. Pero cada manifestación tiene su tiempo. Es necesario dejar las manifestaciones propias del noviazgo para el noviazgo, y las manifestaciones propias del

matrimonio para el matrimonio.

Con la caída de las barreras de pudor, se han desdibujado todos estos límites. Como entramos en intimidad sexual con mucha facilidad, de repente hay chicos que se lían con su mejor amiga, amigos que van de la mano por la calle, novios que tienen celos porque él o ella tiene tal trato especial con tal persona, novios que enseguida entran en intimidad sexual… Todo se desordena.

Existe un orden en la sexualidad humana; por eso surgen los objetivos concretos que nos ayudan a tener las manifestaciones adecuadas al momento que estamos viviendo, dejando para más adelante los gestos que todavía no corresponden. Así damos a cada gesto su significado propio y precioso: las caricias, las miradas, los besos cortos o los apasionados… Somos cuerpo y alma, y expresamos de un modo físico, mediante los gestos del cuerpo, lo que llevamos en nuestro interior.

El término «castidad» puede sonar a represión, a algo pasado de moda, puritano… La revolución sexual ha enterrado su verdadero significado bajo una capa de lodo. Es necesario que lo recuperemos y lo limpiemos.

La castidad no es reprimirse ni rechazar el sexo,
sino ser dueño de mí mismo para realizar
mi propósito siguiendo mi ideal.
Lo que se opone a la castidad es la lujuria,
que es el deseo desmedido del placer sexual.
Tendemos a la lujuria
en la medida en que tira de nosotros
lo instintivo, lo erótico y el deseo de fusión.
Tendemos a la castidad
en la medida en que tira de nosotros
lo racional, lo altruista,
el deseo de comunión
y la entrega.

SER NOVIOS

Cuando miramos desde la verdadera concepción de la sexualidad, cambia nuestra mirada sobre muchas cosas. También sobre el noviazgo. Muchas personas consideran hoy en día que un noviazgo es un tiempo en el que dos personas tienen una relación, al que han

llegado un poco por impulsos y que dura hasta que algo sale mal. Eso, precisamente, es lo que hace que muchos noviazgos dejen heridas en nuestro corazón.

Desde la perspectiva adecuada, el noviazgo se convierte en un tiempo de conocimiento de uno mismo y del otro; un tiempo de crecimiento en la capacidad de amar, de entrega y de sacrificio; un tiempo en el que se verifica si puedo construir un proyecto de vida con la otra persona y si somos realmente compatibles; un tiempo para discernir si la persona por la que me he sentido atraído, que me ha gustado y con la que finalmente he empezado a salir, puede ser la compañera de mi vida.

El noviazgo es un tiempo muy especial, donde debe haber mucho cariño, mucho respeto y mucha comunicación. Su finalidad es el discernimiento, de manera que, si en algún momento uno de los dos, o los dos a la vez, descubren que el otro no es la persona adecuada, ese noviazgo acabe del modo menos doloroso posible. Habitualmente, uno no se casa con su primer novio o novia, aunque hay casos así; normalmente uno ha tenido varios novios o novias antes de encontrar a la persona definitiva. Yo mismo, antes de decidir ser sacerdote, tuve mis novias. Y, sin embargo, resultó, con el tiempo, que ninguna de ellas era para mí. Desde esta perspectiva, también cambia mi mirada sobre mi novio o novia. Yo no sé si es el futuro esposo o esposa de otra persona. Puede que yo me case con ella, pero puede también que esa relación termine, y que él o ella se acabe casando con otra persona.

Eso quiere decir que *yo soy el custodio de la pureza y de la virginidad de mi pareja*. Porque, si su virginidad es para mí, la recibiré en el momento en que hayamos decidido darnos el compromiso definitivo; y si no es para mí, la guardaré para aquella persona a la que se la deba entregar. Cuando yo tengo relaciones sexuales con mi novia, estoy tomando algo que no me corresponde. Por eso el modo más respetuoso de estar con una persona y de amarla de verdad, deseando totalmente su felicidad, es cuidarla mediante la castidad, para que pueda ser dueña de sí misma.

¿Cómo te gustaría
que llegase a ti
tu futuro esposo o esposa?
Según eso,

trata a tu actual novio o novia.

Indudablemente, con los momentos de intimidad que se dan en el noviazgo es difícil vivir la castidad, y es difícil que no haya ocasiones en que se enciendan instintos y deseos más propios del matrimonio. Será entonces tiempo de renovar mi ideal y recordarme lo que es el noviazgo: una promesa de plenitud, una plenitud que llegará y se me dará como un regalo, no algo que yo tomo arrastrado por las circunstancias o por mis propios deseos. *La pureza sabe esperar para dar, mientras que la lujuria no sabe esperar para tomar*.

Cuando se den esas situaciones, deberán servirnos para ganar en autoconocimiento y en conocimiento del otro, para establecer una honda comunicación acerca de lo que queremos y no queremos en nuestro noviazgo. Llevar un noviazgo casto es una condición fundamental para el éxito en el matrimonio, ya sea con mi actual pareja o con otra.

Un noviazgo casto me entrena
para la renuncia,
para saber esperar.
Me permite mirar al otro
con pureza y respetar su integridad;
me ayuda a buscar mi vocación
y el plan de Dios en mi vida;
me da un compañero o compañera
con quien gozar del amor
y con quien prepararme
para la aventura
más grande de mi vida:
el matrimonio.

Sé lo contracultural que es esto, pero, créeme, es el camino para no naufragar afectivamente en el mar de la vida. Tú puedes vivir de un modo diferente. Nadie debe dictarte cómo debes vivir, pues tú eres el responsable de tu propia vida y de tu propia felicidad.

