

TUS PREGUNTAS?

y las respuestas

Sobre Amor y Sexo

5ª EDICIÓN

jvns.com



Mary Beth Bonacci

PALABRA

Título Original:
*Real Love. Answers your questions on dating,
marriage and the real meaning of sex*

Colección: Edu.com
Coordinador de esta edición: [Ricardo Regidor](#)

© Ignatius Press, 1996
© Ediciones Palabra, S.A., 2012
Paseo de la Castellana, 210 – 28046 MADRID (España)
Telf.: (34) 91 350 77 20 – (34) 91 350 77 39
www.palabra.es
epalsa@palabra.es

© Traducción y Adaptación: Ignacio Socías Piarnau

Diseño de Cubierta: Francisco Javier Pérez León
ISBN: 978-84-9840-637-5

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 χ por escrito del editor.

INTRODUCCIÓN

Cuando estaba terminando la carrera, asistí a una serie de charlas sobre un tema del que no había oído hablar en la Universidad ni en ningún otro sitio. El tema era la castidad.

Hasta entonces, yo me había considerado una buena católica. Sabía que la Iglesia prohíbe las relaciones prematrimoniales y había cumplido esa norma, e incluso había aprendido a contestar a las propuestas que había recibido con un “yo no soy de ese tipo de personas”, pero la verdad es que no sabía muy bien por qué, aunque tenía claro que no debía quedarme embarazada ni quería ir al Infierno. Recuerdo haber dicho esta frase: “sé que eres un buen chico y estoy segura de que el sexo es impresionante si tú lo dices, pero comprometerme para siempre es demasiado y no quiero decidirlo en un momento de pasión”. Desde luego, esas razones no estaban equivocadas, pero ahora me doy cuenta de que eran muy pobres...

Como todos los cristianos solteros, tenía que encontrar la respuesta a un buen montón de preguntas: cuándo se va demasiado lejos, hasta dónde se puede llegar sin pasarse, cómo saber si hay verdadero amor, cómo decir a alguien “basta” sin perderlo, cuándo hay que decidirse a romper con alguien, por qué la Iglesia enseña lo que enseña...

Como la mayoría de la gente, no encontraba una respuesta satisfactoria a casi ninguna de esas preguntas.

De hecho, hasta esas charlas no había oído prácticamente nunca la palabra “castidad”. Solo me resultaba familiar la “abstinencia”, que era lo que yo practicaba. Pero esa palabra no indica nada positivo, significa solo evitar el embarazo y el Infierno. Quizá por eso las charlas me llamaron tanto la atención. La palabra “castidad” me hizo entender el don de la sexualidad en un sentido mucho más amplio, al darme cuenta de que no es solo la forma de evitar consecuencias desagradables, sino el verdadero “manual de instrucciones” para nuestros cuerpos, lo que nos hace entender, encontrar y vivir el amor.

La sexualidad humana es un don, un regalo de Dios increíble, precioso, de gran valor. Quizá lo había oído antes, pero no lo entendí hasta ese momento. Como todo regalo, quien nos lo daba había previsto que se utilizara en unas determinadas

circunstancias, las de un matrimonio estable. Entonces, se convierte en un instrumento maravilloso para la transmisión de la vida y el amor que Dios nos tiene; fuera de él, en cambio, puede dañar y estropear a quienes lo utilizan. Me bastaba con ver a gente que conocía para comprobarlo.

Efectivamente, después de esas charlas empecé a mirar a mi alrededor y a confirmar lo que había intuido durante los años anteriores. Las consecuencias negativas de los abusos eran evidentes en gente de mi misma edad. En cambio, a quienes esperaban al matrimonio para tener relaciones sexuales parecía que les iba mucho mejor, y no solo porque evitaran embarazos y enfermedades: parecían más enamorados, sus relaciones de pareja funcionaban mejor y, cuando no era así, les resultaba más fácil romperlas, no les suponía ningún terremoto. Era evidente que eran más felices.

Así descubrí la diferencia entre castidad y abstinencia. La abstinencia o ausencia de relaciones sexuales es algo negativo, es lo que no se hace. En cambio, la castidad es algo positivo, es una virtud, significa entender y vivir el auténtico amor, no solo antes del matrimonio, sino durante toda la vida.

El amor auténtico no busca la propia satisfacción, sino lo que es mejor para el otro. Eso solo lo consigue la castidad, porque nos hace entender que la sexualidad es un valioso regalo que hemos recibido y nos hace respetarnos a nosotros mismos y a los demás, de forma que podamos amar a otra persona y no caer en la tentación de utilizarla en nuestro propio provecho. Esa clase de amor auténtico, sincero y generoso no es fácil de encontrar hoy en nuestra sociedad.

Terminé de entenderlo bien cuando estuve trabajando en un centro de atención a embarazadas adolescentes. Sentía entonces no haber hablado con ellas un par de meses antes, no haberles podido explicar que habían equivocado el camino para llenar su necesidad de amor auténtico. La verdad es que estaba cansada de enfrentarme con las consecuencias de esa equivocación y quería llegar a la raíz del problema.

Entonces se me ocurrió una idea revolucionaria: ir a los colegios y hablar allí de castidad. Suponía que muchos chicos y chicas estaban planteándose las mismas preguntas que yo me hacía a su edad. A mí me hubiera encantado que alguien me hubiera explicado las respuestas entonces. Parecía un sueño, porque yo no sabía si alguien lo había hecho hasta entonces (en realidad, unos cuantos más estaban teniendo la misma idea en otros lugares: es sorprendente comprobar cómo hace Dios las cosas). Desde luego, no pensaba entonces que eso se convirtiera en mi trabajo profesional, solamente lo consideraba como la típica buena obra de solidaridad a la que se dedica una tarde a la semana.

Estaba convencida de que el tema tendría interés, porque pensaba —y sigo pensando— que la castidad es algo muy atractivo, aunque muchos no se den cuenta porque no saben qué es. Pero jamás hubiera imaginado el nivel de aceptación que esa tarea iba a

generar. Desde el principio, los jóvenes me aplaudían al terminar durante un buen rato, prolongaban las charlas con sus preguntas y me hacían volver a la hora del recreo o al terminar las clases. Mis charlas se fueron ampliando, desde las aulas hasta los salones de actos, de ahí a los polideportivos y hasta los platós de televisión; desde los institutos hasta los campus universitarios, desde los jóvenes hasta los grupos de padres. Nada más terminar la carrera, tuve la ocasión de dedicarme a este trabajo a tiempo completo. Actualmente llevo así diez años, el trabajo sigue creciendo y los frutos son abundantes. La gente de todas las edades tiene hambre de conocer este mensaje, de recibir consejo, tienen verdadera hambre del amor auténtico.

Pero necesitan respuestas claras y directas. Una de las cosas que más me gusta en las presentaciones que hago es la sección de “ruegos y preguntas”. Siempre pido a los asistentes que escriban en un papel sus dudas sin poner sus nombres, para que así se sientan libres de plantear lo que quieran. En los últimos diez años he recibido un montón de interrogantes por ese sistema.

Esas preguntas son casi siempre atractivas y profundas. Muchas responden a situaciones personales y la mayoría reflejan un dolor agudo y duradero. Muchas son las que yo misma me he preguntado tantas veces. El público de todas las edades, en todas las ciudades de mi país que he visitado y en los otros a los que he ido, todos hacen las mismas preguntas. Parece que todos nos enfrentamos con las mismas luchas y los mismos retos.

He escrito este libro para responder a esas preguntas. Cada una de las preguntas que se incluyen están copiadas de las que he recibido, aunque he cogido solo las que me han parecido más representativas de todas ellas. Algunas están tomadas de las que he recibido al terminar una charla, otras me las han hecho de palabra y he tomado nota después, y otras me las han hecho por correo; en este último caso, las he resumido y he variado la información que pudiera identificar al que la enviaba.

Muchas de estas preguntas son de adolescentes. Como persona soltera que ya pasó por esa etapa de su vida hace tiempo, sé muy bien que las respuestas son válidas no solo para ellos, sino también para cualquiera que valore la importancia de respetar el regalo divino de la sexualidad antes del matrimonio.

Me da mucha alegría trabajar con otras personas solteras, porque sé que nos enfrentamos con las mismas luchas y los mismos retos. Siempre he sabido que los que no estamos casados necesitamos algo más que buenos consejos para vivir la abstinencia: necesitamos que se nos ayude, necesitamos vivir un buen noviazgo, para poder vivir un buen matrimonio; necesitamos aprender a trasladar la teoría de la castidad a la vida diaria; necesitamos la ayuda de Dios y de otros cristianos que le sirvan de instrumentos; necesitamos saber que hay otros intentando recorrer el mismo camino que queremos seguir... Y este libro es, en definitiva, mi intento de aportar algo a todas esas

necesidades.

Pero no me puedo atribuir este trabajo a mí misma, si quiero ser honrada. Es de Dios, de principio a fin. No he sido yo quien ha inventado la castidad, sino Él. Yo me he limitado a contemplar su asombroso concepto del amor, y no hay nada que me guste más que compartirlo con todo aquel que me quiera escuchar. Considero como una bendición y un privilegio inmerecido haber sido elegida para cooperar con Él en esta tarea, porque hay una tremenda necesidad de amor en el mundo de hoy, y yo creo sinceramente que la castidad es la respuesta necesaria: la respuesta de Dios.

Castidad significa, por tanto, lo mismo que amor: auténtico amor.

1. LA RELACIÓN ENTRE AMOR Y SEXO

¿EXISTE EL VERDADERO AMOR?

¿Qué diferencia hay entre el amor verdadero y el falso?

Hace tiempo oí a alguien decir que todos tenemos dos miedos: el miedo a no ser amado y el miedo a no ser capaz de amar. Estoy totalmente de acuerdo.

Es lógico que busquemos el amor de otra persona. Estamos hechos así. Todos tenemos el deseo de relacionarnos con otros, de compartir nuestras vidas y de unir las a las de otros, todos queremos que otras personas de nuestro entorno se preocupen de verdad por nosotros y estén a nuestro lado para lo que necesitemos. Este deseo es consecuencia directa de que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios: Él es amor y nosotros hemos sido creados por Él para amar.

Lo difícil es entender qué significan las palabras relacionadas con el amor, porque se usan para cosas parecidas pero muy distintas. Yo misma lo hago. A menudo digo que quiero a mis padres con locura (quienes los conocen saben bien por qué), pero también digo que me vuelven loca las pizzas, por ejemplo.

¿Qué quiero decir cuando hablo así de mis padres? Que me preocupo por ellos, que me encanta estar con ellos siempre que tengo ocasión, que siempre que me necesiten haré todo lo posible por ayudarles, que quiero lo mejor para ellos.

¿Y por qué digo algo parecido de las pizzas? ¿Acaso me preocupo por ellas, o intento mantener una relación personal, o estoy dispuesta a ayudarlas si lo necesitan? Desde luego que no. Cuando digo que me encanta la pizza me refiero a que me gusta comer pizza hasta que estoy llena y no me apetece más. Entonces, me da lo mismo lo que pase con lo que ha sobrado, quizá lo tire o se lo dé a mi perro o lo deje al fondo de la nevera

hasta que se estropee. Me da lo mismo.

Son dos formas muy distintas de amar algo, de gustarme algo.

Por eso resulta tan confuso oír a alguien que le gusta otra persona, especialmente cuando habla de una misma. ¿Qué quiere decir exactamente, que realmente desea lo mejor para mí o que le apetece tenerme cerca para pasar el rato, sin importarle lo que me suceda a mí después?

La próxima vez que alguien te mire a los ojos y te diga “me gustas”, devuélvele la mirada y dile: “¿como una buena pizza cuando tienes hambre o con auténtico amor?”.

¿Cómo se encuentra un amor verdadero?

Un documento del Concilio Vaticano II llamado “Gaudium et spes” (“Alegría y esperanza”, en latín) dice que “si el hombre es la única criatura que Dios ha querido por sí misma, solo puede descubrir su propio ser en la entrega sincera de sí mismo”.

Vamos a fijarnos ahora en esta cita. Ante todo, dice que Dios nos ha creado a cada uno y cada una porque, antes incluso de que existiéramos, nos amaba. Sí, antes de que vinieras al mundo Dios sabía quién eras, y te quería exclusivamente por ser como eres. No te creó como quien no quiere la cosa, por hacer algo. Te creó porque te amó, igual que sigue amándote ahora y queriendo lo mejor para ti.

La segunda parte de la cita dice que el hombre sólo se encuentra en una entrega sincera de sí mismo. ¿Has visto alguna vez a alguien que vaya por ahí intentando encontrarse a sí mismo? Suena a que tendrá que dejar su trabajo y retirarse a un lugar lejano, perderse donde nadie le vea.

Pero no es así. No se trata de meterse en una especie de introspección obsesiva y egocéntrica. No nos encontramos a nosotros mismos yéndonos de vacaciones y aislándonos del mundo, sino dándonos a los demás, preocupándonos de ellos y procurando su bien.

Estoy segura de que esto lo has experimentado en algún momento de tu vida. Quizá en alguna tarea de voluntariado, o cuando te hayas quedado toda una noche acompañando a un enfermo o a un amigo que lo necesitaba. En cualquier circunstancia, se siente una alegría y una satisfacción al amar y ayudar a otros que compensa el esfuerzo que eso supone.

Por eso, Dios nos ha creado para vivir en familias y sociedades, nunca solos. No encontramos la felicidad viviendo nuestras vidas aislados en nuestro pequeño mundo, empleando todo nuestro tiempo y todas nuestras fuerzas en cubrir nuestras propias necesidades. Solo nos sentimos “llenos” cuando unimos nuestras vidas y nuestras

necesidades a las de otros y hacemos que el amor haga depender nuestras vidas de las de otros, de forma que cada uno busque el bien del otro.

¿Demasiado utópico? No, ese es el amor auténtico, el que debe existir.

¿Qué significa “utilizar” a alguien?

Dios nos ha creado de forma que nuestras vidas dependen del amor de los demás. Sin embargo, a causa del pecado original que hemos heredado de Adán y Eva, no siempre sabemos cómo ponerlo en práctica. En lugar de buscar el bien de los demás, tendemos a buscar el propio, sin preocuparnos de lo que les pase a los demás.

Igual que lo que hacemos con las pizzas. Al utilizar a alguien, le estamos diciendo sin palabras que para nosotros es como una buena pizza, un mero instrumento para satisfacer nuestros deseos y olvidarnos de los suyos.

Nadie quiere un amor así. Todos necesitamos saber que quien nos quiere se preocupa por nosotros, de forma sincera y desinteresada, buscando lo que más nos ayuda, especialmente cuando pasamos por un momento difícil. Siempre resulta doloroso descubrir que quien considerábamos que nos quería, en realidad nos estaba utilizando.

Pero, ¡cuántas veces hacemos nosotros lo mismo! ¡Cuántas veces le prometes a alguien todo cuando en realidad lo que pasa es que, en lugar de estar ofreciéndole una relación estable, te atrae físicamente y te hace sentirte un buen “conquistador”! ¡Cuántas veces le dices a alguien que eres su amigo, no porque le aprecies como persona, sino porque le necesitas para ir en su coche a la universidad o porque es un buen contacto profesional! Es lo mismo que las pizzas una vez más.

Si quieres recibir amor auténtico, tienes que empezar por darlo; y aprender a hacerlo —aprender a querer sinceramente el bien ajeno— es un proceso que dura toda la vida.

¿Cómo se puede saber si alguien te quiere de verdad o te está utilizando? Basta con preguntarse si está realmente interesado en lo que es mejor para ti, si te ve como la imagen y semejanza de Dios y te trata con dignidad y respeto.

Amar no es “salir con alguien” o “tener una aventura”: es un compromiso diario con la propia familia, con los propios amigos y con todas las personas con las que nos relacionamos. Hay que renovarlo todos los días y dar lo mejor de sí mismo en cada una de esas facetas.

¿Cómo puedo encontrar el “amor de mi vida”?

Hablaremos más adelante de la conexión entre noviazgo y amor, pero considero importante tratar antes de otros temas necesarios para entender lo que diga entonces.

SEXO Y MATRIMONIO

No entiendo por qué las relaciones sexuales son incorrectas antes del matrimonio y, en cambio, se consideran sagradas después. O son buenas o son malas. La Iglesia siempre habla de matices complicados y nunca lo entiendo.

Estoy segura de que muchos se han planteado esta pregunta, de una forma u otra. Más aún, es difícil que alguien pueda sobrevivir hoy en día en nuestra sociedad sin responderla. ¿Por qué considera la Iglesia Católica que las relaciones sexuales prematrimoniales no deben admitirse? Hay muchas voces que actualmente las recomiendan, y a veces con argumentos convincentes. ¿Por qué conviene hacer caso a la Iglesia?

Cuando estudiaba en el instituto, yo pensaba en Dios como una especie de “dictador aguafiestas” que estaba empeñado en fastidiarnos. El paso del tiempo me ha hecho ver lo que ha pasado con mis compañeros de entonces y algunas de las consecuencias de la “revolución sexual” de aquella época. Así he comprendido la voluntad de Dios desde una perspectiva totalmente distinta.

Dios creó el sexo y lo incluyó entre lo que vio que era “bueno”. Si no fuera así, estaría ahora desconcertado y diciéndose a Sí mismo: “Pero, ¿qué he hecho? Esto no funciona bien, habrá que cambiarlo”. Pero Dios no hace las cosas así. Desde el principio sabía lo que hacía y tenía motivo para crear las cosas así: “Dios vio todo lo que había hecho y lo consideró bueno” (Génesis 1, 31), incluido el sexo.

Y todavía hay más: el sexo no solo es bueno, es impresionante, por muchos más motivos de los que probablemente imaginas. Basta recordar que Dios creó el mundo para que se llenara de personas individuales, irrepetibles, a las que Él ama con locura y con las que quiere compartir toda una eternidad. Cuando dijo “creced, multiplicaos y llenad la tierra”, no estaba hablando a los geranios, sino a los hombres. Quería que hubiera

mucha, mucha gente, porque ama con locura a cada uno de los seres humanos que ha creado.

¿Cómo podemos crecer y multiplicarnos? ¿Cómo pueden llegar a existir todas esas personas a las que Dios ya ama de antemano? Este es el motivo por el que el sexo existe, la razón por la que Él lo concibió, para que llegáramos a existir. Y lo digo sin perder de vista que Dios empezó desde cero, es decir, que podía haber inventado cualquier otro sistema para hacer que las nuevas vidas aparecieran en el mundo. Podían haber sido las cigüeñas, o una empresa de mensajería, o incluso a través del correo electrónico. Si Él lo hubiera querido así...

Pero Dios pensó de otro modo. Diseñó un sistema que llamamos “familia”, en el que un hombre y una mujer se quieren tanto que se comprometen a estar juntos el resto de sus vidas. Piénsalo por un momento: ¿te das cuenta de lo que eso supone? Convivir sólo durante una semana, incluso con un buen amigo, basta para darse cuenta de que no es tan sencillo. ¿Te imaginas lo que supone pasar el resto de la vida con alguien, viviendo en la misma casa, durmiendo en la misma cama, yendo juntos de vacaciones? Hay que sentir una atracción muy fuerte para poder hacer algo así.

Cuando dos personas se casan, se comprometen a eso, a un amor verdadero, no a disfrutar de la pizza que pueda llevar uno de ellos una noche o varias. Se prometen mutuamente no “utilizarse”, sino procurar el bien del otro durante toda su vida. Se entregan completamente el uno al otro, entregan toda su vida.

Al hacer este compromiso delante de Dios, les pasa algo sorprendente. Dios no se limita a confirmar su inscripción en el registro de matrimonios que se conserva en el Cielo. No, el matrimonio es un sacramento y, a través de él, Dios transforma a esas personas. Las une también espiritualmente, de forma que los dos realmente sean uno.

Después de la boda, lo normal es que ambos hagan un viaje caro a un lugar tropical, lo que se suele llamar “luna de miel”. En ese tiempo hacen algo muy importante: “hacen el amor”, entregan sus cuerpos el uno al otro, expresando con su cuerpo lo que ya han afirmado con sus palabras ante el altar. Allí prometieron entregarse el uno al otro, en la unión sexual hacen esa entrega real y tangible entregando sus propios cuerpos y, con ellos, todo su ser y toda su vida.

El sexo tiene su propio idioma, el idioma de entrega a otra persona. Juan Pablo II dice que el sexo habla el idioma de la entrega personal. Es el idioma que Dios ha puesto en el sexo, el idioma que el corazón entiende. Es un idioma de amor auténtico, no de amor “de ocasión”, de amor permanente y comprometido, dispuesto a afrontar lo que venga después.

Y las nuevas vidas surgen de ese acto de amor. Cuando marido y mujer se unen en una relación sexual, Dios se hace presente de forma real para llevar a cabo su acción favorita, la más creativa: dar origen a un ser humano totalmente nuevo, hecho a su

imagen y semejanza. La nueva criatura surge a través del sexo, de la expresión del amor y del compromiso. ¡Todos procedemos del amor!

El resultado final de todo esto es una nueva familia. Dios nos hace nacer en una familia, y eso también tiene su motivo: la familia es el lugar en el que cada uno encontramos inicialmente la forma de conseguir aquello para lo que hemos sido creados, aquello a lo que se refería el Concilio Vaticano II. Nos encontramos en la sincera entrega de nosotros mismos, y en la familia todos tienen que entregarse, nadie puede preocuparse solo de sus cosas, sino que tiene que tener en cuenta las necesidades de los demás, sabiendo que los demás también se preocupan de las nuestras. Los padres ganan dinero, educan a sus hijos y apoyan el equipo de fútbol en el que juegan no por su propio bien, sino por el de ellos. Los hijos, ayudando en casa y echándose una mano unos a otros, aprenden a estar pendientes de los demás y a contribuir al bienestar de la familia.

Hablar de familia es hablar de auténtico amor, y la familia tiene su origen en las relaciones sexuales.

Así que, por supuesto, afirmo que las relaciones sexuales son algo muy bueno.

¿Qué sentido tiene el amor de un matrimonio que no puede tener hijos, si entonces no se forma una familia?

Ante todo, para que una pareja pueda casarse es necesario que sean capaces de completar la unión sexual. Ese acto es el que precisamente define al matrimonio, la entrega mutua que se da en el acto sexual. Si físicamente no son capaces de hacerlo, no pueden casarse.

Pero que pueda realizarse el acto sexual no garantiza que produzca la concepción de un nuevo ser. Las mujeres son fértiles solo en determinadas épocas y durante un periodo de su vida, y unas lo son más que otras, por lo que estadísticamente es más probable que tengan un número mayor de hijos. Unas pueden teóricamente llegar a tener catorce y otras ninguno.

Lo importante es que una pareja pueda realizar el acto capaz de dar origen a una familia y que estén los dos abiertos a lo que Dios quiera que resulte de ello, que lo pongan en sus manos. Quizá Él les bendiga con hijos o quizá no. Si no lo hace, su amor podrá dar entonces otros frutos distintos, pero siempre tendrá sentido, porque es un reflejo del amor de Dios, que nunca es estéril.

Yo no soy fruto del amor de un hombre y una mujer, soy adoptado y desconozco completamente las circunstancias en que fui concebido. Si Dios quiere que las personas vengamos al mundo como consecuencia del amor, ¿qué “pinto” yo en el mundo?

Tenemos que empezar por tener una cosa muy, muy clara. Dios ama con locura a cada una de las criaturas que Él ha creado, con independencia de las circunstancias en las que haya sido concebido. No ama más a los que han sido concebidos dentro del matrimonio que a los que son fruto de una relación sexual distinta. Cada uno de nosotros es valioso porque hemos sido creados a su imagen y semejanza y punto.

Dios te ama y, por eso, ha querido que nazcas en el seno de una familia que te protegiera y alimentara. Pero quizá tus padres no tenían los mismos planes y corrieron el riesgo de traerte al mundo cuando todavía no estaban preparados para ello. Aún así, Dios escribe derecho con renglones torcidos y te ha encontrado una familia en la que tienes el amor y la protección que necesitabas. ¿Qué mayor prueba de su gran amor, que ha sido capaz de resolver las circunstancias adversas en las que naciste?

Recuerda que no te han creado tus padres, sino Dios.

Si Dios quiere que los niños nazcan en el seno de una familia, ¿por qué permite que las mujeres solteras se queden embarazadas?

Con el sexo, Dios nos ha dado un privilegio inmenso. Nos permite colaborar con él en la creación de nuevas vidas. Nos hace participar en su acto creativo preferido.

Pero todo privilegio lleva consigo una responsabilidad. Se puede utilizar adecuadamente o abusar de él. Si nos arriesgamos a traer una nueva vida al mundo cuando no estamos preparados para amarla y ayudarla a crecer, Dios no actúa como una especie de “control de natalidad” y evita que la gestación se produzca. No, nos trata como a personas responsables y nos permite ser libres, para bien o para mal.

Volveremos a hablar de esto en el siguiente capítulo.

¿Afecta el sexo a nuestra afectividad?

Toda esta idea del sexo como algo estupendo que lleva a crear una familia maravillosa en la que todos se quieren es muy bonita, pero todos sabemos que las familias no son perfectas. Los seres humanos, después del pecado original, no actúan siempre de forma amorosa, incluso aunque sepan que deberían hacerlo. Y eso supone un peligro para el matrimonio y la familia.

Piensa por un momento en el matrimonio. Existe el compromiso de pasar el resto de la vida con la otra persona, y eso es mucho tiempo. Mis abuelos, por ejemplo, estuvieron juntos durante sesenta y ocho años, un tiempo tan largo que seguro que tuvieron muchas oportunidades de hartarse el uno del otro.

Pero Dios ayuda a las parejas a permanecer unidas. Tiene muchos motivos para hacerlo. Se trata de una familia, de unos hijos a los que hay que cuidar, de mantener una promesa. Sin su ayuda, la mayoría de los matrimonios durarían solo hasta el primer enfado provocado por la ropa sucia que no está en su sitio o el primer golpe que se da al coche.

Por eso Dios ha previsto una forma de ayuda muy eficaz: el mismo acto por el que se crea la familia —el acto sexual— da origen también a una fuerte unión entre marido y mujer, que les ayuda a cumplir con su compromiso. Los psicólogos saben desde hace años que la atracción sexual tiene un componente emocional. La relación sexual no es algo meramente corporal que pueda hacerse al margen del cerebro, sino que tiene profundas connotaciones psicológicas.

La relación sexual da origen a un vínculo afectivo, del que todos tenemos experiencia propia o ajena: las madres están afectivamente vinculadas a sus hijos, como los hombres se vinculan afectivamente, aunque de otro modo, a sus compañeros de equipo de fútbol o a los amigos con los que se reúnen para tomar café y contarse sus problemas. Incluso hasta los perros se sienten vinculados a sus amos y les siguen a todas partes.

Ese vínculo es una unión afectiva fortísima que no tiene una explicación racional. Los niños pequeños no razonan y, sin embargo, quieren a su madre con todas sus fuerzas. Y tampoco parece demasiado racional que una madre quiera con locura a una pequeña criatura que va a consumir todo su tiempo, todo su dinero y todos sus esfuerzos durante los siguientes veinte años. Pero ese vínculo es tan fuerte que resulta prácticamente imposible romperlo.

Recientemente he sabido que ese vínculo tiene un fundamento biológico: una hormona llamada oxitocina. Esa hormona se produce en el cerebro de forma abundante al completarse el desarrollo del aparato sexual. En el caso de las mujeres, también al dar a luz y criar a un bebé. Esa hormona es la causante de que el cerebro consolide un vínculo afectivo fuerte y duradero, tanto con ocasión de la relación sexual de los esposos como de la crianza del bebé.

La oxitocina es la hormona del vínculo afectivo.

¿Para qué la ha creado Dios? ¿Por qué da origen a un vínculo afectivo tan fuerte en la relación sexual? Sencillamente porque Dios sabía que haría falta cierta ayuda adicional para que los matrimonios durasen. El acto sexual y el vínculo afectivo que se crea “nublan su visión” un poco, de forma que los roces habituales en cualquier convivencia no les afecten demasiado. Ese vínculo es como un “cemento” que une los dos corazones, de forma que puedan hacer frente unidos a los problemas pequeños y grandes; cuanto más se entregan el uno al otro en el acto sexual, más unidos permanecen.

Así, los dos se convierten realmente en uno. Es maravilloso.

¿Tiene la relación sexual un sentido propio, independiente del motivo por el que se hace?

La relación sexual tiene su significado propio, su idioma. Si nos fijamos un poco en todo lo que se relaciona con ella —traer nuevas vidas al mundo, crear un fuerte vínculo afectivo, la donación de uno mismo que supone entregar el propio cuerpo—, nos damos cuenta de que Dios creó el sexo con una finalidad, con una lógica, con un lenguaje propio. Y ese lenguaje es permanente, no cambia. No significa solo “te tomo prestado durante un rato” o “me gusta tu cuerpo”. No. En realidad, dice “me entrego a ti para siempre, me uno a ti, quiero participar contigo en la divina tarea de crear, ayudar a crecer y educar a los hijos”.

En la relación sexual, el cuerpo habla un idioma de entrega permanente. Habla de matrimonio.

Con tantos divorcios como hay hoy en día, el matrimonio parece haber perdido sentido.

¿Para qué esperar hasta entonces, si es probable que termine en divorcio?

Porque quienes reservan la relación sexual para el matrimonio tienen muchas menos posibilidades de divorciarse después. Muchos divorcios proceden de matrimonios mal planteados: la decisión de casarse con quien uno no debería; y muchas de esas decisiones son un producto de la dependencia que procede de la relación sexual. Quienes esperan al

matrimonio y, mientras tanto, aprovechan para aprender a amar de verdad resultan estar mejor preparados para tomar esa decisión y llegan al matrimonio con muchas mejores perspectivas de estabilidad.

Ya sé que muchos de vosotros estáis desencantados del matrimonio. Habéis visto tantas familias rotas alrededor vuestro que es lógico que os parezca difícil que un matrimonio pueda realmente funcionar. Sin embargo, yo te pido que tengas confianza: si te empeñas en tener un buen noviazgo, si mantienes un nivel alto de exigencia en tu comportamiento, si reservas la relación sexual para el matrimonio, si aprendes a amar a alguien que esté dispuesto a hacer lo mismo, entonces llegarás al matrimonio con todo el futuro a tu favor.

¿Cómo se le pueden explicar estos argumentos a quien no cree que la ceremonia religiosa de la boda suponga un compromiso para toda la vida?

Supongo que esa persona no será cristiana y no creerá que Dios ha querido esa unión ni que el acto sexual forme parte de ese compromiso espiritual. ¡Qué pena, porque se está perdiendo lo mejor de la vida!

De todas formas, podrías preguntarle si se niega a participar en esa ceremonia. Si dos personas están dispuestas de verdad a entregarse la una a la otra y pasar juntos el resto de su vida, ¿qué sentido tiene no hacerlo público? ¿Por qué negarse a firmar un certificado de matrimonio? No tiene otra explicación que la de no estar seguro de que esa relación vaya a durar para siempre: sin matrimonio, la puerta de salida siempre está abierta.

El contrato del matrimonio existe para proteger a las partes. Comprometerse a una relación para toda la vida supone riesgos para ambos. La mujer, en concreto, asume con frecuencia un riesgo económico, porque tendrá que dejar de trabajar o trabajar menos para criar a los hijos. El contrato matrimonial garantiza que tanto ella como los niños tendrán el apoyo económico que necesitan. Si su marido les abandona, tendrá la obligación legal de darles un porcentaje significativo de lo que ganó mientras estuvo con ellos, y tendrá que continuar aportando una cantidad proporcional.

Por lo tanto, sin matrimonio no hay protección. Cualquiera de los dos puede irse sin decir adiós. ¿Quién puede estar interesado en una relación así?

Da que pensar, ¿verdad?

¿No es verdad que el sexo pierde su encanto una vez casados?

Este es uno de los mitos más extendidos y más ridículos.

En Estados Unidos, por ejemplo, se han hecho montones de encuestas sobre la práctica sexual. Todo el mundo parece estar encantado de hacerlas. ¿Quién tiene relaciones sexuales? ¿Quién lo hace con mayor frecuencia? ¿Quién disfruta más?

Estoy dispuesta a aceptar que tiene sentido que se hagan esas encuestas, pero no entiendo por qué se repiten una y otra vez, si siempre llegan a las mismas conclusiones. Los más satisfechos por su actividad sexual en este país, quienes lo hacen con mayor frecuencia y disfrutan más son las personas casadas. Pero no todos ellos, sino las personas de fuertes convicciones religiosas que han esperado al matrimonio para iniciarlas.

¿Por qué es así? ¿Es cuestión de conocer mejor la técnica? ¿Saben “hacerlo” mejor?

Eso no es lo fundamental. La técnica no aporta mucho, lo que marca la diferencia es el contexto. El sexo tiene un significado que lo trasciende, un “para siempre”, y las personas comprometidas en el matrimonio lo han asumido. Han entendido lo que significa el acto sexual, y lo aceptan plenamente. Realmente se “entregan” en ese acto.

Además, las personas casadas no tienen nada que temer. No les da miedo que ella se quede embarazada ni que se convierta en una madre soltera, porque se han comprometido a afrontar el futuro juntos. No temen las enfermedades de transmisión sexual, porque ambos están sanos y son fieles, no hay enfermedad que se puedan contagiar. No les asusta ser utilizados y abandonados, porque creen en la sinceridad de su promesa matrimonial, saben que ninguno de ellos abandonará al otro.

¿Por qué muchas de las encuestas mencionadas llegan a la conclusión de que quienes han esperado al matrimonio tienen una vida sexual más satisfactoria? Es muy sencillo. Ante todo, porque son personas que han entendido qué es el acto sexual, han reconocido el nivel de compromiso que significa y que exige, y se han abstenido durante el noviazgo —aunque les haya resultado difícil hacerlo— por su respeto a ese significado y por su amor a un futuro cónyuge al que quizá todavía no conoce. Y quien es capaz de hacer todo eso ha conseguido un nivel de autocontrol suficiente como para entender ese idioma y para que se pueda confiar en que será fiel. Con alguien así, compensa entregarse del todo, porque sabrá valorar adecuadamente esa entrega.

En segundo lugar, cuando una pareja sabe esperar va aprendiendo, uno del otro, lo que es el sexo. No se hacen comparaciones, no hay recuerdos de otras experiencias que empañen el mutuo gozo. A nadie le gusta ser comparado con otro amante, y no hay comparación posible para quien ha sido virgen hasta ese momento.

(No quiero decir con todo ello que quien ha cometido un error en este terreno esté incapacitado para tener una vida sexual feliz en el matrimonio. En el capítulo 7 pueden verse algunas observaciones para esos casos).

¿Por qué tiene que decirme la Iglesia lo que debo hacer con mi cuerpo?

Es mío, y puedo hacer lo que quiera con él.

Me han hecho esta pregunta muchas veces. Primero, no es exactamente tuyo. Se parece más a un alquiler, a una cesión temporal que te ha hecho Alguien que te pedirá que se lo devuelvas en cualquier momento y que le expliques qué has hecho con él.

Además, ¿te obliga la Iglesia a que hagas algo con tu cuerpo, como si tuviera una especie de policía que te obligara a ello? (Me imagino algo así como: “Sabemos que está ahí cometiendo un pecado... Salga con las manos en alto. No tiene posibilidad de escapar, hemos cortado todas las salidas”).

Lo que la Iglesia enseña no tiene nada que ver con eso: Dios te ha creado y sabe lo que te conviene. La moral no es más que el manual de instrucciones de tu cuerpo. El sexo se expresa a través de un lenguaje, el del amor permanente. Eres libre de sacarlo de ese contexto si quieres, pero debes saber que eso tendrá consecuencias físicas, psicológicas y espirituales. Si lo utilizas mal, puedes salir mal parado, y mucho.

LA CASTIDAD

¿Qué es eso de la “castidad” o como se llame eso que estabas explicando?

Hablaba de castidad.

Cuando se habla de esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, se utilizan estos dos términos: “abstinencia” y “castidad”.

A mí no me gusta mucho la palabra “abstinencia” utilizada en este contexto, porque tiene una connotación negativa y, además, puede referirse a otros muchos temas. Los católicos sabemos, por ejemplo, que los viernes de cuaresma son días de abstinencia, lo cual no tiene nada que ver con que esté prohibido entonces el acto sexual: se refiere a que no comamos carne.

“Abstinencia” es un concepto negativo, significa no hacer algo, y así es muy difícil que alguien se ilusione con ella. No ocurre lo mismo, sin embargo, con la “castidad”.

En primer lugar, esa palabra se refiere directamente a la sexualidad, al reconocimiento y respeto al hecho de que Dios ha creado el sexo para hacer posible el amor permanente y comprometido de los esposos. La castidad supone el reconocimiento de que esa es la mejor forma de vivir el amor.

Además, la castidad se refiere a todo tipo de personas, mientras que la abstinencia es solo para quienes no están casados. E insisto, a nadie le gusta que le digan que no puede hacer lo que a otros les está permitido.

La castidad tienen que vivirla todos, no solo los solteros. Es el respeto a ese lenguaje de la sexualidad querido por Dios, algo que afecta a todos. Por eso, no tiene sentido lo que he oído alguna vez: “Como yo ya estoy casado, no tengo que vivir la castidad”. Falso, porque el matrimonio no es una especie de autorización para abusar del sexo. El acto sexual es la donación de uno mismo a otra persona hecho por amor, es lo que corresponde a las personas casadas. Si en un matrimonio el sexo degenera en un “aquí te tengo para hacer contigo lo que quiera y no me importa lo que tú pienses”, el amor ha desaparecido y, con él, la castidad.

Sencillamente, castidad es amor, supone entender el papel que el sexo tiene en el amor, reconocer que el acto sexual se integra en el amor de los esposos, saber que no es la respuesta a una necesidad de disfrutar de la ocasión o de ayudar a alguien que se encuentra solo o deprimido en un momento dado, tener la fortaleza necesaria para respetar la naturaleza de las cosas y huir de las tentaciones. En resumen, amar de la forma adecuada.

¿Cómo afecta el acto sexual a la relación entre dos personas que no están casadas?

Buena pregunta. De verdad que podría escribir un libro entero para contestarla. Mejor dicho, lo estoy haciendo. Es éste que tienes en tus manos, así que sigue leyéndolo.

2. ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZO

EL EMBARAZO DE UNA ADOLESCENTE

¿Cuántas adolescentes se quedan embarazadas cada año?

Solo en Estados Unidos, y según el “Alan Guttmacher Institute” en su informe de 1990, una de cada diez; es decir, un millón al año, de las que 14.000 son menores de 14 años. Y según un reportaje de la revista “Newsweek” en 1999, aproximadamente 400.000 de esos embarazos terminan en aborto. Si la tendencia no cambia, un 40% de las que ahora tienen 14 años se quedarán embarazadas al menos una vez antes de cumplir 20 años.¹

¿Es posible quedarse embarazada sin haberlo hecho “hasta el final”?

Por supuesto. Para que comience un embarazo, basta con que el espermatozoides masculino llegue hasta el óvulo. Aunque una mínima cantidad se deposite en la trompa, la mucosa cervical puede transportarlo y hacer que fertilice un óvulo. Por lo tanto, incluso permaneciendo virgen en el sentido técnico del término, es posible quedarse embarazada, siempre que se dé ese contacto íntimo y no haya algo que impida ese traspaso.

¿Y si quiero tener un hijo pero no quiero casarme?

Eso es lo que tú quieres, pero ¿has pensado lo que puede querer ese hijo? Todos los que han tenido que crecer sin un padre a su lado te pueden decir si les ha gustado la experiencia: pregúntales y ya verás como te dicen que no. Te contarán que han visto a otros niños jugar con sus padres, estar con ellos, mientras que su propio padre faltaba, se dedicaba a otras cosas —cerca o lejos de ellos— o quizá había muerto. En cualquier caso, seguro que, si hubieran podido, no habrían elegido quedarse sin padre.

Los niños necesitan a ambos padres. No es un capricho. Dios ha previsto que queramos y necesitemos un padre y una madre estables. Muchos padres y madres que no tienen a su pareja intentan suplirlo lo mejor posible, pero son los primeros en reconocer que tienen que hacer un trabajo extra al que difícilmente llegan. No, a nadie le gusta no tener padre.

De acuerdo, tú dices que quieres traer al mundo un niño sin casarte, pero sabes de sobra que para eso tiene que haber un padre biológico. No te puedes quedar embarazada sin él. Ahora cuéntame cómo y con quién vas a hacerlo. ¿Una noche de juerga durante tu periodo de fertilidad? ¿Quizá con alguien a quien no verás más, cuando deberías reservarlo para una relación duradera? ¿Vas a servirte de él para que el hijo sea luego solo tuyo y él no sepa nada? ¿Vas a negarle el matrimonio, privándole de su hijo —sí, sería tan suyo como tuyo—, porque lo quieres para ti sola? ¿O es que estás pensando en la inseminación artificial, para no tener siquiera que conocer al padre? Si es algo de eso, debo decirte que estás negando a tu hijo el derecho a conocer y amar a su padre y obligándole a sufrir cuando vea a los demás niños jugar con su padre, mientras que él no habrá podido ni siquiera conocerle.

Pienso que eso no es querer a un hijo como se merece, es decir, querer lo mejor para él. Más bien parece un capricho, como quien quiere tener un perro o un jersey nuevo, como desear algo material para sentirse realizada o satisfecha, sin importarte para nada lo que le pueda convenir a los otros afectados.

Lo que a un niño le conviene es crecer en una familia, junto a sus dos padres y sus hermanos. Es cierto que la providencia interviene de vez en cuando y cambia esa situación, con el consiguiente sufrimiento de todos, pero que una persona madura quiera provocarlo deliberadamente es cruel y equivocado.

Cuando una mujer soltera se queda embarazada porque ha cometido un error y tiene un hijo, tendrá que procurar solucionar esa situación del mejor modo posible. Si lo que hace es adoptar a un niño que estaba abandonado o se hace cargo de un sobrino que

estaba desatendido, está proporcionando una situación mejor que la que existía. Nada de eso tiene que ver con una decisión tan cruel y egoísta como la de querer un hijo “para mí sola”.

¿Podrías darnos tu opinión sobre el embarazo de una adolescente dentro de una relación estable y con un compromiso mutuo? ¿Cómo hay que afrontarlo?

¿Qué significa “estable”? ¿Para todo un trimestre? ¿Para todo el curso? ¿Hasta que termine el bachillerato?

Y, más aún, ¿qué significa ese compromiso? ¿No salir con otra persona? ¿Casarse en el futuro?

Lo que quiero hacer ver es que no sé exactamente qué significa esa pregunta. Si se trata de plantearme si me parece bien que tengan un hijo ya que tienen una relación estable y ambos se han comprometido mutuamente, la respuesta es: depende. Necesito saber en qué consiste ese compromiso: ¿ser novios?, ¿vivir juntos?, ¿casarse no se sabe cuándo? Pues entonces no me parece bien. Pienso que deberían esperar a estar casados para hacerlo.

No estoy poniendo en duda que esas dos personas se quieran. Es más, estoy convencida de que los adolescentes son capaces de amarse profundamente. Lo que ocurre es que no pueden estar realmente comprometidos, todas las posibilidades permanecen abiertas hasta que se casen. Cualquiera de ellos puede romper la relación con facilidad, puede irse cuando le parezca. No hay que olvidar que ser adolescente supone estar en pleno proceso de cambio y maduración, lo que muchas veces supone que se “supere” ese amor tan intenso. Y un hijo no puede estar así de desprotegido: el “para siempre” no es “hasta que nos cansemos”.

Sería distinto si la pregunta se refiere a que ella se ha quedado embarazada por error y se están planteando si deben casarse, ya que existe esa relación tan fuerte entre ambos.

En realidad, el único motivo para casarse debe ser el verdadero amor sincero de dos personas maduras, que desean cada uno lo mejor para el otro y quieren pasar el resto de sus vidas juntos y criar juntos los hijos que tengan. Así de serio es el matrimonio.

¿Debería entonces una pareja que no lo tenía aún decidido —y que no tiene aún la madurez necesaria para hacerlo— casarse porque ella se ha quedado embarazada? No. Eso solo supondría aumentar los problemas. Los matrimonios de adolescentes tienen una tasa muy alta de divorcios, además de que un ambiente conflictivo, difícil y lleno de insatisfacción no beneficiaría a la nueva criatura en absoluto: un mal matrimonio no es

mejor que su ausencia.

No quiero decir con esto que las parejas de adolescentes no deban casarse nunca cuando ella se queda embarazada. Si ya lo tenían decidido con anterioridad, el embarazo no tiene por qué retrasar la boda. Incluso si no lo tenían previsto pero son suficientemente maduros para tomar esa decisión de forma adecuada y considerar con fundamento que son aptos para una unión de por vida, puede ser aconsejable.

De todas formas, yo recomiendo en esos casos que esperen a que el hijo nazca, porque el embarazo es un periodo breve pero muy emotivo, que en el caso de una mujer soltera exige una gran fortaleza. Es mejor esperar a que pase para tomar una decisión tan importante, que afectará a todo su futuro.

Si tu hija tuviera un novio cinco años mayor que ella y te dijera que la ha dejado

embarazada, ¿cómo reaccionarías?

Este tipo de preguntas siempre responden a problemas reales que conoce quien las hace y surgen en casi todas las charlas que doy. Hay bastantes niñas que tienen miedo de haberse quedado embarazadas, o saben que lo están y tienen miedo a decírselo a sus padres.

Ese miedo es, hasta cierto punto, comprensible. Si yo tuviera hijas, no querría que una de ellas se quedara embarazada en la adolescencia, porque eso le complicaría mucho las cosas y le haría más difícil encontrar su camino en la vida. Desde luego que estaría preocupada por los riesgos que supondría para ella, tanto desde el punto de vista físico como psicológica y espiritualmente. Además, me enfadaría que no hubiera seguido el consejo de esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales.

Pero eso no sería todo. Como cualquier otra madre, querría mucho a mi hija, mucho... más que a cualquier otra cosa en el mundo. Ante cualquier problema suyo —y no digamos nada ante uno tan grande como este—, querría ante todo que me lo contara. No me gustaría nada que buscara ayuda fuera de casa, en alguien que no podría quererla tanto como yo ni tener un deseo de protegerla tan fuerte como el mío. Si una hija mía estuviera embarazada, tendría un problema grave y necesitaría mucha ayuda: ni más ni menos que todo el amor y el apoyo de su familia.

Algunas adolescentes llegan a hacer cosas increíbles para no tener que decir a sus padres que están embarazadas, desde esconderse hasta tratar de abortar. Me parece un tremendo error. La gran mayoría de padres, una vez que han superado el susto inicial, se

prestan a dar ayuda y apoyo. Yo misma podría citar casos en los que esa situación ha servido para unir más a la familia. Muchas veces, la mejor forma de superar una situación difícil es implicar a la familia, contar con su amor y su ayuda.

Si descubres que estás embarazada, mi consejo es que te tragues el miedo y se lo digas a tus padres. Si piensas de verdad que no puedes hacerlo o que tu familia está tan deteriorada que eso solo serviría para que te hicieran daño o te obligaran a abortar, busca alguna institución que te pueda ayudar. Procura que te aconsejen entonces sobre la mejor manera de afrontar el problema de cara a tu familia, incluso ayudándote a informarles cuando sea necesario.

Mi mejor amiga teme haberse quedado embarazada. ¿Cómo puedo ayudarle?

Si una chica muy joven piensa que se ha quedado embarazada, lo que debe hacer es acudir a una institución médica o asistencial que pueda ayudarle, que le facilite un test de embarazo y el asesoramiento necesario en caso afirmativo.

EL ABORTO

¿Crees en el aborto?

Sé que se practica, pero no creo que sea bueno ni que solucione nada.

El aborto puede resultar muy tentador ante una situación problemática, cuando se piensa que el problema es el embarazo y que, terminado este por la vía rápida, se acabó el problema: nadie tiene por qué enterarse, no hay que decidir quién se queda con el futuro hijo y la embarazada puede seguir con su vida como si no hubiera pasado nada. ¿No es así?

Evidentemente, no. Las cosas no son así.

Las mujeres que abortan, pronto descubren que sus problemas no han hecho más que empezar. Se encuentran con reacciones psicológicas con las que no contaban: recuerdan con frecuencia el momento del aborto muy intensamente, sueñan mucho con niños pequeños, tienden más a la promiscuidad o al consumo de drogas y otras sustancias nocivas para paliar esa tensión.

La mayoría de las mujeres que abortan quedan marcadas por esa experiencia para el resto de sus vidas. Hay estudios que demuestran que sufren con frecuencia el llamado “síndrome de estrés postraumático”, semejante al de los excombatientes de una guerra.²

Pero, ¿qué tienen que ver las mujeres que abortan con los veteranos de guerra? Muy sencillo: en ambos casos, han sido testigos de la violencia.

Los soldados contemplaban guerra y muerte, minas y bombas explotando ante sus ojos y segando vidas, y nadie puede sufrir algo así y no quedar afectado para siempre.

En el caso de las mujeres, la violencia que supone un aborto se ha producido en su propio cuerpo. Desde el momento en que se queda embarazada, una mujer se siente madre, porque hay una vida humana desarrollándose en su seno. Cuando ella se da cuenta de su estado, esa criatura ya tiene cerebro, un corazón que late, unas piernas y unos brazos que se pueden reconocer. Además, se mueve, da golpes, duerme y se despierta, siente el dolor. ¿En qué consiste el aborto? Dicho claramente, en invadir el

cuerpo de la mujer y destruir esa criatura que lleva dentro.

¿Cómo puede ser eso una solución? ¿Qué se puede arreglar invadiendo el cuerpo de la mujer, matando a su hijo y enviándola de vuelta a casa? No parece que sea la forma adecuada de solucionar nada.

Las mujeres no somos asesinas. Somos madres y uno de nuestros instintos más arraigados es el de proteger a nuestros hijos. El aborto va contra ese instinto, contra el sentimiento más arraigado en una mujer, y le arrebatada su misión más profunda: ser madre, cuidar a su hijo, protegerlo.

¿Qué clase de sociedad es esta que no encuentra más “solución” para un problema que el uso de semejante violencia? Desde luego, no se caracteriza por el respeto a la mujer ni a sus miembros más indefensos. Si queremos ser cada vez más civilizados, tendremos que encontrar formas más humanas de resolver los problemas.

El aborto está convirtiendo a las mujeres en víctimas, a base de no decirles claramente cómo se desarrolla el feto, en qué consiste realmente el aborto y qué consecuencias va a tener en sus vidas.

Si conoces a alguien que haya sido engañada, busca una institución que pueda ayudarle, que pueda facilitarle el modo de recuperar el equilibrio interior.

Si alguien aborta y se confiesa de ello, ¿está perdonada o le queda la culpa para siempre? ¿Irá al Infierno?

Matar a un ser no nacido es un crimen, un crimen grave. Muchas mujeres se dan cuenta de eso después de haber abortado.

Pero no hay que olvidar que Dios nos ama, con independencia de lo que hagamos. No deja de querernos porque hayamos abortado o cometido cualquier otro pecado. No nos quiere menos, sino que nos sigue amando con locura y nos sigue esperando para perdonarnos.

Si alguien está sinceramente arrepentido de un pecado y acude al sacramento de la Penitencia, a la confesión, le perdona. Nunca dudes de esto: no hay pecado —incluido el aborto— que Dios no perdone a quien está sinceramente arrepentido y quiera volver a Él.

Por lo tanto, ánimo a dar el primer paso: confíesate. Al hacerlo, estarás volviendo a Cristo, diciéndole que estás arrepentida y pidiéndole que te vuelva a poner en el buen camino, el suyo, el Camino de la vida.

Y no te preocupes de lo que pueda pensar el sacerdote, porque no le vas a

sorprender; al contrario, se alegrará de ver que quieres volver. Si prefieres ir a uno que no te conozca o no darte a conocer, puedes hacerlo. Pero, por favor, da ese primer paso cuanto antes.

Dios te espera. En medio de tu dolor, Él te ama mucho más de lo que puedas imaginarte.

Si una mujer se queda embarazada y aborta, ¿vuelve a estar en la situación previa al embarazo?

No. Su vida nunca volverá a ser la misma.

El aborto tiene un montón de consecuencias. Como ya he dicho, arrebató la vida de su hijo extrayéndolo de su propio cuerpo, lo que causa un trauma psicológico grave y duradero. El Dr. Rue, experto en este tipo de situaciones, ha contado hasta 22 estudios distintos que demuestran que la mujer sufre graves trastornos psicológicos después de un aborto. Esos trastornos van desde el sentido de culpabilidad y el remordimiento de conciencia y la depresión, hasta la adicción a las drogas, la desesperación y el suicidio. Es un trauma que se produce en mujeres de cualquier edad, pero con más frecuencia en las adolescentes, como confirman esos estudios.

En muchos casos, las mujeres que abortan ocultan las consecuencias de su trauma durante años: les resulta demasiado duro admitirlo. Hasta que sucede algo que les hace explotar; a menudo, un nuevo embarazo. Cuando ven la imagen de su futuro hijo en una ecografía cuando solo han pasado 9 semanas desde la concepción y se dan cuenta de que el aborto se hizo con alguien igual de vivo y de entero, entonces la realidad de lo que pasó se vuelve incuestionable y no tienen más remedio que admitir que lo que le quitaron no fue un quiste o un grano, sino a su hijo vivo. Eso supone un dolor indescriptible.

Las mujeres que han abortado lo suelen pasar muy mal. La respuesta cristiana ante esa situación no es la de condenar, sino la de acoger con cariño a esas personas y tratar de ayudarles a mitigar su dolor. Si conoces a alguien así, insisto en que busques a quien pueda ayudarla.

Además, el aborto no afecta solo a la mujer que lo padece. Maridos, novios, padres, abuelos y hermanos sufren también una profunda conmoción por la “interrupción” de una vida en el seno de su familia. También ellos pueden necesitar ese tipo de ayuda.

Así que no nos engañemos. El aborto no soluciona ningún problema; al contrario, produce un daño tremendo en la mujer, en sus hijos, en su familia, en toda la sociedad. Lo único que “interrumpe” es la vida de quien no puede defenderse.

He abortado y me he confesado, pero no soy capaz de perdonarme a mí misma.

¿Qué puedo hacer?

Buscar a alguien que te pueda ayudar, cuanto antes. Es verdad que te ha pasado algo tremendo y que cualquier mujer que ha abortado necesita ayuda para superar el trauma que supone. Busca alguna persona o institución que pueda ayudarte.

¿Se debe tener un hijo que es fruto de una violación?

Esta es una pregunta frecuente. Cuando una mujer sufre una violación, no es culpa suya. ¿Por qué va a tener que cargar ella con las “consecuencias”?

El tema no es tan sencillo. Una vez que se queda embarazada, lleva en su vientre a su hijo, aunque sea fruto de una violación. Y el hijo ya está ahí dentro, vivo, moviéndose y creciendo. Y no es hijo solo del violador, sino también de ella. Ha sido concebido en su cuerpo, a partir de un óvulo suyo. La pregunta correcta es si hay que matar a su hijo.

Antes que nada, hay que dar a esa mujer un respiro. Acaba de ser violada, ha sido objeto de un acto horrible y repugnante de violencia y ahora se trata de ayudarla: ¿será bueno para ella cometer un nuevo acto de violencia invadiendo su cuerpo de nuevo y asesinando la nueva vida que lleva dentro? ¿De verdad que eso será una “ayuda”? No me parece posible, porque la violencia nunca se arregla con más violencia.

He conocido a varias mujeres que se han quedado embarazadas después de una violación. Las que decidieron tener a su hijo se han alegrado luego mucho de su decisión, entre otras cosas porque les ha ayudado a superar su trauma. Es una prueba más de que Dios es capaz de sacar algo bueno de un acto horrible. Algunas han criado ellas mismas al bebé y otras lo han dado en adopción, pero nunca he encontrado a ninguna que se arrepintiera de haber tenido a su hijo.

En cambio, lo que me han contado las que abortaron ante esa situación es bien

distinto. Me han dicho que el aborto agravó el dolor de la violación y que les ha costado más recuperarse del primero que de esta, porque no se sentían responsables de haber sido violadas, pero sí de haber abortado, porque eran ellas las que lo habían decidido. Todas las que he conocido estaban arrepentidas de haber abortado.

El aborto no elimina la violación. En cambio, añade a esta otra enorme injusticia a la que la violación ya de por sí supone.

¿Consideras que vale la pena mantener vivo un embrión humano si se sabe que tendrá un defecto o malformación durante toda su vida?

Creo que eso habría que preguntárselo a otros. Habría que ir a un centro de rehabilitación de disminuidos físicos o a los Juegos Paralímpicos y preguntarle a alguien que haya nacido con una malformación si preferiría no haber nacido o si considera que matarle sería hacerle un favor.

El aborto voluntario que se intenta justificar por la malformación del feto no es más que una forma de intentar evitarse complicaciones a cambio de matar a alguien. ¿Quiénes somos nosotros para suplantar el papel de Dios de esa manera? ¿Quiénes nos creemos para decir a alguien que, como su condición física no cumple los requisitos que nos parecen adecuados, no vamos a tener más remedio que no dejarle vivir?

A veces, las personas con defectos físicos o mentales son más felices que los demás, siempre que se les dé la oportunidad de demostrarlo dejándoles nacer, por supuesto.

¿Conviene abortar cuando el embarazo se produce por accidente?

¿Qué otra solución hay para esos casos?

De ninguna manera. Estoy convencida de que no debe acudir al aborto.

¿Qué se puede hacer entonces? Depende de los futuros padres y sus circunstancias. Puede ser que decidan quedarse con el niño. Si la mujer es soltera, entonces debe estar en condiciones, en una situación que le permita atender las múltiples necesidades del niño: estar con él la mayor parte del tiempo o tener a una persona de mucha confianza que le supla, contar con recursos económicos suficientes, tener la madurez y estabilidad de ánimo suficientes para cuidarle y cumplir con su papel...

La mayor parte de las adolescentes consideran que no están preparadas para esa responsabilidad y recurren entonces a la adopción. Es una decisión difícil, como todas las demás que debe tomar una adolescente que se queda embarazada. Sin embargo, pienso que hacerlo supone una muestra impresionante de amor por su hijo, porque en realidad es como decirle: “te quiero tanto que deseo lo mejor para ti y, como yo no puedo dártelo, te entrego a unas personas que pueden hacerlo por mí”.

Hoy en día, hay distintas modalidades de adopción en el mundo, que van desde la ausencia total de relación futura hasta la posibilidad de estar al corriente de la situación del niño, e incluso visitarle.

Entre tus conocidos, seguro que encuentras personas que fueron adoptadas. Si les preguntas qué piensan de la adopción, apuesto a que te dirán que están a favor de ella: ¡cómo no van a estarlo, si les ha dado la vida y una familia!

Para más información sobre este tema, ponte en contacto con alguna institución que se dedique a promoverla.

¿Condiciona el aborto la posibilidad de tener hijos en el futuro?

Puede que sí. La invasión del útero de una mujer embarazada es algo totalmente anti-natural. Supone introducir un objeto punzante y cortante en el útero. Un pequeño deslizamiento puede suponer una erosión o un corte. Incluso aunque no llegue a eso, la simple raspadura del útero o el debilitamiento de los músculos cervicales puede dificultar los futuros embarazos.

He conocido a bastantes mujeres cuyo dolor por haber abortado se ha visto agravado por el de no lograr nunca más quedarse embarazadas.

LA ANTICONCEPCIÓN

(Nos limitaremos aquí a los aspectos técnicos, dejando las implicaciones morales para el capítulo 5).

Estoy tomando la píldora y no sé si eso perjudicará mi salud.

Desde luego, no es lo más sano que puede tomarse. Recuerda que su efecto consiste en hacer que el cerebro funcione como si una mujer estuviera ya embarazada y, por tanto, evite la ovulación, igual que si ya existiera un embarazo en curso.

Si el “engaño” funciona, el cuerpo “se lo cree” y entonces empieza a manifestar los mismos síntomas de un embarazo auténtico: aumento de peso, fluctuación de hormonas, cambios en el estado de ánimo, erupciones cutáneas, náuseas... Todo eso, que en una situación normal se supera con normalidad por la ilusión del nuevo hijo, se produce de igual modo al tomar la píldora. Según el Dr. John Rock, uno de sus descubridores, “la píldora tiene los mismos efectos secundarios que el embarazo”. Sin embargo, no existe un objetivo que anime a soportarlo, por lo que el desequilibrio que produce suele durar mucho más de nueve meses³.

Además, la píldora tiene otros efectos secundarios exclusivos. Afecta a la capacidad de coagulación, haciendo que aumente el riesgo de enfermedades del corazón: las mujeres que toman la píldora multiplican por cinco las posibilidades de tener un paro cardíaco y por tres las de un ataque al corazón.

¿Piensas que se puede decir entonces que es sano tomarla?

¿Son Norplant y Depo-Provera más seguros que la píldora?⁴

No tienen por qué, ya que se trata también de métodos hormonales. La única

diferencia respecto a la píldora es el modo de uso.

¿Qué índice de fracaso tiene la píldora anticonceptiva?

Cualquier método de control de natalidad tiene un “índice de fracaso”, lo que significa que se sabe que no funciona en un cierto porcentaje de las veces que se utiliza. Antes de seguir, me gustaría dejar claro que no me gusta usar la expresión “fracaso” en estos casos, porque esos fracasos suponen una nueva vida, una persona única y original que viene al mundo, creada a imagen y semejanza de Dios. Por más que el embarazo sea inoportuno o no deseado, la palabra “fracaso” está aquí fuera de lugar.

En un mundo ideal, la píldora sería efectiva en casi todos los casos. En la realidad, en cambio, no lo es tanto, porque a veces no se toma con la regularidad adecuada o interactúan otros medicamentos que le hacen perder eficacia.

Incluso cuando la píldora es “efectiva”, puede no producir exactamente los efectos deseados. Hay que decir que las versiones actuales no son tan eficaces para evitar la ovulación, por lo que se han añadido un par de “mecanismos de seguridad” por si fallan: uno que facilita el endurecimiento del moco cervical, para dificultar el paso del esperma y, si esto tampoco funciona y se produce la concepción, el endurecimiento de la pared uterina, para que el óvulo fecundado no pueda implantarse y se produzca así un aborto temprano. De acuerdo con los testimonios de varios expertos, esos abortos prematuros se producen en el 2-10% de los ciclos menstruales de las mujeres que toman la píldora. Lo que significa que es posible que una mujer que tome la píldora esté concibiendo y abortando una vez al año sin enterarse⁵.

¿No es el uso de la píldora un derecho que tiene la mujer?

Al contrario, lo considero un invento totalmente sexista.

Voy a explicarme. Una mujer sana ovula una vez al mes, porque así nos ha creado Dios. Sin embargo, esta sociedad parece haber decidido que eso es demasiado, y que si queremos estar en condiciones de igualdad con los hombres tenemos que ser como ellos: no podemos ovular ni quedarnos embarazadas, tenemos que ajustarnos a lo que es el hombre. Para eso, tenemos que tomar unas pastillas que no mejoran en nada nuestra salud, sino que la perjudican al producir una serie de efectos secundarios (aumento de

peso, irritabilidad, mareos, problemas de coagulación, riesgo de enfermedades coronarias)... Todo para ir contra el proceso natural por el que el óvulo se convierte en feto.

Entonces, ¿qué tiene de positivo ser mujer? ¿Cómo podemos estar contentas de serlo, tener paz interior y agradecer a Dios que nos haya creado así si se nos obliga a vivir en esta constante batalla contra nuestro cuerpo? No podemos, sencillamente. Pienso que buena parte de la frustración actual de las mujeres viene dada por esa situación insostenible que trata de hacer compatible el aprecio de nuestra condición con la constante alteración de nuestra naturaleza.

¿No tendría que darse más información sobre los métodos de control de natalidad para evitar plantearse la posibilidad del aborto?

¿Recuerdas los datos estadísticos que he mencionado al principio del capítulo? Solo en Estados Unidos, tenemos un millón de adolescentes embarazadas y 400.000 abortos al año (el total anual de abortos en este país está en torno al millón y medio, lo que supone unos 4.000 diarios)⁶. Y esto sucede en un país en el que se ofrecen muchas opciones de contraceptivos, en el que se gasta muchísimo dinero en campañas que explican exhaustivamente su funcionamiento y forma de adquirirlos, y en el que los adolescentes tienen acceso a todo tipo de planes de control de natalidad, incluso sin el consentimiento —a veces, ni siquiera el conocimiento— de sus padres.

Comparemos ahora esta situación con la de hace cuarenta años en este mismo país. Prácticamente no existían métodos de control de la natalidad fiables y, desde luego, ninguno de los posibles estaban al alcance de los adolescentes. Había muy poca educación sexual y no se daba casi ninguna información en los centros educativos. Sin embargo, no había abortos, y el embarazo de las adolescentes no se convirtió en un problema hasta la llamada “revolución sexual”.

¿Cómo era posible? Evidentemente, porque los adolescentes no tenían relaciones sexuales.

Date cuenta de que los anticonceptivos y el aborto a gran escala aparecen al mismo tiempo, y no por casualidad. Es lógico. En 1955, el sexólogo Alfred Kinsey dijo que “aunque pueda parecer repetitivo, me gustaría insistir en que hemos comprobado que el aborto provocado se da con mayor frecuencia en las mujeres que toman anticonceptivos”.

No estoy diciendo que la situación de hace cuarenta años fuera la mejor posible, sino que trato de poner de relieve una conclusión: los anticonceptivos no sirven para evitar embarazos. Los hemos puesto al alcance de todos y no han resuelto en absoluto el problema.

¿Cuál es el método más efectivo para prevenir el embarazo?

Mucha gente lo busca desde hace tiempo sin encontrarlo. En mi opinión, solo existe uno.

Ese único método se llama castidad.

Hay que volver a explicar desde el principio en qué consiste el acto sexual: dicho brevemente, en depositar semen sobre los óvulos. Ni más ni menos.

Hagamos lo que hagamos para impedir que el semen llegue hasta los óvulos, al menos una parte de él lo conseguirá en muchos casos. La naturaleza sigue su camino...

La fertilidad es fundamental para nuestra naturaleza, porque de ella depende la continuidad de la especie humana. Nuestros cuerpos están hechos para asegurarla y tratar de eliminar los obstáculos que se le opongan, también los que artificialmente pongamos.

¿Es cierto que la mujer tiene menos posibilidades de quedarse embarazada en cierto momento de su ciclo menstrual?

¿Qué es eso de los métodos naturales de planificación?

Una mujer solo puede quedarse embarazada unos determinados días del mes, durante el periodo de ovulación, también llamado periodo fértil, en el que se producen ciertos cambios: la temperatura corporal aumenta ligeramente y se modifica la consistencia de su moco cervical.

Las parejas estables suelen aprender a reconocer esos signos y retrasan los embarazos, absteniéndose del acto sexual en esos días. Esto es lo que se llama “método de planificación natural”, y es muy efectivo cuando sabe utilizarse.

Las parejas que no son estables suelen preguntarse por qué no pueden hacer lo mismo. En realidad, hay varias razones: en primer lugar, su eficacia es mayor en el contexto de dos personas que están unidas habitualmente; además, el embarazo no es la única consecuencia posible del acto sexual. Este método, aunque pueda servir para evitarlo, no afecta para nada a la transmisión del SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual, ni hace nada contra las profundas consecuencias psicológicas y espirituales que el acto sexual produce fuera del matrimonio.

Quiero ahora recomendar seriamente a las mujeres solteras que aprendan a conocer y a entender su cuerpo. Cuando se sabe descubrir lo que un sano desarrollo del sistema

reproductor significa, se puede valorar mejor el regalo que con él hemos recibido y también cuándo hay algo que va mal, incluso antes de que un médico pueda descubrirlo.

Para más información sobre los métodos naturales de planificación, ve al capítulo 5.

3. EL "SEXO SEGURO"

EL SIDA Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

¿Por qué es perjudicial tener relaciones sexuales con varias personas?

Por muchos motivos, que iremos viendo a lo largo de este libro. Uno de los más evidentes, por supuesto, es el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Antes de la llamada “revolución sexual”, contraían esas enfermedades sobre todo las prostitutas y los marineros en los puertos. Como la mayoría podían curarse con antibióticos, no se las tomaban muy en serio.

Pero la situación actual es muy distinta. Las enfermedades de transmisión sexual ya no se dan solo en puertos alejados, sino también en las clases de los institutos. Los estudios realizados dicen que 33.000 personas contraen una de esas enfermedades en Estados Unidos cada día. Muchas de ellas son incurables, algunas incluso mortales. Y lo que es peor, estas enfermedades ya no se dan solo entre “adultos”. Según una de las estimaciones publicadas, actualmente uno de cada siete adolescentes padece una de esas enfermedades en este país. Todavía más triste es el hecho de que el 80% de los que la tienen ni siquiera lo saben⁷.

¿Cuáles son las enfermedades que se suelen transmitir por el acto sexual?

Como la información sobre este tema solo resulta interesante para los que de verdad están interesados y puede resultar bastante aburrida, solo se incluyen aquí algunos datos sobre varias de ellas, que me parece importante que todos conozcamos:

SIDA: El SIDA ha asustado a todo el mundo, y con razón. Es una de las enfermedades de transmisión sexual que más daño ha hecho a la humanidad. Se transmite por el intercambio de fluidos corporales (principalmente, sangre y semen). Hasta el momento, es incurable en todos los casos. Según ha comunicado el gobierno norteamericano, en este país un adolescente se contagia de SIDA cada hora.

Herpes: Una enfermedad relativamente nueva, de la que se habló mucho antes de que apareciera el SIDA. Últimamente los medios de comunicación parecen haberla olvidado, pero seguro que no lo han hecho los más de veinte millones de estadounidenses que la padecen.

El herpes es doloroso e incurable. Produce unas ampollas muy dolorosas en zonas muy sensibles e íntimas del cuerpo. Es muy contagioso y se transmite a través del contacto sexual.

Es una enfermedad que se está extendiendo mucho en nuestra sociedad. Se registran más de cinco mil casos cada año, de forma que un 30-40% de los norteamericanos que practican el sexo habitualmente la han contraído.

Papilomavirus humano: La más impresionante, si no fuera por el SIDA. Es un virus contagioso que causa verrugas en los genitales. Solo esto ya resultaría muy desagradable, pero hay más: esas verrugas terminan siendo malignas y, por tanto, degeneran en cáncer del aparato reproductor con frecuencia.

Así que esta enfermedad también es mortal. Se la ha llamado “la única enfermedad de transmisión sexual que está matando a mujeres heterosexuales de clase media en Estados Unidos”. De hecho, tumores cancerígenos provenientes de ella son la causa de ocho mil muertes de mujeres norteamericanas cada año. Así que el papilomavirus también se está extendiendo con rapidez aquí. En este país hay un millón y medio de nuevos casos cada año y, de hecho, se ha convertido en el motivo más frecuente de las visitas a los ginecólogos. Un estudio realizado en la Universidad de Berkeley demostró que el 46% de las alumnas estudiadas tenían el virus.

Clamidia: A diferencia de las anteriores, la clamidia es una infección bacteriana y, por tanto, se puede curar, porque las bacterias pueden combatirse con antibióticos. Sin embargo, como casi no tiene síntomas, no se suele detectar. Se calcula que el 70% de mujeres que la padecen no lo saben.

Esta enfermedad puede dañar muy seriamente el aparato reproductor. La primera infección reduce en un 25% las posibilidades de ser fértil. La segunda, al 50%; la tercera,

al 75%; y la cuarta prácticamente las elimina. Hay que tener en cuenta que es posible que una persona sea infectada repetidamente por su pareja y, aunque ella se cure, el foco de infección seguirá actuando si la relación sexual continúa.

Recordemos, para terminar, que todas estas enfermedades se transmiten por la relación sexual. Por lo tanto, quienes la evitan (salvo que se “pinchen” heroína con jeringuillas usadas o algo parecido) no tienen por qué preocuparse de ellas. Sin embargo, si has estado teniendo relaciones, te recomiendo con toda mi alma que compruebes que no las tienes, porque a veces permanecen latentes durante años y, mientras tanto, hacen un daño considerable⁸.

¿Se puede contraer el SIDA a través del “sexo oral”?

Por supuesto. El llamado “sexo oral” es una situación de alto riesgo para la adquisición de las enfermedades de transmisión sexual.

¿No hay cura para el SIDA?

Hasta la fecha, no, y las perspectivas para el futuro inmediato no son esperanzadoras.

¿Mueren de SIDA todos los seropositivos?

Por lo que sabemos, sí, con la excepción de algunos bebés que nacen seropositivos y luego dejan de serlo. Parece que ese cambio está relacionado con haber contraído la infección en el útero materno y haberla superado al nacer.

EL MITO DEL “SEXO SEGURO”

¿Hasta qué punto son eficaces los preservativos para prevenir el SIDA?

Me gustaría que mucha más gente se hiciera esta pregunta y se la trasladara a los monitores de educación sexual, a los que organizan campañas contra el SIDA, a los que los venden. Parece que todos ellos están convencidos de que los preservativos son realmente eficaces.

El estudio más reciente y fiable del que tengo noticia indica que esa “función” de evitar el contagio falla en el 31% de los casos. Y no hay que olvidar que los estudios se hacen en un entorno controlado, en el que parejas monógamas que saben que el otro está contagiado utilizan los preservativos con grandísimo cuidado. Estoy convencida de que el riesgo de contacto entre adolescentes que han bebido alcohol y se unen en cualquier sitio es mucho mayor.

Aunque no estén borrachos y lo hagan con más atención, ¿se puede realmente pensar que un 31% de fallos merece el calificativo de “seguro”? ¿Alguien viajaría en una empresa de transporte con ese índice de accidentes? “Mire, le garantizo que el 69% de nuestros aviones llega sin problemas, solo el 31% estalla durante el vuelo”. Pienso que nadie volaría con una compañía así.

El SIDA no es ninguna broma. Mata a todos los que infecta, al 100%. Jugarnos la vida a que un trozo de latex funcione es una locura⁹.

¿Y cuál es el grado de eficacia de los preservativos respecto a las demás enfermedades?

Hay un montón de estudios que muestran que sirven para poco en el caso del

papilomavirus. Y, de acuerdo con la Asociación Norteamericana de Obstetricia y Ginecología, “el uso de preservativos no previene con un mínimo de garantías el contagio del herpes”. Y hay también al menos un estudio sobre la clamidia que indica que no se encontraron diferencias significativas para su transmisión entre los que usaron preservativos y los que no lo hicieron.

Dicho brevemente, es una locura confiar en los preservativos para evitar los contagios en estas enfermedades.

¿Por qué fallan los preservativos para evitar el contagio?

Por distintos motivos. En primer lugar, el latex, como otras tantas sustancias, no es totalmente regular en su superficie. Tiene “grietas” o agujeros microscópicos, que se producen en el proceso de fabricación de los preservativos. Su anchura suele ser de 5 micras, lo que es totalmente imperceptible para el ojo humano, pero lo bastante pequeño para que el semen pase a través (lo hace a partir de 10 micras). En cambio, el virus del SIDA es 450 veces más pequeño que una unidad de semen; es decir, pasa a través de un agujero de 1/10 de micra, lo mismo que los virus del papilomavirus o el herpes, que tienen un tamaño semejante.

¿Qué significa lo anterior? Sencillamente, que esos virus se pasean tranquilamente a un lado y otro de la “protección” que un preservativo ofrece. No hace ninguna falta que se rompa para que la enfermedad se transmita.

Además, un preservativo puede no proteger del contagio del herpes o el papilomavirus porque no cubre toda la zona de contacto. La unión física de los cuerpos produce el contagio, y el condón no abarca todos los posibles puntos de contacto.

¿Por qué te parece tan mal el uso del preservativo?

No es que me parezca mal su uso en sí. Por mí, te puedes poner uno, o dos o tres si te apetece.

Lo que quiero decirte es que el acto sexual, hecho con o sin condón, supone un gran riesgo: físico, psicológico y espiritual. El preservativo ofrece un poco más de protección física, pero no la suficiente para pensar que se está haciendo algo “seguro”. Y, desde luego, no reduce para nada los riesgos espirituales y psicológicos de los que hablaremos

en los siguientes capítulos.

Déjame que lo diga aún más claro: no estoy animando a nadie a hacer el acto sexual sin preocuparse de si usa preservativo o no, sino que intento hacerte ver que el único camino realmente seguro es abstenerse de él hasta el matrimonio, para hacerlo con alguien a quien conoces lo suficientemente bien para saber que no corres esos riesgos y con el que compartirás una mutua fidelidad.

Si alguien no tiene más remedio que “hacer el amor”, ¿no es mejor que le den un preservativo que quizá le salve la vida?

Voy a hacerte otra pregunta semejante: Si alguien no tiene más remedio que suicidarse, ¿no es mejor que alguien le indique el mejor lugar del puente para tirarse? O, si se va a lanzar bajo las ruedas de un camión, ¿no es mejor darle un casco antes?

No, desde luego que no. Lo que va a hacer es muy peligroso, y por eso todos intentaríamos convencerle de que no lo hiciera. No nos rendiríamos, no le dejaríamos que siguiera adelante.

El sexo fuera del matrimonio es algo parecido. Si dices que alguien no tiene “más remedio” que hacerlo, estás diciendo que es inevitable que corra un gran riesgo físico, psicológico y espiritual. Un condón no le va a proteger en estos dos últimos aspectos. Todo lo más, es posible que le evite las consecuencias físicas. Solo posible. ¿Cómo te sentirías después si se lo dieras, te lo agradeciera con una sonrisa y al final contrajera el SIDA a pesar de todo?

El sexo es un regalo precioso y fructífero. Sin embargo, cuando se utiliza fuera de su contexto —el matrimonio— puede resultar muy peligroso, con o sin “protección”.

¿Qué diferencia puede haber entre hacerlo antes y después del matrimonio, si eso no afecta al riesgo de embarazo o de contagio?

No y sí. Es verdad que te puedes quedar embarazada en ambos casos pero, una vez casados, eso no es nada malo. Tener hijos es uno de los motivos por los que uno se casa, ¿no te parece?

Por lo que se refiere al SIDA y otras enfermedades contagiosas, si no las padeces lo normal es que te cases con alguien que tampoco y que seáis los dos fieles y que no os contagiéis nunca (siempre que no hagas cosas raras, como pincharte con una jeringuilla usada, etc.). Esa es la belleza del matrimonio.

¿Es posible que una persona tenga más de una de esas enfermedades al mismo tiempo?

Desde luego. No solo posible, sino bastante frecuente: hay muchas personas cuya promiscuidad les ha llevado a infectarse de muchas de ellas, y cualquiera que tenga relaciones sexuales con una de ellas corre el riesgo de contagiarse de todas.

¿Hay algún otro sistema de protección, además de la castidad y los preservativos?

No. Recuerda además que los preservativos ofrecen cierta protección ante ciertas enfermedades, pero están lejos de ser lo que yo llamaría una protección “completa”.

La castidad es la única opción. Protege al 100% y no solo físicamente, sino también psicológica y espiritualmente. Es lo que hay que hacer.

4. EL SEXO Y LA AFECTIVIDAD

LAS RELACIONES SEXUALES PREMATRIMONIALES

¿Puede mantenerse “unida” una pareja sin estar casados?

¡Buena pregunta! Lástima que no se hable más de esto en las clases de educación sexual. Todo el mundo quiere saber cómo “funciona” el sexo, cómo asegurarse una “protección” frente a consecuencias no deseadas, pero nadie se plantea las consecuencias psicológicas que tiene. Como ya he dicho antes, muchos piensan que la relación sexual es algo que uno puede hacer con su cuerpo, mientras la mente se queda en la habitación de al lado. Y no es verdad. La actividad sexual abarca todo nuestro ser, y tiene consecuencias muy profundas en nuestra afectividad.

Ya hemos hablado en el primer capítulo del vínculo afectivo que la relación sexual provoca entre las personas. Es un poderosísimo “apegamiento” emocional que no tiene explicación racional posible. En parte, se debe a esa hormona, la oxitocina, que el cerebro “fabrica” en dosis elevadas con ocasión del acto sexual (en el caso de las mujeres, también durante el periodo de lactancia, lo que ayuda a fortalecer el vínculo afectivo con su hijo). No es “racional”, pero siempre se da y es prácticamente imposible destruirlo.

Es decir que, como en el caso del vínculo entre una madre y su hijo, ese afecto se debe en parte a la oxitocina, y es muy fuerte y difícil de romper.

Dios ha previsto ese fuerte vínculo fruto de la unión sexual por un motivo evidente: para ayudar a las parejas a permanecer juntas. ¿Qué sucede entonces si no están casadas? ¿Se da esa misma unión afectiva? Puede darse. El corazón no se suele preocupar de consultar los registros matrimoniales. Sabe que tiene que fomentar esa unión afectiva cuando los cuerpos se unen en el acto sexual y, por tanto, lo hace.

Hay gente que piensa que puede controlarse a sí mismo y evitar que sus afectos crezcan cuando no los desea. A alguno de ellos le he dicho que, si es así, me expliquen por qué no conseguirían que la sangre dejase de circular en su cuerpo a base de concentrarse mucho.

No, ese vínculo no es algo que dependa de la voluntad. Se forma en lo más hondo de nuestra mente, incluso aunque a veces no seamos conscientes de ello. Tanto si nos damos cuenta como si no, es muy muy muy fuerte.

¿Por qué los hombres no están tan unidos afectivamente a las mujeres con las que han hecho el amor?

No creo que eso sea verdad. Como ya he dicho en el primer capítulo, he conocido a muchos hombres que sí lo han estado, y a los que la ruptura de su matrimonio o de una relación en la que había una unión sexual regular les ha dejado destrozados, por lo que pienso que tengo razón al opinar así.

Puede que el vínculo no sea tan aparente o tan fuerte como lo es en la mujer. Quizá opere más bien en el subconsciente. Pero existe sin duda.

Hablaremos de los hombres y sus afectos más adelante.

¿Se crea también ese vínculo si no se ha llegado “hasta el final” en el acto sexual?

Sí, también se produce cuando no llega a haber un acto sexual pleno. Su intensidad será quizá menor, pero suficiente para alterar negativamente el normal desarrollo de una relación.

El inicio de ese vínculo proviene incluso de antes. Mucha gente ha pensado, al poco tiempo de salir con alguien, que no era la persona adecuada pero, después de un primer beso apasionado, se ha dejado llevar, para más tarde darse cuenta de que la primera

impresión era la adecuada.

EL SEXO FUERA DEL MATRIMONIO

¿Cómo afecta ese vínculo afectivo a los que no están casados?

Puede afectar muy negativamente al desarrollo de una relación.

Piensa en el motivo de lo que se ha llamado tradicionalmente “salir con alguien”... ¿Se trata de encontrar a una chica que “esté muy buena” para poder lucirla ante los amigos, o de encontrar a un “tío” que tenga un coche impresionante para que te vean tus amigas desde el autobús?

No, desde luego que no. Siempre ha servido para descubrir si una persona quiere casarse y con quién; para encontrar a alguien con quien te puedas compenetrar y decidáis casaros; para conocerse bien, muy bien, y estar en condiciones de saber si estás dispuesto o dispuesta a darle tu vida y a compartir tus hijos.

¿Qué se necesita para todo eso? No perder la libertad. Poder decidir si quieres seguir o terminar con esa relación si te das cuenta de que no tiene futuro.