LA CASTIDAD INTERIOR

En primer lugar, la castidad afecta a nuestro propio interior: miradas, pensamientos y deseos. Uno puede mirar a una persona reduciéndola a un objeto de placer o en toda su integridad (es decir, no mirando solo «una parte», sino a toda la persona). Si queremos realmente un día mirar a nuestra pareja con una mirada de amor que la vea y la respete en todo lo que es, una mirada de cariño que no la reduzca solo al placer que me puede producir, tenemos que esforzarnos en que nuestras miradas sean castas y abarquen la totalidad de lo que los otros son. Hay chicos y chicas, hombres y mujeres que son más atractivos que otros, y es normal que nos llamen sexualmente la atención; además, de entre ellos hay quienes van seduciendo y buscando despertar miradas eróticas, lo cual hace más difícil mirarlas con pureza. Ahí está nuestra fuerza de voluntad para aprender a mirar bien. Que se encienda un deseo repentino en un momento dado o que se pase un pensamiento por la cabeza es también muy normal; tenemos una parte animal e instintiva que responde a estímulos externos. La castidad no consiste en «eliminar» este tipo de cosas, pues son reacciones instintivas de nuestro ser que no podemos dominar. Lo que sí podemos controlar es qué hacemos con ellas una vez que han hecho su aparición: si dejarlas marchar o si entretenernos en ellas. Mientras la voluntad no entra, lo que se nos pase por la cabeza o el corazón no nos puede ensuciar, siempre que lo dejemos marcharse como ha venido. Pero en el momento en que entra la voluntad y me entretengo en un pensamiento o deseo y dejo que crezca dentro de mí, dando lugar a la lujuria, entonces se empieza a reducir mi comprensión de la sexualidad y comienzo a entrar por la senda del egoísmo, apartándome de mi ideal. Si eso me sucede, debo sacudirme esos pensamientos y deseos y retomar el ideal de mi pureza, volviendo a ser dueño de mí mismo.

Las mayores batallas
se libran
en el corazón

Al hablar de miradas también tengo que retomar el tema del pudor. Hay veces que el modo de vestir y la actitud de las personas del otro sexo no nos ayudan nada a mirarlas con pureza. Hay personas que se visten de modo que parece que están diciendo: «Mírame como si fuera un filete». O los típicos chicos *mazaos* que se ponen camisetas ajustadas para que todo el mundo los mire… Jesús dijo: «La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, tu cuerpo entero tendrá luz; pero si tu ojo está enfermo, tu cuerpo entero estará a oscuras. Si, pues, la luz que hay en ti está oscura, ¡cuánta será la oscuridad!»[47].

Dios nos ha dado la libertad para mirar con pureza, aunque cueste, aunque nos lo pongan difícil. Nuestro corazón está llamado a tener luz, y eso depende de nuestra mirada, como dice Jesús. Pero cuando dejamos que algo insano toque nuestra mirada, nuestra luz se vuelve oscuridad. Yo he conocido a chicos y chicas que estaban verdaderamente luminosos por la castidad, miradas puras que resplandecían y destellaban. Pero he conocido también miradas viciosas y corrompidas, impuras y lujuriosas, ojos apagados y seductores… Seguro que tú también. Hay una mirada que te lleva a realizar el ideal del amor en tu vida, y una mirada que no.

LA CASTIDAD EN LAS PALABRAS

En segundo lugar, la castidad afecta a las palabras, que son manifestación de lo que hay por dentro. Si he cuidado mi castidad interior, no tendré problemas con ellas. Pero en nuestro mundo actual es muy fácil entrar en conversaciones que reducen al otro sexo a lo meramente físico, en las que se excitan deseos o pensamientos que nos inclinan a perder la castidad. Hay expresiones que a veces se usan mucho entre los jóvenes, que denotan un tremendo egoísmo sexual y que no ayudan a realizar el ideal de la pureza ni a guardarse castos hasta el matrimonio. Es muy importante ser fuerte en la castidad en medio de esas conversaciones. Si puedes, debes evitarlas, porque de otro modo te condicionarán; y si no puedes, debes intentar que no hagan mella en ti y reconducirlas hacia un tono sano; o incluso, si te atreves, a oponerte a ellas, porque sabes que no os están haciendo bien. Aunque reconozco que esto ya es para nota.

Si lo que vas a decir
no va a hacer bien
a los que te escuchan,
es mejor que calles.

LA CASTIDAD EN LOS ACTOS

En tercer lugar, la castidad afecta a los actos. En relación a uno mismo esto se refiere sobre todo a la masturbación. La concepción actual de la sexualidad, que convierte los genitales en un objeto de placer, nos dice que no tiene nada de malo. Sin embargo, si levantamos la vista hacia el horizonte de nuestro propósito, ¿nos ayudará la masturbación a ese propósito o más bien al revés?

La masturbación lleva de la mano pensamientos y deseos impuros, y/o pornografía. Es un uso de la sexualidad egoísta que toma el placer como un fin en sí mismo, y no como un medio; genera en nosotros unas costumbres que pueden afectar a la vida matrimonial, además de arriesgarnos a caer en la adicción al sexo y a la pornografía; si uno tiene pareja, constituye una pequeña infidelidad, ya que, de algún modo, se están imaginando o viendo relaciones sexuales con otras personas, vividas además de un modo egoísta y no como entrega; no cumple el orden y el propósito para el que Dios nos ha creado sexuados; no es un acto que dé vida. Como ves, la masturbación contradice totalmente el sentido de la sexualidad, su propósito y el ideal que nos invita a abrazar.

Sin embargo, en el camino hacia la castidad uno puede tener caídas, tanto en las miradas, como en los pensamientos y deseos o en los actos. Esto no debe desanimarnos. En el camino del crecimiento hacia una sexualidad saludable, a veces es difícil encontrar el equilibrio o llegar a controlar las fuerzas sexuales que hay en nosotros, sobre todo en la adolescencia. Muchas veces los adolescentes y jóvenes buscan la masturbación como una compensación ante el cansancio, el aburrimiento, la tensión acumulada, un enfado, etc. Lo más importante es volver a levantarse, y no darle a la caída todo el protagonismo.

Como la sexualidad toca lo más íntimo de nuestro ser, cuando caemos en la masturbación nos puede parecer como si una gota de tinta negra cayera en un barreño transparente lleno de agua cristalina: toda el agua se enturbia por una sola gota. Así, cuando he confesado a jóvenes que habían caído en la masturbación, muchas veces tenían la sensación de que ese acto les había enturbiado totalmente y había invalidado todo el tiempo que habían sido castos. A estos chicos siempre les digo lo mismo: «Si tú dices una mentira, ¿invalida todas las veces que has dicho la verdad?». La respuesta es evidente: no. Pues igual pasa con la castidad: si después de cien o diez luchas, caes una vez, esa caída no invalida toda la virtud de las batallas anteriores, no nos corrompe totalmente ni nos deja ya en estado de lujuria perenne. Se trata de un camino que hay que ir recorriendo y donde hay que ir aprendiendo también a ser humildes, y a pedir perdón y ayuda. No puedo dejar de recoger lo que dice el Catecismo de la Iglesia Católica cuando habla de la masturbación: «Para emitir un juicio justo acerca de la responsabilidad moral de los sujetos y para orientar la acción pastoral, ha de tenerse en cuenta la inmadurez afectiva, la fuerza de los hábitos contraídos, el estado de angustia u otros factores psíquicos o sociales que pueden atenuar o tal vez reducir al mínimo la culpabilidad moral»[48].

Cuando decimos que la castidad afecta también a los actos, hemos de hablar de las manifestaciones físicas hacia nuestro novio o novia. Habitualmente, la pregunta que se suele hacer es: «¿Hasta dónde puedo llegar?». Sin embargo, mirándolo desde la perspectiva del ideal, la pregunta es más bien: «¿Adónde no quiero llegar?». Si estoy decidido a guardarme para mi pareja hasta el matrimonio, entonces los gestos que debo tener con ella han de responder al estado de novios en el que estamos, y no entrar en intimidades propias del matrimonio. Hay ciertos gestos y caricias que despiertan el deseo sexual y funcionan como prolegómenos del acto sexual, y que, por sí mismos y por la excitación que despiertan, llevarían a un acto sexual completo; para frenarse en esos casos se requiere hacerse una cierta violencia. Eso quiere decir que hemos sobrepasado el límite de lo que nos marca nuestro ideal, pues estamos preparando al cuerpo para una entrega sexual total que, sin embargo, aún no estamos decididos a dar, pues no nos hemos comprometido. Así pues, en su trato de intimidad, la pareja descubrirá qué gestos puede tener y cuáles debe reservar para el momento de la consumación del matrimonio. Igual que os decía antes, también aquí, hasta encontrar el equilibrio, puede haber momentos en que os paséis de la raya. Será entonces tiempo para parar, comunicarse, pedirse perdón, sacar las consecuencias y retomar el ideal.

La castidad
sabe esperar para recibir;
la lujuria
no puede esperar
para tomar.

Ya hemos hecho mucho hincapié en lo difícil que es vivir estas cosas, sobre todo cuando entramos en intimidad con nuestra pareja y se encienden esos deseos tan profundos en nosotros. Por eso mismo, cuando uno tiene claro su ideal, debe poner los medios para poder realizarlo. En ese sentido, también es necesario poner medios para que los momentos de intimidad con mi pareja no me lleven por debilidad a caer en contra de mi ideal. Para eso, será fundamental evitar las ocasiones que nos puedan llevar a tener manifestaciones sexuales cuando aún no corresponde. Conozco unos novios que quieren vivir este ideal, y que se daban cuenta de que, cuando se quedaban a solas en determinado sitio para ver inocentemente una película, acababan pasando cosas que no querían que pasaran… pero ya sabemos, la carne es débil. Y después de hablarlo varias veces, vieron claro que, si querían estar a la altura de ese ideal y guardarse vírgenes hasta el matrimonio, no podían volver solos a aquel lugar. En relación con eso, unos amigos míos ya casados me contaban que, cuando llegaban a casa de los padres de ella y no había nadie en casa, esperaban en el banco que estaba enfrente del portal antes de subir, para no quedarse solos en la casa. Si uno cultiva la castidad en todos los ámbitos de su vida y pone los medios para poder vivirla, cuando luego se den situaciones en las que la castidad entra en peligro, podrá sortearlas mejor. Pero, para ello, hay que ser muy sincero consigo mismo, y mirar si detrás de mis decisiones no hay otras cosas inconscientes que no estoy queriendo mirar (como la primera pareja que os he contado, en la que al final uno de los dos reconoció que en el fondo sabía lo que iba a pasar si se quedaban solos viendo la película, y de algún modo cedía).

Es muy importante la comunicación sincera entre los novios. Habitualmente, según mi experiencia con jóvenes, cuando dos novios se han «pasado de la raya» sienten una cierta dosis de culpa y vergüenza que les lleva a no hablar del tema y a seguir adelante

sin más. Sin embargo, esto es un profundo error. Si en algún momento ha habido una manifestación sexual inadecuada, es muy importante hablarlo —aunque esto pueda incomodar—, ver lo que ha sucedido, pedirse perdón y recomenzar de nuevo. De este modo aceptamos nuestra debilidad y nuestra fragilidad, y nos amamos en medio de ellas. Aceptar y amar al otro también cuando ha cedido a la tentación es hermoso; y es hermoso poder ayudarle a que la próxima vez no le vuelva a pasar. Hay algunas manifestaciones físicas que para uno de los dos no significan nada, pero que al otro le pueden despertar deseos e impulsos sexuales, frente a los que tiene que hacerse violencia. Por eso es tan importante la comunicación, no solo para saber qué no hacer cuando somos novios, sino también qué sí hacer cuando estemos casados.

Ninguna palabra
te hace más noble y humano
que la palabra
«perdón».

LA CASTIDAD MATRIMONIAL

Y, en cuarto lugar, la castidad afecta también a los esposos cuando tienen relaciones sexuales, que deben ser manifestación de la entrega total e incondicional de la vida, en un acto generoso, y no egoísta, donde no se busque sobre todo el placer propio, sino el don de uno mismo y el amor. También cuando uno está teniendo relaciones sexuales con su esposo o esposa pueden colarse a veces pensamientos, deseos, imágenes o actitudes que hacen del sexo un acto egoísta en el que me busco más a mí mismo y mi propio placer que la entrega al otro y su placer. En la medida que hemos educado la castidad desde el nivel más básico, esto es más difícil que nos suceda. Pero si no la hemos

cuidado, pensando que en el matrimonio ya tendríamos todo el sexo que quisiéramos, nos la vamos a cargar con todo el equipo, porque la sexualidad en el matrimonio no se vive así. En una ocasión, me dijo un chaval después de perder la virginidad que «el sexo está sobrevalorado». La castidad, sin embargo, nos ayuda a vivirlo en toda su plenitud.