Imagínate que empiezas a salir con alguien. Al principio, suele pasar que todo parece fantástico, “no tiene defectos”. Luego, a medida que pasa el tiempo, vas descubriendo que a veces te pone “de los nervios”; o que te está engañando ¡con tu mejor amiga o amigo!; o que consume drogas; o incluso todo junto... y decides que tienes que cortar con él de una vez por todas, ¡ya!

¿Qué ocurre si has tenido relaciones sexuales, si ya se ha consolidado ese “pegamento” superfuerte en tu corazón? Pues que no es tan fácil. Quieres pero no puedes. Te has entregado por completo y ya no es tan sencillo dar marcha atrás, porque tienes como un velo que te impide ver claramente.

En ese punto, algunos incluso tratan de justificarse pensando que la respuesta cristiana no es abandonar a la pareja, sino tratar de ayudarle: “voy a conseguir que cambie, que deje las drogas” (aunque su ficha policial sea tan grande como tu amor), “con mi ayuda conseguiré que rece el rosario y vaya a Misa, que sea un verdadero cristiano, y lo va a hacer porque me quiere”.

Otras personas acuden a argumentos distintos: “aunque consuma drogas, nunca será capaz de hacerlo en presencia de nuestros hijos”, o “ya sé que ha engañado a otras, pero a mí estoy segura de que no lo hará”.

Parece claro que ninguna de esas maneras es la mejor para plantearse un matrimonio con mínimas garantías de estabilidad. Lo normal es que el final sea doloroso y miserable.

Lo que ha pasado es que un vínculo afectivo creado antes de tiempo lleva a un matrimonio sin futuro. Una vez que los afectos dominan, la cabeza ya no tiene nada que decir. Son los sentimientos los que mandan, dejando la lógica para otra ocasión. Y, déjame que te diga algo evidente: para una decisión tan importante como la de elegir el compañero o compañera de toda la vida, necesitamos toda la lógica del mundo.

La decisión de casarse ya es difícil de por sí, incluso sin ataduras complementarias. Preguntas a otras personas cómo se sabe cuándo se está enamorado, y probablemente te contestarán que “escuches” a tu corazón, pero eso no es verdad. El corazón tiene que ser escuchado, pero también la cabeza debe opinar. Tu inteligencia tiene que contestar a una serie de preguntas: ¿conozco bien a esta persona?; ¿es la compañía que necesito para que mi vida sea lo que quiero?; ¿comparte mi fe?; ¿sabe controlar sus instintos sexuales? (yo nunca me casaría con alguien que no lo hiciera, porque basta con leer la sección de “sucesos” de los periódicos para saber dónde puede llevar la falta de control en eso).

Ya sé que resulta que el corazón no siempre está dispuesto a oír la respuesta a esas preguntas. Pero no hay más remedio que obligarle a hacerlo, porque es el resto de tu vida lo que te estás jugando.

Si se ha tenido una relación sexual previa y ya existe un vínculo afectivo tan fuerte, es prácticamente imposible que el corazón esté dispuesto a escuchar a nadie, porque su pasión le lleva a querer mantener la relación a toda costa. Puede llegar incluso a encontrar razones que le parezcan lógicas, a quedarse ciego ante una buena parte de la evidencia, porque si no tendría que admitir la ruptura del vínculo, a lo que no está dispuesto de ninguna manera. Prefiere ignorar lo evidente y alimentar una falsa esperanza.

Quiero mucho a mi novio y estamos planteándonos empezar a tener relaciones sexuales, pero no sé cómo me afectará eso a mí y a nuestro futuro. ¿Esos actos fortalecen la relación de pareja o la dañan? ¿Por qué?

A muchas personas les gusta la idea de que se forme un vínculo afectivo fuerte con su pareja, porque piensan que es justo lo que necesitan. Están seguros de que terminarán casándose, pero primero tienen que vivir cada uno en una ciudad —por su trabajo o sus

estudios—, o conseguir un trabajo estable y ganar suficiente dinero... así que se les ocurre que ese “vínculo” vendrá muy bien para asegurar que la relación no se enfríe. Luego, cuando ya tengan cada uno un buen coche, un buen título y un buen trabajo, se casarán y tendrán una buena casa y 1,2 hijos. Mientras tanto, haber tenido relaciones sexuales habrá asegurado el futuro.

Pues las cosas no funcionan así, aunque parezca lo contrario. Resulta que el sexo solo entiende un mensaje: “me entrego a ti completamente ahora y con esta entrega continuada renuevo el matrimonio por el que nos hemos unido”.

Las relaciones prematrimoniales, por definición, no hablan ese idioma. Su “compromiso” consiste en algo así como “me comprometo a no tener relaciones con nadie más hasta que me canse”. Es decir, no es un compromiso definitivo sino temporal, y el idioma del sexo solo expresa lo permanente.

¿Qué sucede cuando la unión sexual irrumpe en una relación prematrimonial? Pues que el cuerpo dice: “me entrego a ti y a conseguir tu bienestar durante el resto de mi vida”. Y el corazón capta ese mensaje con claridad. Sin embargo, los hechos están diciendo algo distinto, del tipo de: “esperemos que esto sirva para casarnos algún día”; o simplemente: “ya veremos lo que pasa en el futuro”; o lo que a mí me hace tanta gracia: “pero sigo siendo libre para hacerlo con otras personas, ¿verdad?”. En cualquier caso, la ausencia de matrimonio pone al corazón en una situación muy difícil.

Sí, el sexo pone mucha presión en las relaciones de pareja fuera del matrimonio, porque el corazón piensa que se ha entregado completamente, pero la realidad es que el compromiso es bastante inestable. Es difícil compaginar haberse entregado completamente a alguien con saber que el otro puede mandarte a paseo en cualquier momento. Eso lleva inevitablemente a la sensación de fragilidad, inseguridad y miedo.

Los que hemos tratado con gente joven nos damos cuenta enseguida de cuándo una pareja ha empezado a tener relaciones sexuales. Ya no se les ve ilusionados y con ganas de soñar en el futuro, sino que se pelean y ella llora con frecuencia mientras él se enfada cada poco. No terminan de romper nunca, porque les une un vínculo que se lo impide, pero se nota que hay mucha tensión, algo que ellos no suelen entender, pero de lo que no pueden escapar.

Otro síntoma evidente en esos casos es que la chica que era ya algo madura se vuelve insegura y dependiente de los demás, y él empieza a sentir celos y a ser muy posesivo. Lo normal es que ninguno de los dos entiendan por qué les pasa eso, pero no consiguen evitarlo. Es lógico, porque se han entregado el uno al otro sin asegurar ese don mutuo, que ahora empiezan a considerar muy frágil. Ese es el sentimiento que les hace sentirse muy presionados.

Entonces es muy fácil que pierdan la objetividad, y que ya no les importe si el otro es “la persona adecuada para mí”, sino más bien “la persona que ya no puede dejarme”. El

temor a ser abandonado llega a ser tan fuerte que ni siquiera quieren plantearse entonces si verdaderamente merece la pena continuar con una relación así.

En todos los años que llevo dedicada a este tema y en mi vida entera, jamás he visto que una relación mejore por el hecho de tener relaciones sexuales. Me parece un dato tan importante que, con tu permiso, voy a repetirlo: jamás he visto que una relación mejore por el hecho de tener relaciones sexuales. He visto a personas que tenían relaciones sexuales que quedan psicológicamente destrozados, he visto buenas relaciones destruirse a partir del momento en que han empezado a tenerlas, he visto a mucha gente intentar que eso les sirviera para asegurar mejor su relación, pero no he visto a nadie conseguirlo.

Ya sé que el acto sexual es una tentación muy fuerte cuando se tiene una relación intensa. Es natural que dos personas jóvenes (o de cualquier edad) que se quieren, tengan el deseo de manifestarlo también físicamente. Como también sé que otras veces lo que pasa es que se intenta salvar una relación a base de forzarla por la actividad sexual.

Pero resulta que el sexo fuera del matrimonio no funciona. No sirve para nada bueno. El sexo solo sabe transmitir un mensaje, que es este: “Tú y yo, ahora y para siempre, unidos sacramentalmente y dispuestos a lo que venga”. Es decir, solo sabe hablar de matrimonio. Fuera de él, el sexo solo sirve para complicar las cosas y conseguir que terminen mal.

¿Por qué el sexo cambia la relación entre un hombre y una mujer que se quieren?

Una pregunta interesante. Es cierto, hay una diferencia: cambian ellos y la relación entre ellos para siempre.

Y hay un motivo para que sea así. Nuestra naturaleza está preparada para que el acto sexual una a dos personas de por vida, como expresión última de una intimidad física que es reflejo de una relación que ha alcanzado también la intimidad emocional y espiritual. Más aún, para que sea una auténtica donación o regalo de sí mismo al otro, no un simple préstamo.

Cuando una pareja no está casada, ese cambio es habitualmente a peor. Se han dicho con el cuerpo algo que no confirma su mente: ese increíble mensaje de “me entrego a ti y solo a ti para siempre” suena a falso. Saben que el futuro no está asegurado, que su intimidad psicológica y espiritual no alcanza ese nivel. Saben que, de alguna manera, se están engañando.

Darse cuenta de eso, más o menos explícitamente, resulta muy desagradable.

Cualquier cosa que ponga de relieve la “provisionalidad” de su relación se magnifica y se vuelven hipersensibles, pierden la objetividad y un pequeño detalle degenera en un gran enfado. La tensión aumenta cada vez más.

Y, con la tensión, empieza un círculo vicioso, porque necesitarán la intimidad corporal de la unión sexual para tratar de recuperar la intimidad y cercanía que no tienen, y toda su relación puede terminar girando en torno al sexo, mientras la unión emocional es cada vez menor e incluso se pierde.

Tienes razón. Las cosas nunca vuelven a ser iguales.

¿Supone siempre la relación sexual el deterioro de la relación con una persona a la que se quiere de verdad?

Es imposible predecir lo que sucederá con una pareja que tiene relaciones sexuales antes de tiempo. Cada caso es único.

Quizá se quieran de verdad. Pero si tratan de manifestar su amor de esa manera, están corriendo muchos riesgos innecesarios. Ante todo, están arriesgando su estabilidad psicológica, física y espiritual. Además, están arriesgando su “claridad de visión” sobre esa relación y la posibilidad de no tomar una decisión acertada sobre el matrimonio. No me parece que todo eso venga bien cuando se quiere de verdad a alguien.

Tras la unión sexual, hay tres posibilidades. Quizá la tensión que se produce después haga que rompan, tanto si la relación previa era buena como si no. Pero el vínculo afectivo que se produce también les puede llevar a casarse sin estar realmente en condiciones de hacerlo.

La tercera opción es que se casen y sean felices toda su vida. Desgraciadamente, es lo menos probable. Basta con ver que hay pocos que se casen con su primer amor que tuvieron cuando todavía estaban en el colegio y lo alto que es el índice de divorcios entre ellos.

Estoy dispuesta a admitir que haya quien tenga relaciones sexuales a esa edad y luego mantenga la relación y sea feliz. Pero siempre será una pequeña minoría, unos pocos muy afortunados. Desde luego, no parece que merezca la pena intentarlo.

¿Siempre se da ese “vínculo afectivo”?

¿No te parece que a veces no sucede, sobre todo a esas personas que

cambian de pareja cada poco y no parecen preocuparse de las anteriores?

En cualquier instituto, universidad o grupo de personas solteras hay siempre un cierto porcentaje de los que suelen llamarse “salidos” o promiscuos u otras cosas que no voy a decir ahora. Son precisamente aquellos de los que el resto procuramos apartarnos y nos sentimos moralmente superiores a ellos porque no hemos caído en ese tipo de vicios.

¿Qué pasa entonces con esa gente? ¿Cómo es posible que mantengan relaciones sexuales tan frecuentes con diferentes personas sin que les afecte ese pegamento superfuerte en su corazón del que hemos hablado, el vínculo afectivo que produce la unión sexual?

Cuando una persona pierde su virginidad, se tiende a formar ese potente vínculo. Pero, si la relación se rompe, el vínculo se pierde, el “amor” desaparece. Es entonces cuando una persona necesita encontrar otra salida, porque se dan cuenta de que el sexo no les ha servido para custodiar el amor. Algunos, por ejemplo, redescubren entonces a Dios o se unen con más fuerza a los amigos o a la familia para buscarlo por otros caminos.

Pero hay otros —habitualmente los más débiles— que suelen optar por otros caminos. Intentan demostrarse que no estaban equivocados y tratan de encontrar en la unión sexual con nuevas parejas lo que no tienen, porque no son capaces de pensar en otra cosa. Así, nuevas relaciones y nuevos vínculos dan lugar a nuevas rupturas, en un ciclo del que pronto sacan una conclusión: saben que esas experiencias les han dolido, y no quieren volver a pasarlo mal. Tratan de “endurecer” sus corazones y se vuelven desconfiados y egoístas. Siguen entregando su cuerpo, pero con gran esfuerzo para no dar nada más, de forma que cada vez que el vínculo vuelve a perderse su corazón es un poco más duro, hasta que terminan por perder la capacidad afectiva y, por tanto, de que ese vínculo exista.

Seguro que alguna vez has tenido que quitarte un esparadrapo y te ha dolido. Si lo vuelves a pegar al cuerpo y lo quitas, dolerá menos, porque habrá perdido parte del adhesivo. Si lo repites una y otra vez, llegará un momento en el que ya no se te pegará, porque lo habrá perdido completamente. Eso es lo que le suele suceder a las personas promiscuas. Sus corazones pierden el “adhesivo”, su capacidad de mantener un vínculo afectivo a través de la unión sexual.

Son los que dicen que no creen en el amor, que no les preocupa, que ellos solo buscan “pasarle bien” al hacer el acto sexual. Sin embargo, su adicción al sexo sigue estando impulsada por la necesidad de encontrar amor en su vida, aunque esa necesidad haya sido tan mal satisfecha hasta ahora que ya no sean capaces de reconocerla.

Esa pérdida de capacidad de vincularse afectivamente es especialmente perjudicial si una persona así se casa, porque ese vínculo es esencial para el matrimonio. Se necesita

para “capear” todos los temporales que la vida en el matrimonio tiene que superar, y quien no sea capaz de mantenerlo lo tendrá muy difícil. Las relaciones sexuales en el matrimonio estarán deformadas desde el principio, y sin la unión mutua que procede de esa intimidad sexual sana dentro del matrimonio los problemas no tardarán en aparecer.

¿Significa esto que no hay esperanza para los que han perdido su capacidad de vincularse afectivamente a base de maltratarse? Desde luego que no. Como siempre, la esperanza viene de la reconciliación con Cristo. Quien se arrepienta sinceramente, empiece a vivir la castidad y aprenda a amar de verdad a Dios, a sus amigos y a su familia, volverá a adquirir esa capacidad. Tardará un cierto tiempo, pero lo conseguirá.

Un hombre me contó una vez lo culpable que se sentía por haber tenido un encuentro sexual con una mujer a la que no conocía. Cuando mencioné el daño que podía haberle hecho a ella, me dijo: “no se preocupe por ella, no era más que una prostituta”.

No es verdad. Hay que preocuparse por ella. Quizá desde fuera parezca una persona fría, dura, insensible. Pero puedo garantizar que, por dentro, hay mucho sufrimiento y un alma pidiendo a gritos que alguien se preocupe por ella.

Desde ahora, intenta ver de otra manera a las personas que se han “prostituido”, esas que están a tu alrededor y de las que otros se aprovechan. No son intrínsecamente malas. Lo que sucede es que están muy solas y han intentado conseguir amor por un camino muy equivocado, por el que nunca lo encontrarán.

LA PRIMERA VEZ

¿Por qué cuesta tanto deshacerse de la persona con la que has tenido relaciones sexuales por primera vez?

Porque la primera experiencia sexual deja una huella profunda y origina un vínculo muy sólido. De hecho, muchos psicólogos hablan de un fenómeno que se produce en la mujer por el que, cuando experimentan esa primera vez, la imagen de su pareja se queda “impresa” en su mente de una forma muy clara y permanente.

Estoy segura de que es así, porque lo he comprobado. He visto a mujeres casadas con un matrimonio estable que no entienden por qué no pueden quitarse de la cabeza a ese primer novio al que no han visto desde hace décadas. He visto a mujeres normales con una vida estable tener auténticas crisis cuando la persona con la que perdieron su virginidad se casa con otra.

Dios lo ha previsto así por algo. Concretamente, porque el sexo es para el matrimonio. Las mujeres que esperan a casarse, tendrán “impresa” la imagen de su marido. Será él a quien se sientan permanentemente unidas, su imagen será la que permanezca en su mente y el vínculo resultante reforzará todavía más el matrimonio.

En cambio, las que experimentan ese fenómeno antes de casarse luego se asustan y se desconciertan por lo que les pasa. No se explican por qué siguen obsesionadas por alguien que resultó no ser adecuado para ellas. Algunas me han dicho que temen no estar bien de la cabeza, pero no es así. Es lo normal. Lo que no es normal es permitir que la fuerza de ese primer encuentro tan íntimo se malgaste con alguien que no va a seguir a nuestro lado para siempre.

LA VIOLACIÓN

¿Y las que sufren una violación? ¿Encima les queda un vínculo afectivo con el violador?

No. La vinculación se produce con la excitación sexual, que no se da en quien es obligada a realizar el acto sexual contra su voluntad. Las que son violadas o sufren abuso sexual no tienen ese vínculo con quien produce esa agresión.

La violación se parece al acto sexual tanto como el allanamiento de morada a la hospitalidad. No es un acto sexual propiamente, sino una agresión de la intimidad terrible y llena de violencia.

Alguien cuya única experiencia sexual consista en haber sido víctima de una violación, acoso o incesto, sigue siendo virgen a los ojos de Dios. La virginidad tiene que ser voluntariamente entregada, no puede ser arrebatada violentamente.

Si conoces a alguien que haya sufrido violación, acoso o incesto, consíguele ayuda inmediatamente. Díselo a alguien en quien puedas confiar —tus padres, un sacerdote, la persona que te ayude en tu formación, un buen cristiano, quien sea—, o busca una institución que pueda ayudarla. Esos actos suponen un trauma considerable, y sus víctimas necesitan ayuda urgente. Sin esa ayuda, las que han sufrido violación o incesto pueden verse envueltas en situaciones mucho peores al intentar, sin conseguirlo, superar ese trauma. El futuro de esas personas puede estar en peligro si no lo resuelven bien.

La violación y el incesto son cosas tremendas, que dejan a sus víctimas heridas. Con el amor de Cristo y la ayuda de un buen profesional de criterio cristiano, se pueden curar, pero necesitan que se les preste atención lo antes posible.

CASARSE POR “OBLIGACIÓN”

Si dos personas han tenido relaciones sexuales antes del matrimonio, ¿deben casarse para corregir el error de haber utilizado el “idioma del matrimonio” fuera de sitio?

No, no y mil veces no. Ya hablaremos del matrimonio más adelante, pero, por ahora, baste con decir que solo hay un motivo para casarse: haber encontrado a la persona con la que se quiere compartir el resto de la vida y los propios hijos y en la que se confía plenamente para ello.

Está claro que resulta difícil dejar atrás a alguien con quien nos une un vínculo afectivo tan fuerte. Pero ese dolor no es nada comparado con el que supondría tomar una decisión equivocada respecto al matrimonio. El matrimonio es para siempre y no hay que decidirlo nunca a la ligera.

EL SENTIDO DE CULPABILIDAD

¿Por qué hay gente que se siente culpable después de haber tenido relaciones sexuales?

El sentido de culpabilidad no es siempre malo. Es la forma que nuestra conciencia tiene de decirnos que algo no ha ido bien. Si te sientes culpable, no intentes quitártelo de encima sin más. Lo que tienes que hacer es ver de dónde procede ese sentimiento y qué te quiere decir, y después juzgar si es correcto.

Hay algo muy profundo en cada uno de nosotros que nos dice que el sexo exige permanencia y que no puede tomarse a la ligera, y los que intentan acallar o enterrar esa voz se equivocan. Es mejor escucharla y razonar sobre ella.

LA RUPTURA AFECTIVA

¿Qué se puede hacer cuando hay un vínculo afectivo fuerte y una relación de años que se sabe no conveniente, pero cada vez que se rompe los dos volvemos a juntarnos al poco tiempo? Acabo de romper con una relación en la que hemos hecho el amor, pero no puedo quitármela de la cabeza y el vínculo afectivo sigue siendo muy fuerte.

Este tipo de preguntas son tan importantes que voy a dedicar un capítulo entero del libro a ellas, más adelante. Solo quería mencionarlas aquí para que supieras que no las voy a pasar por alto. Ya saldrán.

5. CASTIDAD, SEXO Y MATRIMONIO.

EL AMOR NO SIGNIFICA SIEMPRE SEXO

Si quiero a mi novia, ¿por qué no puedo acostarme con ella?

Hemos llegado a la pregunta clave. Si tener relaciones sexuales es “hacer el amor” y yo quiero a alguien, ¿por qué no voy a demostrarlo haciendo el amor? Parece tan simple como eso.

Voy a empezar por decirte que no dudo en absoluto de que os queráis, de verdad y a fondo. Pero la pregunta que tenéis que haceros es esta: ¿es la unión sexual fuera del matrimonio la expresión adecuada de ese amor?

¿Qué es el amor? Recuerda lo que hemos dicho antes: el amor verdadero consiste en querer lo mejor para el otro, preocuparse de su bienestar. Por lo tanto, no incluye hacer que el otro corra riesgos innecesarios.

¿Y de qué hemos estado hablando en los tres últimos capítulos? Pues de los riesgos, importantes y significativos, que conlleva la unión sexual fuera del matrimonio.

Las relaciones sexuales prematrimoniales suponen un riesgo físico. Pueden abrir la puerta a enfermedades de transmisión sexual, muchas de las cuales afectan gravemente a la calidad de vida o incluso son mortales. Además, pueden suponer un embarazo, lo que no es una enfermedad, pero ya hemos hablado de los perjuicios que supone para una mujer que no está casada ni preparada para criar y educar a un hijo.

Y no entiendo por qué el amor tiene que llevar al riesgo del embarazo de una mujer que no está preparada para ello, ni tampoco el de contraer una enfermedad que le

perjudicará mucho. Esto es lo que pasa cuando se tiene relaciones sexuales, por más que uno intente adoptar medidas de “protección”.

Pero hay un nivel de riesgo mucho más profundo en las relaciones sexuales. El cuerpo está hablando un lenguaje, en eso consisten, en una expresión corporal, a través de la cual el cuerpo está diciendo “permanente, comprometido, exclusivo”, y eso es lo que el corazón entiende. Pero, fuera del matrimonio, no existe tal compromiso. El cuerpo está mintiendo. Está haciendo que se constituya una unión afectiva que la realidad no puede respaldar. Todo eso no puede significar que se quiera el bien de la otra persona.

Si “quieres” a tu chica, quieres lo mejor para ella, y no desearás que le pase ninguna de estas cosas. Querrás que tenga una vida rica y llena, que alcance toda su potencialidad y, para ello, querrás protegerla física y emocionalmente.

Lo que llamas “hacer el amor” es precisamente todo lo contrario.

Quiero tener relaciones sexuales con mi novio porque es la mejor manera de demostrarle cuánto le quiero.

Muchos jóvenes piensan así. Se quieren de verdad y desean lo mejor para el otro, y encuentran en la unión sexual la forma de expresarlo.

No dudo de su amor, que puede ser real y sincero. Sin embargo, si intentan expresarlo así fuera del matrimonio, lo que pasa es que no se dan cuenta de lo que hacen. ¿Qué demuestra el acto sexual? ¿Significa que de verdad le importa a cada uno el otro? ¿Que será capaz de sacrificarse por él o por ella? No. Lo único que demuestra es que están usando sus cuerpos para engañarse, para correr ciertos riesgos, para conseguir cierto placer momentáneo, pero no añade nada a su amor.

Si realmente quieres demostrar que le quieres, haz algo que de verdad le beneficie, algo que sea totalmente generoso por tu parte. Cómprale unos pasteles, vete a su casa y lávale su coche. Haz algo que te suponga esfuerzo, que te cueste dinero o tiempo o esfuerzo.

Conocí a un hombre que me contó que, cuando estaba empezando a salir con la que luego sería su mujer, apareció en su casa una noche mientras ella dormía y, con el permiso de los padres, fue metiendo en su habitación desde fuera ochenta globos con una nota pegada en cada uno en la que había escrito otras tantas razones por las que la quería.

Eso es una demostración de auténtico amor.

Mi novia me ha dicho que, si de verdad la quiero, se lo demuestre acostándome con ella. No sé qué decirle.

¿De verdad puede quererte una persona que te presiona para hacer el acto sexual? ¿Puede de verdad estar buscando lo que más te conviene? Lo que en realidad te está pidiendo es que corráis un riesgo, que te dejes “utilizar” como ocasión de placer durante un rato.

No hay que ceder a esa presión, por la sencilla razón de que eso no es amor verdadero. Y si no acepta tu negativa, solo queda una salida: “adiós”. Lo digo muy en serio. No tontees con una relación en la que están intentando que hagas lo que no quieres, porque eso solo lo hace quien no tiene verdadero amor ni, por tanto, quiere lo mejor para ti.

Compara esta situación con la de alguien que te dijera: “me atraes mucho, pero sé que el acto sexual no es, por ahora, lo mejor para ti ni para nuestro futuro, así que — aunque tendría muchas ganas— no quiero que lo hagamos”. Esa persona sí que te querría y estaría dispuesta a poner tu bienestar por encima de su interés egoísta.

No pierdas el tiempo con quien quiera “utilizarte”. Dedícate a buscar el amor verdadero, tardes lo que tardes en encontrarlo. De verdad que habrá valido la pena el esfuerzo.

No soy católico ni cristiano. Tampoco quiero “tener sexo” ahora, pero necesito una buena razón para los que me están presionando para hacerlo. ¿Qué les digo?

El sexo antes del matrimonio es un error, pura y simplemente, porque no es un acto de amor. Supone correr muchos riesgos y tiene una serie de consecuencias negativas, tanto si crees en Dios como si no.

“YA SOY MAYOR”

¿Cómo saber si estoy preparado para el sexo o si mi chica lo está?

Si hubiera pedido una moneda a cada uno de los que me han hecho esta pregunta, ahora sería millonaria.

Es lógico que esto se pregunte tanto. El concepto de “estar preparado” se ha extendido mucho. En los programas de educación sexual se insiste mucho en esperar a “estar preparado” y en toda serie de televisión donde hay una adolescente alguien le hace planteárselo, para responder habitualmente que “todavía no está preparada”.

Me pregunto cómo se puede saber eso. ¿Qué determina el grado de preparación? ¿Hay algún termómetro que lo mida? ¿Es quizá el reloj biológico? ¿Significa “estar preparado” alguna diferencia real? ¿Más amor? ¿Menos riesgos?

Asistí una vez a un debate en televisión con una sexóloga (de verdad que tenía ese título, aunque no sé cómo lo consiguió). No se le ocurrió más que decir que el sexo era algo muy positivo en los jóvenes cuando se “sentían preparados”, lo que para ella significaba “lo que se siente cuando sabes que te puedes tirar de un trampolín y no te echarás atrás cuando estés ahí arriba”.

¡Menudo argumento!

El problema de sus explicaciones y, en realidad, de toda esta historia de “estar preparado”, es que solo tiene en cuenta los sentimientos, que son algo muy cambiante (en mi caso, cambian cada 4,5 segundos aproximadamente). Los sentimientos son algo muy subjetivo, al contrario que sus consecuencias, que son bien objetivas, bien reales e inevitables. Las consecuencias no dependen del sentimiento con el que hemos hecho algo, cuando existe la causa se da su efecto. Por eso los sentimientos solos no sirven para tomar decisiones importantes.

Por ejemplo, si te vas a tirar de un trampolín, lo importante no es lo que sientas. Quizá en ese momento tengas la sensación de que estás preparado. Quizá imaginas un salto perfecto. Quizá estés incluso en buena forma física para hacerlo y estés “luciendo”

un bañador de última moda. Quizá te “sientas preparado”.

Pero, ¿y si la piscina no tiene agua?

¿Te servirá de algo todo lo anterior? No. Te vas a dar un buen golpe, por mucho que “estés preparado”. Los sentimientos son algo solo tuyo, pero la piscina está ahí, realmente vacía, y no actuará según tus sentimientos.

Algo así pasa con el sexo. Cuando alguien va al médico porque ha contraído una enfermedad por transmisión sexual, el doctor no le dice que por qué ha tenido relaciones sexuales sin estar preparado o preparada, y menos aún que esa haya sido la causa.

La unión sexual tiene consecuencias objetivas, reales, que se van a producir por más que uno se “sienta preparado”.

Estar de verdad preparado es, en cambio, conocer esas consecuencias físicas, psicológicas y espirituales, y esperar hasta que se eliminen todas las negativas. Es decir, a tener una única pareja permanente que no te dejará ni te contagiará. Así no le tendrás miedo al embarazo y vivirás tu sexualidad de la forma que Dios, que ha sido quien la ha inventado, ha previsto.

Es decir, esperarás al matrimonio.

LA CASTIDAD ES LA FORMA DEL VERDADERO AMOR

¿Por qué consideras la castidad tan importante?

¿Qué tiene que ver la castidad con el amor auténtico?

La castidad es importante por muchos motivos. Asegura nuestra relación con Dios y con los demás; nos ayuda a encontrar y a vivir el amor verdadero. Sinceramente, pienso que es el único modo de encontrar amor en este mundo egoísta en el que vivimos.

La atracción sexual, en su nivel más primario, es un instinto humano, como el hambre o la ira. Y los instintos no saben descubrir dónde hay amor auténtico, solo nos dicen “quiero esto y ahora”. Si tienes mucha hambre y ves un buen filete, el instinto te dice que lo consigas y te lo comas (es lo que explicaba al principio sobre el gusto por las pizzas); pero entonces tu cabeza te recuerda que estás en un restaurante y que el filete está en otra mesa y que se lo está comiendo un niño, por lo que concluye que no puedes hacerlo.

Robarle el filete al niño no sería precisamente un acto de generosidad, pero tus instintos no entienden eso. Tiene que intervenir la mente para aclarar las cosas. Y si no eres capaz de hacer caso a tu mente, entonces estás perdido. Así que la fuerza de voluntad ayudada por la inteligencia tiene que ser capaz de oponerse a veces a los instintos.

Esto se aplica a muchas situaciones distintas. Si te enfadas, tu instinto de autodefensa puede pedirte que pegues a alguien, pero tu cabeza te dirá que no es lo mejor en ese momento, que debes saber respetar a otros, a pesar de que te enfaden. Igual debe suceder cuando tu instinto sexual te sugiere que acostarse con alguien sería estupendo ahora; entonces la mente debe saber cuándo significa amor y cuándo egoísmo. La cabeza y la voluntad saben amar, a los instintos les supera.

Por eso, la castidad exige un mínimo de autocontrol. Significa que la inteligencia

controle a los instintos, que sea capaz de decir que no aunque el instinto nos lo esté pidiendo a gritos.

Además, la castidad nos ayuda a mantener la “cabeza clara” para saber escoger a la persona adecuada y rechazar a los demás.

Ser capaz de mantener una relación o noviazgo y vivir la castidad significa emplear el tiempo con otras personas en cosas positivas, distintas de la unión sexual. Significa conocer cada vez mejor a esa persona, dialogar y pasárselo bien en mutua compañía, ver cómo reacciona ante diferentes situaciones y poder calibrar bien hasta qué punto es compatible el uno con el otro. La castidad, al retrasar la creación de un vínculo afectivo sólido, permite juzgar con claridad, con realismo. Eso no significa que no haya atracción sexual, por supuesto, sino que se domina esa atracción para no dejarse dominar por ella y “perder la cabeza”.

Si se consigue esto, hay dos opciones: una es que se pueda decir mirando a la cara y con lealtad “no eres lo que necesito, adiós”; y la otra, si la relación resulta adecuada, es que algo muy sutil empiece a desarrollarse. Hablo de un sentimiento, casi imperceptible al principio, pero que irá creciendo hasta que puedas decirle mientras le miras a los ojos: “te quiero, ahora ya lo sé de verdad, no porque el sexo se haya entrometido y me distorsione las cosas, sino porque mantengo la claridad de ideas y he descubierto que mi amor es auténtico”. Créeme si te digo que ese momento te dará más felicidad que todo el sexo que hubieras podido disfrutar hasta entonces y, encima, hará que el que tengas en el futuro también esté lleno de alegría.

Walter Trobisch dijo una vez que, para afinar una orquesta, no se empieza por los tambores y las trompetas, sino por las flautas y los violines, porque si no los primeros ahogarían el sonido de estos¹⁰. Lo mismo sucede con el sexo y el amor. El amor es algo muy delicado que necesita tiempo para crecer, y la relación sexual prematura ahoga el amor en la intensidad de la pasión instintiva.

Ya sé que es fácil dejarse llevar por los instintos sexuales, sobre todo cuando estamos junto a alguien que nos atrae mucho. Pero hay que saber una verdad: el amor exige tiempo para crecer. Si nos dejamos llevar por los instintos destrozamos el amor. Merece la pena tener paciencia.

VIVIR JUNTOS

¿Qué tiene de malo que mi novio y yo vivamos juntos?

Doy por supuesto que quieres decir que vivís juntos y dormís juntos. Es malo por varias razones.

La primera y más evidente es que no estáis casados. No habéis formalizado un compromiso mutuo, definitivo y público. Dios no os ha unido con el vínculo sacramental. Vuestra unión sexual no es la renovación de ese sacramento, porque no hay sacramento que renovar. Esa unión intenta decir “me entrego a ti para siempre” y no “vamos a ver qué pasa”, por lo que estáis mintiándoos mutuamente con vuestro cuerpo por no estar casados.

La segunda y consecuencia de la anterior es que vuestras relaciones no van a mejorar por eso. La tasa de divorcio entre las parejas que viven juntas antes de casarse es mucho mayor que la de las que han esperado al matrimonio.

Esto es lógico. Os habéis unido a través de un lenguaje que habla de permanencia, estáis actuando como si estuvierais casados, compartiendo dirección postal, teléfono, objetos personales, limpieza y diversiones. En todos los ámbitos sociales, estáis “fingiendo” un matrimonio.

Pero no estáis casados. No hay compromiso a largo plazo. La puerta trasera está siempre abierta, porque así la habéis querido dejar. Cualquiera de los dos puede irse en cualquier momento, y lo sabéis perfectamente. Ahí está el origen de vuestros problemas.

¿Cuáles? Ante todo, la tensión de procurar tener siempre al otro contento, porque si le da un “pronto” se puede largar, así que preferirás no provocar conflictos y, por tanto, no decir lo que de verdad piensas, haciendo que la tensión siga aumentando.

La psicóloga Laura Schlessinger, en su conocidísimo libro sobre las diez cosas con las que las mujeres se complican la vida por no pensarlas antes, dice que el hombre y la mujer tienen motivos bien distintos para querer vivir juntos¹¹. Para ella, suele ser la de comprobar si es capaz de ser una buena ama de casa, como un primer paso para

convencer a su novio de que le sabe cuidar y, por tanto, de que pueden casarse. Una “estrategia” equivocada, porque lo que en realidad le están diciendo es que no necesita comprometerse mucho para conseguir tenerla “atada” a la casa. Y si el novio es “alérgico” a los compromisos, todavía más, porque ahora ya sabe que no le ha hecho falta el compromiso matrimonial. Desde ese punto de vista, ha conseguido todas las “ventajas” sin ningún “inconveniente”.

La mujer se va con el hombre para sentirse acogida y protegida. Pero no lo consigue en realidad, porque sin compromiso eso no pasa de ser una ficción. Tanto el hombre como la seguridad que brinda pueden desaparecer en cualquier momento, y esa inseguridad provoca complejo de inferioridad e irritabilidad.

Muchas parejas viven juntas como una especie de “matrimonio a prueba” para comprobar si serán capaces de convivir el resto de sus vidas. Sin embargo, esa es la manera de estar en peores condiciones para juzgarlo. Una decisión importante necesita ser ecuaníme (capaz de juzgar viendo las cosas desde fuera), y la ecuanimidad es lo primero que se pierde cuando se convive con alguien. Ya no puedes verlo desinteresadamente, estás diciendo con el cuerpo “para siempre” y estás haciendo que la imagen de tu mente sea cada vez más borrosa. Todavía más: has creado un hogar con él. Tus deseos de tener un lugar propio se han hecho realidad ahí, junto a una persona a la que te has entregado completamente. ¿Cómo va a ser fácil dejar todo eso?

Cuando hay tanto que depende de que “esto funcione”, se pierde la perspectiva. En realidad, uno tiende a intentar que “esto funcione sea como sea”. Deja de ser una posibilidad futura para convertirse en una necesidad presente y cada vez más agobiante.

Las parejas que optan por vivir juntos en esas circunstancias suelen ser más inmaduras que las que esperan al matrimonio para convivir, porque se han impuesto la necesidad de ir satisfaciendo objetivos a muy corto plazo —no sea que el otro se canse y se vaya— en lugar de ir dando los pasos necesarios para, poco a poco, conseguir una relación sólida que no dependa de los vaivenes de la convivencia diaria.

Si estás preparado o preparada para dar el paso del compromiso de formar un hogar y una vida con tu pareja, hazlo. Pero no intentes quedarte a mitad de camino o hacer experimentos, porque no suelen funcionar.

“¿SOMOS COMPATIBLES?”

¿No te parece bien que se tenga una relación sexual “intensa” durante el noviazgo, para tener la seguridad de que estamos hechos el uno para el otro antes de dar el paso de casarnos?

Me apasiona esta pregunta.

Quizá tenga sentido planteárselo así si te has creído lo que la sociedad intenta hacernos pensar sobre el sexo. Si el sexo fuera lo más impresionante que te pasara en la vida, y si unos lo hicieran “mejor” que otros, entiendo que quieras comprobar cómo lo hace tu pareja antes de firmar en el libro del registro, sobre todo si no piensas tener relaciones sexuales indiscriminadas.

Pero intenta comprenderlo desde este otro punto de vista. Imagínate que es tu pareja quien te dice a ti: “Te quiero, eres mi mejor amigo, mi tesoro, mi alma gemela, quiero estar contigo el resto de mi vida, que tengamos hijos juntos y que estemos muy unidos hasta la vejez. Pero, primero, necesito hacerte un pequeño examen sobre como haces el amor y tendrás que sacar un notable alto para superarlo, porque si no, no estoy dispuesto”. ¿Qué le contestarías?

Es un error tremendo pensar que la “calidad” de la relación sexual depende del uso de “técnicas” adecuadas. La calidad de la relación humana en todos los sentidos es lo verdaderamente importante. Si un buen matrimonio se lleva bien y congenian emocionalmente, si confía el uno en el otro y se preocupan de su mutuo bien, su vida sexual será un reflejo de todo ello. Si se dedican a pelearse, a buscar el propio interés, si no hay confianza ni intimidad, si se engañan, su relación sexual sufrirá también las consecuencias de ello.

Lo más bonito de la relación sexual es que no hace falta ser “experto” desde el principio. Hay toda una vida para practicarlo, para aprender juntos, para entregarse el uno al otro. ¿Qué mejor ambiente para aprender algo que hacerlo con alguien en quien se tiene plena confianza, que sabes que no te va a dejar a mitad de camino? A medida que

la relación personal y la intimidad crezcan, la unión sexual será más completa, nunca peor, aunque pasen los años.

Unos amigos míos se casaron hace unos años, y me contaron que sus compañeros de trabajo trataban de explicarles durante los meses anteriores de las precauciones que debían tomar para asegurarse de que el otro no tenía una enfermedad contagiosa. Ella siempre contestaba: “no te preocupes, no hace falta, somos vírgenes los dos”. Uno de esos compañeros, después de recuperarse de la sorpresa, le dijo: “¿o sea, que no va a tener otra con quien compararte? Tu vida sexual va a ser entonces una maravilla”.

EL NOVIAZGO

¿Pero por qué me va a perjudicar hacer el amor con alguien con quien ya me he comprometido?

Te imagino diciéndome que lo habéis hecho bien. Que habéis mantenido la castidad hasta ahora, para no dejar que la pasión os nublara la vista. Pero ahora ya sabéis que somos el uno para el otro. “¿Podemos hacerlo ya de una vez? ¿Qué va a cambiar por firmar un papel si ya nos hemos comprometido para toda la vida el uno con el otro?”. Mi respuesta es que no lo hagas. La Iglesia nos dice que hay que esperar al matrimonio, no solo hasta que haya un compromiso firme. ¿Por qué lo hace? ¿No “se pasa” un poco la Iglesia con tanto pedir que esperemos?

Me gustaría que entendieras que es una petición muy razonable, porque esa etapa de noviazgo es un tiempo de prueba, que habéis acordado mutuamente para conoceros mejor. Todavía no hay un compromiso definitivo. Tú sabes como yo que la mitad de los noviazgos no acaban bien, y en todos esos casos las cosas son mucho más difíciles si hay un vínculo corporal o incluso un embarazo.

Hay otra razón más profunda: Dios ha querido “entrar” en esa relación y no quiere que decidamos nosotros cómo se formaliza un compromiso definitivo (por ejemplo, podríamos habernos puesto de acuerdo en hacerlo al firmar la hipoteca para comprar la casa o al abrir una cuenta corriente conjunta). Pero Dios ha querido decidir sobre este asunto y recordarnos que el sexo no es solo una expresión de amor. Acuérdate de que ya hemos dicho que es el modo que ha querido utilizar para traer nuevas criaturas al mundo y que, por tanto, hombre y mujer son colaboradores de Dios en esa importante tarea. El sexo le importa a Dios de una forma muy especial.

Dios ha querido que la unión sexual sea la renovación del contrato matrimonial, la renovación del sacramento. Quizá recuerdes de tus clases de religión que los sacramentos nos dan la gracia, la fuerza y la ayuda de Dios. Pues cada vez que el sacramento se renueva, se derrama la gracia; es decir, cada vez que marido y mujer se

unen en el acto sexual.