Además, durante el matrimonio, habrá momentos en que no se puedan mantener relaciones sexuales por diversos motivos: porque uno de los dos esté de viaje, por enfermedad, por embarazo o por otras circunstancias. Si por la castidad he sido capaz de integrar mis energías sexuales y ponerlas al servicio del amor, me será más fácil vivir la abstinencia sexual en esos momentos, sin buscar compensaciones como la pornografía o la masturbación, o, como sucede a veces, la infidelidad. La castidad me hará capaz de abstenerme en esas circunstancias y de mostrarle mi amor a mi esposo o esposa de otras maneras no sexuales, creativas y bellas.

Recuerda, la entrega de la vida incluye todo, hasta los más pequeños detalles, y la vida de entrega es muy amplia; merece la pena vivirla entera. La castidad funciona de algún modo como un entrenamiento para los períodos en que no pueda tener relaciones con mi pareja; así fortalezco mi voluntad, me preparo para la entrega y me hago capaz de contenerme por amor.

APOYOS ESPIRITUALES

Hasta ahora no he hablado demasiado de Dios. Quiero que este sea un libro en el que encuentres argumentos y apoyos humanos para vivir la virginidad hasta el matrimonio, sabiendo que es lo que Dios te pide, pero que te lo pide porque es lo mejor para ti. Y yo he querido centrarme en esta parte. Vivir la sexualidad según su concepción real es el mejor camino para vivir una sexualidad saludable; eso implica vivir las relaciones sexuales dentro del matrimonio y educar el propio corazón mediante la castidad, que nos prepara a la entrega y a las renuncias que se darán en el matrimonio.

Sin embargo, no quiero que este libro se quede incompleto. Dios te llama a vivir la virginidad hasta el matrimonio, te llama a vivir la castidad. En la Sagrada Escritura hay muchos pasajes en los que Jesús devuelve su sentido originario a la sexualidad, y en los que los apóstoles nos señalan el cambio de perspectiva que la venida de Jesús ha traído a las relaciones entre hombre y mujer. Realmente, hay muchos jóvenes que os decidís a ser vírgenes hasta el matrimonio por un acto de fe en Dios. Y esto no es ninguna tontería. Si realmente Dios me quiere, ¿por qué iba a prohibirme algo que es bueno, o que al menos no tiene ninguna consecuencia mala para mí?

Si Dios te llama a vivir la virginidad hasta el matrimonio y la castidad, es porque te quiere y quiere lo mejor para ti. Fiarte de Él es lo mejor que puedes hacer. En ese sentido, Él es la mayor ayuda que puedes tener para vivir la castidad.

> Dios
> está más empeñado
> en tu felicidad
> que tú mismo.

¿Qué apoyos espirituales te pueden ayudar a vivir la castidad?

1. Los sacramentos. A través de la Eucaristía te unes a Jesucristo, quien se queda contigo y refuerza su comunión contigo, dándote la fuerza de su Espíritu para que puedas vivir tu amor hacia tu pareja como una Eucaristía, es decir, como un acto de amor y de entrega de quien sabe sacrificarse por la persona que ama. La Eucaristía es el máximo sacrificio de amor que nadie ha realizado en la historia; comparado con él, el sacrificio que tenemos que hacer nosotros para vivir la castidad es ínfimo. Llénate de fuerzas en la Eucaristía y pídele al Señor la gracia de que te conceda amar a tu pareja con su mismo amor.

A través del sacramento de la Reconciliación, pedimos perdón por aquellas veces que hemos actuado de un modo egoísta, buscando nuestro interés, probando los límites en la relación o por cuando hemos bajado las defensas y hemos tenido momentos de impureza. Dios hace con nosotros como con aquella mujer sorprendida en adulterio: no nos condena. Al contrario, nos perdona, nos ayuda a levantarnos y nos invita a que sigamos luchando contra el pecado. La Eucaristía y la Confesión frecuentes no pueden faltar en una pareja que quiere vivir la castidad. Además, son armas poderosísimas que ayudan a poner a Dios en el centro de esa relación.

2. La oración. Gracias al Espíritu Santo que ha sido derramado en nuestros

corazones, podemos dirigirnos al Padre y a Cristo siempre y en cualquier lugar. Tener la referencia de Cristo es fundamental para saber amar. Así lo expresa san Pablo en la Carta a los Efesios: «Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo amó a su Iglesia: Él se entregó a sí mismo por ella, para consagrarla, purificándola con el baño del agua y la palabra, y para presentársela gloriosa, sin mancha ni arruga ni nada semejante, sino santa e inmaculada. Así deben también los maridos amar a sus mujeres, como cuerpos suyos que son. Amar a su mujer es amarse a sí mismo. Pues nadie jamás ha odiado su propia carne, sino que le da alimento y calor, como Cristo hace con la Iglesia, porque somos miembros de su cuerpo. Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer y serán los dos una sola carne. Es este un gran misterio: y yo lo refiero a Cristo y a la Iglesia»[49]. El amor de Cristo por su Iglesia, es decir, por cada uno de nosotros, debe ser el modelo a seguir en cualquier relación humana, y de un modo especial, en el noviazgo. Estamos llamados a imitar la delicadeza y el amor de Cristo, que se entregó por nosotros para darnos vida. En la oración podemos contemplarle y pedirle la fuerza de su Espíritu para poder vivir la castidad, que no depende solo de nuestras propias fuerzas, pues somos muy débiles. Necesitamos la fortaleza del Espíritu Santo. ¡Qué hermoso sería también que pudierais rezar juntos! Así Dios estaría en el centro de vuestro noviazgo y podríais entregarle vuestras dificultades y orar el uno por el otro. Además, la presencia de la Virgen María en la oración puede ser una gran ayuda para vivir la castidad. Ella nos enseña, a los chicos, a mirar con pureza a las mujeres; y Ella os enseña, a las chicas, a ser castas y prudentes y a saber buscar siempre y en todo la voluntad de Dios por encima de la vuestra.

3. La comunidad. La unión hace la fuerza. Si os juntáis con otros novios cristianos que aspiran a vivir la castidad, en grupos de novios o en grupos de formación, recibiréis una gran ayuda, porque veréis que no estáis solos ni sois unos raros, sino que hay muchos jóvenes que intentan vivir este ideal; y además podéis consultar, desahogaros y recibir ayuda para crecer más y más en el amor y en el discernimiento.