Pero, si lo hacen quienes no están casados, no hay nada que renovar. Pongamos otro ejemplo hasta cierto punto paralelo: la ordenación de un sacerdote. Por el sacramento del Orden, el sacerdote recibe la potestad de consagrar el cuerpo y la sangre de Cristo. Pero antes de ese sacramento no puede hacerlo. No existe una especie de “anticipación” o “prueba” de esa potestad, igual que tampoco debería existir la relación sexual prematrimonial. La potestad surge del sacramento.

Me gustaría que entendieras que también hay una serie de ventajas prácticas para esperar. Así compruebas hasta dónde llega su autodominio. Si es capaz de esperar con el amor en su momento más dulce, puedes deducir de ello varias cosas: que es capaz de negarse una satisfacción inmediata a sus deseos, por el bien de otro; que se toma a Dios en serio; y que será capaz de no irse con otra que le atraiga cuando ya estéis casados.

Los mandamientos de Dios pueden parecer caprichosos, este quizá el que más, pero ¿no te parece impresionante comprobar qué bonito es todo cuando llegamos a entenderlo? Entonces se entiende mejor por qué merece la pena confiar en Él.

¿Sigues estando en pecado si te has estado acostando con tu pareja y te casas?

Esto me recuerda a los que preguntan si hay que casarse cuando uno ha “metido la pata”, algo de lo que ya hemos hablado.

Cuando iniciaste esa relación sexual, no estabais casados, ni podías tener la seguridad de que ibais a hacerlo o de que esa era la persona a la que ibas a entregarte para toda tu vida. Una vez más te digo que el idioma del sexo no entiende cosas como “quizá acabemos casándonos”, ni siquiera “es bastante probable que lo hagamos”. Solo admite una afirmación: “estamos casados”. Por tanto, hacerlo fuera del matrimonio siempre supone una mentira, un pecado, con independencia de lo que pase luego. El matrimonio no tiene “efectos retroactivos” y cometiste un pecado entonces que no tiene que ver con lo que hayas hecho luego.

EL SEXO NO ES TODO EN LA VIDA

¿Por qué se considera el sexo como algo malo, si es una de las experiencias más impresionantes de la vida?

Hay muchas experiencias impresionantes en la vida: lograr un objetivo, experimentar auténtico amor, ayudar a alguien a cambiar su vida, encontrarse con Dios, ser madre... Todo eso es impresionante.

El acto sexual, en sí mismo considerado, no va a ser lo más impresionante que hagas en tu vida. Te lo prometo. Será impresionante —verdaderamente impresionante en todo el sentido de la palabra— si de verdad expresa lo que significa. Si tu mente, tu corazón y toda tu vida dicen al unísono: “te quiero, me he unido sacramentalmente a ti, me he entregado a ti para siempre, quiero compartir contigo mis hijos”.

Ser capaz de decir eso es lo verdaderamente impresionante.

“QUE ME DEJEN SER LIBRE”

¿Por qué critica tanto la Iglesia a las mujeres que deciden tener relaciones sexuales?

¿No son libres de hacerlo cuando quieran o consideren que están preparadas?

Nunca he oído a la Iglesia “criticar” a las mujeres o a nadie más por tener relaciones sexuales. En breve, lo que la Iglesia dice es que Dios ha creado el sexo para utilizarlo en un contexto, y hacerlo fuera de él te puede hacer mucho daño. La Iglesia te quiere tanto que no desea que te perjudiques así.

El mensaje de Cristo es un mensaje de amor y atención, no de crítica y condena.

UNA “AVENTURA”

¿Por qué es malo tener una “aventura” sin más?

Por todo. Una noche de “aventura” es decirle con tu cuerpo a alguien a quien apenas conoces que te entregas a él para siempre y del todo. Es una auténtica burla en ese idioma, además de una mentira muy grande y supone correr el riesgo de tener que pagar el altísimo precio de un embarazo o el contagio de una enfermedad y de destrozar tu capacidad de vincularte afectivamente a tu futuro marido. No lo olvides: has cometido un pecado grave y has sido cómplice en el de otro.

¿Todo eso merece la pena por unos pocos minutos de placer? No le des más vueltas, una “aventura” no compensa nunca.

CASARSE PARA SATISFACER EL INSTINTO SEXUAL

¿Te parece bien que alguien se case para satisfacer su deseo de tener relaciones sexuales?

¡Qué idea tan absurda! El sexo es una manifestación del amor dentro del matrimonio, no es todo el matrimonio. La emoción del sexo sin verdadero amor desaparece enseguida y entonces tendrías que pasarte el resto de tu vida con alguien a quien ya no te une nada.

VOLVERSE A CASAR

Si se muere tu marido y te vuelves a casar, ¿es pecado acostarse con el nuevo marido?

No. Por el matrimonio te entregas a alguien “hasta que la muerte nos separe”. Si tu marido se muere, la muerte os ha separado y eres libre de volverte a casar y “entregarte” a otra persona.

“YA SOY MADURO”

Si uno es adulto (pongamos que tengo 32 años) y sale con una chica, ¿es suficientemente maduro para acostarse con ella?

Yo soy un adulto. Y estoy soltera. Dudo de que la pregunta la haya hecho el interesado, pero yo soy un ejemplo de eso y voy a contestar lo que yo misma vivo.

Las normas no dependen de la edad. La castidad no es distinta para los viejos o las personas maduras. Se refiere a tu situación en la vida, porque la relación sexual fuera del matrimonio tiene unas consecuencias que son, en principio, independientes de la edad: da lo mismo tener 15, 35 ó 55 años (ya sé que en la vejez no se da el embarazo, pero sí el contagio, el vínculo afectivo y la separación de Dios).

La unión sexual fuera del matrimonio supone correr un grave riesgo y ayudar a otro a que lo corra. Supone “utilizar” a otro, y nadie puede hacerlo a ninguna edad sin acabar “abusando” de él.

LOS QUE NO SE CASAN

¿Y si no me quiero casar, no podré hacer nunca el amor?

Es que el sexo solo habla el idioma del matrimonio: “me entrego a ti completamente y para siempre”. Y eso es lo que entiende el corazón. Hacerlo fuera de una relación así de total y permanente es mentir con tu cuerpo y “utilizar” a otra persona. Una auténtica caricatura del amor.

¿No hay entonces ningún caso en que se pueda “decir” eso sin que sea verdad, si no quieres casarte pero quieres probar qué es eso de hacer el amor? No, nunca. Si no quieres entregar tu vida totalmente a una persona, tampoco podrás experimentar todo lo que significa la unión sexual. Lo bueno de ella es la sinceridad y generosidad que supone, no solo el placer que produce el contacto físico.

Lo que pasa es que, contra lo que mucha gente cree, el sexo no es una necesidad. Hay millones de personas célibes (solteras de por vida) que viven muy felices así y, desde luego, no se mueren por no haber “hecho el amor”.

LA CASTIDAD EN EL MATRIMONIO

¿Tienen que vivir la castidad los casados?

Esto es para todos, casados o solteros, incluso sacerdotes o monjas. La castidad no es no tener relaciones sexuales, sino entender el idioma del cuerpo y hablarlo con nuestra conducta, el lenguaje de la entrega personal por amor y para siempre expresado con la propia conducta.

Desde luego, para los solteros eso significa abstenerse de tener relaciones sexuales. ¿Y para los casados?

Casarse no significa que puedas hacer lo que quieras con tu pareja. El sexo en el matrimonio es la verdadera expresión del auténtico amor; incluye la entrega total al otro, a lo que es mejor para él en cada momento de la vida. Eso es lo que supone para los casados la castidad, vivida con honradez. Consiste, por tanto, en buscar el bien del otro, no el propio. Si alguien dijera a su marido o a su mujer “quiero tener sexo ahora, estés como estés”, no la estaría queriendo ni estaría viviendo la castidad.

Juan Pablo II hizo una afirmación hace algunos años que causó un gran revuelo. Dijo que había que evitar la “lujuria” en las relaciones entre esposos. La prensa enseguida manipuló la cita para hacerle aparecer como un “extraterrestre” y decir que el Papa había prohibido la atracción sexual entre los esposos y el goce de la unión sexual.

Si se hubieran molestado en leer todo lo que dijo se habrían dado cuenta de lo falso de esa afirmación. “Lujuria” no significa la atracción sexual que, entre un marido y una mujer, es muy buena, como el propio Juan Pablo II ha dicho muchas veces. “Lujuria” es considerar al otro solo como alguien con quien disfrutar del sexo, alguien a quien utilizar para la propia satisfacción sexual, como objeto para ello en lugar de como persona. Y eso nunca debe hacerse, tampoco en el matrimonio.

Los esposos deben quererse, mostrar su cariño, cuidarse y tener una vida sexual sana, activa, gozosa. Lo que no deben nunca es “utilizarse” el uno al otro ni abusar el uno del otro. Eso tampoco sería castidad.

LA IGLESIA Y LA ANTICONCEPCIÓN

¿Por qué la Iglesia no permite los anticonceptivos para los que no quieren tener demasiados hijos?

Este es otro aspecto de la castidad que, lamentablemente, muchos católicos no entienden bien.

La Iglesia Católica enseña que es malo utilizar métodos artificiales de control de la natalidad. Mucha gente piensa que lo que intenta con eso es que todo el mundo tenga catorce hijos para que aumente el número de católicos y su contribución económica a la Iglesia para que esta pueda dominar el mundo y hacerse rica.

Pues no es así.

La unión sexual es el instrumento que Dios ha previsto para hacer lo que más le gusta: traer nuevas criaturas al mundo, nuevos seres humanos creados a su imagen y semejanza destinados a vivir para siempre. Esto da al sexo una tremenda dignidad, y hace que sea, en cierto sentido, “divino”, algo único y muy especial. Cuando un hombre y una mujer se unen sexualmente, Dios está ahí, dispuesto a llevar a cabo su acción más creativa.

Al controlar artificialmente eso, lo manipulamos, lo estropeamos, “cortamos las manos” a Dios. Le “estropeamos” su acción, como si le dijéramos que nos deje tranquilos por esa vez.

El sexo expresa un increíble lenguaje de entrega, por el que los esposos se dicen que se entregan el uno al otro y se aceptan mutuamente como son. Con la anticoncepción, manipulamos ese lenguaje: “acepto casi todo de ti, pero siento tener que decirte que me molesta que seas fértil, así que lo siento, pero no estoy dispuesto a hacerlo del todo, ¿eh?”. La anticoncepción significa no entregarse ni aceptarse completamente.

Mi amiga Janet Smith lo dice así: si tuviera que hacer una lista de hombres con los que me gustaría pasar un fin de semana a solas en las Bahamas, no terminaría nunca; pero si la lista fuera de hombres con los que estaría dispuesta a tener un hijo y educarlo,

se acabaría enseguida.

La anticoncepción significa decir: “quiero el placer que me das, pero no sus consecuencias”. En cambio, en una relación sexual sana se afirma: “me entrego a ti y si de esa entrega nace otro hijo estaré feliz y me tendrás siempre a tu lado para quererlo y educarlo”.

Las parejas casadas que usan anticonceptivos para estar tranquilos no están afirmando precisamente eso. Aunque se quieran entre ellos y busquen lo mejor para el otro, están haciendo que su cuerpo les contradiga, aunque no se den cuenta. Es curioso que muchas parejas que se han pasado de los métodos artificiales a los naturales digan que se daban cuenta de que algo no era correcto en su anterior comportamiento, y que ahora se dan cuenta. El cuerpo les estaba hablando, aunque no quisieran escucharlo.

También es interesante comprobar que este lenguaje del cuerpo lo perciben muchas mujeres, aunque no sean conscientes en ese momento. Un estudio realizado con personas que iban a abortar ha mostrado que muchas de ellas no habían querido utilizar métodos anticonceptivos, pudiendo hacerlo, y el motivo que daban para ello era, más o menos, que querían “afianzar” su relación de pareja. Janet Smith concluye que “su descuido en el uso de anticonceptivos manifiesta su deseo de que la relación sexual se extendiera a todos los ámbitos de la persona, en lugar de quedar reducida solo a eso” Esta conclusión explica también la actitud de muchas adolescentes que me dicen que tienen relaciones sexuales sin usar anticonceptivos, y lo consideran correcto porque “nos queremos de verdad”¹².

La Iglesia no dice que los matrimonios deban tener el máximo número de hijos posible desde el punto de vista de las leyes biológicas, sino que hay una forma adecuada de fijar el ritmo de nacimiento de los hijos y otra incorrecta, que consiste en desvirtuar el acto sexual para que se acomode a nuestros caprichos.

Si los católicos no podemos admitir
el control de natalidad,
¿qué se espera que hagamos entonces?

Cuando Dios creó al hombre y a la mujer distintos, sabía muy bien lo que hacía. Sabía que las nuevas vidas surgirían de la unión de ambos, y que eso constituiría una gran responsabilidad que no sería asumida de igual forma, en cantidad y en calidad, por todas las parejas.

Dios creó a la mujer de forma que pudiera quedarse embarazada solo unos cuantos días al mes, de forma que la unión sexual no implicara necesariamente un nuevo hijo. Además, hizo que la mujer pudiera saber por ciertos signos externos cuáles son esos días, utilizando su mente para descubrirlos.

Tradicionalmente, los cristianos han utilizado el método del “plazo”, anotando la

duración de los ciclos menstruales para poder hacerse una idea de cuándo iba a ser fértil la mujer. Ese sistema ha funcionado siempre con un índice de error semejante al que tienen los métodos anticonceptivos.

Hoy en día, la ciencia ha descubierto métodos más fiables, como el llamado de planificación familiar natural. El cuerpo de la mujer proporciona signos muy claros de su fertilidad, como el aumento de temperatura corporal y la cantidad y densidad del moco cervical. Un matrimonio puede retrasar los embarazos mediante la abstención del acto sexual en esos días, cuando no estén en condiciones de afrontar un nuevo hijo (por motivos económicos, de salud u otros).

Este sistema es muy adecuado, porque respeta absolutamente al otro. Es como si se dijera: “te quiero, te acepto tal y como eres y, puesto que estás en tu periodo fértil y un embarazo no sería bueno para ti ahora, encuentro otros modos de demostrarte mi amor”. Es un acto de generosidad, no de egoísmo.

LA INSEMINACIÓN ARTIFICIAL

¿Qué piensas de la fecundación “in vitro”?

Pienso lo mismo que enseña la Iglesia Católica, que la considera inadecuada por varios motivos.

Ya hemos hablado varias veces del proyecto de Dios para que los hombres y mujeres vengan al mundo, como consecuencia del amor comprometido de un padre y una madre. El acto sexual, que les une en una entrega mutua, es el contexto adecuado para que surjan esas nuevas vidas.

La inseminación artificial trastorna todo eso completamente. Los hijos ya no son fruto del amor, sino de un experimento de laboratorio. Se utiliza el semen o el óvulo de un “donante”, privándole de su propio hijo y dando lugar a interminables problemas jurídicos en los que la nueva criatura no es más que un objeto de negociación o de comercio.

Además, en ocasiones esos óvulos fecundados que ya tienen alma y son seres diminutos e indefensos, se almacenan en cámaras frigoríficas durante años o para siempre, impidiéndoles desarrollarse y despreciando así la nueva vida, manipulando el poder creador de Dios para convertirlo en un peligrosísimo juego.

Y hay otra razón para oponerse a la inseminación artificial. Es necesario intentar la fecundación de un gran número de óvulos para conseguirlo en algunos, pero solo uno de ellos se implanta, mientras que el resto son destruidos. Fíjate en que cada óvulo fecundado es un nuevo ser que ha empezado a existir y calcula los miles y miles que se aniquilan en esos laboratorios.

Para los cristianos, dedicarnos a utilizar nuestra capacidad de participar en la creación de nuevos seres para manipularla a nuestro antojo es tanto como desafiar a Dios, a lo que no tenemos ningún derecho.

LA ANULACIÓN DEL MATRIMONIO¹³

¿Por qué no admite el divorcio la Iglesia Católica?

Porque afirma que el matrimonio es indisoluble. Pero no veas eso como una imposición, sino más bien como una definición.

Cristo dijo que “lo que Dios ha unido, el hombre no lo separe”. Es decir, que por el matrimonio Dios une a dos personas para toda la vida. En realidad, los hace uno, los une inseparablemente. Y no hay nadie que pueda deshacer lo que ha hecho Dios, ni siquiera su Iglesia. No está a su alcance.

El poder que tiene la Iglesia es solo el que le ha dado Dios. Por eso, no dice que “no quiere” admitir el divorcio, sino que “no puede”, porque Dios no le ha dado esa posibilidad. No se la ha dado a nadie, ni siquiera a su Iglesia.

Pero eso no significa que un católico deba vivir con su cónyuge pase lo que pase. Si abusa de su situación, o es drogadicto o alcohólico, si perjudica a los hijos o supone cualquier otro peligro real, debe separarse, incluso obtener un divorcio legal (en el caso de que no exista en ese país la figura jurídica de la separación, N. del E.) cuando hay motivos para ello. Lo que la Iglesia dice es que, aun en ese caso, el vínculo permanece, por lo que no puede volver a casarse salvo que el otro cónyuge muera o el matrimonio se declare nulo.

La Iglesia dice que no admite el divorcio, pero luego “anula” los matrimonios. ¿No es lo mismo?

La anulación no significa que dos personas que estaban casadas dejen de estarlo, sino que, por algún motivo, nunca han llegado a estar casadas.

En el matrimonio, un hombre y una mujer dan su consentimiento a una serie de

obligaciones mutuas muy concretas: ser marido y mujer para toda su vida, ser fieles el uno al otro y estar dispuestos a tener hijos. Si alguien está pensando algo distinto cuando se casa (como “si esto no funciona, me buscaré otro u otra”, “pienso seguir teniendo relaciones con otro u otra” o “no pienso tener hijos nunca”), está fingiendo un consentimiento que no existe y, por tanto, falta algo esencial para que de verdad haya un matrimonio. Dios, que lo sabe, no está uniendo a esas dos personas sacramentalmente, no los está uniendo con un vínculo indisoluble.

Cuando alguien quiere declarar nulo su matrimonio, va a un tribunal de la Iglesia. Ese tribunal revisa lo que sucedió cuando se celebró la ceremonia del matrimonio e intenta comprobar qué sucedió realmente. Interrogan a los dos cónyuges y a las personas que los conocían entonces, para intentar averiguar la verdad. Si consideran probado que no hubo consentimiento, o que no pudo ser dado libremente por alguna razón (inmadurez, trastorno mental, coacción, etc.), entonces declaran que nunca hubo verdadero matrimonio, y que, por tanto, ambos son libres para casarse. Pero no se ha disuelto un matrimonio que existía, sino que se ha comprobado que nunca llegó a existir.

Mis padres acaban de conseguir la anulación de su matrimonio. ¿Si no han estado casados nunca, me he convertido en un hijo ilegítimo?

No, de ninguna manera; “ilegítimo” es un término legal, que se refiere a alguien que nació de unos padres que no estaban legalmente casados. Tiene importancia solo para determinar qué parte de la herencia le puede corresponder y, en el caso de las familias reales, para saber quién es el príncipe heredero al trono.

La anulación es otra cosa. No significa que no existiera un matrimonio legal, válido a los ojos del Estado. Por lo que se refiere a su situación legal, ambos estaban casados. Pero a los ojos de Dios nunca existió un vínculo sacramental que los uniera para siempre.

Incluso desde el punto de vista de la Iglesia, el matrimonio tiene que presumirse válido hasta que un tribunal declara definitivamente que no lo es. Por lo tanto, tú has nacido en un matrimonio legal que hasta la Iglesia consideraba válido entonces.

Pienso que, además, el concepto de “legitimidad” se entiende mal muchas veces, incluso por los que hacen las leyes. Clasifica a la gente no por lo que son, sino por las circunstancias de su nacimiento, en las que ellos no han tenido nada que ver.

A los ojos de Dios, nadie es “ilegítimo”. Todos somos “legítimos”, porque hemos sido creados a su imagen y semejanza y nos quiere con locura a todos y a cada uno de nosotros.

Así que no te preocupes. Desde todos los puntos de vista, eres tan “legítimo” como el que más.

LA HOMOSEXUALIDAD

¿Cuál es la causa de la homosexualidad?

Nadie sabe con total certeza por qué algunas personas sienten atracción sexual por los de su mismo sexo. Algunos piensan que es una razón genética u hormonal, etc. que viene determinada antes del nacimiento. Otros creen que se debe al entorno o a las circunstancias del desarrollo durante los primeros años de la vida.

Se ha hablado mucho del gen que causa la homosexualidad y se han hecho muchos estudios, que los medios de comunicación han aprovechado para dar la impresión de que su existencia está científicamente comprobada. Pero todos los expertos con los que he consultado me han dicho que eso no es así, que todavía estamos lejos de poder demostrar nada al respecto.

Un conocido teólogo me lo resumía muy bien con las siguientes palabras: “Algunas teorías afirman que pueden encontrarse pruebas biológicas o genéticas —incluso hormonales— en el feto y no quieren tener en cuenta los factores ambientales de la infancia, pero no hay ningún fundamento científico para ello. Otras, en cambio, ponen el acento en los factores psicológicos de los primeros años y niegan que exista un gen de la homosexualidad”[14](#).

¿Cómo pueden seguir siendo católicos los homosexuales, si la Iglesia está en contra de la homosexualidad?

Hay que hacer una distinción fundamental: no es lo mismo tener una tendencia a la homosexualidad que involucrarse en una actividad homosexual. Lo primero significa que alguien siente más atracción por las personas de su mismo sexo que por las del otro:

no es algo que haya elegido, sino que le viene dado. Lo segundo, en cambio, supone mantener relaciones sexuales con personas del mismo sexo.

La Iglesia no está ni puede estar en contra de las personas con esa tendencia ni de nadie, porque todos hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios y Él nos quiere a cada uno con locura, incluidos todos los que tienen esa tendencia. La Iglesia, Cristo presente en la tierra, no puede ser distinta y los que formamos parte de ella debemos querer a todos y cada uno con el mismo amor de Cristo.

Como ya he dicho, nadie sabe con certeza por qué sucede esto, por qué algunas personas tienen esa tendencia, si se debe a causas biológicas o genéticas, o bien se desarrolla como resultado del entorno de la persona en su primera infancia.

En todo caso, la tendencia a la atracción sexual hacia una persona del mismo sexo no es pecado. No puede serlo en la medida en que no es un acto libre. Un pecado es siempre algo que se hace voluntariamente y la mera atracción no lo es, no es algo que uno elija de forma libre.

En cambio, la Iglesia condena la actividad homosexual, es decir, la realización de actos destinados a producir placer sensual con una persona del mismo sexo. Pero esa condena no proviene de ningún prejuicio o aversión, sino del amor que la Iglesia tiene por esas personas, que le lleva a querer que eviten el riesgo que esas acciones suponen. Un riesgo que es muy grande, a distintos niveles.

Ante todo, son peligrosas desde el punto de vista físico. Baste con recordar la cantidad de muertos que el SIDA ha producido en los últimos años y que los preservativos sirven de bastante menos en esas relaciones, aparte del riesgo de contagio de otras enfermedades.

Pero, sobre todo, son un peligro para el alma. Dios ha previsto que la unión sexual tenga lugar en el contexto del matrimonio, en el que un hombre y una mujer se entregan mutuamente para formar una familia. Cualquier otro uso del sexo es un pecado que aparta de Dios, y estos no son una excepción. Es elegir nuestro criterio en contra del suyo. La Moral es el “manual de instrucciones” que Dios nos ha dado y, si no lo vivimos, nos hacemos daño y destruimos nuestra relación con Él.

Las personas con tendencias homosexuales no son tan distintas del resto y, por el pecado original que todos compartimos, también tienen tentaciones e inclinación hacia el mal. Para algunas personas, su mayor tentación puede ser las drogas o el alcohol; para otros, el mal uso del don del sexo en relaciones heterosexuales; para los homosexuales, lo más probable es que se desarrollen en este sentido.

La castidad que Dios pide a los homosexuales es la misma que tenemos que vivir todos. Hay miles y miles de personas en la Iglesia que deciden no casarse y vivir en celibato por motivos distintos de su orientación sexual. Y deberíamos entender todos que los homosexuales necesitan ayuda para no sentirse excluidos, sino ayudados a vivir la

castidad en sus circunstancias y a alcanzar la santidad.

Es verdad que hay algunos que se empeñan en no vivir la castidad y querer seguir siendo miembros de la Iglesia. Intentar hacer compatible lo que no lo es, cuadrar el círculo. Cristo dijo: “si me amáis, guardad mis mandamientos”; y la Iglesia enseña con rotundidad que la actividad homosexual es un pecado grave, no porque Ella se lo haya inventado, sino por la autoridad de Jesucristo, cuya doctrina no puede cambiar.

¿Qué opinas de los “gays”?

Tengo dos respuestas que darte. La primera es decirte que Dios ha creado a todos los hombres y las mujeres a su imagen y semejanza, y que los quiere como los ha creado, incluidos aquellos que, por la razón que sea, tienen esa orientación homosexual. Y no les ama menos cuando pecan y más cuando no lo hacen. Los ama siempre con locura y, precisamente por eso, quiere que no pequen. Yo creo que esas personas también son obra de Dios, creados a su imagen y semejanza. Son seres humanos, hijos de Dios. Los quiero como tales y deseo lo mejor para ellos.

La segunda es que hay algunos a los que conozco personalmente, a los que considero mis amigos, gente que tiene un lugar en mi corazón y que por algún motivo que desconozco tienen esa orientación homosexual. Los quiero como hijos de Dios y como amigos, con un amor auténtico que me lleva a preocuparme por ellos y a estar pendiente de su bienestar físico, psicológico y espiritual. No quiero que les pase nada malo y deseo que tengan una vida larga, sana y llena, y que luego disfruten toda la eternidad de su Creador. Me dolería en el alma que su alma se perdiera.

Si de verdad la Iglesia no rechaza a los “gays”, ¿por qué no les permite que tengan una pareja y sean felices?

Muy buena pregunta. Desde luego que queremos que sean felices. Pero no veo por qué para ello hay que “tener una pareja”. Amar a alguien supone mucho más que querer que sea feliz durante un rato. Las relaciones sexuales fuera del matrimonio, incluidas las heterosexuales, pueden hacer a una pareja “feliz” durante un tiempo corto, pero les complica mucho las cosas a largo plazo. Igual que comer mucho puede hacernos felices durante un tiempo, pero luego uno se arrepiente de haberlo hecho. Hay muchas cosas

que nos pueden hacer “felices” inmediatamente, pero que no nos convienen para nada si pensamos en el futuro.

Me has visto repetir antes que el amor auténtico significa querer lo mejor para el otro, en todos los ámbitos, y que la relación sexual, fuera del matrimonio, puede hacer mucho daño y, desde luego, no es lo que más le conviene a nadie.

Pues lo mismo les pasa a las personas con tendencias homosexuales. El modo de vida “gay” puede hacerles “felices” durante un tiempo, pero luego hay que pagar un precio demasiado alto por ello: tienen que enfrentarse a consecuencias físicas, psicológicas y espirituales tremendas. Un poco de “felicidad” no compensa en absoluto el gran riesgo que se corre a largo plazo.

¿Por qué no pueden casarse dos “gays” que estén enamorados?

Para entenderlo, hay que saber primero qué significa casarse. Ten en cuenta que tanto el sexo como el matrimonio no es un invento nuestro, sino de Dios. Él fue quien los creó al mismo tiempo, al principio del mundo, porque ambos tienen mucho que ver, no por mera casualidad. La unión sexual no es la expresión adecuada para cualquier tipo de amor, sino solo para la entrega mutua, exclusiva y permanente de un hombre y una mujer que desean formar una familia.

El acto sexual propiamente dicho solo puede darse entre un hombre y una mujer. A poco que sepas de biología, te darás cuenta de que el aparato reproductor de ambos está previsto para funcionar en unión con el otro. Dicho respetuosamente, durante la excitación sexual los órganos correspondientes de cada uno se preparan para “conectar” con el otro y, cuando ambos se unen, uno complementa al otro, dándole lo que le falta para funcionar. Se unen, forman una unidad. El hombre da y la mujer recibe. Él primero fabrica el semen; ella lo recibe y lo aloja en el lugar adecuado. Un ginecólogo me dijo una vez que incluso el placer femenino del acto sexual se produce en mayor medida en el momento de la recepción del semen, por lo que es superior si ese semen es siempre de un mismo hombre.

¿Qué tiene que ver todo esto con una relación sexual entre dos personas del mismo sexo? Quizá se pueda llamar “sexual” en cuanto que hay contacto físico de los órganos sexuales de uno con el cuerpo del otro, pero realmente no es un acto sexual en sentido propio, no se complementan ambos aparatos reproductores ni pueden llevar a término su función.

El matrimonio es el contexto para el que Dios ha previsto la unión sexual. Ha creado el sexo para que de verdad sea una unión psicológica, espiritual e incluso física, con una

finalidad: formar una familia que constituya el “ambiente” necesario para que vengan al mundo los hombres y mujeres del futuro. Esa unión no es solo signo de su amor sino también de la fertilidad de ese amor y de la constante fecundidad del amor de Dios, en la que Él les permite participar. La unión sexual es, por definición, el acto por el que el hombre y la mujer expresan el amor de Dios a través de su propio amor, pleno y lleno de fruto.

Por tanto, el matrimonio es siempre la unión de un hombre y una mujer. No puede ser otra cosa. Dios lo ha querido así.

Las personas con tendencias homosexuales no tienen prohibido el matrimonio. Lo que ocurre es que, dado que el matrimonio debe ser con una persona del otro sexo, no suele ser lo que desean, y es comprensible, porque sería una injusticia para el cónyuge. Pero la solución a este problema no es casarse con alguien del mismo sexo, porque eso sería una ficción. Podrían pretender que están casados, o incluso el Estado considerarlo así. Pero eso no es un matrimonio, porque quien lo ha “inventado” no han sido ellos ni el Estado, sino Dios. Él nos ha dicho cuándo existe un matrimonio y cuándo no. Nos ha dicho que tanto la unión sexual como el matrimonio son para un hombre y una mujer.

Un “matrimonio” entre dos personas del mismo sexo es una contradicción, no puede ser un matrimonio. Sería una ficción para intentar justificar un abuso del don de la sexualidad.

¿Por qué hay gente que se molesta tanto con las bromas sobre los “gays”?

¿Tan grave es hacerlas?

Pues sí. Es muy grave. Imagínate que tienes tendencia homosexual, algo que tú no has elegido voluntariamente y que probablemente no te alegra nada, y estás intentando asimilarlo. Como todo el mundo, necesitarías tener amigos y sentirte aceptado, pero no sabrías dónde encontrarlos, y te preguntarías si tienes un lugar en la Iglesia, si te van a aceptar, si verdaderamente estarán dispuestos a comprenderte.

Entonces, cuando estás con un grupo de católicos que no conocen tu situación, les oyes decir cosas como “los maricas dan asco”, “ojalá se mueran todos” o cualquier tipo de bromas mezquinas. ¿Qué pensarías? Evidentemente, que ese tipo de gente no te va a comprender nunca, y que lo mejor es que te separes de ellos cuanto antes.

Así es como muchos terminan uniéndose a grupos de “orgullo gay”, buscando alguien que los comprenda.

Pero tú, como cristiano, tienes una gran responsabilidad. Eres parte de la Iglesia. Los

demás ven en lo que tú haces a la Iglesia. Si eres cruel o poco acogedor, ahuyentarás a la gente, no solo de ti, sino también de la Iglesia, y serás responsable de ello. Si por tu culpa alguien se ha ido de la Iglesia, seas consciente o no, tendrás que responder por ello en el Juicio final.

No te tomes esto a la ligera. Nuestra obligación de amar es muy seria, y comprende a todas las personas.

¿Y qué pasa si yo soy “gay”?

Ante todo, si eres un adolescente, es normal que te lo preguntes. Casi todos se lo plantean en algún momento con el temor de que sea cierto. Es normal, porque la adolescencia es una época de grandes cambios. Estás pasando del “estado homoerótico” (no es nada malo, solo la tendencia natural a tener amigos del mismo sexo) al “heteroerótico” (en el que las personas del otro sexo pasan a ejercer una gran atracción), al tiempo que tu cuerpo sufre transformaciones en los órganos sexuales. Todavía mantienes como modelos para ti a personas del mismo sexo, mientras que empiezas a notar la atracción sexual. En otras palabras, durante el proceso es fácil que se “cruzen los cables” en algún momento y que tus deseos sexuales sean algo todavía confuso aunque intenso. Una repentina obsesión por alguien del mismo sexo suele darse en esos momentos. Ese tipo de deseo —incluso si es seguido de alguna experiencia homosexual— no es muestra de nada. Solo un porcentaje pequeño de quienes la sienten mantienen una tendencia homosexual exclusiva cuando llegan a ser adultos.

Tranquilízate y deja que el tiempo ponga las cosas en su sitio. Los expertos dicen que, debido a las crisis de crecimiento propias de la adolescencia, nadie puede estar seguro de su tendencia sexual hasta los 25 años aproximadamente¹⁵. Lo mejor que puedes hacer es preocuparte de ti mismo, asegurar tu relación con Dios y con amigos de los dos sexos y convertirte en una persona madura. Si no te sientes con ganas de salir con una persona del otro sexo por ahora, pues espera; mucha gente lo hace a tu edad. Si el tema te obsesiona, entonces busca a un médico o psicólogo que sea también un buen cristiano y que te pueda aconsejar (siempre que necesites consejo de alguien, procura que conozca y acepte la doctrina de la Iglesia, sobre todo en estos temas).

Además, es muy importante que no te “lances” a tener experiencias porque sientas una determinada tendencia. Cuando sientas la tentación, considéralo parte de la confusión que todos hemos sentido a esas edades y vete a hacer deporte o cualquier otra actividad sana.

Si ya has crecido y te parece que eres uno de esos pocos que siguen teniendo esa tendencia con veintitantos años, porque te sientes más atraído por personas de tu propio sexo que del otro, entonces tómatelo en serio. Busca a alguien que te comprenda de

verdad y pueda ayudarte y cuéntaselo.

Si de verdad descubres que eres homosexual, ten muy en cuenta esto: no debe ser una tragedia. Eres una persona creada a imagen y semejanza de Dios. Él te quiere y todos los que le siguen también te querrán. Te ruego que no abandones la Iglesia ni te metas en uno de esos grupos que defienden el “orgullo gay”, pensando que te va a hacer feliz. No es verdad. No puedes ser feliz lejos de Dios. Todos necesitamos llenar un hueco en el alma que solo Dios puede ocupar. No le echés.

6. LA BÚSQUEDA DEL AMOR AUTÉNTICO

“¿MEREZCO UN AMOR ASÍ?”

Algunos estamos tan condicionados por la sociedad que nos parece imposible ser capaces de un amor así, más bien da la impresión de que tendremos que contentarnos con llenar el vacío acudiendo al puro sexo. Cuando te oía, lo que me venía a la cabeza es que nunca encontraré a nadie que me quiera tanto.

Muchos piensan que, actualmente, hay tanto sexo fuera del matrimonio porque la gente tiene menos autodisciplina, o porque tienen más interés por aprender cosas nuevas, o simplemente porque se aburren más. No estoy de acuerdo. Puede que algo de eso les pase a algunos, pero me parece que, para la mayoría, los verdaderos motivos son mucho más profundos y que hay que volver a hablar de lo que ya hemos visto.

La gente de todas las edades tiene actualmente relaciones sexuales fuera del matrimonio porque, sencillamente, necesitan amor, y el mundo de hoy nos ofrece muy poco amor real y auténtico. Pero lo necesitamos, hemos sido creados para darlo y recibirlo. Tenemos una necesidad tan grande que, cuando no encontramos amor verdadero, necesitamos desesperadamente un sucedáneo, algo que lo sustituya, y el ambiente nos dice constantemente que encontraremos amor en el puro sexo. Las canciones, por ejemplo, usan expresiones como “amor”, “enamorado”, “hacer el amor” y “sexo” como si fueran sinónimos; en el cine y la televisión, no paramos de ver gente que se acuesta con el primero o la primera que les atrae físicamente, como si se nos dijera:

“no busques más, ahí se encuentra el amor”.

Pero no es verdad. El sexo no “da” amor, no “causa” el amor, no “lleva” al amor. El sexo no es más que eso, sexo, y si no había amor antes, casi seguro que tampoco lo habrá después. Lo que puede haber, como ya he dicho antes, es más tensión y más incapacidad para amar.

Sé que muchas parejas que tienen relaciones sexuales fuera del matrimonio se quieren. No lo dudo, como tampoco que busquen “utilizar” al otro. Lo que pasa es que no se dan cuenta de lo que están haciendo. Ponen en peligro al otro, se ponen ellos mismos en peligro y ponen su relación en peligro. Se quieren, pero no lo demuestran con su comportamiento.

El amor auténtico tiene un origen mucho más profundo. Significa entender nuestra propia dignidad como hijos de Dios —creados a su imagen y semejanza—, y comprometerse con alguien que también entienda y respete esa dignidad.

Muchos jóvenes piensan eso: “nunca encontraré a nadie que me quiera así, no me merezco tanto”. La solución entonces no es buscar de entrada un sucedáneo, sino tratar de comprender que todos los seres humanos compartimos la asombrosa dignidad de haber sido creados a imagen y semejanza de Dios. Solo entonces nos damos cuenta de que por eso merecemos ese amor auténtico y no debemos dejar que nadie nos utilice. Cuando descubrimos nuestra propia dignidad, nos damos cuenta de que no estamos hechos para un amor de “caricatura”, sino solamente para el auténtico.

CÓMO ELEGIR A LA PERSONA ADECUADA

¿Cómo sabré que he encontrado al “amor de mi vida”?

¿Cómo sé si es verdadero amor lo que siento?

¿Te has dado cuenta de que, en las películas, se sabe exactamente cuándo se enamoran dos personas? Se miran a los ojos y el plano se detiene. Empieza a sonar la música adecuada y ¡zas!, ya se han enamorado. Parece que oigan la música ellos también.

La vida real no es así. La realidad no va acompañada de una banda sonora que nos vaya diciendo lo que pasa y hace falta algo más que un par de acordes para que surja el auténtico amor.

Estar enamorado no es sentir “un cálido y maravilloso ambiente de felicidad” o una “atracción irresistible”. No. Te recuerdo que se trata de estar dispuesto a compartir el resto de tu vida con esa persona, de querer tener hijos de los dos, de querer llegar a la vejez juntos y, en definitiva, de casarse. La atracción sexual y el ambiente maravilloso forman parte de ello en un determinado momento, pero no son todo.

El amor es algo más que un sentimiento. Es una decisión. Esto es tan importante que te lo voy a repetir: el amor es algo más que un sentimiento, es una decisión.

El “amor de tu vida” será —o debería ser— la persona con la que te cases. La decisión es, desde luego, tan importante, que no puedes tomarla solo por lo que “sientas”. Los sentimientos son muy cambiantes, por distintos motivos, desde tu estado de ánimo hasta lo que hayas desayunado. Ellos solos no son capaces de tomar decisiones que puedan durar, sin la ayuda de tu cerebro.

Pienso que mucha gente pierde el tiempo intentando “definir” sus sentimientos: “¿será un amor de verdad?, ¿me estaré engañando?”, etc. A menos que tengas que decidir sobre tu matrimonio, esas preguntas no tienen demasiado sentido, son una pérdida de tiempo. El auténtico amor procede de una decisión, que tiene mucho que ver

con el matrimonio. Hasta entonces, no te esfuerces en ponerle nombre a tu relación, límitate a disfrutar de ella.

¿Cómo sabré que he encontrado a la persona con la que debo casarme?

Tu elección no debe basarse en el sentimiento de “un cálido y maravilloso ambiente de felicidad en cuanto estamos juntos, que quiero que dure para siempre, así que nos vamos a casar”. Los sentimientos no se ajustan a ninguna lógica, ya lo hemos visto. Son necesarios, pero necesitan la ayuda imprescindible de la mente.

Casarse significa elegir a la persona con la que vas a compartir el resto de tu vida; ya te haces una idea de que probablemente serán muchos años. Durante todos ellos, esa persona vivirá contigo, comerá contigo, dormirá contigo, se irá de vacaciones contigo. Todavía más, tus hijos serán también suyos. Así que necesitas elegir bien, y no dejarte llevar por un sentimiento pasajero. Hay que preguntarse algunas cosas difíciles de contestar y tener argumentos muy sólidos.

¿Podré congeniar con esta persona? ¿Será capaz de poner los intereses de la familia por encima de los suyos propios? ¿Podrá aportar lo necesario? ¿Qué ha hecho hasta ahora en la vida? ¿Es lo suficientemente responsable en su trabajo para poder vivir de él?

¿Será un buen padre? ¿Me gustaría que mis hijos fueran exactamente como él? Más o menos, lo serán, porque los hijos pasan mucho tiempo con los padres cuando son pequeños y se les “pega” mucho. Ya te puede gustar su carácter, porque lo irás viendo multiplicado por tu futura casa.

Si te pasara algo, ¿estás segura de que esa persona sola podría hacerse cargo de tus hijos? No es una pregunta agradable, pero hay que hacérsela, porque no todos nos morimos a los cien años rodeados de nuestros tataranietos. Con cierta frecuencia, uno de los dos padres muere, y el otro tiene que hacerse cargo en exclusiva de los hijos. Si te parece que no podrías faltar tú para educarlos bien, puedes estarte equivocando de persona.

¿Comparte esa persona mi fe en Dios? Dios no nos da hijos para que los convirtamos en lo que nos parezca más moderno o nos haga quedar mejor ante los demás, sino para que les enseñemos a ir al Cielo, y para eso hace falta que les enseñemos a creer en Dios y en su Iglesia. No resulta fácil hacerlo cuando solo uno de los dos padres tiene fe. Decirle a un niño que “esto es verdad, a pesar de lo que te diga tu mamá”, no sirve para nada. Los niños pequeños preguntan millones de cosas cada día, y las respuestas que reciben van dando forma al adulto que serán en el futuro. ¿Quién quieres que les conteste a la mitad de esas preguntas?

¿Sabe controlar esa persona sus impulsos sexuales? Algunas personas solteras

piensan que el matrimonio es una especie de “orgía” sexual ininterrumpida que durará mientras estén juntos, de forma que no serán nunca tentados por otras personas. Falso, en todos los matrimonios hay épocas en las que el cónyuge no está disponible para la relación sexual (enfermedades, embarazos, viajes); y hay momentos en los que uno se cansa de la convivencia, como es natural, porque no hay nadie perfecto. Entonces, otras opciones pueden ser muy tentadoras y próximas, porque hay mucha gente atractiva que no tiene ningún inconveniente para dejarse querer por personas casadas. Así que no conviene casarse con alguien que no es capaz de decir que no a sus impulsos sexuales porque, si no es capaz de hacerlo ahora, tampoco lo será entonces. ¿Quieres pasarte la vida preguntándote si te está siendo fiel? ¿Qué matrimonio vais a tener si no podrá ni irse de viaje unos días sin que te temas lo peor?

Estas preguntas son muy importantes. Si dudas en alguna de ellas, mejor que no te cases con esa persona.

No he querido decir que los sentimientos no tengan un papel que cumplir en esta decisión. No te pido que elijas a alguien simplemente porque no parezca que tiene ninguno de los inconvenientes descritos. Además, tiene que gustarte, es bueno que te emocione y te haga feliz pensar que vais a estar juntos toda la vida. Lo que digo es que tu cabeza tiene que confirmarte que lo que te dice el corazón es razonable.

Nunca oigas solo a la cabeza o solo al corazón. Espera a que los dos estén de acuerdo para decidirte.

EL AMOR POR “RESIGNACIÓN”

Mi novio y yo llevamos mucho tiempo juntos.

Sé que no es la mejor persona que puedo encontrar para casarme, pero mis sentimientos hacia él son muy fuertes. Cada vez que he intentado dejarle, he estado destrozada hasta que he vuelto a él. ¿Qué puedo hacer? ¡Ayúdame, por favor!

Es muy triste sentir eso por alguien y saber que no es el adecuado, o que no te trata como te mereces, o que la relación no acaba de cuajar. Puede ser difícil cortar, porque te sientes mal con él, pero todavía peor sin él.

Esos sentimientos pueden proceder de algo que no sea auténtico amor. Quizá te ha ayudado cuando lo necesitabas, o te ha hecho sentirte bien cuando tenías dificultades, o quizá le has contado todos tus secretos y eso ha dado origen a una intimidad muy grande entre los dos, o habéis pasado ratos muy felices los dos, o ha sido el primero en tu vida que te ha demostrado aprecio...

Todas esas situaciones suelen crear vínculos muy fuertes e intensos y hacer que estés pendiente de alguien y le echas mucho de menos cuando no lo tienes al lado. Pero todo eso no tiene nada que ver con el amor en sentido estricto.

Estar enamorado comprende esas cosas de las que hemos hablado, todas y cada una de esas cosas. Se refiere a alguien dispuesto a ayudarte, a tratarte bien, con quien congenias, con quien te lo pasas bien, alguien cariñoso y responsable en quien puedes confiar y, sobre todo, alguien que puede ser un buen esposo y un padre increíble.

Algunos consideran que el amor es fruto del “destino” y que uno no puede hacer nada para evitar lo que le tiene que pasar, como que le maltraten o que elija mal. No estoy de acuerdo. Eso no es amor. Esas personas pueden tener sentimientos hacia quienes no les corresponden que tengan algún parecido con el amor, pero no un amor auténtico, que es muy distinto y, desde luego, menos fatalista.

En ese tipo de situaciones, es importante examinar nuestros sentimientos de apego a una persona e intentar comprender de dónde proceden. Puede ser el miedo a quedarse solo, a perder una cierta seguridad que esa relación nos da, algo por lo que esa persona nos ha hecho sentir mejor, algún vacío que nos ha llenado...

Y lo importante es que a continuación te plantees cómo puedes cubrirlo de otra manera. Si te vas a sentir solo, cómo puedes estar acompañado de otra manera, si tus amigos o tu familia te pueden ayudar de alguna forma, o si puedes integrarte en un nuevo ambiente donde encuentres compañía. Sea lo que sea, encuentra una forma alternativa de cubrir esa necesidad.

Al final, lo que estas situaciones necesitan es la fuerza de voluntad necesaria para salir de ellas. Nunca serás la persona madura que Dios quiere si te dejas llevar por ese tipo de dependencias. Enfrentate con tus miedos y desarrolla modos menos perjudiciales de dar y recibir amor.

Encontrarás más consejos para ello en los siguientes capítulos. ¡No te desconectes!

¿AMOR O FANTASÍA?

¿Cuál es la diferencia entre estar enamorado y estar obsesionado con alguien?

El amor quiere al otro exactamente como es. La obsesión lo quiere como se lo ha imaginado.

El amor quiere a alguien. La obsesión quiere amor a cualquier precio.

El amor crece progresivamente. La obsesión lo llena todo de repente.

En el amor, los dos cada vez se llevan mejor. En la obsesión, cada vez peor.

El amor suele ser comprendido por los amigos y la familia. La obsesión, no.

El amor ve al otro como una parte muy importante de su mundo. En la obsesión, como lo único que existe en el mundo.

El amor hace mejorar, ser más ordenado, más eficaz. La obsesión hace empeorar, ser más desordenado y más inconstante, impide que desarrolles tu personalidad.

El amor es constante. La obsesión va por rachas.

El amor busca la entrega al otro. La obsesión solo quiere conseguir para sí¹⁶.

EL “FLECHAZO”

¿Hay amor en el “flechazo”?

No. Hay una atracción que puede ser buena para iniciar un proceso que termine en el amor, pero eso solo se sabrá después de que pasen meses o años y los dos se conozcan de verdad.

“¿ME QUERRÁ DE VERDAD?”

¿Cómo puedo saber si alguien me quiere de verdad?

Sabrás si te quiere por cómo te trata, si antepone tu bien al suyo, si se preocupa de tus cosas, si tiene en cuenta tus opiniones, si no trata de imponerte lo que tienes que hacer, si no te aparta de tus amigos y tus aficiones, aunque eso le suponga poderte ver menos.

Y, como ya he dicho, lo más importante es cómo se relaciona contigo desde el punto de vista sexual: si te respeta, si pone esfuerzo para evitar situaciones peligrosas y para controlar sus impulsos incontrolados para no herirte, si se siente orgulloso de tu buena fama...

Si encuentras a alguien así, tienes un tesoro. No se trata de que te cases directamente con él solo por eso, pero nunca te cases con quien no te trate así.

¿AMOR O MERA ATRACCIÓN SEXUAL?

Si la atracción sexual es parte del amor y te gusta realmente alguien, ¿cómo puedo saber si es verdadero amor o solo impulso sexual?

Juan Pablo II dice que la atracción sexual es algo bueno cuando está causada por lo que él llama el “brillo de las virtudes”. Es decir, cuando tú piensas: “me gusta porque es guapa, es lista, es buena persona, es divertida... y me atrae”. Entonces esa atracción tiene un buen fundamento.

A veces, sin embargo, esa atracción puede nublar la inteligencia, sobre todo al principio de una relación, y no es fácil saber hasta qué punto tiene fundamento o es un mero impulso irracional.

Mi consejo es que intentes “apartar” la mera atracción sexual. No te preocupes, que no la vas a perder y seguirá ahí igual de intensa, no hace falta que te empeñes en aumentarla. Los humanos tenemos la capacidad de dirigir nuestro interés en esos casos hacia otras áreas distintas de la mera relación sexual, así que, en lugar de imaginarte eso, piensa en los otros aspectos de una posible relación. Entérate de todo lo que puedas sobre esa persona. Procura conocerla lo mejor posible. Pórtate bien con ella y estudia sus reacciones.

Cuando estés con ella, procura no solo comportarte de forma casta, sino también dejar claro que esa es tu actitud. No te dediques luego a perder el tiempo con “fantasías sexuales”, porque así solo conseguirías dejarte llevar por la imaginación, nublar tu capacidad para conocerla bien y hacer mucho más difícil la resistencia a la tentación cuando la tengas cerca. Estarías “creando” dos personas distintas: la real y la imaginaria. Empezarías por abusar de la imaginaria para terminar intentando abusar de la real y perderías toda la felicidad del día en que de verdad te entregues a esa o a otra persona del todo. Si quieres soñar, dedícate a imaginar las cosas buenas que puedes hacer por ella, recuerda lo que habéis hablado y los proyectos e ilusiones que habéis compartido. Sueña con vivir la castidad.

Cuanto más tiempo pases conociendo a alguien con quien mantienes una relación casta, verás las cosas más claras. Te darás cuenta entonces de si es realmente la persona que tú has deseado siempre o si tu impulso sexual te estaba engañando, haciéndote imaginar a alguien distinto de lo que es en realidad.

Ya sé que todo esto supone una lucha. Por supuesto. No tiene nada de malo luchar. Tú no eres un malvado por tener esos impulsos —los tiene todo el mundo porque así nos ha hecho Dios— y, si no caes en las tentaciones, serás más fuerte, más capaz de amar, más casto.

“LA QUE AMO NO ES MI MUJER”

¿Es posible casarse con alguien a quien piensas que quieres mucho y luego darte cuenta de que quieres más a otra persona?

¿Sucede alguna vez?

Sí, por supuesto. Lo que pasa es que, al casarte, haces una promesa “hasta que la muerte nos separe”, no “hasta que la muerte nos separe o aparezca alguien que me guste más”.

Todo matrimonio tiene altibajos. Incluso el mejor matrimonio del mundo ha tenido que superar tentaciones. Ten en cuenta que, al pasar los años, los dos se conocen perfectamente, incluidos sus fallos y limitaciones. Una persona que aparece de nuevas puede parecer apasionante, pero solo porque no se le conoce. Uno de los errores más grandes que una persona casada puede cometer es confundir esa atracción con el amor o, peor todavía, con una señal de que su matrimonio está “acabado”. ¡Cuántos han abandonado a su cónyuge para irse con alguien recién conocido que parecía inmejorable, hasta que pasan unos años y se comprueba que nadie es perfecto y que también tiene tantos fallos como la persona abandonada!

Desde luego, lo primero que hay que hacer para que no pase esto es pensarlo bien antes de casarse. Hay una canción que dice algo así como “qué triste es haberse entregado a alguien antes de que llegue quien de verdad lo merecía”. Es verdad. Por eso conviene esperar todo lo que haga falta y no “lanzarse” por el miedo a hacerse mayor sin encontrarlo o por la ilusión de una boda o de tener hijos...

Ya sabes cuáles son las cualidades de un buen esposo o esposa. Reza mucho para encontrarlo y ten confianza en Dios. Espera a que llegue la persona adecuada, Él te la enviará. Asegúrate de que tu corazón y tu cabeza se ponen de acuerdo. Comprueba que es el “amor de tu vida”. Si lo haces así, cuando la ilusión inicial haya terminado y lleguen los momentos de crisis y tentación, no te dejarás llevar por ellos, porque sabrás

que, como dice el refrán, vale más lo “malo” conocido que lo “bueno” por conocer.

SENTIRSE UTILIZADO

¿Cómo le dices a alguien que sabes que se está aprovechando de ti que no eres imbécil?

¿Qué te parece esta manera? “Sé que te estás aprovechando de mí”. Es muy efectiva, sobre todo cuando la sigue otra: “Adiós”.

Si no hay seguridad de que sea consciente de ello, puedes utilizar otro sistema. Dile que “cuando haces esto y lo otro..., tengo la sensación de que te aprovechas de mi”. Si te dice que no lo hará más, quizá baste con eso. Si no lo entiende, vuelve por favor al anterior párrafo.

7. LAS HERIDAS SE CURAN

CASTIDAD Y VIRGINIDAD

¿Qué diferencia hay entre castidad y virginidad?

Esta pregunta es muy importante, porque hay que saber distinguir las dos cosas.

La “virginidad” es algo físico —no haber tenido relaciones sexuales anteriormente— y siempre se refiere al pasado. “Castidad”, en cambio, indica una forma de vida que respeta el don de la sexualidad ahora, sin importar los errores del pasado y se refiere al presente y al futuro.

Entre los adolescentes, siempre hay curiosidad por saber quién es virgen y quién no, lo que a mí me resultaba desconcertante y me hacía preguntarme muchas cosas: “¿por qué esta no es virgen?, ¿habrá sido violada de pequeña?, ¿se dio cuenta del error que estaba cometiendo y del daño que podía hacerle?, ¿qué pensará ahora?, ¿estará intentando vivir una vida casta?”. Por otra parte, me preguntaba también por qué alguien querría ser virgen y si estaría esperando a casarse o a encontrar la ocasión adecuada para dejar de serlo.

No quiero con mis palabras menospreciar la virginidad, que me parece algo maravilloso. A los que seáis vírgenes, os pido que lo consideréis un tesoro: hay muchos que no lo son y que darían cualquier cosa por cambiarse por vosotros. Lo que quiero decir es que quien no lo sea no debe darse por vencido: todavía puede obtener los beneficios de la castidad, que está al alcance de todos.

Además, nadie tiene por qué saber si uno es virgen o no. Lo pasado, pasado está, no

hay quien lo cambie, pero el futuro está abierto a cualquier posibilidad, lo tiene que construir cada uno.

¿Tú eres virgen?

Es increíble la cantidad de veces que me preguntan eso en una charla, justo después de decir que a nadie le importa si una es virgen o no. No suelo contestar a esa pregunta por un motivo muy claro: si a alguien le importa si lo soy, entonces a mí también debería importarme si él o ella lo es, lo cual no es cierto.

De todas formas, voy a decirte unas cuantas cosas: vivo la castidad, soy soltera y estoy esperando a casarme para tener relaciones sexuales. No te estoy pidiendo nada que yo no haga.

Procuro vivir lo que aconsejo.

PECADO Y PERDÓN

¿Es pecado grave tener relaciones sexuales prematrimoniales?

Muchos jóvenes cristianos han oído que las relaciones prematrimoniales son un “pecado”. El problema es que la mayoría no saben por qué y algunos ni siquiera qué significa la palabra pecado.

Desde luego, la Iglesia nos enseña que la relación sexual fuera del matrimonio es un pecado, y un pecado grave. Pero, ¿qué significa esto? Cuando era joven, yo pensaba que Dios era un ser orgulloso que estaba esperando la primera ocasión para “pillarnos” y mandarnos al Infierno aunque, al mismo tiempo, esa imagen no cuadraba con la de “Dios es amor” que nos hacían dibujar y describir en el colegio.

Lo primero que tenemos que hacer para responder esa pregunta es entender qué es un pecado. No hay que verlo como el incumplimiento de una norma abstracta que Dios ha pensado para agobiarnos. Dios nos ha creado y sabe cómo funcionamos. La moral no es algo abstracto, las leyes morales son simplemente el manual de instrucciones para vivir la vida. Pecar significa actuar en contra de nosotros mismos, herir a otros y herirnos nosotros, y a Dios eso no le gusta.

Ya hemos visto cómo se aplica esto a la sexualidad. Dios creó el sexo para enseñarnos a hablar un idioma precioso, el idioma del amor permanente, comprometido y fructífero que se da en el matrimonio. Cuando se saca de ese contexto, no funciona y nos hacemos daño físicamente, psicológicamente y espiritualmente.

El pecado no es solamente dar la espalda a Dios o ponerle triste porque nos estamos haciendo daño o se lo hacemos a otros. Estamos hechos para Dios y lo que más nos acerca a Él es vivir de acuerdo con aquello para lo que hemos sido hechos. Ir contra eso nos aleja de Él. Cuando pecamos voluntariamente, le estamos diciendo que sabemos lo que quiere que hagamos, pero nos da igual: “déjame que haga lo que me da la gana”. Y, lógicamente, ese comportamiento significa que, si el pecado es grave, nos separamos de Dios y de su gracia, situación bastante poco aconsejable, especialmente si uno se muere.

En el momento de la muerte, Dios es lo único que queda y, si Él tampoco está, uno se va literalmente al Infierno.

El pecado voluntario nos separa totalmente de Dios. ¿Y quién es el que corta la relación? ¿Un Dios orgulloso y mezquino? No, somos nosotros. Cuando pecamos, lo hacemos porque queremos. Somos nosotros los que le dejamos. Dios no lo quiere, Él nos ama con locura a cada uno y lo que desea es estar con cada uno y que, cuando pecamos, volvamos a Él cuanto antes.

Esto es cierto para todos los pecados, incluidos los que tienen que ver con el sexo. Por lo tanto, el abuso deliberado del don de la sexualidad es un pecado grave. Mientras uno no se arrepienta, permanece separado de Dios. Pero Él no quiere que esa situación sea definitiva, no quiere que estemos lejos, nos sigue queriendo con locura y quiere que volvamos a Él.

En la siguiente pregunta se explica cómo.

DIOS PERDONA SIEMPRE

¿Estás condenado al Infierno si ya has tenido relaciones sexuales?

A muchos de los jóvenes de hoy nadie les ha contado toda la verdad sobre el sexo. La mayoría no entienden la belleza del don divino de la sexualidad y han aprendido más en la televisión que en la iglesia. No es extraño, por tanto, que tantos cristianos jóvenes mantengan relaciones sexuales antes del matrimonio.

¿Qué sucede cuando oyen hablar de la castidad y se enteran de que estaban equivocados y que se han hecho daño a sí mismos? Tienen la sensación de que Dios, desde el Cielo, les dice que han pecado y que merecen ser castigados.

Eso es falso. Totalmente falso. Dios nos ama siempre, no solo cuando hacemos las cosas bien. Le duele que nos apartemos de Él y quiere que volvamos.

Los católicos hemos recibido un regalo impresionante: el sacramento de la Confesión, por el que podemos presentarnos directamente ante Dios y volver a poner las cosas en su sitio. Lo único que nos pide para hacerlo es que estemos realmente arrepentidos y que nos propongamos no volver a pecar. Si lo hacemos, nos da toda su gracia y volvemos a estar en nuestro sitio.

Hay una escena maravillosa en la película “Jesús de Nazaret”. El Señor está cenando con los fariseos, lo que es un gran acontecimiento, algo así como si a uno de nosotros le invitaran a comer a una embajada o a la residencia de un político importante. Durante la cena, están hablando del mandamiento de amar al prójimo, cuando José de Arimatea pregunta: “pero, ¿quién es mi prójimo?”. En ese momento, María Magdalena entra en la habitación. Ella no es farisea y nadie espera verla en un sitio así: es una prostituta. Grita que quiere ver a Jesús y todo el mundo la insulta e intenta que se vaya, pero Jesús dice que la dejen pasar. Ella cae a sus pies, llorando. Sabe que ha pecado y se arrepiente de corazón. Jesús la contempla con una mirada de increíble cariño y dice: “Se te perdonan todos tus pecados, aunque sé que son muchos, porque tu amor es muy grande. Vete y no peques más”¹⁷.

Te aconsejo que alquiles esa película un día y veas esa escena. Mira la expresión de amor de Jesús. Es la misma que tiene en la confesión. Es la expresión de la profundidad y ternura del amor de Dios.

El confesonario es muy importante para los católicos. Allí está un sacerdote al que Dios le ha dado la autoridad para perdonar los pecados. La confesión nos permite oír esas palabras maravillosas —“yo te absuelvo de tus pecados”—, que nos dan la garantía del perdón y, más que eso, la gracia, que es fuerza y ayuda de Dios para que podamos cumplir el “vete y no peques más”.

Hay que perder el miedo al confesonario. El sacerdote nunca se va a asustar. Está muy acostumbrado a oír los pecados de todo el mundo, no le vas a sorprender. Si no quieres que sepa quién eres, no te preocupes: no hay que ponerse frente a él, para eso suele haber una rejilla. Lo que sí que conviene es ir siempre que sea posible al mismo, para que nos conozca, aunque no sepa ni siquiera cómo nos llamamos. Así puede aconsejar mejor. Pero todavía es más recomendable tener a un sacerdote fijo que te conozca y al que conozcas bien, que sea muy santo y que apoye a los jóvenes cristianos que tratan de vivir la castidad; que hables con él cada cierto tiempo y que le pidas ayuda. Insisto en que no te preocupe que se pueda escandalizar o que pueda contar a otros lo que tú le digas, porque ninguna de las dos cosas sucederá, aunque le cueste la vida: moriría antes que desvelar el secreto de la confesión.

Los confesonarios se han hecho para ti y para mí. Utilízalos. No te “comas el coco” pensando si lo que has hecho está bien o mal ni alimentando el sentido de culpabilidad. Vuelve a unirte a Dios y empieza de nuevo.

¿Qué pasa si has cometido un pecado grave sin saber que lo era?

Dios no es una especie de juez malvado que está buscando la forma de condenarnos como sea. Es la justicia absoluta, pero también el amor absoluto. Para ser responsable de un pecado, tienes que haber decidido voluntariamente desobedecer a Dios. Nadie se separa de Dios “por accidente”. Entiéndeme bien: si cometes un pecado sin ser consciente de que lo es, la acción sigue siendo moralmente mala, y el daño que produce (físico y psicológico) no se evitará, pero desde el punto de vista moral, no serás culpable de él si no lo has hecho voluntariamente o no sabías que estabas pecando.

Ahora bien, tú tienes la obligación de conocer la Fe y lo que dice sobre el pecado. Si sigues pecando “involuntariamente” porque no te has preocupado de enterarte de lo que Dios ha querido que sepan los que le siguen, ya puedes irte preparando para ver cómo se lo explicas el día del Juicio Final.

¿Qué ocurre si has tenido relaciones sexuales sin saber que era un pecado? Pues que, evidentemente, has actuado mal y has corrido un gran riesgo. Yo no puedo decirte si te has apartado totalmente de Dios ni tú tampoco, porque eso solo lo puede juzgar Él. ¿Qué debes hacer entonces? ¿Agobiarte o asustarte? No. Vete al sacerdote y cuéntaselo. Muéstrale tu arrepentimiento, pídele que te absuelva y comprométete a vivir la castidad desde ahora. Luego, no te olvides de dar gracias a Dios por un amor tan impresionante e increíble y ponte a luchar para empezar la nueva vida a la que te has comprometido.

Si te confiesas de un pecado y luego vuelves a cometerlo, ¿eres más culpable que antes?

Cuando te confiesas de un pecado, estás manifestando tu arrepentimiento por haberlo hecho y tu propósito firme de que no vuelva a suceder.

Si luego llega un momento de debilidad y vuelves a cometerlo, lo que tienes que hacer es volver a confesarte. Es lo suyo. Todos somos débiles y, a pesar de nuestras buenas intenciones, a veces volvemos a pecar. El pecado original nos ha dejado en esa situación.

Así que, por favor, nunca dejes de confesarte cuando te haga falta. Ni se te ocurra pensar que ya has tratado de vencer ese vicio muchas veces y que no merece la pena volver a intentarlo. Mientras te confieses, Dios seguirá perdonándote las veces que haga falta.

Me he confesado, pero estoy igual que antes. Sigo agobiada por lo que hice y me siento culpable.

Ser perdonado no quiere decir “sentirse” perdonado. Seguir dándole vueltas a lo mal que lo hiciste y pensar que Dios no te puede perdonar porque otros tampoco lo harían si lo supieran es una tentación frecuente y peligrosa.

Nada peor para una persona que ya se ha confesado que pensar que sigue siendo la misma. Todos somos frágiles y tenemos malas tendencias. Precisamente por eso existe la confesión. Cuando pecamos, necesitamos confesarnos y empezar de nuevo.

Los fallos que has cometido en el pasado tienen su importancia: hay que descubrir sus causas, para poder evitarlos mejor. Saber cómo evitar una situación parecida y, sobre

todo, cómo llenar tu vida de amor auténtico para que no quepa nunca más el egoísmo. Después, lo mejor que puedes hacer con el pasado es olvidarlo.

Un pecado ya confesado ha desaparecido. Dios lo ha borrado y lo ha olvidado. Él te quiere muchísimo y lo que le importa es el futuro. No tiene sentido que te obsesiones con el pasado y pierdas la oportunidad de asegurar el futuro. Otra cosa no puede venir de Dios, sino del diablo, que intenta que vuelvas a recordar algo que Dios ya ha olvidado. El diablo quiere que te sientas incapaz de hacer nada bueno para hundirte. No se lo permitas.

Si te violan, ¿dejas de ser virgen? Tengo una amiga que ha sido violada y no sabe si es un pecado.

¿Es pecado que alguien de tu familia te acose sexualmente?

Mi padre ha abusado sexualmente de mí y quiero saber si ya soy impura para siempre.

Tantas situaciones así pasan en la vida.

La persona que ha sido violada no ha pecado. Es una víctima. Quien la viola comete un pecado grave. Pero ella no tiene la culpa.

Además, si no hay otros motivos a considerar, sigue siendo realmente virgen. La virginidad es un don que solo se pierde cuando se entrega voluntariamente. No puede arrebatarse.

Si tú o alguien que tienes cerca ha sido violada, consigue ayuda inmediatamente. Habla con un sacerdote, tu madre o tu padre, alguien que pueda aconsejarte bien...

Si uno puede recomenzar, ¿por qué no pecar y luego “arrepentirse”? Así no pierdes lo bueno de las dos situaciones.

No es verdad. Así no consigues lo mejor de las dos situaciones. Pregunta a cualquiera que haya tenido que arrepentirse y volver a empezar y te lo explicará. Al pecar, estás corriendo un grave riesgo con graves consecuencias que cuesta mucho superar, aparte de que en el pecado no encontrarás tanta felicidad como piensas.

Además, estás intentando “pasarte de listo” con Dios, y eso no tiene sentido. Arrepentirse significa darse cuenta de lo mal que está lo que has hecho y desear no haberlo hecho. No te puedes arrepentir de lo que vas a hacer, porque entonces sencillamente no lo haces.

Los que sois vírgenes, no seáis tontos. Guardad ese don como un auténtico tesoro.

RECOMENZAR

¿Puede una mujer que ya no es virgen cambiar y empezar todo desde el principio?

Se ha elegido esta pregunta por una sola palabra de las que contiene: “todo”. Parece que eres consciente de la falta de un “todo” en la vida que supone la pérdida de la virginidad.

Es verdad. Hacerlo fuera del matrimonio suele ser una experiencia inesperadamente traumática. En vez de la esperada “madurez sexual”, muchos empiezan a sentirse abandonados, vacíos y “distintos”. A menudo, el miedo al embarazo y al contagio se suma a ese trauma y la relación de pareja, en lugar de mejorar, empeora, como también la autoestima.

Sin embargo, muchas jóvenes se niegan a reconocer la relación entre su primera experiencia sexual y esta situación de inquietud. Como decía alguien: “debe ser culpa mía, porque en la televisión nunca pasa esto; ya verás cómo en cuanto me acostumbre todo irá mucho mejor, ahora no puedo parar si no quiero perderlo”.

Sigue así y ya verás como nada mejora. No es una crisis pasajera, una crisis de maduración. Es que tu cabeza, tu corazón y todo tu ser está protestando por dentro: “no lo hagas, esto no es lo que te conviene, te has alejado definitivamente de Dios”. Solo te “sentirás” bien cuando hayas conseguido acallar completamente tu conciencia.

Pero nadie consigue acallarla completamente. De vez en cuando consigue hacerse oír, y te sentirás “cómplice” de tu pareja, no su verdadero amor; te sentirás indigna de pertenecer a tu familia, al ver que de verdad te quieren; sentirás envidia de esa gente que sabes que lo ha hecho bien; y, peor aún, no serás capaz de ponerte en presencia de Dios, porque eso haría que tu conciencia volviera a gritar.

No te esfuerces en tratar de seguir como si no hubiera pasado nada. Tus problemas son ahora bastantes más que el riesgo de embarazo o de contagio, que no es poco. Te has hecho mucho daño a ti misma, quizá sin darte demasiada cuenta. Te has apartado de

Dios y eso ha dañado tu autoestima, has perdido la conciencia de tu dignidad como criatura hecha a imagen y semejanza de Dios. Tu sentido de culpabilidad te está diciendo que no es ese el camino, ni para ti ni para el otro. La única forma de solucionarlo es enfrentándote con el verdadero problema, no tratando de ignorarlo.

A lo largo de mi vida, he conocido a muchas mujeres con las que he rezado y he llorado mucho. Mujeres que no esperaban haber terminado así, que pensaron en un momento de su vida que el sexo era “lo que había que hacer”, la forma que los adultos tienen de “demostrar” su amor, que sería una gozada y que les haría felices. Pero no ha sido así, no ha sido así, no ha sido así...

Cada vez que me encuentro a alguien así, me da rabia. Me da rabia por ellas, porque hayan tenido que aprender de forma tan dura la realidad de las cosas. Y me pregunto por qué sus profesores, sus educadores, les han engañado así. Y por qué hay tanta gente que no quiere enterarse de lo que tienen que pasar estas pobres almas y tan poca dispuesta a ayudarles. Incluso en la Iglesia, hay pocas iniciativas concretas para que puedan rehacer sus vidas.

Sí, te prometo que puedes volver a empezar todo desde el principio. Por eso me he empeñado en escribir este libro.

¿Puedo vivir la castidad aunque ya no sea virgen?

¡Por supuesto! Cualquiera que entienda la belleza y el significado de la sexualidad puede proponerse vivir la castidad, sea cual sea su pasado.

La opinión pública tiende a transmitir una visión muy sesgada de la conducta sexual. Se dice que, una vez que has empezado a tener relaciones sexuales, ya no puedes parar. En Estados Unidos, las estadísticas incluyen entre los “sexualmente activos” a los que lo han hecho una sola vez, aunque muchos de ellos en realidad no suelen repetirlo a corto plazo, y se insiste a los monitores de educación sexual para que solo enseñen dos ideas: abstinencia a los que no lo han hecho nunca, y preservativos a los que ya están haciéndolo.

Es absurdo, porque nadie admitiría una actitud semejante en otras muchas cosas. Nadie da por supuesto que quien ha probado las drogas vaya a seguir inevitablemente o que quien se emborracha esté condenado a ser alcohólico. Lo normal es que a todos nos aconsejen no recaer en nuestras conductas erróneas... excepto en lo que se refiere al sexo.

Así se entiende que mucha gente piense que, una vez que se pierde la virginidad, la persona queda “marcada” para siempre, como si hubieran cambiado de clase social o de

club, sin vuelta atrás posible, y en sus clases de educación sexual les dirán que lo único que pueden hacer es aprender a usar los anticonceptivos. Así, la vuelta a la Iglesia y la reconciliación con Dios parece imposible, inevitable, y no se plantean que sería lo lógico.

Todo eso es absurdo. Hay una virtud llamada esperanza. Y hay también muchos miles y miles de personas en todo el mundo que aprenden a vivir la castidad después de que una relación sexual les haya hecho aprender.

Si ellos pueden hacerlo, ¿por qué tú no?

Quiero volver a empezar, pero has dicho que la castidad no se consigue de repente.

¿Qué pasos tengo que dar para no volver a equivocarme?

Hablaremos en el siguiente capítulo de algunas ideas generales para todo el que esté decidido a vivir la castidad, pero me gustaría mencionar aquí algunas específicas para los que tienen que recomenzar en su vida.

1. Confesión. No haría falta decirlo. El primer paso para poner tu vida en orden es poner tu relación con Dios en orden. Además, la confesión te dará muchas gracias que te ayudarán a dar los siguientes pasos.

2. Oración. Una vez restablecida la relación con Dios, hay que mantenerla. Reza diariamente, asiste a la Santa Misa, recibe la comunión. Mantente cerca de Dios y pídele la ayuda que vas a necesitar para vivir la castidad.

En este punto, debes esforzarte para que la Eucaristía se integre de verdad en tu vida. Cristo dijo que “si no coméis la carne del Hijo del hombre y no bebéis su sangre, no tendréis vida en vosotros”[18](#).

Si te fijas, la tentación de la unión sexual tiene mucho que ver con la sensación de no tener “vida en nosotros”. La Eucaristía es el mismo Jesucristo, con su cuerpo, sangre, alma y divinidad. Cristo entero, la persona que más te ama, físicamente presente ante ti y dispuesto a llenarte con su amor.

La Eucaristía tiene una tremenda fuerza sobrenatural.

Haz que la Eucaristía se integre de verdad en tu vida. Comulga todos los días. Reza delante del sagrario. Busca una iglesia cercana en la que el Señor esté permanentemente expuesto o, al menos, ve a un sagrario: allí Él está presente. Dedicar un buen rato a estar con Él. Aprovecha para rezar el rosario, para rezar con tus propias palabras o,

sencillamente, para estar allí contemplándole y “empapándote” de su amor. Pídeselo, pídele que te cuide ahora y en el futuro. Aunque al principio no sientas nada, si eres capaz de ser constante, te garantizo que esos ratos cambiarán tu vida y, con el tiempo, sanarán todas tus heridas.

3. Busca un buen consejero. Nadie puede luchar solo. Necesitas la ayuda de Dios, que te llegará a través de la oración, pero también conviene que tengas a alguien experimentado o a un sacerdote que comparta tu fe y que te quiera ayudar a vivir la castidad.

Habla con él siempre que tengas dificultades o que quieras resolver dudas. Viéndolo desde fuera, te podrá aconsejar y avisarte cuando estés en peligro. Cuéntale tus planes cuando vayas a salir y cómo los has cumplido después.

Esto te puede ayudar mucho a vencer las tentaciones que surjan, saber que ya te has comprometido a un plan y que luego tendrás que rendir cuentas.

4. Llena tu vida de auténtico amor. Ya hemos dicho que muchos jóvenes se “lían” con relaciones sexuales inadecuadas porque están buscando el amor que les falta en sus vidas y no consiguen encontrarlo. Pero tampoco se logra evitándolo, hay que hacer algo más porque, aunque el sexo no sea una necesidad, el amor sí lo es.

¿Cómo podemos llenar de amor nuestras vidas? A veces nos encontramos con la dificultad de que la situación familiar no lo facilita y eso no está a nuestro alcance cambiarlo. Pero siempre podemos cambiar a alguien: a uno mismo.

Si tú cambias y empiezas a dar amor en casa, removerás a todos poco a poco.

Haz el esfuerzo de llenar tu vida de amor hacia los que tienes a tu alrededor. Intégrate además en alguna labor de voluntariado en la que puedas colaborar eficazmente. Empieza a llenar tu día de ocupaciones positivas y verás que no te queda tiempo para pensar en otras cosas.

5. Desarrolla tus capacidades. La falta de castidad hace que la autoestima vaya desapareciendo, en un círculo vicioso: la falta de consideración hacia tu dignidad lleva a dejarse utilizar, y a considerarse cada vez menos digno. Sin embargo, Dios nos considera mucho más valiosos.

Dios nos ha creado a cada uno para algo, con una misión que cumplir. Para que podamos hacerlo, nos ha dado unos talentos, unas habilidades. Quizá sepas cantar o pintar muy bien. Seguro que eres muy bueno en alguna cosa: te interesa descubrirlo si no lo has hecho aún y desarrollar esas capacidades. Eso te ayudará a sentirte útil, a ganar en orden y autodisciplina y a conocer mejor la voluntad de Dios para ti.

6. Conoce tus limitaciones. Quien ha tenido relaciones sexuales impropias tiene algunas limitaciones para conseguir controlar sus impulsos. Los hábitos tienen cierta fuerza, y hay que estar atento para controlarla.

Si estar en una habitación a oscuras suponía antes estar en la cama con alguien,

intenta evitar la oscuridad; si ciertas manifestaciones de afecto siempre eran previas al acto sexual, utiliza otras distintas... El viejo refrán se aplica a esto más que nunca: conócete a ti mismo, y no pienses que tienes más fuerza que la que realmente tienes.

LAS HERIDAS SE CURAN

¿Cuál es el mejor sistema para superar una relación sexual? Yo ya he dejado de pensar en las cosas que hacíamos, pero no puedo dejar de pensar en la persona, que ya se ha olvidado completamente de mí. Creí que íbamos a poder seguir siendo amigos.

Por favor, ayúdame.

La quería mucho y me resistí todo lo que pude, pero al final cedí y el resultado fue nefasto. Después de entregarme del todo a la persona que amaba, me ha dolido mucho que me rechazara. Hice el amor con un tío que realmente me gustaba y del que estaba enamorada, pero ahora ya no me habla y yo no consigo superarlo. Hace ya dos años.

Estos son solo unos pocos ejemplos de los cientos y cientos de adolescentes y jóvenes que me han contado su interminable dolor tras la ruptura de una relación sexual.

A todos les digo lo mismo: nadie está solo. Quizá esto no te diga mucho ahora, porque piensas que nadie puede comprender lo que sientes y eres tú el único o la única que lo sabe, pero te lo digo muy en serio: nadie está solo.

Y también te digo muy en serio que me gustaría que no tuvieras que sufrir, ni tú ni nadie que esté pasando por eso.

La ruptura de una relación sexual siempre es muy dolorosa, porque ese inmenso vínculo afectivo se ha roto. Te habías entregado completamente y ahora sientes que te rechazan completamente. Aunque ese sentimiento no responda a ninguna lógica, incluso aunque hayas sido tú quien has roto, el dolor no hay quien lo evite.

Lo bueno es que las heridas se curan. El tiempo lo consigue. Y, si cuentas con Dios y pones algunos medios sencillos, mucho antes de lo que crees. Ya he hablado de esos medios, pero voy a repetírtelos.

Lo que hay que hacer es seguir adelante con tu vida, a pesar del dolor. Preocúpate un poco de ti y desarrolla tus capacidades. Empieza a mejorar tu vida. Céntrate en lo que se te da bien, para que puedas comprender lo que Dios es capaz de hacer a través tuyo. De ese modo mejorará tu autoestima.

Si esa relación cubría tu necesidad de amor, ahora sentirás un gran vacío, pero eso no es necesariamente malo. Tu dolor es como una alarma que te avisa de que te faltaba algo, que el mero sexo no te ha llevado ni te llevará a llenar definitivamente ese hueco.

Lo que debes hacer ahora es salir de ti y vivir el auténtico amor. Fíjate en las personas que tienes a tu alrededor, en tus amigos y tu familia. ¿Te has preocupado por ellos hasta ahora? ¿Les has querido como se merecen, o estás tan metida en tu problema que les has ignorado? Dedica tiempo a establecer relaciones sanas con la gente que te debe importar. Una relación normal, fuerte y cariñosa con tu familia y tus amigos te dará el soporte que necesitas para no echar tanto de menos tus encuentros anteriores y tu necesidad de dar y recibir amor.

Y no te quedes solo. Haz algo por el resto de la humanidad. Intégrate en alguna acción de voluntariado. Ayudar desinteresadamente a otros es la mejor manera de cambiar la visión negativa que tienes de ti y del amor.

En cambio, lo peor que puedes hacer es seguir intentando recomponer esa relación. Sientes el rechazo desde que lo dejasteis, y la tentación de unir tu futuro a conseguir terminar con ese rechazo puede ser fuerte. Es fácil hacerse este razonamiento: “me encuentro así de mal desde que me ha rechazado y la única manera de arreglarlo es consiguiendo que vuelva a quererme”. ¡Qué peligroso! Repito: ¡Qué peligroso! Ese razonamiento lleva a algunas parejas a volver a intentarlo hasta seis, siete u ocho veces para hacerse cada vez más daño el uno al otro.

Otro error en el que puedes caer es buscar un “sustituto fácil”, lo que a veces se llama el “rebote”. Es también muy peligroso, porque vas a buscar en esa otra persona lo que echas en falta del anterior. Solo conseguirás retrasar la solución—incluso aunque ahora evites el encuentro sexual—, porque no habrás ido a la verdadera raíz del problema.

Otras veces, quien acaba de salir de una relación “fuerte” no tiene ganas de ilusionarse con otra persona. Muchas personas en esa situación dicen que “no puedo querer a nadie más, no hay nadie más que me pueda hacer feliz”. Es una reacción normal y no tiene nada de malo en sí. Probablemente conocías tan bien a la persona con la que has roto que te parece difícil llegar a un grado de intimidad semejante con otro, y no piensas que puedas quererle tanto.

En todo caso, deja que pase un poco de tiempo y dedícate mientras tanto a tu familia, tus amigos y Dios, antes de plantearte una nueva relación.

Lo más importante es que tengas un poco de paciencia. Aunque sientas ese vacío y

esa oscuridad y parezca que las cosas no se terminan de arreglar, aunque estés poniendo todos los medios, lo razonable es tratar de tener tu tiempo ocupado y tratar de no obsesionarse con eso.

Hazlo. Trata de olvidar esos sentimientos, intenta alejarlos de ti y no admitir un “bloqueo” de tu corazón. Aunque no puedas ignorarlos del todo, no te recrees en ellos, emplea tus fuerzas en construir un futuro mejor y te aseguro que terminarán por desaparecer.

¿SE PUEDE ENDEREZAR UNA RELACIÓN?

¿Cómo puedo dejar de acostarme con él y mantener nuestra relación?

¿Se puede reconstruir una relación que está “estropeada” por el sexo?

La pregunta correcta no es si se puede hacer o cómo se hace, sino si realmente se debe hacer.

Si piensas que tu relación no va bien por culpa del sexo, lo primero es que dejéis de hacerlo ya, sin más contemplaciones. Vuestra unión sexual ha formado un vínculo muy fuerte que está distorsionando lo que verdaderamente sentís el uno por el otro. Debéis cortar de raíz todo ese “ambiente” sensual que envuelve vuestros encuentros antes de estar en condiciones de saber si el daño que habéis hecho a esa relación es o no irreparable.