4. El acompañamiento espiritual. Si habláis con un sacerdote u otra persona sabia que os pueda guiar en vuestro noviazgo, será de una gran ayuda. A veces, hace falta alguien que vea las cosas desde fuera y sea un apoyo, un desahogo o que nos ayude a solventar los problemas que pueden surgir a lo largo del noviazgo, ejerciendo el discernimiento o ayudándoos como mediador entre vosotros. Esa persona, con su experiencia, puede ser fundamental para que seáis capaces de atravesar y superar los momentos de crisis.

5. La formación. Leyendo este libro ya te estás formando, pero en el amor humano uno puede seguir formándose toda la vida. En concreto, la Sagrada Escritura es el mayor libro de amor que se haya escrito, cuyo autor es Dios, y donde puedes encontrar preciosos pasajes que te ayuden espiritualmente a cumplir la voluntad de Dios, aunque sea difícil. Además, el Magisterio de la Iglesia te puede ayudar también: las catequesis sobre el amor humano de San Juan Pablo II, la exhortación *Amoris Laetitia* del Papa Francisco… Hay muchos libros sobre el tema del amor cristiano; busca el de algún autor que no te diga lo primero que se le ocurra, sino que lo que diga esté en comunión con la Iglesia, para asegurarte de que realmente te está transmitiendo la verdad y no sus propias ideas. Te aseguro que hay de todo por ahí… En caso de duda, es mejor que consultes.

¿Y SI NO SOY VIRGEN O MI PAREJA NO LO ES?

Esto es algo que sucede con mucha frecuencia, porque en el camino de la vida muchas veces hemos cometido errores y hemos podido dejarnos la virginidad por el camino. Si ambos habéis perdido la virginidad, os invito a que renovéis la virginidad del corazón y empecéis a vivir un noviazgo casto[50]. Esta es la mejor preparación que podéis tener para vuestro futuro matrimonio; y si no estáis llamados a casaros el uno con el otro, así podréis empezar a cuidaros el uno al otro para la persona definitiva.

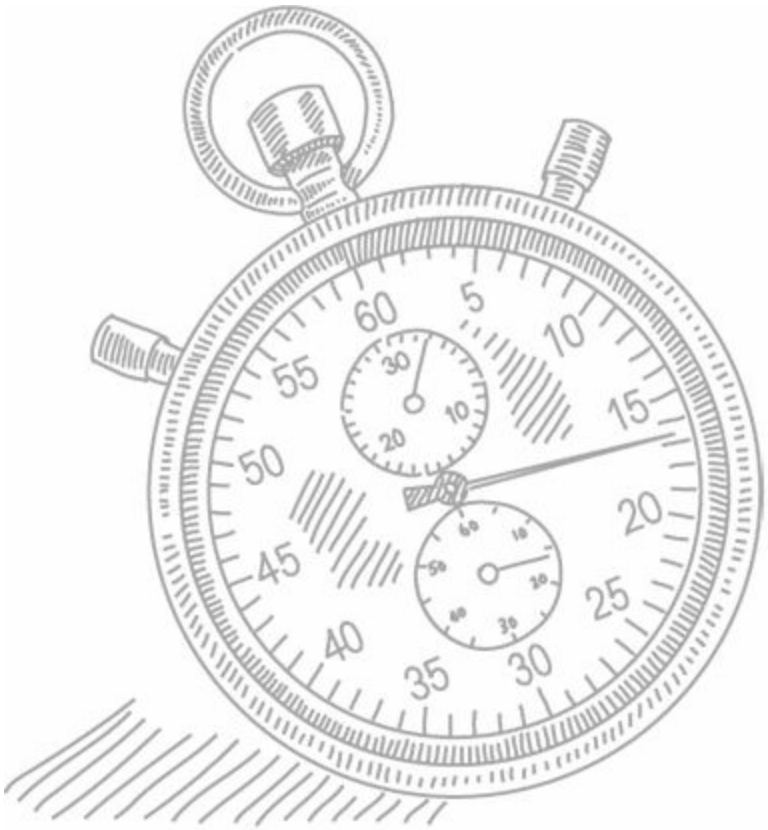
Si tú no eres virgen pero tu novio o novia sí lo es, debes hacer también este itinerario para recuperar la virginidad del corazón, y vivir castamente con tu novia, esperando al matrimonio para consumar tu amor por ella. La castidad revestirá una dificultad particular para ti, puesto que, al haber tenido relaciones sexuales, tu memoria sensorial te jugará malas pasadas y en algunas ocasiones se te hará más difícil vivir la castidad. Sin embargo, confía en el poder de Dios y en el poder de los medios que ha puesto a tu disposición. Tu pasado está en la misericordia de Dios, no debes darle vueltas ni quedarte hundido en él. Da gracias por lo que tienes hoy y decídete a amar de un modo nuevo y casto a tu actual pareja, cueste lo que cueste. Ten en cuenta que, si tu pareja es virgen, probablemente le dolerá que tú no lo seas, aunque no te lo haya dicho. Es muy importante que hables con ella de ese tema, e incluso que le pidas perdón. Es verdad que igual ni la conocías cuando sucedió eso y que las circunstancias te llevaron a tener relaciones sexuales; aun así, tu pareja necesita saber de tu arrepentimiento y tu deseo de haberte guardado para ella. Como le dijo un chico a su novia: «Si hubiera sabido de ti,

no habría tenido relaciones con esa chica».