Esto es fácil de decir y muy difícil de llevar a la práctica. Si ya hemos visto lo que le cuesta rehacer su vida a uno de los dos solo, imagínate si seguís los dos juntos. No digo que sea imposible, pero sí que es muy difícil. Las costumbres no se cambian así como así.

Después de un periodo ininterrumpido de abstinencia, podrás juzgar si sois capaces de manteneros así y de “reconstruir” un amor que tenga bases sólidas, si empezáis a llevaros mejor y a daros cuenta del daño que os ha hecho el sexo.

Si entonces tienes seguridad de que sí y lo tenéis claro los dos, entonces habréis dado un primer paso, pero tendrás que seguir actuando con prudencia. Hará falta bastante más tiempo para tener la seguridad de que va a funcionar.

“¿PODREMOS SEGUIR SIENDO AMIGOS?”

He salido de una relación íntima que ha terminado mal. ¿Cómo puedo volver a poner las cosas en su sitio para que podamos al menos ser solo amigos?

"Ser solo amigos" después de algo así no es nada fácil. Me parece verdaderamente difícil ser solo amigo de alguien con quien se ha tenido una relación sexual plena, sobre todo si las cosas han "terminado mal".

El dolor que produce una ruptura así es sobre todo el que esa persona siga presente en tu cabeza, lo que evita que puedas seguir hacia delante e incluso que cures la herida.

Hay muchas personas solteras que me dicen que le prometieron que siempre serían amigos, y que siguen viéndose de vez en cuando para cumplir su promesa. Pero me parece que el verdadero motivo es mucho más profundo: no quieren dejarle "escapar" de su vida. Seguir dependiendo de la intimidad y seguridad que esa persona les ofrecía.

En todo caso, es un error. "Seguiremos siendo amigos" es una afirmación muy difícil de cumplir, el "peaje" emocional que hay que pagar por ello es muy alto. Y, además, no sirve para nada seguir manteniendo esa dependencia; solo para seguir siendo "prisionero" de ella durante más tiempo.

Cuando alguien rompe una relación íntima, necesita una ruptura total. Es absolutamente necesario un periodo en el que no veas a la otra persona, el tiempo necesario para curar la herida y reconstruir tu vida. El intento de conservar la amistad en ese momento solo dificultará ese proceso.

Quizá con el tiempo podáis volver a ser amigos, pero solo quizá. Por ahora, no te hagas ilusiones y no tengas prisa. Necesitas tiempo para reconstruir tu vida sin esa persona cerca.

Quiero mantener la amistad de mi antiguo novio. Todavía no ha vuelto a la Iglesia, pero da la impresión de que lo hará y, además, sigue dependiendo sentimentalmente de mí. Quiero seguir ayudándole, pero me resulta muy doloroso y ahora sé que nunca debimos hacer el amor. ¿Puedo estar tranquila dejando solo a alguien a quien quiero tanto y que necesita mi ayuda?

Voy a contestarte con especial cariño, porque yo he pasado algo parecido, y sé lo que se sufre. Ese tipo de situaciones son duras, y más en tu caso, si has tenido una relación sexual plena.

Mira, tú no eres Dios ni una “supermujer”. No puedes hacer que vuelva a Dios. Él ya sabe que tiene que hacerlo y no le vas a aportar más datos. No puedes “salvarle”. Él es quien tiene que dar los pasos para hacerlo.

Y tú también tienes que darlos. Necesitas estar en paz.

No sé muy bien qué decirte, pero me parece que en tu pregunta está la mejor contestación. Sí, puedes estar tranquila dejándole solo. Pienso que es el único modo de que puedas estar tranquila. Tu inquietud significa que el vínculo sigue siendo muy fuerte, y no se debilitará hasta que él no desaparezca de tu vida.

Piensa en las temporadas en que has estado alejada de él durante un tiempo, cuando has conocido a gente nueva o has empezado nuevas actividades o has estado más centrada en tus cosas. ¿A que estabas más contenta? Seguro que sí, hasta que él volvía a centrar tu atención porque tú no te sentías con fuerza de decirle que no y querías ayudarle. Y entonces volvía la intranquilidad, al estar “absorbida” por él y empezar otra vez toda la amargura. ¿Verdad?

No pienses que una tiene que mantener la amistad con todos los que ha tenido relación alguna vez. Eso no tiene sentido. Como he dicho en la pregunta anterior, es casi imposible volver a ser amigo con alguien que ha estado tan unido, sobre todo con el primero de ellos. No estamos hechas para eso.

Hay un concepto del que se abusa con frecuencia en la psicología actual, pero que aquí es adecuado. Me refiero a la “dependencia mutua”. Significa, en pocas palabras, estar apegado a que alguien nos necesite. Y tú pareces estar algo apegada a la idea de que él te sigue necesitando. Pero no es así. Tú ya no tienes ninguna responsabilidad en su vida, es él quien la tiene toda. Si cambia, lo hará porque él quiera, no porque tú se lo impongas.

Ya sé que a todos nos gusta sentir que nos necesitan, pero tú ahora necesitas encontrar un buen marido, alguien que de verdad te necesite. Un buen marido que no solo te pida, sino que también dé; y unos hijos que, como tales, van a depender

totalmente de ti. Pero tu situación actual te está impidiendo tener la libertad para conseguirlo. Aunque en teoría seas libre, emocionalmente estás “atrapada”. Y lo seguirás estando mientras esa persona siga en tu entorno.

No te preocupes más por él. Estoy segura de que es una gran persona y puede cuidarse de sí mismo. No le estás haciendo ningún bien con tu actitud. Necesita aprender a funcionar él solo. Y, desde luego, no te preocupes si por eso dejas de cumplir una promesa, tu futuro es mucho más importante.

Sé que mi antiguo novio no me conviene, pero siempre acabo volviendo a él. Sé que lo hago porque hemos tenido relaciones sexuales y ahora me resulta muy doloroso prescindir de ellas. Hemos intentado ser solo amigos, pero no podemos.

Ayúdame a salir de esto.

Acuérdate de que hay dos clases de dolor. Una es mala: como cuando tienes una infección, ese dolor no te cura y cada vez duele más. Otra, en cambio, es muy buena: como cuando una herida cicatriza, puede doler un cierto tiempo, pero ese dolor significa que te estás curando y cada vez es menor.

Ese dolor que tienes ahora es de los malos, porque no te veo decidida a cortar. Cuentas que lo estás pasando mal, pero no quieres tener un futuro mejor, y se ve que el pasado ha hecho que llegues a una situación lamentable. No te estás curando y cada vez te dolerá más.

Si cortas definitivamente, dolerá mucho, estoy segura. Pero será un dolor de los buenos. Te hará falta mucha valentía y tendrás que ser fuerte para no descolgar el teléfono y llamarle muchas veces, pero cada vez será más fácil, cada vez dolerá menos y te prometo que llegará un momento en el que ya no te dolerá.

Sé que a veces cuesta creer que el dolor puede significar mejoría, pero es verdad. Te lo prometo.

ES CULPA DEL ALCOHOL

Siempre he vivido la castidad, pero hace poco me pasé con el alcohol y llegué hasta el final con un tío. Es como si hubiera sido un mal sueño y no fuera yo la que hizo algo tan absurdo. No te imaginas lo que he llorado. ¿Piensas que, aunque no tuviéramos una unión plena, he perdido la virginidad? ¿Podré estar segura de que Dios me ha perdonado y seguir adelante con mi vida?

Ante todo, no dudes de que Dios te perdona. En el sacramento de la Penitencia, en el confesonario, Dios borra tu pecado. Si todavía no te has confesado, no esperes más: vete ¡ya! Luego, tienes que hacer dos cosas: entender y aceptar ese perdón, y comprender lo que ha pasado, para que no te vuelva a suceder más.

Sobre lo que ha pasado, debes saber que no has perdido tu virginidad, porque para eso tiene que haber unión plena y no la hubo. Además, hablando en sentido moral, la virginidad solo puede perderse voluntariamente. Estabas bebida, y con alguien a quien ni siquiera conocías. No eras consciente de lo que hacías, y supongo que ese sujeto se aprovechó de eso.

Beber es muy peligroso. Ahora ya sabes que lo que hace es “desconectar” el cerebro o, al menos, esa parte de la mente que te dice lo que debes y lo que no debes hacer y, en cambio, pone la otra parte a tope: la que te dice que una cosa te apetece o que no pasa nada porque lo hagas. Y lo que es más importante, anula tu capacidad de reacción. Si estás acostumbrada a vivir la castidad, lo normal es que “saltes” cuando alguien intente hacer algo que te molesta en ese sentido, pero ese “reflejo” desaparece por efecto del alcohol, y lo sustituye una sensación de que no se puede hacer nada para evitar lo que está sucediendo.

Cuando dices que es como si “no fuera yo la que hizo algo tan absurdo”, tienes parte de razón. No eras tú. Cuando alguien está bebido, deja de estar en su sano juicio, es como otra persona. Por tanto, tú no eres una persona malvada, simplemente eras una

persona ebria y te comportaste como tal. Por eso la gente suele reírse de los borrachos, como quizá hicieron contigo.

No seas tan dura contigo misma. Que te haya pasado eso no significa que ya no seas una buena persona o que no puedas ser fuerte y vivir la castidad y creer en el respeto al don del sexo. Solo significa que bebiste demasiado y que has aprendido que eso puede borrar hasta las convicciones más firmes. Dios suele aprovechar estos casos para que aprendamos que somos frágiles. Pero lo somos todos, no solo tú: yo soy frágil, tus amigos son frágiles y tus padres son frágiles. Todos tenemos los efectos del pecado original y no podemos confiar demasiado en nuestras propias fuerzas para evitar el pecado. Por eso tenemos que tener cuidado y pedirle a Dios que nos ayude.

Si no quieres que te suceda otra vez algo así —estoy segura de que no quieres—, no te vuelvas a pasar con el alcohol. Tu pecado de esa noche no fue lo que te hicieron, eso no lo pudiste evitar. Tu verdadero pecado fue ponerte en una situación en la que no estabas en condiciones de protegerte a ti misma ni cuidar el don de la sexualidad. No pienses que en otra ocasión así serías capaz de actuar de otra manera. Si te vuelves a emborrachar, volverás a estar igual de desprotegida, porque se te volverá a “desconectar” esa parte del cerebro y la fragilidad que todos tenemos será entonces mucho mayor.

Y, por cierto, has tenido bastante suerte. Conozco a otras muchas chicas como tú que estaban custodiando su virginidad, se emborracharon una noche y alguien que ni siquiera saben quién es las dejó embarazadas. ¡Eso sí que es un mal sueño! Así que, por favor te lo pido, pásate a la Coca-Cola a partir de ahora y busca amigos que también lo hagan y te ayuden a no beber. Si el alcohol se ha convertido en una costumbre, busca quien te pueda ayudar a dejarlo cuanto antes. Por favor, no bebas. Es la única manera de asegurarte que siempre estarás en condiciones de proteger el maravilloso tesoro de la virginidad.

Y, cuando hagas todo esto, procura no preocuparte más de lo que te ha pasado. Dios te ama y te perdona. Tú no eres una persona malvada, solo alguien tan débil como los demás. Has cometido un error, pero a partir de ahora vas a procurar que no vuelva a suceder. Ten en cuenta que el diablo te querrá decir al oído que eres una mala persona y que lo tuyo ya no tiene solución, que ya nunca podrás ser una buena hija de Dios. No le hagas ni caso. Tú has sido creada a imagen y semejanza de Dios y eres una cristiana que ha sido ¡redimida! por Cristo, que conocía tu fragilidad y murió por ti, para que puedas vencerla. Por eso San Pablo se gloriaba en su fragilidad. Jesús te mira con todo su cariño, con toda su compasión, con todo su amor. Te quiere ahora más que nunca. Agárrate fuerte a ese amor, agárrate fuerte a Él. No te preocupes, Él te protegerá.

AMIGOS QUE NO PERDONAN

Siempre había vivido la castidad, pero hace poco he “metido la pata” y, aunque quiero vivirla otra vez, mis amigas no quieren saber nada de mí por haber perdido la virginidad.

Las personas que parece que no tienen defectos son, a veces, las que más pecan. Pueden caer en la tentación de mirarte por encima del hombro, diciendo: “yo vivo la castidad y tú no, así que soy mejor que tú”. Eso se llama soberbia y es el peor de los pecados, peor aún que la falta de castidad. Si no te hubiera pasado eso, a lo mejor tú también serías así. Ahora, en cambio, espero que seas más comprensiva con las debilidades de los demás, ¿verdad que sí? Tú también has caído, así que ahora estás en mejores condiciones de ayudar a otros que también caigan.

Arrepiéntete, reza, sigue con tu vida y no te preocupes por el pasado. Deja que Dios escriba derecho con renglones torcidos, que Él sabe hacerlo muy bien.

Y que esto sirva de advertencia para todos los que sois vírgenes, y para los que se sienten superiores e incapaces de caer. La virginidad es un regalo. Es una bendición que has recibido como un valioso regalo que debes proteger. Pero recuerda que las palabras “regalo” y “bendición” no significan ningún mérito por tu parte. Quizá otros no han recibido lo mismo que tú y no puedes saber lo que tú habrías hecho en su lugar. Así que no juzgues, no debes hacerlo. Lo único que sí que debes hacer es crecer en amistad y amor.

El peor pecado no es la falta de castidad, sino la soberbia y el orgullo. Mucho cuidado.

“ME HA ENGAÑADO CON OTRA”

El año pasado, mi novio y yo rompimos nuestras relaciones durante dos meses y luego volvimos a estar juntos.

Me acabo de enterar ahora de que, durante ese tiempo, tuvo relaciones sexuales con otra chica.

Dice que es a mí a quien quiere y que eso no le afectó para nada y yo sé que no tengo derecho a recriminarle algo que hizo cuando no estaba comprometido conmigo, pero no puedo quitármelo de la cabeza.

Es lógico que te pongas furiosa. El sexo habla un lenguaje de permanencia, de compromiso y de exclusividad, y no está hecho para compartirlo con otras personas. El hecho de que alguien a quien amas de verdad tenga relaciones sexuales con otra es total y absolutamente repugnante. Aceptarlo supondría destruir todos los mecanismos de protección que tenemos dentro.

Puede que no tuviera ningún compromiso contigo, pero se debe un respeto a él mismo y a la mujer con quien termine casándose en el futuro, que ha despreciado totalmente al hacer eso. Además, cometió un pecado, al utilizar su cuerpo para mentir a esa otra mujer diciéndole que se entregaba a ella para siempre y la hizo correr un gran riesgo físico, psicológico y espiritual. Además, traicionó a su futura mujer, si es que llega a tenerla alguna vez.

No intentes convencerte de que no tiene importancia, no acalles tu conciencia cuando te dice que eso estuvo mal, porque realmente estuvo muy mal.

¿Qué actitud tiene ahora? ¿Entiende la importancia de la castidad? ¿Se da cuenta de la gravedad de lo que hizo? Y lo más importante: ¿va a ser capaz de vivir honradamente esa virtud en el futuro?

Si no puedes contestar afirmativamente a esas preguntas, lo mejor sería que

rompieras con él de una vez. No pienses que su actual “compromiso” contigo le va a hacer vivir la castidad sin más. Solo se vive así cuando uno está convencido del valor y la dignidad de la castidad, no porque se hagan promesas. Si no se da cuenta de ese valor o no ve por qué está mal tener relaciones sexuales fuera del matrimonio con alguien a quien luego puede abandonar, no es el marido que mereces. Si solo lo hace para tenerte contenta, no le durará mucho, más bien muy poco. ¿Cómo vas a poder confiar en él?

SER SINCERO SOBRE EL PASADO

He cometido errores en el pasado, pero ahora quiero vivir bien la castidad. ¿Tendré que contarle a mi futuro marido lo que hice?

Depende de la persona con quien te cases: hay algunos que quieren saberlo y otros que prefieren ignorarlo. Lo verdaderamente importante es que ahora estás viviendo bien las cosas y acumulando un tesoro.

Los primeros pecados contra la castidad son difíciles de olvidar y muy difíciles de contar. El tiempo ayuda a sanar y si alguien te quiere y ve que luchas ahora para vivir esa virtud no te rechazará por lo que hayas hecho antes.

¿Por qué tengo que esperar al matrimonio si la persona con la que voy a casarme no lo ha hecho?

Coincido con tu argumento, pero en otro sentido.

Una de las ventajas de la castidad es que pone el listón alto a la hora de elegir a la pareja adecuada. ¿Por qué ibas a esperar todos estos años y entregarte completamente a alguien que no entiende ni valora esa entrega? ¿Por qué tienes que dar ese regalo tan grande a alguien que no te da nada a cambio?

No quiero decir que solo puedas casarte con alguien que sea virgen. Lo importante no es eso —si Dios perdona los pecados, tú debes hacerlo también—, sino que te plantees cuál es su actitud actual, si entiende la castidad, si ha sido capaz de luchar para no caer, si la vive, si ha demostrado que tiene la fuerza de voluntad y el hábito necesarios, por lo menos durante un tiempo razonable. ¿Te ha demostrado que podrás

confiar en él cuando estéis casados? Si es así, entonces sigue adelante con él.

La total sinceridad mutua sobre vuestro pasado es asunto vuestro. Lo único es que si no estás convencida de que es virgen, le pidas que compruebe que no va a contagiarte ninguna enfermedad. Ya sabes que algunas están latentes aunque no se manifiesten y que, como dice el refrán, “Dios perdona siempre, el hombre algunas veces, la naturaleza nunca”.

“NO PUEDO CAMBIAR”

¿Por qué cuesta tanto a veces vivir la castidad? Sé que debo hacerlo, pero me cuesta un montón.

¿Qué tiene que ver la castidad con el pecado original?

Ya se sabe: “del dicho al hecho va un buen trecho”. No es lo mismo ver algo claro que ponerlo en práctica, en todos los temas (lo que debes comer, el ejercicio físico que conviene hacer, el plan de trato con Dios...). Lo que pasa es que no estamos solos. En su carta a los Romanos, San Pablo dice que “no entiendo lo que me pasa; no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero”. Si alguien tan santo como San Pablo tenía esos problemas, no querrás tú ser menos...

¿Por qué pasa esto? El mismo San Pablo dice que “no soy yo quien actúa, sino el pecado que hay en mí”¹⁹. Es el pecado original que todos hemos heredado y que nos hace estar siempre a punto de hacer lo que no nos conviene. Hay una batalla constante dentro de nosotros entre Dios y el mal.

¿Qué hay que hacer entonces? ¿Decir que “como tengo el pecado original, es inútil que lo intente, vale más tener siempre preservativos a mano y ya está”? No. En algo tan precioso como el don de la sexualidad, tenemos la obligación de luchar contra esa tendencia mala y vivir como pide nuestra dignidad.

En temas de sexo, siempre cuesta. Ante todo, porque el instinto es muy fuerte y las tentaciones no son un cuento sino una realidad. Esto tiene su explicación: la naturaleza nos pide que lo hagamos, que llegemos hasta el final. Si no, nos contentaríamos con cuatro caricias y la humanidad se habría extinguido hace tiempo. El problema es que una vez que uno se pone en ocasión, es mucho más difícil parar y la razón cada vez tiene menos fuerza. Por lo tanto, hay que saber evitar esas ocasiones, sobre todo si ya hay experiencias anteriores y todavía no se ha conseguido el hábito de la castidad. Tanto para bien como para mal, el hábito formado por lo que se ha hecho antes repetidamente pesa

mucho.

Y hay también razones más profundas para que cueste. Ya hemos dicho que mucha gente se lía con relaciones sexuales fuera del matrimonio porque buscan un amor que no tienen; suelen ser los que más fácilmente caen y a los que más les cuesta cortar. Es lógico. Si no tienes verdadero amor y no te enfrentas con ese problema y lo resuelves, no se puede evitar que lleguen las tentaciones de suplir esa ausencia con este otro falso amor. Hay un vacío que tienes que llenar y que, aunque el sexo no lo haga completamente, te lleva a desear al menos ese sucedáneo. Lo que entonces hay que hacer es aprender a amar de verdad.

Por último, el mejor consejo: hagas lo que hagas, fallarás si no te apoyas mucho en la oración, porque la tendencia al pecado es muy fuerte y necesitamos la gracia de Dios — su ayuda— para estar en condiciones de vencerla. La castidad es como un músculo. La primera vez que tienes que levantar un gran peso, parece imposible, pero si ejercitas el músculo adecuado para hacerlo cada vez cuesta menos. Ese músculo es la oración, por la que, además, llegarás a tener al Espíritu Santo a tu lado ayudándote a levantar el peso, y entonces ya no te costará casi nada.

Quiero vivir la castidad y he intentado cortar con el sexo muchas veces, pero debo ser muy flojo, porque no hay manera. Vuelvo a pecar una y otra vez y estoy empezando a desesperarme.

Debe ser que no estás pidiendo ayuda a Dios o no estás evitando las ocasiones o no has aprendido a amar de verdad.

A lo mejor has llegado a ser un verdadero “adicto al sexo”. Enseguida hablaremos de eso.

LA ADICCIÓN AL SEXO

¿Qué es un “adicto al sexo”?

La adicción al sexo no se refiere al que encuentra placer en la unión sexual o al que se “pasa” con su pareja, sino a alguien en el que la falta de castidad se ha convertido en una enfermedad y está controlado por esa obsesión, igual que el alcohólico con la bebida.

Como en otras adicciones, el adicto al sexo es capaz de dejar todo (trabajo, familia, fama) por una “sesión” de sexo, aunque se dé cuenta de lo que hace y no entienda por qué es totalmente incapaz de evitar algo tan contrario a sus convicciones morales.

La adicción al sexo suele comenzar con un hábito muy frecuente de masturbación y quizá de ver pornografía. Muchos no pasan de ahí, pero otros evolucionan hacia hábitos compulsivos de conducta, entre los que se incluye la promiscuidad sexual, las citas con prostitutas, el exhibicionismo, e incluso a veces la violación o el incesto. Sin ayuda médica, esas personas suelen ir cada vez a peor.

Hay distintas causas por las que puede originarse una enfermedad así, desde la ausencia de un entorno familiar hasta el acceso frecuente a la pornografía a una edad temprana. Suelen ser personas atractivas y cariñosas, de los que no esperarías encontrarte en una “sex shop” o un “club de alterne”, porque habitualmente mantienen una doble vida. Por un lado, son personas muy respetables —incluso con una práctica religiosa ejemplar— y, por otro, auténticos viciosos. En su esfuerzo por ocultar esa doble vida, suelen ser mentirosos y poco honrados. Siempre echan la culpa a otros de lo que les pasa y tienen una gran tendencia a la ira. Suelen perder enseguida sus amigos y se sienten muy solos. En el fondo, no buscan el sexo por el sexo, sino que buscan intimidad.

Como ha escrito Steven Arteburn, “necesitaban cariño y aceptación y, tratando de superar su trauma por sentirse rechazados, traicionaron sus creencias y su moral e incluso a sí mismos, de forma que, después de ser rechazados por otros, se rechazaron a sí mismos al ver en lo que se habían convertido; buscando aceptación, terminaron

aislados del resto del mundo”[20](#).

Los adictos al sexo necesitan ayuda médica y, por supuesto, mucha oración. Desgraciadamente, no suelen ser atendidos hasta que “tocan fondo” y llega el divorcio o la policía los detiene. Pero pueden curarse, aprender a amar de verdad y abandonar su conducta compulsiva.

Si alguna vez te encuentras con alguien que actúa de forma compulsiva en este tema, no intentes ayudarlo, porque solo pueden hacerlo profesionales. Lo que puedes hacer es decirle lo que sospechas. Aunque reaccione negativamente, esa opinión “externa” le puede ayudar mucho a darse cuenta del problema, que es el primer paso para resolverlo.

¿Qué diferencia hay entre la adicción al sexo y la dependencia sentimental?

Desde fuera, pueden parecer lo mismo, porque en ambos casos se da esa promiscuidad sexual. Pero, así como el adicto busca en la unión sexual el alivio a su ansiedad, el dependiente intenta encontrar a alguien que le ayude a superar su sufrimiento interior. Aunque se parezcan, son dos situaciones distintas.

Los que sufren una dependencia no se mueven solo por el placer del sexo y a veces ni siquiera disfrutan de él, es el medio para conseguir que alguien les quiera y estarían dispuestos a no hacerlo si no lo consideraran necesario.

En cambio, los adictos solo buscan ese placer, sin importarles cómo ni con quién, mientras que el dependiente siempre busca que la relación perdure.

Es curioso, porque la adicción suele darse en los hombres y la dependencia en las mujeres, en la mayoría de los casos. Lo importante es darse cuenta de que hay personas desequilibradas que realizan conductas impropias para conseguir algo que nunca acaban de lograr, y que necesitan nuestro cariño, nuestro apoyo y, sobre todo, nuestra oración.

Quien sufre una dependencia sentimental también necesita ayuda. Un buen profesional cristiano podrá ayudarlo a darse cuenta de lo que le pasa y a poner los medios para solucionarlo.

¿Por qué en esos casos de dependencia y adicción hace falta un médico?

¿No bastaría con la oración?

Desde luego que hay que rezar por los que sufren esas situaciones y hacerles rezar, y que esa oración puede obrar milagros. Pero cuando alguien tiene dolor de estómago, además de rezar visita al médico, ¿no? Dios puede actuar por caminos extraordinarios, pero lo normal es que lo haga a través de los conocimientos y experiencia del médico. Con esto pasa lo mismo. Dios le curará por nuestra oración, pero utilizando a un buen médico cristiano que pueda actuar como instrumento suyo.

¿DEMASIADO TARDE?

Nadie me explicó el valor de mi virginidad ni lo bonita que es la castidad hasta ahora, pero ya es demasiado tarde.

Ojalá te hubiera conocido antes, cuando era más joven y todavía no estaba hecha.

Mira, no es demasiado tarde. Nunca lo es. La castidad se refiere al presente y al futuro. No dejes que tu pasado te condicione. Arrepiéntete, súbete a este tren ahora y disfruta de la castidad el resto de tu vida.

Me da mucha rabia haber sido tan descuidada con este tema. Me he entregado a un montón de gente intentado demostrarles amor y todos me han dejado “tirada”.

Sé que me va a costar cambiar, pero también sé que me va a hacer feliz. Muchísimas gracias.

No me des las gracias a mí. Dáselas a tantos jóvenes que han entendido el valor de la castidad cuando alguien se lo ha explicado y han decidido cambiar su vida desde ese momento. No te puedes imaginar cuánto respeto, admiro y quiero a cada uno de los que habéis sido capaces de hacerlo.

8. PASO A PASO

¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?

¿Dónde está exactamente el límite?

Me gustaría saberlo y nadie te lo dice.

Hay muchos pasos intermedios entre el beso y el acto sexual pleno.

Me gusta esta pregunta y las que siguen, porque hay mucha gente que anima a vivir la castidad pero no concreta los detalles.

Yo también me lo he preguntado muchas veces, y es difícil dar contestaciones precisas, pero tiene su importancia. Acuérdate de que yo soy soltera e intento vivir la castidad en mi noviazgo. No te puedo pedir que hagas algo distinto de lo que yo trato de vivir. Por eso, pienso que es importante empezar por entender bien qué significa la castidad.

¿Hasta dónde se puede llegar sin dejar de vivir la castidad? ¿Se trata de trazar una línea en el suelo y decirle al otro que no puede traspasarla y entrar en tu “zona”? ¿O basta con no llegar hasta el final final? Ninguna de las dos cosas. La castidad implica entender la diferencia entre cariño y pasión. El cariño es bueno y, como el cuerpo manifiesta externamente lo que tenemos dentro, es lógico que haya expresiones corporales de cariño. Eso son los besos, los abrazos, ir de la mano...

El problema empieza cuando el cariño se transforma en pasión. Ya sabes lo que eso

significa: alimentar el deseo del acto sexual, de “tirarse” a alguien. Y eso no puede ser amor, no busca lo mejor para el otro, sino que sería forzarle a que dé mucho sin que tú le des nada a cambio, es lo contrario del amor. Y es ponerle más difícil que se resista a la tentación y más fácil que acabe desilusionado contigo, lo que no va a hacer que vuestra relación mejore precisamente.

No pasa nada porque sientas atracción sexual por alguien. Eso es normal y bueno, pero también supone un reto: el de mantener tus manifestaciones externas de cariño controladas y saber parar cuando notas que se están convirtiendo en una tentación. Cuando notes que empieza a nacer la pasión, es el momento de “cambiar de aires”: irse a dar un paseo en bicicleta o a tomar un helado o lo que sea (siempre a lugares públicos).

¿Quieres algo todavía más concreto? Sigue leyendo.

¿Es pecado acariciarse?

Supongo que te refieres a tocar las partes más íntimas del cuerpo del otro para excitarle (para ser concreta, lo que tapanía un traje de baño de los de hace 40 años). Mira, esas partes tienen que ver con el sexo y “jugar” con ellas es parte del acto sexual. Hacerlo fuera del matrimonio es tan pecado como cualquier unión sexual.

Me di cuenta de eso al poco tiempo de tener novio, pero no sabía bien por qué. Incluso llegué a pensar que, si no podías quedarte embarazada, no debía ser tan malo.

Pero, en realidad, eso no es un acto de amor, porque supone casi todos los peligros que hemos visto.

Primero, riesgos de contagio, de ese “vínculo” afectivo tan fuerte e incluso de embarazo, si el contacto es lo suficientemente próximo. ¿Dónde está el amor?

Segundo, como decía en la pregunta anterior, supone dar origen a una tentación en el otro, aunque no quieras. Esas zonas del cuerpo están ahí para dar origen a la pasión y, de hecho, en la unión sexual esos contactos sirven para la “excitación” (ya no se llaman “caricias”). ¿Qué sentido tiene hacerlas fuera de ella? Como alguien ha dicho, es como sentarse en el coche, arrancar, dar unos cuantos acelerones en punto muerto, apagar el contacto y bajarse. No tiene mucho sentido.

Tercero, es muy difícil “no seguir”, porque sirven precisamente para lo contrario, para dejar que la pasión nos inunde. He conocido a incontables jóvenes que no querían llegar hasta el final pero no consiguieron parar “a tiempo”, después de haber empezado a “acariciarse”. ¡Ojo! Eso no significa que sea inevitable: cuando alguien no está casado, pasar de ahí es agrandar más el error, así que si está en esa situación debe procurar “salir corriendo”.

Cuarto, lo más importante. El sexo está hecho para el matrimonio, solo entiende ese lenguaje. Quizá me das la razón pero te estás preguntando cuándo empieza a hablar el sexo.

Respóndeme a esta otra pregunta para saberlo. Si estuvieras casado y un día al llegar a casa vieras a tu mujer en la cama con el vecino, ¿qué sentirías? ¿Y si te dijera que no es lo que piensas, que no pensaban llegar hasta el final? ¿No seguirías pensando lo mismo? ¿Por qué? Porque pensarías que tu intimidad matrimonial ha sido igual de violada.

Una pregunta más. Imagínate a tu futuro marido o a tu futura mujer, si aún no salís juntos. ¿Te gustaría saber que esa persona a la que entregarás tu futuro está ahora mismo con otro o con otra, tumbados los dos juntos en el asiento de atrás de un coche o encerrados en un aseo? ¿Te resulta agradable imaginártelo?

Pues esa persona con la que estás saliendo ahora terminará siendo el marido o la mujer de alguien que no tienes por qué ser precisamente tú. El respeto que le debes significa que debes tratarle como a ti te gustaría que hubieran tratado a la persona con la que definitivamente te unas en el futuro. Si no, aunque no llegues hasta el final, estás estropeando su futuro matrimonio (y el tuyo). Estáis traicionando a su futuro cónyuge (y al tuyo). Estáis haciendo que el lenguaje del sexo pierda su sentido cuando os caséis.

Una vez, una mujer me contó que antes de conocer a su novio había hecho con frecuencia este tipo de cosas, sin llegar nunca hasta el final, y que cuando su marido le dijo que era la primera mujer a la que besaba, se moría de vergüenza pensando en lo indigna que era de un marido así. Y es que entonces se daba cuenta de algo que uno comprende cuando se casa: el sexo sólo habla el lenguaje del compromiso definitivo, desde sus primeras manifestaciones. Es un lenguaje que solo puede compartirse con una persona, y es muy doloroso saber que el otro lo ha compartido con varias o que uno mismo no ha sido capaz de guardarlo para quien de verdad lo merece.

El sexo es el lenguaje del matrimonio. Hayas hecho lo que hayas hecho hasta ahora, te ofrezco un reto: decídate a respetarlo desde ahora. El sexo es el regalo que vas a hacer a tu pareja el día de tu boda. Si lo vas troceando poco a poco, puede que no te quede casi nada para ese día. Desde ahora, guárdalo entero para ese momento de increíble felicidad.

¿Está bien besar a una chica cuando estás a solas con ella?

¿Cuándo aconsejas besar a una chica?

En cierta ocasión hablé de este tema con dos personas distintas en menos de una semana. Una era una chica joven que me dijo que ella besaba a todo el mundo que le

presentaban. La otra era una madre que me contó que un profesor de su hija le había dicho que él nunca saludaba con un beso, porque pensaba que un beso era algo tan especial que debía reservarlo para quien de verdad se lo mereciera.

¿Quién preferirías que te diera un beso? ¿Alguien que se los da al primero que se encuentra o alguien que lo está reservando para una persona especial?

Un beso puede ser algo muy bueno. Es una forma de expresar lo que sientes por alguien, es una expresión de cariño. Si besas a alguien, que sea porque de verdad quieres decirle eso, no porque estás aburrida o te sientes sola o buscas afecto a cualquier precio, incluso de alguien que ni siquiera conoces o, menos todavía, porque estás buscando la excitación sexual. Eso sería mentir a la persona a quien besas.

Si sientes verdadero cariño por alguien, pero te das cuenta de que besándole estás buscando lo que no debes, encuentra otra forma de demostrárselo en ese momento, en lugar de enturbiar tu afecto sincero con algo distinto.

¿Tengo que besar a un chico cuando salgo con él?

No tienes por qué besar a nadie obligatoriamente nunca. No hay motivo para besar a alguien a quien apenas conoces, o alguien a quien conoces pero no quieres besar, aunque te invite a una Pepsi o a cenar o a un estadio para ver el partido de tu equipo favorito. Nunca estás obligada a besar a nadie. Para despedirte, puedes perfectamente decir, con una sonrisa, “muchísimas gracias, lo he pasado muy bien, hasta luego” y marcharte.

¿Está bien hacerse “cariñitos”?

Eso puede significar muchas cosas.

Cuando yo aún iba al colegio, siempre decíamos que, mientras no hubiera “morreo” todo valía, que se podía hacer lo que se quisiera mientras no se llegara a eso.

Pero no es verdad. Como ya he dicho, el cariño sincero es algo bueno, expresa lo que de verdad valoramos a otra persona. Pero si besas y abrazas a una persona que te atrae sexualmente, la frontera entre el cariño y la excitación se hace muy difusa y puedes terminar haciendo lo que no querías.

Hay que tener sentido común. Si, al manifestar el cariño, tú o la otra persona empezáis a sentir la excitación, lo lógico es parar. Y todavía mejor si ya lo tienes

previsto de antemano y sabes hasta dónde puedes llegar sin que haya peligro, antes de encontrarte de lleno en él, porque entonces ya no podrás razonar con sensatez. Lo lógico es conocer dónde está el límite y tenerlo claro los dos.

El mejor consejo, desde luego, es dedicarse a cosas más positivas cuando estéis juntos. Esos “cariñitos” no hacen que la relación mejore, ¿no te das cuenta? Así no habláis entre vosotros a fondo ni os estáis conociendo mejor y, encima, estáis alimentando el deseo de algo que sabéis que no debéis llevar hasta el final. Es mucho más importante conocerse a fondo y pasarlo bien que dedicarse todo el tiempo a hacer “cariñitos”.

¿Es correcto besarse en la boca?

Yo estuve años haciéndome esa misma pregunta. Cada uno a quien preguntaba me daba una contestación distinta: unos que era un pecado grave, otros que una ocasión de pecado y otros que no era para tanto.

Al final, encontré la respuesta ayudando a una novia a vestirse (es increíble la cantidad de cosas que se cuentan en esos momentos). Hablábamos de estas cosas — típico de la ocasión— cuando de pronto dijo: “tuvimos que dejar de besarnos en la boca, porque me di cuenta de que eso era lo que me hacía tener malos deseos”.

Entonces caí en la cuenta de que había estado preocupada de si era o no pecado, y no me había hecho una pregunta mucho más sencilla: ¿ayuda a que la relación sea lo que debe ser? Los novios deben mostrarse todo el cariño del mundo, pero nada más que eso y ¿a qué lleva el beso en la boca? ¿Manifiesta el cariño sincero de quien quiere vivir la castidad o más bien ayuda a excitarse rápidamente? Parece claro que a lo segundo, a no vivir la castidad.

Por eso recomiendo muy en serio a las parejas que quieran vivir la castidad en su noviazgo que eviten besarse en la boca, porque así podrán manifestarse de muchas formas su cariño sincero sin tener la tentación de meterse en la boca del lobo.

¿Y qué pasa con... todo lo demás?

Ya me entiendes.

Me doy cuenta de que hay otros muchos comportamientos que no he mencionado concretamente en este capítulo, porque no los conozco o porque se le han ocurrido a alguna mente “creativa” o por lo que sea. No hace falta. Ten sentido común. Si algo se hace para excitarse o, aunque no sea así, implica el contacto con las partes más íntimas del cuerpo y su función, es un pecado contra la castidad y no debes hacerlo. ¿Vale?

Sigo sin saber hasta dónde puedo llegar exactamente...

Ya te he dado bastantes ideas, pero veo que quieres más. Quieres saberlo exactamente.

Mira a ver si esta historia te da la respuesta...

Imagina que eres un chico que ha encontrado a la chica más maravillosa del mundo: guapa, inteligente, alegre, la mejor persona que has conocido nunca. No puedes creer que sea “tuya”. Os casáis y se queda embarazada.

En el hospital, eres el primero en ver a tu hija y tenerla en tus brazos. Ha salido a la madre. Es increíblemente perfecta. La miras y te asombras de que algo tan maravilloso haya podido salir de vuestro amor. Quieres a tu mujer más que nunca.

Volvéis a casa y su madre la viste de arriba a abajo, para que no pase frío. Con el tiempo, aprende a andar como lo hacen todos los niños, y a caerse. Aprende a coger flores y a traérselas a su papi y la primera palabra que aprende es “pa-pa”. Cuando llora, tu cariño le hace callarse en cuanto la coges en brazos.

Ahora ya ha empezado a ir al colegio. El primer día fue duro para ella, porque no quería quedarse: lloraba y le daba miedo separarse de su papá. Pero enseguida está contenta y lo primero que trae a casa es un corazón que ha dibujado en el que pone “te quiero, papi”.

Ya tiene diez años y vas a un recital de piano que da en el colegio, saliendo antes del trabajo porque sabes la ilusión que le hace que la veas tocar una canción que ha compuesto y que te ha dedicado. Y ahora ya tiene dieciséis y está saliendo con un chico más mayor que ella, que se acaba de sacar el carnet de conducir y ya tiene coche...

Ahora dime: ¿dónde está el límite? ¿Cómo esperas que la trate ese conductor novato del que se ha enamorado locamente? No me digas que te parecería bien que hiciera lo que quisiera con ella, con tal de no dejarla embarazada.

Ya sabes dónde está el límite, tanto para él como para ella. Vivir la castidad significa hacer lo que te gustaría que hiciera ese chico con tu hija. Y punto. Reconoce que desearías que la quisiera tanto como tú, que buscara su bien por encima de todo.

LA IMAGINACIÓN, LA PORNOGRAFÍA

Y LA MASTURBACIÓN

¿Es malo tener fantasías sexuales, sea cuando sea?

¿Sea cuando sea? No te entiendo bien.

La castidad no se refiere solo a lo que hacemos. Lo importante es lo que pasa por nuestra imaginación, porque ahí empieza todo. Y nuestros pensamientos pueden hacernos pecar tanto como nuestros actos.

Me acuerdo la primera vez que oí la expresión “pensamientos impuros”. Me pareció una cosa muy rara, porque no entendía qué tenían que ver los pensamientos con la posibilidad de dejar a alguien embarazada o traumatizada por el sexo. En cambio, pensaba, los pensamientos no pueden hacer daño a nadie. De todas formas, pensé, “si la Iglesia lo dice, será por algo”, y no me equivoqué. Ahora puedo explicar bien por qué.

Ante todo, vamos a ponernos de acuerdo en lo que significa “fantasías sexuales”. No es pensar en por qué Dios ha creado el sexo, ni en que es un regalo valiosísimo, ni en que compensa esperar al matrimonio para experimentarlo. Todo eso son cosas que merece la pena considerar, pero no me refiero a ellas ahora. Un “pensamiento impuro” es imaginarse explícitamente estar teniendo relaciones sexuales con alguien para sentir placer con ello.

¿Significa eso que cada vez que a uno se le ocurra un pensamiento de ese tipo comete un pecado? Desde luego que no. Somos humanos, y esas imágenes nos pueden venir a la cabeza sin pedir permiso, más en una sociedad que constantemente nos ofrece

imágenes para estimular nuestro instinto sexual. Tendrías que encerrarte toda tu vida en un sótano oscuro para no ver ninguna. Es natural que sientas la tentación de fijarte en esas imágenes, que te produzcan un impulso automático en el que tu voluntad no puede participar. No puedes controlar tus ocurrencias.

De lo que estamos hablando es de lo que sí que puedes controlar, de lo que viene a continuación. Martin Luther dijo una vez que “nadie puede evitar que los pájaros vuelen sobre su cabeza, pero sí que hagan su nido en ella”. Cuando te viene un pensamiento o una imagen de esas a la cabeza, puedes no asustarse pero sí rechazarlo, o puedes hacer que permanezca y “gozarte” en ello durante un rato.

Un “pensamiento impuro” se consiente cuando voluntariamente decides admitirlo y “gozarte” en el placer que te produce.