> No hay santo
> que no tenga un pasado;
> y por eso no hay pecador
> que no tenga un futuro.
> (Papa Francisco)

Si eres virgen pero tu pareja no lo es, sé que este hecho puede causarte dolor, por las personas a las que he acompañado. Tú te has guardado esperando a la persona adecuada, pero tu pareja no lo ha hecho. Eso puede crearte muchos complejos e inseguridades. Cree realmente que Dios puede sanar el corazón de tu novio o novia y devolverle la virginidad del corazón. Él hará nuevo vuestro amor. Y tu espera habrá merecido la pena cuando llegue el momento de tener por primera vez relaciones con el hombre o la mujer de tu vida. Recuerdo a un amigo que había vivido mucho tiempo lejos de la Iglesia, y había hecho de todo sexualmente hablando. Pasado un tiempo se convirtió, y se enamoró de una chica que era virgen. Empezaron a salir, y cuando llegó el momento de la boda, mi amigo se vino abajo. Por un lado, se sentía fatal por no haberse guardado para ella; y por otro, le entraban dudas de si se acordaría de otras chicas con las que había estado, de si compararía sus anteriores experiencias, de cómo afectaría su vida pasada a su relación actual… Un amigo le dijo: «Dios es capaz de hacer nuevas todas las cosas y de devolverte la virginidad del corazón a través del sacramento del matrimonio. Te aseguro que la noche de bodas será como si fuera la primera vez». Y así fue. Mi amigo llegó feliz del viaje de novios; había experimentado la gracia del sacramento, lo que le permitió tener relaciones sexuales con su mujer como si fuese la primera y única vez en su vida. Así es Dios. Puede hacer lo mismo con tu novio o novia. Haz como Él, no mires ni juzgues su pasado. Si tu pareja hubiera sabido de ti, no habría hecho lo que hizo. Lo importante es que ahora te ama a ti y está dispuesto a hacer lo que sea para no perderte y hacer bien las cosas contigo.

Conclusión



Al final de este libro, solo puedo agradecerte que me hayas leído con la mente y el corazón abiertos, con ansia por conocer la verdad y con el deseo de ser feliz latiendo en tu corazón. Es mucho lo que he intentado abarcar en él, y no sé si habrá conseguido su propósito. Pero tengo por cierto que, con que solo haya ayudado a una persona, habrá merecido la pena. Estamos llamados a nadar contracorriente, a ser políticamente incorrectos, a luchar contra el pensamiento único, a marcar la diferencia… Creo que nada de lo que digo en este libro es fácil de vivir. Esa es la hermosura de nuestra condición humana: que es frágil. Dios lo sabe y por eso se nos ha revelado como Misericordia Infinita, dispuesto a perdonarnos siempre.

Una vez pregunté a mi grupo de jóvenes qué era lo que más alejaba a los jóvenes de la Iglesia y la respuesta fue unánime: el sexo. Se ha extendido la creencia de que la mirada de la Iglesia sobre la sexualidad es oscura, represora y negativa. Y, sin embargo, es precisamente el modo en que la Iglesia nos invita a vivir la sexualidad como esta puede convertirse en un medio precioso para nuestra propia felicidad y la de los que nos rodean. Yo mismo lo he aprendido poco a poco. Estamos llamados a invitar al mundo a un modo distinto de vivir. Si los caminos que hemos seguido hasta ahora no han funcionado, ¿por qué no probar un camino nuevo?

Podemos marcar la diferencia, y hacer que broten nuevos tiempos en los cuales las personas que quieren vivir la castidad sean respetadas e incluso admiradas. ¡Quién sabe si, con todas las consecuencias nefastas que está teniendo la ideología de la revolución sexual, el tiempo hará que el mundo se ponga de nuestro lado! En todo caso, no estás solo, y el camino que quieres emprender merece la pena. Espero haberte ayudado a descubrirlo en este libro. Y rezo por ti, para que puedas ser todo lo inmensamente feliz que Dios te ha soñado.

Tú eres el dueño
de tu propio destino.
Tú puedes marcar la
diferencia.
Tú puedes elegir ser libre.

Bibliografía y lecturas recomendadas

DOCUMENTOS

Catecismo de la Iglesia Católica, Números 2331 – 2400.

Declaración Persona Humana, Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe.

Exhortación Amoris Laetitia, Papa Francisco.

Los valores de la Familia contra el Sexo Seguro, Alfonso López Trujillo.

Orientaciones Educativas sobre el Amor Humano, Sagrada Congregación para la Educación Católica.

— *Catequesis sobre el amor humano*, San Juan Pablo II.

LIBROS

El valor de la espera, Jokin de Irala, Editorial Palabra, colección dBolsillo (Madrid 2014).

Heridas emocionales. Sanar el pasado para un mañana mejor, Bernardo Stamateas, Editorial Penguin (Barcelona 2017).

Manual Básico para católicos sin complejos, José González Horrillo, Editorial Sekotia (Madrid 2009).

Orientación Cristiana de la Sexualidad, Pedro Trevijano, Editorial Vozdepapel (Madrid 2009).

Sexo como Dios Manda, Ksawery Knotz, Editorial Lumen (Buenos Aires 2010).

Sexo con alma y cuerpo, José Ignacio Munilla – Begoña Ruiz, Editorial Freshbook (Madrid 2015).

Virginidad 2.0. Recuperar la inocencia, Editorial Freshbook (Madrid 2017).

NOTAS

[1] Editorial Freshbook (Madrid 2017).

[2] Puedes investigar más sobre la revolución sexual en internet, pero, si lo haces, verás que se le dan enfoques muy diferentes dependiendo de dónde leas… Aún ha pasado poco tiempo para poder ver esa época objetivamente.

[3] Las siguientes ideas brotan de mi propia síntesis en torno a lo que me inspiró el libro *Manual Básico para católicos sin complejos* (3º edición), de JOSÉ GONZÁLEZ HORRILLO, publicado en la Editorial Sekotia (Madrid 2009), sobre todo en las páginas 79-95. Si quieres profundizar más en el tema de la revolución sexual, te recomiendo el libro *La Revolución Sexual Global. La destrucción de la libertad en nombre de la libertad*, GABRIELE KUBY, Editorial Didaskalos (Madrid 2017).

[4] «El matrimonio (del latín: *matrimonīum*) es una antigua institución social, presente en gran cantidad de culturas, que establece un vínculo conyugal entre personas naturales, reconocido y consolidado por medio de prácticas comunitarias y normas legales, consuetudinarias, religiosas o morales». Fuente: Wikipedia. Puedes consultar en internet la presencia del matrimonio en tantísimas culturas desde la antigüedad hasta el presente.

[5] El gran primer ideólogo de la revolución sexual es Alfred Kinsey, de quien puedes encontrar mucha información en internet. Parece ser que una de las finalidades de sus estudios, que realizó basado en experimentos sexuales, era justificar la pederastia: «Alfred Charles Kinsey (23 de junio de 1894; Hoboken, Nueva Jersey - 23 de agosto de 1956, Bloomington, Indiana) fue uno de los pioneros de la investigación sexual humana en Estados Unidos. Si bien estudió entomología en la universidad, su publicación más importante —debido al gran impacto que generó— fue su estudio sobre el comportamiento sexual de hombres y mujeres que luego fue denunciado como fraude por Reisman por haber basado su investigación en pedófilos» (Fuente: Wikipedia; consultado el 3 de mayo de 2018).

[6] *Virginidad 2.0. Recuperar la inocencia,* Editorial Freshbook (Madrid 2017).

[7] La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el suicidio es la principal causa de muerte no natural de los jóvenes en Europa (http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/yearly-adolescent-deaths/es/, consultado el 3 de mayo de 2018).

El Instituto Nacional de Estadística (INE) señaló lo mismo sobre la juventud española (http://www.ine.es/prensa/np963.pdf, consultado el 3 de mayo de 2018).

La OMS también señala que, a nivel mundial, para los jóvenes entre 25 y 29 años, el suicidio es la segunda causa de muerte no natural (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/, consultado el 3 de mayo de 2018).

El Colegio Americano de Pediatras señala que los jóvenes más propensos al suicidio son los más activos sexualmente, los que han abortado o los que viven disforia de género

(https://www.acpeds.org/all-risks-factors-are-important-in-assessing-adolescent-suicide, consultado el 3 de mayo de 2018).

[8] Falacia significa «engaño, fraude o mentira con que se intenta dañar a alguien. Hábito de emplear falsedades en daño ajeno» (RAE, consultado el 3 de mayo de 2018).

[9] Discernir significa «distinguir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas. Comúnmente se refiere a operaciones del ánimo» (RAE, consultado el 3 de mayo de 2018).

[10] «El rechazo de las desviaciones de la sexualidad y del erotismo nunca debería llevarnos a su desprecio ni a su descuido. El ideal del matrimonio no puede configurarse solo como una donación generosa y sacrificada, donde cada uno renuncia a toda necesidad personal y solo se preocupa por hacer el bien al otro sin satisfacción alguna. Recordemos que un verdadero amor sabe también recibir del otro, es capaz de aceptarse vulnerable y necesitado, no renuncia a acoger con sincera y feliz gratitud las expresiones corpóreas del amor en la caricia, el abrazo, el beso y la unión sexual (…). Esto supone, de todos modos, recordar que el equilibrio humano es frágil, que siempre permanece algo que se resiste a ser humanizado y que en cualquier momento puede desbocarse de nuevo, recuperando sus tendencias más primitivas y egoístas» (Papa Francisco, Exhortación *Amoris Laetitia*, 157).

[11] En España, según la AEMPS (Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios), la venta de antidepresivos se ha triplicado en 10 años, con datos parejos en el resto de Europa y aún mayores en Estados Unidos (consultado el 3 de mayo de 2018).

[12] Ver nota número 7.

[13] Un buen libro para trabajar la sanación de estos temas es *Heridas emocionales. Sanar el pasado para un mañana mejor*, BERNARDO STAMATEAS, editorial Penguin (Barcelona 2017).

[14] Fuente: http://www.oficinaempleo.com/blog/cuanto-dinero-mueve-la-industria-pornografica/ (consultado el 3 de mayo de 2018).

[15] http://shelleylubben.com/ (consultado el 3 de mayo de 2018).

[16] Estos textos son citas de diferentes actrices pornográficas y de algún joven, y están tomados de: https://www.infobae.com/tendencias/2017/08/05/pornografia-la-industria-que-vende-fantasias-y-que-oculta-sus-verdades/, que, a su vez, toma algunos de ellos de la página http://www.prohibidosaber.com/2010/08/lo-que-hay-detras-de-la-pornografia.html, atribuyéndoselos erróneamente a Shelley Lubben (consultado el 3 de mayo de 2018).

[17] Segunda acepción del Diccionario de la Real Academia Española (RAE, consultado el 3 de mayo de 2018).

[18] Fuente: Wikipedia, que a su vez cita el artículo «15 Benefits of Quitting Pornography», de Ryan Jackson, y el artículo «Has Porn Overwhelmed Our Brains?», de

Carrie Weisman (consultado el 3 de mayo de 2018).

[19] https://www.projectknow.com/discover/taking-a-whack-at-porn-addiction/#.WvH0r4iFPIW (consultado el 3 de mayo de 2018).

[20] http://theformerfatkid.net/15-benefits-of-quitting-pornography/ (consultado el 3 de mayo de 2018).

[21] www.yourbrainonporn.com (consultado el 3 de mayo de 2018). También resultan de particular interés la página ya citada www.nofap.com, (consultada el 3 de mayo de 2018), https://endsexualexploitation.org/ (consultada el 17 de mayo de 2018) y en español www.daleunavuelta.org (consultada el 24 de mayo de 2018).

[22] Aquí cuando hablo de adicción no me refiero a caídas esporádicas por debilidad, sino a un patrón de dependencia. Aplicando los criterios del DSM - V sobre el trastorno de control de impulsos, estos serían signos de una adicción a la pornografía:

a. Tener dificultades para estar un día entero sin consumir pornografía.

b. En alguna ocasión ser sorprendido por su pareja, padres, amigos o conocidos visitando este tipo de páginas, provocando una situación incómoda.

c. Preferir abandonar otras tareas sociales, de ocio o recreativas por pasar tiempo consultando pornografía.

d. Verse a menudo envuelto en la búsqueda de contenidos cada vez más exóticos porque el sexo tradicional le resulta monótono y aburrido.

e. Consultar contenidos pornográficos en lugares donde podría tener problemas, como en el trabajo, en casa ajena o en un ordenador público.

f. El apetito sexual con su pareja ha descendido últimamente o si no tiene pareja, no tiene intención de buscarla; en cambio, la actividad sexual con la pornografía sigue cada vez más activa.

g. Tener problemas para masturbarse sin recurrir a pornografía.

h. Proponerse en alguna ocasión dejar de consultar estos contenidos y volver a recaer

una vez más.

i. En ocasiones reconocer que tiene un problema con la pornografía y sentirse mal por ello pero no conseguir dejar de consumirla.

j. Tener que borrar el historial de navegación de su ordenador o móvil cada vez que alguien lo va a utilizar por temor a que vean el consumo de pornografía.

k. Presentar problemas para concentrarse en las actividades diarias. Si ves que tu vida personal, social o económica se ha visto afectada por el uso de la pornografía, podrás considerar que el consumo es problemático y que, por lo tanto, necesitas ayuda.