¿Por qué es entonces pecado, si no hace daño a nadie? No es verdad. Ante todo te hace daño a ti: te hace menos casto, va minando tu hábito de castidad, hará que cada vez te cueste más. Imagínate que estás a dieta y te dedicas a pensar lo buenos que están los helados y los pasteles. ¿Qué pasará cuando tengas enfrente un helado o un pastel? Pues que te costará mucho más no comértelo. Lo mismo sucede con el sexo. Si fomentas el deseo, va a ser muy difícil que venzas cuando llegue la tentación.

Además, mientras duran esos pensamientos consentidos, no estás usando el sexo para lo que debe utilizarse. ¿Qué es el sexo? Comunicación, la comunicación del amor matrimonial. ¿Me quieres decir qué clase de comunicación hay en esa imaginación? Ninguna. ¿Con quién te estás comunicando? Con nadie, estás solo. Estás manipulando el sexo para convertirlo en un motivo de satisfacción egoísta en la que participa una persona que solo “existe” para hacerte gozar a ti. Al no ser real, no tienes que preocuparte por ella, no es posible hacerlo. Estás fomentando una actitud que no es casta, que va directamente contra lo que realmente es el sexo.

Y hay otro motivo por el que esas fantasías te perjudican. Pueden “estropear” tus verdaderas relaciones de pareja, tanto presentes como futuras. Por más que lo intentes, nunca conseguirás que tu imaginación sepa lo que sucederá en la realidad. Es como cuando uno se imagina una conversación que va a tener. Las palabras de los dos se las tiene que inventar uno, porque la otra persona no está. No hay comunicación, como ya hemos visto, y todo se centra en torno a uno mismo, lo que lleva a la falta de realismo y a imaginarse situaciones que no son reales.

La imaginación ve siempre las cosas como le conviene: no hay gravedad, ni las cosas están desordenadas, ni le duele a uno la cabeza ni hay peleas; la imaginación ve siempre el cuerpo de una “top model” debajo de la cara de cualquier mujer.

Las horas pasadas contemplando catálogos de tiendas de modas y una imaginación activa pueden conseguir que la luna de miel sea una desilusión, en lo físico, porque la persona con la que uno se ha casado no es igual que las fantasías que se habían

“fabricado”. Las personas “reales” acumulamos grasa en distintas partes del cuerpo, aunque nos matemos a hacer aeróbic o gimnasia.

Peor todavía que la desilusión es que esas fantasías pueden llevarnos a centrarnos demasiado en lo físico y a olvidarnos de los aspectos psicológico y espiritual que Dios quiere que formen también parte del matrimonio. Cuando te casas, hay una persona concreta, un hijo de Dios creado a su imagen y semejanza, que se ha unido a ti para toda la vida por amor. Dios se hace presente entonces, santificando ese amor y haciendo que pueda dar fruto. La unión sexual es la expresión de vuestro compromiso mutuo y con Dios y con los hijos que Él os dé. El sexo no es solo una manifestación corporal o una admiración de la belleza. Es la apertura a Dios y al otro por el auténtico amor.

Dar rienda suelta a la imaginación puede hacer que te obsesiones con lo físico y seas incapaz de reconocer la belleza de lo espiritual.

Hace poco me dijeron que un marido cuya mujer había dado a luz seis semanas antes se negó a reanudar la relación sexual porque ella aún no había perdido los kilos que ganó con el embarazo. Típico del fantasioso que no se ha enterado de la inmensa grandeza del don de la sexualidad que Dios nos ha dado, y está “en las nubes”.

¿Cómo hay que afrontar entonces todo esto? Primero, reconociendo que la atracción sexual existe, muchas veces con personas a las que no nos une ningún compromiso. Así estamos hechos, y por eso no es malo. Pero tenemos que darnos cuenta además de que el verdadero y pleno sentido de las consecuencias de esa atracción se da solo en el contexto para el fin con el que Dios la ha previsto: el matrimonio.

Es lógico que tengamos curiosidad por saber cómo será eso del sexo. Pero intentar averiguarlo a base de imaginárselo sería, como dijo Water Trobisch, como tratar de saber qué es la muerte a base de intentar dormir muy profundamente. No sirve más que para lograr un placer momentáneo que hará que el futuro amor se distorsione.²¹

Ya sé que a veces la imaginación de esas cosas es un “recurso” para combatir el aburrimiento, los problemas o las situaciones difíciles. Pero, en realidad, ni siquiera sirve para eso. El recurso en esas situaciones es afrontar la realidad, no intentar escapar de ella y, de paso, dejar para su momento el disfrute del sexo, que llegará en su plenitud cuando estés realmente en situación de vivirlo.

¿Es pecado masturbarse?

Sí, por las mismas razones que acabo de explicar. Si vuelves a leer la respuesta a la

última pregunta, te darás cuenta de que también contesta a esta.

El sexo debe ser una comunicación entre dos personas que de verdad se quieren y la masturbación cortocircuita ese proceso. Es una actividad primariamente solitaria. Impide ser casto y aprender a amar de verdad, porque hace que se asocien sexo y placer egoísta.

La masturbación es pecado, siempre que se haga consciente y voluntariamente. Sé que es un vicio fácil de coger, sobre todo en la adolescencia, y que puede estar alimentado por motivos más profundos, como la soledad, la falta de auténtico amor y otros, y que quizá la fuerza de la costumbre y la falta de responsabilidad por esos otros motivos pueden hacer que, en algún caso, la responsabilidad sea algo menor. Pero hay que vencerlo, rezando, identificando las causas y combatiéndolas y, en todo caso, poniendo los medios para cortar el hábito. Esto no puedes hacerlo solo, necesitas encontrar un buen confesor, un sacerdote en el que puedas confiar plenamente, que te entienda y que te ayude. Como ya he dicho, no hace falta que sepa tu nombre y apellidos, pero sí que pueda identificarte para ayudarte con continuidad (quizá diciendo siempre tu nombre de pila). Y recuerda que no le vas a asustar: estará más que acostumbrado a ese tema.

Además de tu confesor, no vendría mal que encontraras a alguien en quien puedas confiar y que te preste una ayuda más cercana. Si tienes a alguien así, no desaproveches la oportunidad. Igual que si puedes encontrar algún libro que sea bueno y te pueda ayudar también.

Recibo cartas habitualmente de personas “adictas” a la masturbación. He utilizado esa expresión porque, como te puedes imaginar, es realmente un primer paso hacia la “adicción al sexo”. Muchas veces me han contado que eso ha dañado o incluso destruido su matrimonio. Les ha hecho infelices y se arrepienten de no haber cortado a tiempo, cuando todavía podían. Si piensas que puedes llegar a eso, pon los medios para salir con todas tus fuerzas, cueste lo que cueste.

¿Es pecado ver imágenes pornográficas?

¿Está mal acudir a la pornografía para calmar los deseos sexuales?

Si de verdad hay alguien a quien la pornografía le calma los deseos sexuales, no se puede decir que sea una persona normal.

La pornografía no se hace para calmar el impulso sexual, sino para excitarlo. Y, desde luego, ver esas imágenes es un pecado. La razón para ello tiene que ver, una vez más, con todo lo que se explica en las dos preguntas anteriores.

El sexo debe ser la expresión de la unión de un hombre y una mujer que se conocen y se entregan mutuamente para toda la vida por amor. La pornografía es todo lo contrario. Nos muestra una serie de imágenes provocativas de cuerpos artificialmente perfectos para excitarnos sexualmente.

La pornografía perjudica gravemente a las personas por muchos motivos. Incita al abuso, al pretender que nos excite alguien a quien no conocemos y con quien no tenemos ninguna relación. Los que salen en las imágenes no se ven como personas reales, hijos de Dios, sino como simples objetos que nos proporcionan placer personal y, por tanto, alguien de quien abusamos.

La pornografía lleva al abuso, no al amor. Y las dos cosas son incompatibles, por lo que quien se acostumbra al abuso se incapacita para mantener una relación de entrega al otro en el matrimonio. Le resulta sencillamente imposible hacerlo.

La pornografía da origen además a aspiraciones irreales sobre el sexo. Nadie es como aparece en esas imágenes, ni siquiera ellos mismos, porque las imágenes pueden engañar. Tu mujer, en cambio, será muy real, y no es justo que te hayas creado unas expectativas falsas que seguirán en tu mente cuando te cases, aunque no quieras.

La fuerza de esas imágenes es muy grande. Se quedan en la mente mucho más que otras. Una vez que han “entrado”, cuesta mucho que “salgan”, y aparecen una y otra vez, incluso cuando menos lo deseas (por ejemplo, después de haberte decidido a vivir la castidad).

Es un verdadero peligro porque, al no exigir ninguna entrega, tampoco da la verdadera satisfacción que el sexo proporciona en el matrimonio. Cada vez hacen falta imágenes más provocativas para excitarse, de forma que algunos terminan dando pasos hacia cosas peores, como las imágenes de violencia y crueldad sexual, pornografía infantil, etc., que incluso puede llevar al deseo de hacer lo que se ve. Todos los autores de delitos sexuales suelen ser ávidos consumidores de pornografía.

No dejes que nada de esto entre en tu imaginación. Si guardas algún material pornográfico, quémalo ahora y empieza a rezar y a poner los medios para empezar a vivir la virtud de la castidad. Y si sales con alguien que tiene este vicio, apártate de él. Incluso hasta lo que se considera pornografía “light” (como “Playboy” o “Playwoman”, por ejemplo) supone un abuso hacia ti y hace imposible que esa persona pueda ser capaz de amarte como te mereces. Quítate de en medio.

Recuerdo que, hace muchos años, cuando supe que un conocido se había suscrito a “Playboy”, pensé: “bueno, no es para tanto, ya se sabe cómo son los hombres”. Pues ahora te digo que estaba equivocada y que puedes encontrar a uno que no sea así.

¿Y qué me dices de las novelas de amor?

¿Son malas para vivir la castidad?

Me alegro de que lo preguntes. Lo pueden ser en dos sentidos. Primero, ese tipo de novelas a veces producen el mismo efecto que la pornografía: excitan sexualmente al lector en un contexto que no es el de la relación matrimonial. Puede que no sean tan dañinas, porque no te bombardean con imágenes directas, pero siguen siendo peligrosas.

Pero es que esas novelas también se parecen a la pornografía en cuanto que dan una impresión falsa de lo que es la relación sexual. Aunque sean más sentimentales que físicas, son igualmente irreales. Describen un mundo fantástico de hombres irresistibles (con nombres preciosos y cuerpos perfectos), mujeres impresionantes y romances eternos. Pero el mundo real no es eso.

Créeme, también hay gente que se habitúa a ellas hasta que llegan a ser auténticos “adictos” que necesitan tratamiento médico. Se han metido en ese mundo y no pueden salir de él, ni vivir una vida de relaciones normal, porque este mundo ya no es su mundo.

La conclusión de todo esto es sencilla (la misma que para la preguntas anteriores): vive en la realidad, no intentes escapar de ella sustituyéndola por fantasías, ni por la masturbación ni por la pornografía ni por las novelas baratas. Nada de esto te ayudará, más bien destrozará tu capacidad de vivir la castidad y encontrar un amor auténtico.

VESTIR BIEN

¿Cómo hay que vestir para no ser demasiado provocativa con los hombres?

¡Otra pregunta muy oportuna!

Muchas mujeres no valoran la importancia de la modestia y el pudor, y piensan que si a alguien le molesta como van vestidas, “es su problema, no el mío”.

El verdadero problema es algo de lo que muchas no se dan cuenta: el hombre no funciona igual que la mujer, se deja llevar mucho más por el físico, por lo que ve, sobre todo en la atracción sexual. Las partes desnudas del cuerpo de la mujer le atraen mucho.

Las mujeres somos un poco diferentes en esto. Desde luego, sabemos distinguir la belleza exterior, pero no nos impresiona de la misma forma. En cambio, nos afecta más el tacto y el oído. Unas palabras cariñosas en un contexto de intimidad nos excitan mucho más que lo que podamos ver.

Por eso, si alguna dice que el problema por su vestido es del otro, probablemente no se ha dado cuenta de hasta qué punto es así, porque ella no tiene la misma percepción. Pero para un hombre puede ser un auténtico problema, sin necesidad de que sea un perverso o un maniaco sexual. Simplemente, el hombre es así, no lo ha elegido él. A lo mejor no le gusta especialmente que un cuerpo femenino le domine de esa manera, pero no lo puede evitar: cuando más ve, más se excita.

Para decirlo claro, vestir de forma provocativa es hacerles una faena. Ya nos cuesta a todos bastante —y a ellos también— vivir la castidad para que encima nos lo pongan más difícil. Eso no es quererles bien ni querer ayudarles.

Hay algo que muchos hombres me han repetido. Hombres que quieren hacer las cosas bien. Opinan que la inmodestia en el vestido dificulta mucho conocer a las chicas mejor. Una mujer no es un conjunto de partes anatómicas que deben poder “calibrarse” bien para conocerla, sino una persona, un alma creada a imagen y semejanza de Dios, aunque lo primero que veamos sea solo su cuerpo. Pero si su forma de vestir pone el acento en la “anatomía”, el hombre se distrae del resto y se centra en lo que le llama la

atención, aunque ella no quiera, y eso le impide conocerla del todo.

Así que, mujeres que leéis esto, ¿qué preferís? ¿Que un hombre cuando os vea piense que sois cariñosas y amables y se sienta movido a conoceros mejor, o que lo que vea le lleve inmediatamente a desear acostarse con ese “monumento”? Yo lo tengo muy claro.

Sin embargo, vestir con modestia no quiere decir ir desarreglada. No es eso. Es muy bueno arreglarse, porque nuestros cuerpos también tienen la dignidad de haber sido creados por Dios, y eso debemos reflejarlo en la forma de presentarnos ante los demás. Vestir con modestia significa, por tanto, llevar lo necesario para que se nos pueda conocer del todo, no solo lo que sea físicamente más atractivo. Haz que toda tu belleza interior se refleje en tu modo de vestir, no que la oculte.

¿Qué ropa es provocativa? Es difícil dar una lista, pero la idea está clara: todo lo que “descubra” o llame la atención sobre las partes íntimas del cuerpo, entre otras cosas. Lo mejor sería que busques a un hombre que no tenga ninguna relación sentimental contigo, que sea de confianza y procure también vivir la castidad, y le pidas el favor de avisarte cuando vea que algo que llevas le resulta chocante (los hermanos suelen venir muy bien para esto, si tienen ideas claras).

En cuanto te haga la más mínima sugerencia en ese sentido, no lo dudes: coge la prenda que sea y deshazte de ella. No merece la pena que la guardes.

OTROS CRITERIOS PARA VIVIR LA CASTIDAD

¿Qué conductas son adecuadas para vivir la castidad y cuáles no?

Me parece que ya te he dicho muchas cosas: déjate de “cariñitos” y caricias, nunca provoques situaciones que te exciten y córtalas si tu pareja lo hace, evita la pornografía, la imaginación desbocada y la masturbación, y viste con modestia.

Otras sugerencias que se me ocurren:

1. Ten claras tus limitaciones. Tienes que tener decidido de antemano lo que puedes y lo que no puedes hacer. No me refiero a cosas generales, sino muy concretas. Si, por ejemplo, sabes que la oscuridad ha supuesto otras veces que lleguen las tentaciones, evita los lugares oscuros.

Desde luego, necesitas haber entendido y tener el firme convencimiento de que la castidad es importante, para actuar en consecuencia, de forma que, si la otra persona da el primer paso, tengas fuerza para cortar. Inmediatamente. Si empiezas a pensar que lo hace porque te quiere mucho, ya estás tardando demasiado. Puede que te quiera, pero en ese momento no lo demuestra en absoluto, está abusando de ti. Tienes que ser muy firme: “si me tocas una sola vez, me voy”; y si lo hace, lo menos que deberías decirle es: “una sola vez más y te olvidas de mí para siempre”. Y así con cualquier otra manifestación inapropiada. No se puede jugar con eso.

2. Elige bien a tu pareja. Salir con alguien del otro sexo es, probablemente, una de las actividades más frecuentes en toda la historia del mundo. En la televisión y en el cine, sucede constantemente, de forma que con frecuencia nos parece que algo va mal si no lo hacemos.

¡Seamos sensatos! Si no hay nadie alrededor que cumpla las condiciones necesarias, no hay por qué ponerse nervioso. ¿Qué sentido tiene consolidar una relación con alguien que no va a respetar tu sexualidad ni tu voluntad? ¿Hay que salir por salir? No tiene sentido. Al final, las relaciones que perduran siempre son las de tus verdaderos amigos,

sean del sexo que sean. Te lo vas a pasar mejor con ellos que saliendo con alguien que no te gusta o que no te respeta. Espera a encontrar a la persona a la que tú puedas respetar porque te respete a ti.

3. Llena tu vida de amor. Mantente con el ánimo fuerte, quiere a tu familia y a tus amigos, que ese es el mejor camino para estar en condiciones de vivir la castidad. Ya sabes que buena parte del mal uso del sexo se debe, hoy en día, al “hambre” de amor, que muchos no han encontrado de otra forma. Si estás bien “alimentado”, la tentación de buscar sucedáneos no te seducirá.

4. Estudia la doctrina sobre la castidad. Aunque quizá te parezca que, después de leer este libro, ya lo sabes todo, hay muchas más cosas que aprender. No dejes de leer y estudiar. Busca buenos libros que te ayuden a ello.

5. Vive cerca de Dios. La castidad es difícil vivirla, incluso con la gracia de Dios. Sin Él, resulta imposible, te lo garantizo. Su gracia te dará el alimento que necesitas para no caer en las tentaciones de cada día.

Reza todos los días y pide que te ayude a entenderla y que te dé la fuerza para vivirla.

LAS OCASIONES DE PECADO

¿Qué es eso de ponerse en “ocasión de pecado”?

Toda acción o situación que, sin ser pecado ella misma, facilita que lo cometas. Por ejemplo, encender la televisión no es un pecado. Pero si no sabes lo que estás poniendo y otras veces te ha llevado a pecar (por lo que suelen poner a esa hora, porque no hay nadie más en casa, etc.), darle al botón es ponerte en ocasión de pecar.

Cuando sabes que una determinada circunstancia es ocasión de pecado para ti, porque te ha llevado a pecar en el pasado y sabes que es probable que sientas fuertes tentaciones cuando vuelvas a estar en ella, puede ser un pecado provocarla, además de una tontería: no hay que “jugar con fuego”.

SEXO Y ALCOHOL

¿Qué relación hay entre el sexo y el alcohol?

El alcohol es el número uno en el “ranking” de ocasiones de pecar contra la castidad. El alcohol, en cantidad suficiente, anula la capacidad de razonar y, por tanto, impide elegir lo que te conviene. Solo deja el instinto, el impulso que te lleva a intentar lo que deseas conseguir sin pensarlo antes. Si estás junto a una persona que te atrae, ya te imaginas lo que te va a pedir ese impulso.

Como ya he dicho antes, no terminaría nunca de leerte la lista de personas jóvenes, hombres y mujeres, con los que he hablado y llorado por esto. Casi todos entendían la castidad y estaban ilusionados con vivirla, estaban esperando al matrimonio para tener relaciones sexuales, hasta que un día se pasaron con el alcohol y eso ha complicado toda su vida: embarazos en algunos casos, contagios en otros y, en todos, una profunda decepción.

No pienses que puedes controlar aunque bebas. Nadie puede. Eres un ser humano, y el alcohol nos anula la capacidad de control a todos. Además, no hace falta “ir ciego”: un par de copas pueden disminuir mucho tu lucidez mental.

Este sí que es un buen consejo: cuando salgas con alguien, no bebas. Es demasiado peligroso.

“SOLO DORMIMOS JUNTOS”

¿Pasa algo porque se quede a dormir conmigo si no hacemos el amor?

Me extraña que eso sea posible.

Dormir es tumbarse juntos, estar físicamente uno al lado del otro durante horas, en una cama —lugar habitual para la unión sexual, como es evidente— y con ropa ligera.

¿No te parece suficiente para excitarte? Pues añade que tu grado de consciencia pasará de un extremo al otro —y en medio no serás muy dueño de tus actos— y dime si no es “apostar a un caballo perdedor”.

¿De verdad piensas que puedes estar en esa situación con alguien por quien sientes atracción sexual y no terminar haciéndolo? Me extraña mucho. Y no te digo nada si es más de una noche, entonces seguro que, antes o después, pasará. Mira, creo que no hay ocasión de pecado más clara que esta.

Te pido con todas mis fuerzas que dejes de hacerlo hoy mismo y que no vuelvas a hacerlo hasta que te cases. Goza de la alegría de despertarte por la mañana teniendo al lado a tu verdadera pareja, no conviertas a tu futuro marido o mujer en “uno más” de los que han pasado por tu cama.

LUCHAR CONTRA LAS TENTACIONES

¿Es malo que un tío como yo sienta atracción por una tía?

En absoluto. Como ya he dicho, es muy bueno, es lo normal. A veces, te atraerá solo el aspecto físico (al ver una foto de una actriz, por ejemplo) y otras será toda la persona a la que conoces. En ambos casos, no es algo que tú hayas decidido, sino que pasa y ya está.

Lo que puedes decidir es lo que vas a hacer a continuación. No debes ni obsesionarte con eso ni tratar de conseguir el contacto físico sin más. Conoce a fondo a la persona y luego comprueba si de verdad esa atracción era algo más que un impulso.

¿Es malo desear acostarse con alguien antes de casarte?

¿A qué te refieres con “desear”?

Si es que te gustaría hacerlo y que te entregarías a esa persona totalmente por amor, entonces es normal. Esos deseos los ha puesto Dios en tu mente para que descubras el amor. Normalmente, a continuación tu cabeza te dirá que, aunque desearías hacerlo, no debes porque no le conviene a la otra persona y esa será tu forma de quererla y de consolidar tu castidad. Y estarás actuando bien.

En cambio, si lo que quieres decir es que quieres tener relación sexual aunque no os caséis y la otra persona no quiera, entonces es malo, porque tú no puedes elegir tus deseos, pero sí lo que haces con ellos. Y querer perjudicar a alguien para satisfacer un deseo se llama egoísmo.

¿Qué puedo hacer para vencerme cuando los deseos son muy grandes?

¿Cómo puedo vencer una tentación muy fuerte? No sé cómo vencer la impureza

ni si de verdad quiero hacerlo.

¿Qué me aconsejas?

Me gustan estas preguntas, porque me parece que son muy reales.

La tentación puede llegar a ser muy fuerte, incluso cuando menos lo esperas. Reconozco que no sería honrado por mi parte decirte que tienes que vivir la castidad y no ayudarte a vencer la tentación.

La potencia sexual es eso, potencia. A veces tenemos poca y otras veces muchísima. Lo bonito de la sexualidad humana es que, sin embargo, somos capaces de sublimar esa energía. En otras palabras, podemos utilizar nuestras fuerzas para muchas otras cosas: hacer deporte, limpiar la casa, poner la mesa. Por eso el deporte es importante para los adolescentes, que están en plenitud de fuerzas. Y por eso se incluye en los planes de estudio y en las actividades extraescolares.

Si estás solo y te llega la tentación, debes hacer tres cosas: primero, recordar que no es nada raro o extraordinario; segundo, rezar para vencerla; y tercero, ponerte a hacer otra cosa: llama a un amigo y sal con él, vete a dar una vuelta con la bici o lo que sea. Ocupa tu mente y usa tus fuerzas para otra cosa.

Si estás acompañado, la cosa cambia un poco. Reza cuanto antes —no pierdas tiempo en recordar nada— y corta inmediatamente, porque lo tienes demasiado fácil. Marchaos los dos a un sitio público donde todo el mundo os vea o, sencillamente, di que tienes que irte corriendo. Suele ser mejor estar un rato juntos donde se os vea bien, para no dejar a la otra persona sola y desconcertada. Pero no vuelvas a estar con ella en un sitio privado en todo ese día.

Se trata de encauzar esa energía por otro lado, no de intentar reprimirla. Por eso, si habitualmente realizas actividades que exigen ejercicio físico, tendrás muchos menos problemas.

¿Es normal que a veces me venga la tentación nada más ver a mi novia, aunque todavía estemos lejos uno del otro?

Totalmente normal. Cuando quieres a alguien, la tentación puede llegar en cualquier momento, y puede ser fuerte. Sé de parejas que se han pasado todo su noviazgo en lugares públicos. No importa. Lo que debes hacer es conocerte y saber por dónde te puede venir la tentación, para evitarlo. Haced lo que queráis, siempre que evites esas situaciones que sabes que, para ti, son ocasión de pecado.

¿Si empiezas a sentir atracción sexual por alguien, debes decírselo o es mejor que se dé cuenta porque pasas directamente a la acción?

No me he inventado esta pregunta (ni ninguna otra). Me ha llegado tal y como la transcribo.

A estas alturas, espero que haya quedado clara la respuesta sin necesidad de añadir nada. Nunca se puede coaccionar a nadie en nada. Eso sería un atraco a mano armada, algo ilegal, inmoral, pecaminoso y contrario a la castidad.

Dicho esto, veamos lo que debes hacer. Ante todo, ¿qué entiendes por atracción sexual? ¿Se trata de algo más que el mero impulso que comprende a toda la persona y busca iniciar una relación completa con vistas a la posibilidad de pasar el resto de vuestras vidas juntos? Entonces lo que debes hacer es decírselo y ver si comparte tus sentimientos. Si es así, estaréis en condiciones de pasar de la amistad al noviazgo. Si no, habrás averiguado la verdad y tendrás que seguir tu vida y esperar otras oportunidades.

Pero si te referías a la típica atracción inicial por su físico y no tienes interés en su persona ni en la posibilidad de casaros en el futuro, lo mejor que puedes hacer es no hacer nada. No hace ninguna falta, salvo que vuestra relación de amistad te resulte un problema a causa de esos sentimientos. Si no es así, podéis seguir como hasta ahora, pero manteniendo las distancias. No te pongas en ocasión de pecar ni te dediques a imaginar cosas irreales. Aprecia lo que vale como persona y sigue siendo un buen amigo o amiga.

¿Y si no soy capaz de decir que no?

Está claro que hablas de una situación real, de alguien que te gusta mucho y que querías que fuera el amor de tu vida, a quien sabes que no vas a poder decir que no si te

pide que tengáis relaciones sexuales, porque eso significaría probablemente el final. Entonces hay que pensarlo muy en serio: “¿voy a ser capaz de decir que no si me lo pide, mirándole a los ojos?”. Contesta con total sinceridad, por favor.

Si la respuesta es que no, ya sabes una cosa muy importante: todavía no eres lo suficientemente maduro para poder mantener un noviazgo. No es tan malo ser inmaduro, suele pasarle a la gente joven como tú. Quizá ahora entiendas por qué tus padres te han dicho muchas veces que todavía no tienes edad para tener novio o novia.

Es verdad. Hace falta mucha madurez para ser capaz de decir que no y arriesgar el futuro de la relación. Si no tienes el autodominio que da esa madurez, no estás en condiciones, lo siento. Aunque tengas treinta años, no estás todavía preparado.

Pero si piensas que hay amor y no te atreves a decir que no porque en el fondo lo estás deseando...

Entonces hay dos cosas que tengo que aclararte. Ante todo, ¿solo piensas que hay amor? La unión sexual expresa una seguridad tal de ese amor que uno se entrega entero y para siempre en el sacramento del Matrimonio, no es algo que simplemente se piensa.

Segundo, ¿por qué has llegado a una situación en la que lo estás deseando? Claro, entonces es mucho más difícil decir que no. Por eso es tan importante cortar antes.

En todo caso, si alguna vez llegas hasta ese punto en el que las fuerzas para resistirse flaquean, acude a Dios y usa hasta el último gramo de energía que te quede para cortar inmediatamente. Id a un sitio público. Vete a casa. Sal corriendo y no pares hasta que llegues y entres dentro. No tontees, porque cuanto más esperes más te costará decir que no.

MANTENER EL NO

¿Hay alguna forma de salvar una relación sin que haya sexo cuando el otro no deja de pedírtelo?

Depende de la otra persona. Si su respeto hacia ti le lleva a dejar de presionarte y estar dispuesto a vivir la castidad, no veo que haya problema.

Pero si no acepta el “no” como respuesta, entonces es que no quiere respetarte, y lo mejor es que te olvides de esa persona. No tontees con quien te presione. Puedes tener la seguridad de que no te quiere de verdad y no quiere lo mejor para ti. Quizá el problema es de inmadurez más que de mala voluntad pero, en todo caso, no tiene sentido empeñarse con alguien que no te quiere, y menos en este caso, porque esa presión puede ser cada vez más intensa y más difícil de resistir. Si te cuesta ahora, imagínate si al final se acaba saliendo con la suya, aprovechando un momento de debilidad por tu parte.

Después de aprender todo esto, estoy de acuerdo en que mi novia y yo deberíamos dejar de hacer el amor, pero me da miedo perderla si se lo planteo. ¿Cómo se lo explico?

Con mucho cariño. Dile que te has enterado de algunas cosas que antes no sabías. Dile que ahora tienes claro que las relaciones sexuales suponen un peligro para ella, para ti y para vuestro futuro, y que no quieres arriesgar todo eso. Dile que lo has decidido por su bien, porque te importa ella y vuestro futuro, y no quieres estropearlo. Dile que esto es muy importante para ti. Díselo con cariño pero con convicción al mismo tiempo.

Me doy cuenta de lo que puede costar algo así. Es un “test” arriesgado pero muy exacto para comprobar si realmente te quiere. Vas a poder saber exactamente lo que de

verdad siente por ti: si es amor o egoísmo.

Si te escucha, te entiende y lo acepta, entonces sabrás que eres tú lo que le interesa. Si no lo hace y quizá incluso te amenaza con dejarte, ya sabes lo que había en realidad. Y la realidad puede ser dura pero, si lo es, mejor saberlo antes de que sea demasiado tarde.

Está claro que aceptarlo es un primer paso. Luego hay que vivirlo. Vuelve si quieres al capítulo anterior para recordar cómo lo puedes conseguir.

¿Cómo le explicas a un chico hasta dónde estás dispuesta a llegar en el sexo?

Si no estáis casados, tienes que decirle que no estás dispuesta a llegar a ningún sitio.

¿Cómo? Ante todo, seguro que ya le has dicho muchas cosas de cómo eres sin darte cuenta y sin que él te lo pregunte, por tu forma de vestir, tu forma de comportarte, tu forma de hablar... todo eso dice el 90% sobre ti en un lenguaje que los hombres entienden muy bien. Si todo eso ya le ha hecho saber que quieres respetarte a ti misma y el don de la sexualidad y que no consideras que el sexo sea un juego, no te sorprendas de que los que buscan sexo no se te acerquen y, en el fondo, te envidien y te admiren.

Además, no salgas con el primero que te lo pida. Si alguno tiene fama de ser un “borde” o de jugar con este tema, o si sabes que ha presionado a alguna compañera, ni se te ocurra salir con él, porque perderías el tiempo y podrías encontrarte en alguna situación desagradable. Céntrate en los que sepas que son gente de fiar.

Cuando estés con uno de ellos, sigue “enviando” esos mensajes: viste bien, pero discreta; no “entres” nunca a las groserías o los chistes “verdes”. No hace falta que saques el tema pero, si él lo hace (lo que es más que probable hoy en día), dile con claridad lo que piensas.

Controla la forma de manifestarle tu cariño. No hay motivo para hacer grandes alardes mientras no le conozcas muy bien, así que no te preocupes de eso por ahora. Eso sí, cuando pienses que ha llegado el momento de besarle, asegúrate de que sabe lo que piensas.

Si aun así es tan “torpe” de intentar algo malo, lee la siguiente respuesta.

¿Cómo puedo decir que no sin parecer estúpida o dañar nuestra relación?

¿Cuál es el sistema más eficaz para decir que no? ¿Me puedes sugerir algo más normal que decirle “perdona, vamos a ser castos de una vez”?

He incluido tres preguntas distintas sobre lo mismo porque es uno de los temas más repetidos (la última de las que he puesto es realmente “genial”). Se ve que hay muchas que no saben cómo hacerlo.

Decir que no puede ser difícil, sin duda. Importante, pero difícil. Por eso, lo mejor es no llegar a una situación en la que la única salida es un “corte” tajante, y eso se consigue yendo con cuidado y actuando bien desde el principio, como he explicado en la pregunta anterior, en la elección de la persona, en los “mensajes” que emitimos con nuestra forma de actuar y en la claridad con que hablamos cuando se nos pregunta.

Antes que nada, una cosa. No estás obligada a decir que sí a nada. En realidad, es tu cuerpo lo que está en juego. La otra persona no tiene ningún derecho sobre él, aunque te quiera con locura, aunque te lo discuta. A veces yo me he sentido como si tuviera que llevar encima un documento oficial explicando “por qué la virginidad es importante para mí”, cuando el otro piensa que, a base de insistir, puede ganar la batalla. No es así. No “entres al trapo”.

Si te parece oportuno explicarle por qué la virginidad es estupenda, hazlo. Me parece bien. Pero no esperes a estar a solas en un descampado y dentro de su coche, por poner un ejemplo, porque lo primero que tendrías que haber hecho es no ir con él hasta allí. Primero sal corriendo y luego, si quieres, le llamas por teléfono y se lo explicas.

“ME HA VIOLADO UN CONOCIDO”

¿Qué se puede hacer ante el peligro de que un recién conocido te viole?

(Lo pregunto antes de que me pase).

Esa violación de la que hablas es igual de horrible que todas las demás, es un delito, es muy grave y deja huellas psicológicas que cuesta muchísimo tiempo curar.

Si has tomado las medidas que acabo de explicar en las preguntas anteriores, no debería pasarte. Todo se resume en que sepas con quién sales y dejes claro con tu comportamiento que no estás “disponible”.

Elige bien a tu pareja. Conocer a alguien en la calle o en una discoteca puede parecer emocionante, pero es muy peligroso. Nunca salgas con alguien del que ni tú ni gente de la que te fíes sepa nada. Si alguien te pide salir, pregunta a quienes le conocen antes de contestar. Si no encuentras a nadie, simplemente dile que no.

Durante las primeras veces, asegúrate de que estéis en lugares públicos, accesibles. No le invites a tu casa ni le des la dirección enseguida. Queda con él en un sitio abierto, y sal corriendo si te hace sentirte incómoda. No tienes por qué quedarte a ver qué pasa. Si hace falta, pon la excusa de que te encuentras mal (lo que probablemente será bastante cierto, en esa situación) y ¡vete!

Sé que esto puede parecer un poco paranoico, hasta que te enteras de la cantidad de locos que funcionan por el mundo. No seas ingenua ni demasiado confiada, porque te puede hacer mucho daño.

CÓMO SE CORTA UNA RELACIÓN

**Tengo una relación en la que ha habido de todo y no sé cómo cortar.
¡Ayúdame!**

Romper siempre es difícil y, si ha habido sexo, mucho más. Ya hemos hablado de eso y volveremos a hablar, pero te resumo aquí lo más importante.

Lo primero es que la decisión sea firme. Si lo has visto claro, no dudes más. Necesitas ese convencimiento porque, si no, cuando llegue el momento en que te encuentres sola y débil, tendrás la tentación de volver a recuperar la “seguridad” que te da. Entonces necesitarás estar todavía más segura de que lo pensaste muy bien antes de cortar y sabrás vencerte.

Segundo, romper es algo tajante que se hace de una vez, no diciendo “vamos a dejarlo una temporada” o “vamos a probar a no estar juntos”. Si lo ves claro, ten la honradez con la otra persona de hacerlo con rapidez y no lo dejes en la duda.

No intentes el viejo truco de “seguimos siendo amigos, como si no hubiera pasado nada”, aunque te digan que es posible. Lo es —yo misma tengo algunos antiguos novios de los que ahora soy una buena amiga—, pero tiene que pasar tiempo antes de reiniciar la relación, además de que yo nunca tuve relaciones sexuales con ellos, y eso marca una diferencia importante. En cambio, me parece muy difícil que se pueda ser “solo amigo” de alguien con quien te has acostado, sobre todo si fue la primera persona con la que lo hiciste.

Por ahora, lo que necesitas es estar lejos. Ni llamadas por teléfono, ni cartas, ni nada. Si sientes soledad e inseguridad, no tienes más remedio que encontrar otras formas de llenar ese vacío. Si sigues manteniendo una dependencia afectiva, lo estropearás todo. Así que olvídate de ser amigos por una temporada.

Ya sé que no es fácil y que se pasa mal. Pero, como ya dije en el capítulo anterior, hay un dolor malo y otro bueno. Mantener una relación como esa es un mal dolor, que no irá nunca a menos. Cortarla supone un dolor bueno, porque te ayudará a encontrar

qué vacío estabas intentando llenar con ella y a encontrar libremente otra forma mejor de llenarlo.

¡Ten la valentía de cortar!

AL LLEGAR A LOS 18

Parece imposible encontrar a alguien en la Universidad que quiera salir contigo y no tener relaciones sexuales. Es como si fuera una asignatura más que hay que aprobar.

Con frecuencia, el paso a la Universidad supone mayor libertad, trasladarse a otra ciudad, vivir como un “adulto” en todos los sentidos, y mucha gente piensa que eso incluye el sexo. Como alguien que me decía: “los adultos ya no se dedican a tener novio o novia, sino idilios, como en la televisión”.

Las residencias universitarias sin control empeoran aún más las cosas. A veces, las compañeras de habitación no tienen problema en llevar allí a sus “amigos” e inventan complicados sistemas para que se sepa que no se puede entrar porque están con ellos. Además, se hacen campañas que incluyen la distribución gratuita de anticonceptivos y preservativos y se organizan fiestas con cualquier excusa para que haya que usarlos... (yo también fui tan ingenua al principio de pensar que se hacían con mejor intención).

Todo esto significa que tienes que ir con cuidado para no caer en ese ambiente que te rodea. Porque no todo el mundo “entra”. Siempre hay algunos que tienen las ideas menos confusas y no se dejan arrastrar. Yo estoy yendo con frecuencia a Universidades de mi país y siempre encuentro a gente estupenda que me impresiona por su integridad y su empeño por vivir la castidad. En algunas de ellas, se han formado incluso asociaciones de apoyo a la castidad, los llamados “clubes de castidad”. He conocido algunos y es admirable cómo trabajan.

También puede ayudar mucho elegir una Universidad en la que, de verdad, se dé una formación cristiana: allí se reúne lógicamente una mayor proporción de estudiantes que quieren vivir de acuerdo con esa formación. No todos, pero más que en otros sitios. Y siempre es más fácil hacer las cosas bien si encuentras quien te apoye con sus ideas y su ejemplo.

En resumen, no cedas. En todas las Universidades hay gente que merece la pena

conocer pero, incluso si no los hubiera, eso no justificaría que tú te tiraras de cabeza y te la rompieras. No lo mereces.

MIS AMIGOS ESTÁN CAYENDO TODOS

**Tengo una amiga que dice que ha decidido hacer el amor con su novio.
¿Cómo puedo convencerla para que no lo haga?**

Otra de esas preguntas difíciles y muy frecuentes.

Antes que nada, reza por ella. Reza para que lo entienda, para que se dé cuenta del valor de ese regalo que ha recibido con la sexualidad, para que tus palabras le abran la mente.

Luego, habla con ella. Prepárate bien la conversación con tiempo, siempre que no llegues demasiado tarde. Si has leído y entendido este libro hasta aquí, ya sabes más que suficiente para hacerlo.

Empieza preguntándole por qué quiere hacerlo, qué piensa que va a ganar con ello, y escúchala con atención. Cuando termine, explícale lo que sabes sobre la castidad, procurando partir de lo que ella te ha dicho y viendo qué argumentos puede entender mejor: si cree en Dios, háblale de la belleza de la creación; piensa si explicarle los peligros de contagio puede hacerle dudar; si ves que lo que está buscando es alguien que la quiera, ayúdale a ver que no es el camino adecuado para conseguirlo.

Sé amable y cariñosa con ella, haz que se dé cuenta de que estás buscando su bien.

Ofrécele este u otro libro, o un buen vídeo, o asistir a una charla o cualquier otra cosa que le sirva. No se trata de que te pongas pesada, sino de que le dejes claro que la aprecias de verdad y que estás muy preocupada.

Si, al final, no te hace caso, no la dejes. No se trata de que le digas que estás de acuerdo con lo que ha hecho, sino de que siempre te tenga a mano, para cuando te necesite. Lo va a pasar mal y necesitará una amiga que la quiera y siga rezando por ella.

ENCONTRAR A UNA PERSONA ADECUADA

¿A tu edad, no sigues encontrando a hombres que protestan porque quieras vivir la castidad?

¿Ahora que ya eres mayor, los hombres con los que has salido te han encontrado rara por querer vivir la castidad?

Como todo el mundo en esa situación, me encuentro con muchos hombres que no lo entienden. Lo que pasa es que yo tengo un sistema infalible porque, en cuanto me preguntan en qué trabajo, les digo que me dedico a difundir el mensaje de que hay que esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales.

Cualquiera que sea capaz de escuchar eso y no asombrarse ha “pasado” la prueba y será capaz de respetar mi postura. De todas formas, mi caso concreto es tan conocido que no se me acerca nadie con malas pretensiones, porque sabe que estaría perdiendo el tiempo.

Yo intento salir con hombres que compartan mi visión de la sexualidad, por supuesto. He conocido a muchísimos. No cambio de novio tanto como las protagonistas de series de televisión, pero sí lo suficiente para saber que no faltan.

Hay un refrán que dice que “quien la sigue, la consigue”. Yo sé esperar hasta conseguir lo que quiero, y espero que tú también lo hagas.

9. IGUALES PERO DISTINTOS

LOS SENTIMIENTOS

¿Por qué los hombres son menos sentimentales que las mujeres?

Es una idea bastante extendida. Se piensa que los hombres son más fríos, más cerebrales, que tienen menos sentimientos.