No es necesario cumplir con todos los criterios descritos a continuación para tener un consumo problemático.

Fuente: http://www.publico.es/sociedad/adicto-al-porno.html (consultado el 3 de mayo de 2018).

[23] PEDRO TREVIJANO, *Orientación Cristiana de la Sexualidad*, página 205, Editorial Vozdepapel (Madrid 2009).

[24] Ver PEDRO TREVIJANO, *Orientación Cristiana de la Sexualidad*, páginas 206 – 207, Editorial Vozdepapel (Madrid 2009). En general todo el capítulo dedicado a la masturbación de este libro es muy bueno.

[25] Fuente: https://www.hostelvending.com/noticias/noticias.php?n=312 (consultado el 3 de mayo de 2018).

[26] Toma sus siglas de Abstinency (abstinencia sexual), Be faithful (sé fiel) and Condom (y el preservativo).

[27] Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Abstinence,_be_faithful,_use_a_condom (consultado el 3 de mayo de 2018). Puedes buscar tú mismo en internet información sobre este tipo de campañas.

[28] Fuente: https://www.clinicasabortos.com/precio-del-aborto/sec17 (consultado el 3 de mayo de 2018).

[29] Fuente: https://navarra.elespanol.com/articulo/sociedad/casi-100000-abortos-espana-2016-solo-6-casos-habia-algun-riesgo-mujer/20161231120136087313.html (consultado el 3 de mayo de 2018).

[30] Fuente: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/unsafe-abortions-worldwide/es/ (consultado el 3 de mayo de 2018).

[31] Recomiendo leer *Los valores de la familia contra el sexo seguro. Una reflexión de Su Eminencia el Alfonso López Trujillo*, Presidente del Pontificio Consejo para la Familia.

[32] Véase lo dicho más arriba sobre la campaña ABC.

[33] Es llamativo también que la pubertad se haya adelantado en los últimos años, sobre todo en la población femenina, a veces dándose entre los 7 y los 9 años. Puedes buscar el tema en internet.

http://www.xlsemanal.com/actualidad/20120520/adolescencia-adelantada-grito-precoz-2599.html (consultado el 3 de mayo de 2018).

[34] *Libro de los Proverbios*, capítulo 4, versículo 3.

[35] Papa Francisco, Exhortación *Amoris Laetitia*, número 152.

[36] *Evangelio según san Mateo*, capítulo 7, versículos 24 a 27.

[37] Puedes ver el vídeo aquí: https://'www.youtube.com/watch?v=QNTZbJSQVis (consultado el 3 de mayo de 2018).

[38] No he podido corroborar la forma original de la frase ni el autor de la misma, aunque la cosa se divide entre Leon Tolstoi y Jean-Paul Sartre.

[39] *Evangelio según san Juan*, capítulo 8, versículos del 1 al 7.

[40] *Evangelio según san Mateo*, capítulo 19, versículos del 3 al 8.

[41] *Gaudium et Spes,* 2, 22.

[42] Ver *Evangelio según san Mateo*, capítulo 9, versículo 9.

[43] *Libro del Génesis*, capítulo 2, versículo 18.

[44] *Libro del Génesis*, capítulo 2, versículo 23.

[45] *Libro del Génesis*, capítulo 2, versículo 24.

[46] Papa Francisco, Exhortación *Amoris Laetitia*, 148. El subrayado es mío.

[47] *Evangelio según san Mateo*, capítulo 6, versículos 22 y 23.

[48] *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2352.

[49] *Carta a los Efesios*, capítulo 5, versículos del 25 al 32.

[50] Para esa renovación de la virginidad ya he citado varias veces el primer libro que escribí: *Virginidad 2.0. Recuperar la inocencia* (Freshbook, Madrid 2017).

Índice

Prólogo 7
Para abrir boca 8
En tal ambiente, ¿tiene sentido que se escriba un libro como este? 9
¿Cómo no escribir un libro como este? 10
Primera parte: Desnudando la sexualidad 12
Capítulo 1. Sexo, aquí y ahora 13
La revolución sexual 14
Los valores tradicionales 15
Rompiendo la baraja 16
Una cultura esquizofrénica 16
Cambiando el significado del sexo 18
Te quiero mucho, como la trucha al trucho 19
Quiero disfrutar contigo. ¿O quizá de ti…? 21
Definitivamente, algo no cuadra 24
(De)formación sexual 26
Capítulo 2. Más allá del sexo 32
Un corazón herido 33
Una sexualidad prostituida 37
Enriquecerse a costa de la vida 43
¿Salud sexual o sexualidad saludable? 45
Han caído las barreras 47
Capítulo 3. El verdadero significado de la sexualidad 54
La sexualidad no es te quiero mucho, sino te quiero totalmente 55
La sexualidad no es quiero disfrutar contigo, sino amándote disfruto 59
La sexualidad no es quiero tener un hijo contigo, sino entregándome a ti, puedo dar lugar a una nueva vida 63
Sacar los escombros para poner los cimientos 65
Segunda parte: Una sexualidad con propósito 70
Capítulo 4. Sexualidad, libertad y entrega 71
¿Quién quiere ser libre? 73
Llamados a vivir 74
Una sexualidad con propósito 81

La belleza del matrimonio 84
Miedo al compromiso 88
Exclusividad: eres tú y nadie más 91
Unión, fusión, comunión 94
Dos significados inseparables: unión de los esposos y fecundidad 97
Capítulo 5. Luchando por un ideal 100
La tensión del ideal 101
Cada cosa a su tiempo 104
Ser novios 105
La castidad interior 108
La castidad en las palabras 109
La castidad en los actos 110
La castidad matrimonial 113
Apoyos espirituales 114
¿Y si no soy virgen o mi pareja no lo es? 117
Conclusión 119
Bibliografía y lecturas recomendadas 121
Notas 123