Personalmente, no estoy de acuerdo.

Tanto en mi vida personal como profesional, he tenido el inmenso privilegio de conocer a muchos hombres sobresalientes y de enterarme de sus dificultades y luchas, y me he dado cuenta de que son muy parecidas a las mías.

La pregunta que ahora estoy contestando la hizo una adolescente, por supuesto. Es verdad que los chicos jóvenes no son externamente tan “sentimentales” como las chicas a esa edad, pero es que nadie lo es (recuerdo ahora que, cuando era adolescente, me pasé llorando un día entero sin motivo ninguno). Que los chicos no muestren externamente sus sentimientos no quiere decir que no los tengan.

Los sentimientos son algo bueno y Dios los ha querido como un recurso psicológico que contribuye a nuestra salud mental. Todos los tenemos, aunque unos los mostramos más que otros, y cuando la educación que hemos recibido u otra causa nos ha acostumbrado a ocultarnos parece que han desaparecido, pero siempre están ahí.

Es verdad que Dios ha hecho al hombre diferente de la mujer (de eso venimos hablando todo el libro, de que no son iguales), pero no solo físicamente, sino también desde el punto de vista psicológico, en el sentido de que tenemos formas diferentes de

expresar nuestros sentimientos.

Así, las mujeres no paran de hablar de lo que sienten... no paramos de hablar y hablar y hablar. Cuando yo me enfado, por ejemplo, necesito encontrar a una amiga —mejor si son varias a la vez— y contárselo todo de principio a fin, desde distintos puntos de vista y, en general, dándole todas las vueltas que puedo. Los hombres, sin embargo, tienden más a guardarse sus problemas para ellos y a darles vueltas en su cabeza, sin compartirlos hasta que los han “solucionado” en su interior.

Por eso, en las relaciones de un hombre con una mujer parece que los hombres no resultan tan afectados sentimentalmente, tampoco cuando se terminan. Parece, pero no es cierto. Yo he hablado con muchos hombres que estaban literalmente destrozados por una ruptura de relaciones. De hecho, los estudios psicológicos demuestran que los hombres tardan más en recuperarse que las mujeres.

Se tiende a pensar que las rupturas afectan más a las mujeres porque su reacción es mucho más externa. Lloran, gimen y se quejan durante horas y horas a todo el que las quiera escuchar. Abren las ventanas de su corazón de par en par y piden socorro a gritos hasta que se les pasa el dolor, y así se curan antes.

Los hombres, en cambio, intentan solucionarlo solos. Se aprovechan del estereotipo del “duro” que la sociedad les atribuye y que les pide que sean fuertes y sufran en silencio. No “pega” que lloren en público porque su novia ha roto con ellos. Si se une a eso que tienen menos facilidad de palabra que las mujeres, se comprende que se guarden más las cosas y que no hablen de sus problemas ni de sus sentimientos. Eso les hace daño y les lleva a prolongar su sufrimiento, porque siempre cuesta más recuperarse de lo que no se “saca” al exterior.

Volviendo a la pregunta: los hombres también son sentimentales. Unos más que otros, como les pasa a las mujeres, pero igual de receptivos al amor y de susceptibles a la hora de “perderlo”, aunque no lo exterioricen de la misma forma que las mujeres. No muestran su dolor, pero lo tienen igual.

Hablo ahora como mujer a los hombres que me estén leyendo. No sé lo que siente un hombre, pero lo he visto muchas veces. En vuestras cartas y en nuestras conversaciones, he “palpado” el dolor por la “pérdida” de un amor, vuestra preocupación por un amigo, un familiar o una mujer. Os conozco bien y sé que tenéis un corazón de oro.

Vosotras, mujeres, no juzguéis a los hombres superficialmente. Que no hablen de ello no quiere decir que no lo sientan. Y vosotros, hombres, recordad que admitir vuestras debilidades no es tan malo; es más, puede ser lo mejor para todos, empezando por vosotros mismos.

¿Por qué las mujeres son tan inestables desde el punto de vista psicológico?

Esta es la versión “masculina” de la pregunta anterior. El adolescente que empieza a salir con una chica, enseguida se pregunta por qué se enfada tanto a veces, por qué le da por llorar cada poco, por qué tiene que estar repitiendo lo que siente una y otra vez, por qué no es mas “normal”.

Hay varias razones para ello, algunas de las cuales ya hemos mencionado. Primero, en el caso de las adolescentes está el factor biológico: durante esos años, se produce una auténtica “crisis de crecimiento” en el que las hormonas y el aparato reproductor están en pleno desarrollo. El nivel hormonal sufre oscilaciones tremendas, y eso repercute directamente en el estado de ánimo. Las adolescentes y embarazadas reaccionan desproporcionadamente con frecuencia ante situaciones ordinarias. Los que están a su alrededor pueden no entenderlo y decirles que se tranquilicen, pero no lo tienen nada fácil. Si lloran, no es porque les guste especialmente, sino porque no tienen más remedio, igual que los demás no tienen más remedio que verlas llorar.

El segundo motivo es el que ya he mencionado antes: las mujeres tienden a expresar externamente sus sentimientos más que los hombres. Está demostrado que las mujeres tienen más facilidad de palabra y llegan a pronunciar hasta diez veces más palabras que un hombre en su misma situación. Hablan más de todo y también de lo que sienten, mientras que los hombres suelen guardarse sus sentimientos y no contarlos.

Mostrar los sentimientos no es en sí mismo una muestra de “inestabilidad psicológica”, sino más bien la mejor manera de recuperar la estabilidad cuando se ha perdido. Los sentimientos no son tampoco buenos ni malos en sí. Son impulsos que tenemos para analizarlos, averiguar sus causas, encauzar su expresión y enfrentarnos con la situación que los ha provocado.

Cuando alguien manifiesta sus sentimientos, no tiene sentido pretender que los cambie, porque no son algo voluntario y, por tanto, no dependen de lo que quiera hacer con ellos. Lo sensato es analizarlos y darles salida de la mejor forma posible. Pero esto no significa que quien siente algo tenga que exteriorizarlo necesariamente. Esto se ve muy claro, por ejemplo, con la ira. Los sentimientos de ira tienen siempre alguna causa (frustración, inseguridad o quizá algo más justo), pero eso no significa que podamos hacerle “pagar los platos rotos” al primero que tengamos enfrente. Tenemos que aprender a encauzar adecuadamente ese sentimiento en un contexto adecuado (yéndonos a correr, haciendo gimnasia o, aunque sea, mordiéndonos las uñas) y, una vez que las aguas han vuelto a su cauce, descubrir por qué se ha producido.

Cuando estés con alguien que llora o está enfadado, lo mejor es escucharle sin decir nada en ese momento, porque lo que está haciendo es lo que más le puede ayudar. Llorar, por ejemplo, ayuda mucho. Así me lo explicaba hace poco un amigo cuya mujer acaba de morir por un cáncer: “Ella me decía que le ayudaba mucho llorar, que se sentía

mucho mejor después de hacerlo. Yo no lo entendía, porque pensaba que llorar le hace a uno sentirse peor, pero ahora me he dado cuenta de que tenía razón: estos días, llorar mucho es lo único que me consuela”.

Lo anterior no quiere decir que no haya gente psicológicamente inestable, entre otras cosas, porque hay muchos factores en la sociedad actual que contribuyen a fomentar esa inestabilidad. En esos casos, una vez más no se trata de agobiar a esa persona, sino de ponerle en contacto con un buen profesional que sea cristiano y que pueda ayudarle a ir a la raíz del problema y a poner los medios para solucionarlo.

LA EDAD IDEAL

¿Cuál es la edad “ideal” para la relación sexual?

Supongo que no te refieres a en qué momento se disfruta más del sexo o “resulta” mejor. Ya hemos visto que la mejor relación sexual es la que se da entre dos personas felizmente casadas... de cualquier edad.

Si te refieres a la edad en que la excitación sexual se produce con mayor facilidad, no es la misma para el hombre que para la mujer, porque su proceso de desarrollo es distinto.

Según mis datos, en el hombre se da en torno a los 18 años. Es decir, a esa edad su capacidad de excitarse sexualmente es la mayor de toda su vida, lo que no significa que sea la mejor edad para la relación sexual. Es más, esa capacidad más bien puede convertirse en un obstáculo.

En el caso de las mujeres, en cambio, parece que se da a los 35, con el doble de edad que los hombres.

Esto puede ayudarte a entender también muchos de los problemas que surgen entre los adolescentes. Imagínate a un chico y una chica de 18 años en el asiento trasero de un coche. Ella estará probablemente disfrutando de la presencia y el trato cariñoso de él, mientras le quedan unos 17 años de seguir creciendo en capacidad de excitación. Sin embargo, a él no le queda nada, está en pleno apogeo y sus impulsos tienden a ser muy distintos.

Es importante entender, para vivir bien las manifestaciones de cariño en una pareja, que su desarrollo sexual no es paralelo. Al principio, el hombre se excita mucho más fácilmente que la mujer, mientras que, con el tiempo, la tendencia se invierte.

¿Por qué me excito con mucha facilidad cuando estoy con una chica que

me gusta y a ella no parece que le pase lo mismo?

¿Por qué al tratar la castidad siempre se habla a las chicas?

¿Por qué parece que no hay forma de que ellos se controlen y siempre son ellas las que tienen que pararlos?

Por lo que ya hemos visto. He puesto estas preguntas a continuación, sin embargo, porque quería mencionar otra cosa.

Si te fijas, se suele insistir a las mujeres en que sean ellas las responsables de que las cosas no se desmadren, porque se supone que es, de los dos, la que tendrá menos impulsos y podrá, por tanto, ser capaz de darse cuenta mejor del momento en el que hay que parar. Y, como he dicho antes, algo de verdad hay en esto.

Sin embargo, no es en absoluto justo hacer que ella cargue con toda la responsabilidad de que hagan las cosas bien, ni tampoco una “licencia” para que ellos hagan lo que quieran “porque no se pueden controlar”. Que el hombre tenga esos impulsos tan fuertes a una edad joven no significa que no pueda controlarlos, sino todo lo contrario. Precisamente por eso tienen que estar más vigilantes.

Si un chico sale con una chica, es responsable de vivir bien la castidad él y de protegerle a ella. Y ella lo mismo respecto a él. Los dos son responsables de sí mismos y del otro, y deben tomarse esta responsabilidad muy en serio. Los dos deben estar dispuestos a decir que no si llega el momento de hacerlo.

LOS “JUEGOS DE MANOS”

¿Pensará mal de mí un tío si me dedico a “pelearme” con él y “sobarle” un poco, aunque no tengo intención de hacer nada más?

Supongo que sí. Tontear con esas cosas no es bueno para nadie. Es como si le dijeras: “Te quiero tanto que te voy a hacer desear algo para no dártelo, así que te fastidias”.

Y, desde luego, eso no significa que tengas que terminar “dándoselo” con la excusa de que no se lo puedes negar después de haber dado tú esos primeros pasos. Déjame que te repita una cosa: no tiene sentido empeorar algo que has empezado a hacer mal. Cortar a tiempo no ha matado a nadie, pero seguir “hasta el final” sí que ha matado a algunos y ha destrozado las vidas de muchas personas.

Lo que debes hacer cuando te des cuenta de que has ido demasiado lejos es parar inmediatamente, pedir perdón e ir a un lugar menos discreto o cada uno a su casa. Y punto.

“¿LE GUSTO DE VERDAD?”

Si sales con alguien que se “lanza” a darte un beso y etc., ¿cómo sabes si lo ha hecho porque de verdad le gustas?

No hay forma. Por eso lo del “beso y etc.” no es la forma de aclararte con él.

Hay una canción americana que dice que “sus besos te dirán cuánto te quiere”. No estoy de acuerdo. Si quieres saber cuánto te quiere, fíjate en cómo te trata, si lo hace con respeto y si protege tu castidad, si su deseo es satisfacer sus impulsos egoístas o hacer lo que es mejor para ti.

HOMBRES QUE RESPETAN

Y MUJERES QUE AMAN

¿Te parece justo que tantos hombres solo vayan a por el sexo?

No está claro que sea tan exagerado. Es verdad que la sociedad actual no valora la virginidad, y que hay una larga tradición entre los hombres de hablar de cosas impuras y que no es normal encontrar a alguno que vaya anunciando públicamente su virginidad, pero siempre hay algunos que viven la castidad. Yo conozco a varios hombres atractivos y valiosos que lo siguen haciendo con más de treinta años.

¿Por qué los hombres no consideran el sexo como algo sagrado e íntimo que comparten hombre y mujer, y las mujeres sí?

Las afirmaciones generales casi nunca son ciertas. Ni todos los hombres piensan eso ni todas las mujeres lo contrario. De los miles de millones de hombres que hay en el mundo, muchos son maravillosos. Otros son unos egoístas impresentables. Lo mismo que pasa con las mujeres: unas son un encanto y otras unas “arpías”.

Mi experiencia me dice que hay muchos hombres que valen la pena en el mundo, hombres que respetan a las mujeres y su sexualidad. Espero que los que estén leyendo

esto aspiren a convertirse en uno de ellos, si son chicos, o en una de las mujeres que ellos se merecen, si son chicas.

¿Es verdad que todos los tíos nos ven a nosotras como una forma más de disfrutar sexualmente?

Ho. Procura rodearte de estos que no piensan así, y huye de los demás como de la peste.

LOS QUE EXAGERAN SOBRE SU EXPERIENCIA

¿Por qué algunos tíos mienten y dicen que lo han hecho un montón de veces?

Porque son egoístas y quieren quedar bien. Si quieres un consejo, te diré que hay otros muchos mejores que esos y que no merece la pena que pierdas ni un minuto con quien intente hacerte creer esas fantasías. Apártate de ellos y tenles un poco de lástima, porque lo único que hacen es quedar en ridículo.

¿Por qué primero me presionaba para hacer el amor y ahora me dice que soy una p...?

Por lo mismo. Me parece muy cruel, pero no es la primera vez que lo oigo, ni mucho menos. Por eso he insistido tanto en que no hay que admitir presión en ese sentido. Hay que meterse en la cabeza que “hacer el amor” no tiene nada que ver con demostrar el amor que se tiene. Además, si has cometido un error, acude a Dios para que te perdone, para que te dé las fuerzas y la confianza en Él que necesitas para apartarte de ese miserable que te está haciendo tanto daño.

“¿POR QUÉ NO NOS TRATAN MEJOR?”

¿Por qué las mujeres nos tratan tan mal?

¿Por qué los hombres nos utilizan?

La razón de que te traten mal solo puede ser una, seas hombre o mujer: que te dejas. Cada vez que tu novio o tu novia te utiliza para su beneficio o abusa de ti y tú sigues como si nada, le estás transmitiendo un “mensaje” clarísimo: “haz lo que quieras conmigo, que te lo voy a consentir”.

Quejarse no sirve de nada, y “suplicar” menos aún. Lo mejor que puedes hacer en esas situaciones para ti y para la otra persona es hacerle ver lo que sucede cuando se trata mal a alguien: que ese “alguien” dice adiós. No porque quiera “darle una lección” o piense que así cambiará y las cosas volverán a estar en su sitio, sino porque no hay motivo para seguir, porque así eres libre para encontrar a alguien que de verdad te quiera y no sigues engañándote ni engañándole, porque no vas a solucionar nada quedándote: si te casaras con alguien así, ya no podrías irte.

Los “aprovechados” solo cambiarán cuando serlo no les dé resultado. Cuando nadie quiera saber nada de sus engaños, manipulaciones y abusos y se queden solos, entonces quizá se enteren de algo. Mientras tanto, no te conviertas en cómplice de su éxito.

¿QUÉ BUSCAN LAS MUJERES EN UN HOMBRE?

¿Qué quieren encontrar ellas en nosotros?

Quizá estés pensando en que buscan a un hombre con un físico impresionante que conduzca un Porsche, pero no es así.

Te sonará a “sermón” paterno, pero es verdad: lo que en realidad buscan es alguien que las quiera, las respete y las valore; alguien en quien puedan confiar completamente; alguien dispuesto a convertirse en un buen marido y un buen padre; alguien que le dé compañía, intimidad y apoyo; alguien que tenga el ánimo estable y no se “hunda” en los momentos de dificultad; alguien que las quiera con locura, por encima de todas las demás mujeres; alguien con quien compartir el resto de su vida...

¿Lo ves? No hace falta tener un Porsche.

10. CÓMO SOBREVIVIR HASTA EL MATRIMONIO

PARA QUÉ SIRVE EL NOVIAZGO

¿Para qué se inventó eso de ser novios?

Yo también me lo pregunté alguna vez.

Desde luego, el que lo hizo no intentaba “torturar” un poco a la gente antes de que pudieran casarse, ni que fuera una especie de “master” en amor y convivencia.

Ser novio significa querer encontrar el marido adecuado o la mujer adecuada. Ya sé que ahora quizá te parezca que el matrimonio está muy lejos, pero eso no cambia las cosas: si tienes novio o novia, estás pensando en un matrimonio más o menos próximo.

¿Por qué no está bien visto “salir” con más de una persona al mismo tiempo?

Verás, hay que empezar por decir que el concepto de “noviazgo” está bastante confuso últimamente.

Yo no vivía hace 50 años pero, por lo que he oído contar, la gente funcionaba de forma distinta y tenía varias etapas, porque estaba claro que había que conocer

suficientemente bien a alguien antes de casarse. Si te gustaba alguien y querías conocerle mejor, le pedías “salir” y, si la otra persona estaba de acuerdo, empezaban a verse con frecuencia. Como no existía aún un compromiso “formal”, no pasaba nada por salir al mismo tiempo con otras personas, hasta que uno de los dos se “declaraba” y el otro aceptaba. Desde ese momento, eran novios formales y dejaban de salir con otros, porque se habían comprometido a centrarse en ellos mismos con vistas a un posible futuro matrimonio. Hasta entonces, en cambio, a nadie le extrañaba que alguien se siguiera relacionando con sus amigos.

Todo ese proceso resulta hoy mucho más difícil, por un motivo muy sencillo: el sexo. Saber que alguien había ido a cenar y al cine con otra persona no era nada del otro mundo; el problema ha empezado cuando ese plan puede terminar con los dos en la misma cama. Ya se sabe que nadie está dispuesto a compartir su pareja una vez que hay relaciones sexuales de por medio. El sexo está diciendo que “tú y solo tú”, no “tú hoy, otro el próximo sábado y quizá alguien más entre semana”.

Una vez que se ha metido el sexo antes del matrimonio, el concepto de “salir” con alguien cambia radicalmente. Se forma un vínculo permanente en el seno de una relación temporal, que se convierte primero en algo demasiado intenso, luego en algo inestable y finalmente en algo muy doloroso. Algo mucho más excluyente (al menos, en principio, si es que el otro es fiel). Cuando alguien “sale” un día, no se sabe lo que puede pasar, así que nadie está dispuesto a que su pareja “salga” con otro, porque teme que terminen acostados juntos. Así que basta con “salir” una o dos veces para que ya la relación sea totalmente excluyente y no quepa nadie más.

No digo que hace 50 años las cosas fueran perfectas, pero no cabe duda de que, en eso, funcionaban mucho mejor. Tiene que existir la posibilidad de “salir” con alguien para poder conocerle, sin que eso signifique acostarse con él en la primera ocasión. Y tendría que ser posible un tiempo posterior de “noviazgo”, de compromiso formal, después de que hubiera una “declaración” y aceptación también formales, precisamente para que el matrimonio pueda ir bien luego y no sea algo “artificial”, que te lleve a casarte con alguien porque ya no hay más remedio, sin dejarte otra opción y con unas perspectivas de futuro bastante confusas.

Claro que ese cambio supondría, a su vez, otros. No podría haber relaciones sexuales nada más empezar a “salir”, porque entonces habría que tenerlas con varios a la vez y eso no lo admitiría nadie. Habría que limitarse a hablar y conocerse, sin unión sexual ni excitaciones ni espectáculos privados. Solo se admitirían los abrazos y los besos en la mejilla.

Además, así no podría encontrarse amor “inmediato” y a los que consideran que cada persona con la que salen les sacará de su soledad y les entregará su amor “eterno” no les serviría. Pero es que, en realidad, a esos no les sirve ningún sistema: las relaciones

previas al matrimonio son temporales y condicionales por definición, no pueden dar nunca un amor “eterno”. Se supone que existen precisamente para poder elegir o rechazar, hasta que se encuentra a la persona adecuada. Mientras tanto, la soledad y la necesidad de amor verdadero hay que buscarla en otras personas —familia, amigos y conocidos—, que son los que de verdad estarán siempre en su sitio.

Hasta que no digas el “sí, quiero” en una iglesia, no intentes limitar el amor que recibes a las personas con las que “sales”. Lo mejor que puedes recibir de ellas es un trato respetuoso y una conversación amable, que mereces que te dé más de una persona hasta que decidas comprometerte exclusivamente con aquel que será el definitivo.

Si quedas con una chica, y antes conoces a otra que también quiere salir ese día,

¿qué debes hacer?

Respetar la primera cita. La otra debe entenderlo, si de verdad te respeta y tiene la madurez suficiente para darse cuenta de que mantienes tus compromisos. No te preocupes, seguirá estando ahí en el futuro.

¿Qué plan me aconsejas para la primera cita con una chica?

Cualquier cosa que sirva para pasárselo bien y conocerse. Piensa en algo que os mantenga ocupados y os permita hablar al mismo tiempo. Id a una bolera, o a jugar al mini-golf, o a dar una vuelta en bicicleta, o a cualquier otro sitio donde te lo pases bien.

Si vais a ir al cine, queda para merendar o cenar, de forma que podáis hablar (y, por cierto, entonces elige bien la película, porque no hay nada peor que invitar a alguien a quien acabas de conocer y tener que soportar ver en la pantalla a una pareja haciendo cosas demasiado íntimas).

La primera vez, ten el detalle de invitarla. Si seguís, ya tendrá tiempo de devolverte esa “gentileza”, pero te aconsejo que tú seas el primero en pagar. No tiene por qué costarte mucho. Vale más ser imaginativo que derrochar el dinero.

En todo caso, ten un plan concreto. No caigas en el aburrido “¿Dónde vamos? No sé, donde quieras”. Eso sería el principio del fin.

“LIGAR”

¿Es malo “ligar”?

Si te refieres a mostrar un interés sincero por las personas del otro sexo, entonces no es nada malo, es la forma en que los hombres y mujeres de todos los tiempos han expresado su interés por el otro sexo. Pero si te refieres a “demostrar que soy capaz de atraer a alguien del otro sexo que me importa un rábano”, entonces es algo nefasto. Aparentar que te importa alguien cuando no es verdad, solo para que tu “ego” crezca o para quedar bien ante otros es utilizar a una persona para tu propio interés y está muy mal hacerlo.

LA PAREJA PERFECTA

¿Es posible darte cuenta de que has encontrado a tu pareja “perfecta”?

Desde que Adán mordió la manzana, no hay nadie perfecto. Ni por su inteligencia, ni por su corazón ni por nada.

Lo cual no significa que tengas que quedarte con la primera persona que encuentres. Cada uno tiene aspectos mejores que otros y, sobre todo, mejores para lo que tú necesitas.

Siempre he pensado que hay defectos menores y mayores. Para mí, los menores son cosas como no saber sonreír con elegancia, no bajar la tapa del retrete antes de salir, decir que los coches americanos son mejores que los japoneses o lo contrario, etc.: son defectos que no tienen mayor importancia. En cambio, hay otros que pienso que sí la tienen y deben hacerte salir corriendo lo más deprisa posible, como un carácter violento, la tendencia a abusar de otros física o emocionalmente, admitir que le gusta la pornografía, la falta de honradez, la adicción al alcohol o a las drogas y la infidelidad a sus anteriores compromisos.

“YO LE HARÉ CAMBIAR”

Estoy saliendo con un chico que no es perfecto en nada, pero sé que voy a ser capaz de hacerle cambiar.

¡Quítate esa idea de la cabeza!

La pretensión de quienes dicen “yo le haré cambiar” ha sido la causa del mayor número de sufrimientos de la historia de las relaciones entre un hombre y una mujer.

Podrás cambiar su forma de vestir o de comer, pero si esperas convertir a un mentiroso o alguien que está acostumbrado a abusar o a ser infiel en el marido perfecto te espera una sorpresa muy desagradable.

Una persona miente o abusa o es infiel porque tiene un problema mental profundo o un hábito muy consolidado o ambas cosas. Nada que tú puedas cambiar. Tú no eres un psiquiatra ni puedes hacer milagros. Lo que puede terminar pasando es que seas tú la que necesites un médico o un milagro, una vez que hayas sido objeto de su influencia. Créeme, estoy harta de verlo.

Los buenos cristianos tenemos una gran tendencia a esto. Queremos “convertir” a las personas que amamos y a veces no nos damos cuenta del peligro que podemos correr. Ayudar a quien se deja es algo estupendo, pero eso no tiene nada que ver con ser su novio o su novia. El noviazgo es para confirmar que alguien es la persona idónea para casarse, no para “convertir” a nadie.

A algunas personas parece que les gusta que su pareja le necesite. Es lo que se llama “co-dependencia sentimental”, porque se “necesita” que el otro te necesite. Pero eso es enfermizo, patológico, y lleva a conductas que impiden el desarrollo normal de la vida personal de cada uno de ellos y una relación sentimental sana que de verdad ayude a mejorar y a ser feliz.

Es admirable que alguien quiera ayudar a los demás, pero el noviazgo no es para eso. Si se mezcla en tu corazón la compasión por los marginados o desequilibrados con el amor que debe llevarte al matrimonio, deberías concertar una cita con un buen psiquiatra

que tenga buen criterio y explicárselo, para que te ayude a reconducir esos sentimientos, pero no te dejes llevar por ellos. Elige siempre a alguien que de verdad te convenga.

¿Qué edad es buena para casarse?

Tampoco hay reglas fijas para esto. Ya se sabe que entre los 16 y los 21 años se producen grandes cambios en nosotros, por lo que esas edades son muy peligrosas. Hay que esperar a una cierta madurez que nos permita decidir con algo más de seguridad.

Poco más se puede decir como regla general. Cada uno es distinto. Lo que te aconsejo es que no te cases hasta que no hayas hecho todo lo que te has propuesto para tu formación: si quieres ampliar estudios en el extranjero o hacer un voluntariado en un país del tercer mundo, no esperes a estar casado, porque entonces tus responsabilidades te lo impedirán: ya no serás libre para ir donde quieras.

Mi opinión personal es que, en el caso de las mujeres, es muy bueno que hayan aprendido a vivir por su cuenta y a mantenerse económicamente antes de casarse. Cuando alguien pasa directamente de estar en casa de “papá y mamá” a estar en casa de su “marido”, puede tender a hacer comparaciones que no beneficien la nueva situación o darse origen a una dependencia que, en el futuro, sea perjudicial. Es mejor que la mujer sepa que puede ser capaz de mantener ella sola a la familia si en algún momento es necesario. Nunca se sabe lo que puede pasar.

Por eso, me parece que no es bueno precipitarse. Una temporada viviendo por tu cuenta te permitirá viajar, estudiar y aprender cosas que te mejoren como persona y, por tanto, como mujer y como madre. Mucha gente no se da cuenta de esto hasta que es demasiado tarde.

Dicho esto, cada uno tiene un momento oportuno para casarse: aquel en el que está seguro de haber encontrado a la persona con la que quiere compartir sus hijos y el resto de su vida. No es poca cosa. El corazón y la cabeza tienen que estar de acuerdo, hay que estar seguro de que esa persona es responsable, generosa y de que de verdad te quiere, y de que es la persona que quieres tener a tu lado cuando te despiertes por la mañana todos y cada uno de los días de tu vida futura.

Ese y solo ese es el motivo que debe llevarte al matrimonio. No pienses que debes casarte antes de cumplir una determinada edad porque si no vas a perder el “tren”, o porque tengas una ilusión loca por una ceremonia y un banquete mejor que el de tus amigos, o porque quieras saber de una vez qué es eso de acostarte con alguien, o porque alguien te lo pida y no sepas decirle que no.

“Quien pronto se casa, pronto se arrepiente”.

UNA RELACIÓN SANA

¿Cómo puedo saber si estoy “saliendo” con la persona adecuada?

Cuando es alguien en quien sabes que puedes confiar y que confía en ti; cuando comparte tu misma fe en Dios; cuando te trata como imagen que eres de ese Dios; cuando antepone tu bien a sus caprichos; cuando respeta tu ámbito de intimidad, que te permite desarrollarte como persona, aunque suponga estar contigo menos tiempo; cuando no le molesta que tengas amistades sanas; cuando le puedes contar todo sin miedo a que reaccione mal; cuando te comprende siempre, estés contenta o triste; cuando te lo pasas bien estando juntos; cuando sabe comprender que sois diferentes y no quiere que te amoldes siempre a sus gustos; cuando querrías que tus hijos se parecieran a esa persona.

¿Te parece demasiado? Sé que pido mucho, pero esas personas existen. Busca a una de ellas.

¿Por qué las mujeres se toman las relaciones tan en serio?

A veces he hecho la siguiente prueba con adolescentes de los dos sexos: les he pedido que me hagan una lista de las características que piensan que debe tener la pareja ideal y otra con las del compañero ideal. Es curioso comprobar una y otra vez que, en el caso de las chicas, las dos listas son idénticas, lo que significa que identifican lo que buscan en la persona con la que están “saliendo” y lo que aspiran a encontrar en su futuro marido.

Para los chicos, en cambio, las dos listas son muy distintas.

Esto indica algo muy importante sobre la diferencia de planteamiento que tienen

ambos respecto a sus relaciones con personas del otro sexo a esas edades. Las mujeres están pensando en el futuro y los hombres en el presente.

Supongo que es lógico, porque el hombre no se plantea casarse hasta que piensa que está en condiciones de mantener a la familia y eso todavía está lejos: tiene que hacer una carrera, conseguir un trabajo estable y ganar dinero... Así que no tiene ninguna prisa de pensar en el futuro.

Quizá haya que cambiar esta situación, pero mientras dure es importante conocerla y entenderla bien. Los hombres jóvenes no se plantean aún el matrimonio, y las mujeres de esas edades deben respetarles, no esperar que el primer amor que tengan en el colegio o instituto les declare un “amor eterno”. Paralelamente, los chicos deben saber que ellas van mucho más en serio y que no es justo que las “engañen” dándoles la impresión de algo que en realidad no piensan. Qué importante es siempre la sinceridad.

A medida que ambos se acercan a los 25 años, la situación se va nivelando, a medida que maduran, y entonces tanto los hombres como las mujeres saben dónde van (salvo algunos inmaduros que, sean hombres o mujeres, buscan en el matrimonio una forma de solucionar sus problemas personales).

Es verdad que las mujeres se toman mucho más en serio sus relaciones de pareja, desde el principio. No hay más que ver el contenido de las revistas dirigidas a ellas. Los hombres también están interesados, pero siempre tienen otros temas de qué preocuparse (aparte de que les avergonzaría probablemente leer una revista que incluyera cotilleos sobre eso): les gustan mucho los objetos, sean coches, motos, ordenadores o aviones. No quiero decir que las mujeres no les importen, sino que no le echan tanto “cuento” al tema como nosotras, que somos capaces de hablar de ello durante horas y horas.

¿Qué opinas sobre las relaciones con gente de otra raza?

Que me parece muy bien, porque nunca me ha preocupado la raza de una persona. Si de verdad hay amor y respeto entre ellos y a Dios, no veo porqué tiene que ser un problema.

Me parece que en el pasado mucha gente se oponía a ellas porque les preocupaba que, los hijos de ambos, al no ser de una raza concreta, quedaran marginados en la sociedad. Eso quizá pasara antes, pero ya no debería suceder y, de hecho, en muchos lugares vemos personas de raza indefinida, algo muy positivo.

Sin embargo, sé que algunas veces puede resultar conflictivo, por motivos culturales u otros, y que eso puede llevar a algunos padres a poner dificultades si uno de sus hijos entra en una relación así. Como ya he dicho, depende mucho de las diferencias entre las

culturas y de las mentalidades con que se afrontan.

También hay quien se opone a esas relaciones por motivos menos comprensibles, como el fundamentalismo, el racismo o alguno parecido. Esa actitud sí que me parece tan ridícula que ni siquiera voy a comentarla.

“NO TENGO TIEMPO”

Estoy muy ocupado y no tengo tiempo para “salir”. ¿Me va a perjudicar eso para el futuro?

En absoluto. Más bien lo contrario: si estás dedicando tiempo a tu formación, eso te hará mejorar como persona. Cuando notes que llega el momento de dedicar tiempo a “salir”, seguro que lo encuentras.

Pienso que es importante tener relaciones con personas del otro sexo que sean buenos amigos y nada más, porque ayudan mucho a conocer mejor a las personas y ver las diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres. Lo mejor para eso es tener muchos buenos amigos. Así, cuando se empieza a “salir”, no hay nada extraño que descubrir, sabrás el terreno que pisas.

LOS AMIGOS DEL OTRO SEXO

¿Es posible tener buenos amigos del otro sexo, aunque no te atraigan?

Si tú tampoco les atraes especialmente a ellos, es muy posible e incluso bueno. Esa relación de amistad puede enseñarte mucho sobre cómo son y qué diferencias hay entre las mentalidades de ambos sexos. Yo he tenido varios amigos así y los considero uno de mis tesoros.

Pero si —como me parece que pasa en tu caso— tú le atraes a él, la cosa se complica. En las dos siguientes preguntas doy algunas ideas para enfrentarse con ello.

¿Puede mantenerse la amistad cuando uno de los dos quiere más? ¿Cuesta mucho?

¿Puede hacer que se malinterprete el afecto?

Esta es una pregunta difícil de contestar. La respuesta depende, sobre todo, de cómo sepan comportarse las dos personas, y de la intensidad con que esa otra persona quiere más. En general, esa situación suele ser dolorosa para esa persona y, al final, la amistad tiende a “explotar”.

Si no eres tú, recuerda que puedes hacerle sufrir mucho y asegúrate de que no buscas nada egoísta y que dejas las cosas claras desde el principio. Nunca dejes que se haga ilusiones ni te comportes como si estuvierais “saliendo”. No “utilices” a esa persona cuando busques afecto o te sientas sola o abandonada.

Si tú eres quien quiere más, sé realista. Si ya os conocéis bastante, o te quiere o no te

quiere como pareja. No le des vueltas ni te hagas la ilusión de que de repente se va a “hacer la luz” en su corazón y va a cambiar de opinión, porque eso es más que improbable. Sigue con tu vida y busca a alguien con quien de verdad puedas compartir un amor completo.

Parecería lógico que, con lo que eso puede hacer sufrir, quien ve que la otra persona no corresponde reaccionara primero y decidiera “bajar” a la realidad. Pero a veces actuamos como si nos gustara sufrir y agarrarnos a un clavo ardiendo, quizá porque nos ofrece cierta seguridad. Entonces, la esperanza de que pueda cambiar de opinión algún día nos lleva a sufrir cada vez más, hasta que al final se destruya lo que de amistad sincera tuviera esa relación.

¿Cómo puede una mujer conservar un amigo sin que él piense que hay “algo más”?

Con mucho cuidado.

Hay que dejar los límites claros desde el principio, hacerle saber que le consideras un buen amigo, ni más ni menos, y actuar en consecuencia.

Existe un claro peligro: el de tenerlo ahí como recurso sentimental al que acudir en casos de necesidad. Eso supondría “utilizarle”. No lo hagas. Resiste la tentación cuando te llegue y nunca le trates como algo distinto de lo que es: no hagas bromas como si estuvierais “ligando” ni sobre la posibilidad de enamoraros o de casaros, si existe la más mínima posibilidad de que se lo crea. No le manifiestes tu afecto como lo harías con tu novio. No monopolices su tiempo ni le impidas seguir su vida. Nunca des la impresión de que estás celosa o quieres que esté a tu disposición.

Los amigos son un tesoro. No los maltrates ni los desatiendas.

ENAMORARSE DE UN AMIGO DE TODA LA VIDA

¿Puede una amistad sincera convertirse de pronto en enamoramiento?

Desde luego. Es uno de los mejores sistemas para eso. A mí misma me ha pasado, por cierto.

La amistad es la mejor forma de conocer bien a alguien, porque no existe la presión que supone empezar a “salir” con alguien. Se actúa con total naturalidad, sin preocuparse de lo que vaya a pensar ni de tener que tomar una decisión sobre el futuro en un plazo corto.

C. S. Lewis dice que los amigos están siempre uno al lado del otro, mirando al resto del mundo, mientras que los que se aman están uno frente al otro, mirándose mutuamente. Suele pasar a menudo que dos amigos de distinto sexo dejan de mirar al mundo y se fijan en ellos mismos y empiezan a “descubrirse”, a ver cualidades que es más difícil valorar cuando se “sale” con alguien y existe la preocupación de no “hacerlo bien”. Entonces la intimidad emocional surge con mucha naturalidad y, en un siguiente paso, el enamoramiento. Muchos de los matrimonios más sólidos empezaron con una relación de amistad. No hay que olvidar que, además de amantes y compañeros, los cónyuges deben ser, sobre todo, amigos. El matrimonio es, en cierto sentido, la forma más profunda, extensa y permanente de amistad. ¿Cómo no va a ser la amistad la mejor forma de empezar esa relación?

Pero hay que añadir que algunos mezclan las dos cosas, y piensan que el amor no es más que la relación sexual con un amigo del otro sexo. Y no es verdad. Puede darse una atracción sexual que no suponga que hay verdadero amor, porque no incluya el deseo de compartir el resto de la vida (ya sabes, tenerlo a tu lado cuando te despiertes por la mañana, educar con él a tus hijos y ayudarte a ganar el Cielo). La alegría y la confianza mutua que proporciona la amistad o, incluso la atracción sexual, no significa que haya enamoramiento auténtico. Por tanto, no es motivo para ir más allá ni, mucho menos, para

casarse.

¿Se puede “estropear” una amistad si se le da un “toque romántico”?

Te garantizo que tu amistad nunca más volverá a ser igual.

Como ya he comentado, la mayor parte de los hombres con los que he “salido” han sido antes simples amigos. Hoy en día lo siguen siendo y ya he dicho también que los considero uno de mis tesoros. Pero las cosas no son igual que antes de que saliéramos juntos y siempre ha costado un cierto tiempo volver a vernos.

Dar un “toque romántico” a una amistad tiene varios riesgos. Es un paso que solo tiene dos salidas posibles: o el matrimonio o la ruptura (sin mencionar la muerte de uno de ellos, como me dijeron una vez; esa posibilidad no hace al caso ahora). La segunda supone una serie de crisis y sufrimientos, no siempre se puede volver a ser amigos y nunca es igual que antes. Por eso, hay que dar ese paso con mucho cuidado.

A veces, será aconsejable darlo, si hay un interés sincero por ambas partes en conocerse aún mejor con vistas a un posible noviazgo. Pero entonces hay que tener claro que ya hay algo más que amistad y que el ámbito de intimidad se va a reducir para compartir cosas mucho más íntimas.

Si estás considerando la posibilidad de hacerlo, ve con cuidado pero no tengas miedo. Yo no me arrepiento de haberlo hecho.

¿Cómo se da el “salto” de la amistad al enamoramiento?

Ya lo he dicho, con mucho cuidado. Si la relación ha sido sincera y honesta, no costará mucho.

Cuando te des cuenta de que lo que sientes por un amigo del otro sexo está cambiando y sospeches que ese cambio es mutuo, tendréis que hablar del tema antes o después. Te puede dar miedo sacarlo tú, pero es mejor que dedicarse a fantasear sin tener datos. Si averiguas que eres solo tú, puede desilusionarte, pero es mejor eso que alimentar la esperanza de algo que no existe durante no se sabe cuánto tiempo.

Si estáis los dos de acuerdo, ¡felicidades! Id poco a poco, poned los medios para respetar mutuamente la sexualidad de cada uno y el ámbito de libertad que se debe mantener, y disfrutad del nuevo “tono” de vuestra relación.

LA RUPTURA

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

Cada caso es diferente y tampoco aquí pueden darse reglas generales, pero hay algunas situaciones en las que yo consideraría que hay que terminar cuanto antes con una relación:

1. Seguridad de que no os vais a casar. Si todo el objetivo de una relación es comprobar si la otra persona es la adecuada para casarse con él, cuando ha quedado claro que no lo es no tiene sentido seguir.

No sería justo que tú o la otra persona continuarais juntos. Si cada uno por separado quiere terminar casándose, tendréis que buscar a otra persona y, para eso, terminar antes lo vuestro, así que no tratéis de retrasar lo inevitable.

Quizá la otra persona sea estupenda y maravillosa pero, si tienes claro no es la adecuada para ti, no intentes engañarte manteniendo algo tan falso.

Resulta que a veces cuesta cortar, porque se siente seguridad, compañía, afecto... Pero no sería justo, ni contigo ni con la otra persona. Si quieres terminar casándote, ten claro que esto te lo está poniendo más difícil. Quizá no vas a encontrar el amor de tu vida a la vuelta de la esquina, pero, mientras sigas junto a quien no lo es, nunca podrás saber si has perdido la oportunidad de conocerlo.

2. Falta de sinceridad habitual. Si una persona te miente, no te conviene.

Las relaciones humanas se basan en la confianza. Es imposible mantener una relación de este tipo sin ella. ¿Cómo vas a confiar en alguien y entregarle tu futuro y compartir tus hijos, si nunca sabes cuándo dice la verdad y cuándo está mintiendo? Esa relación no tiene ninguna base sobre la que apoyarse.

Además, el que miente tiene un motivo para hacerlo. Quiere ocultarte algo de lo que ha hecho o está haciendo que a ti te interesa mucho saber, porque no puedes tomar una decisión acertada si no le conoces bien y no te está dejando hacerlo. “Por el humo se sabe dónde está el fuego”...

No intentes excusarle ni engañarte diciendo que será algo sin importancia. Una mentira es una mentira y, salvo que se diga para darte una sorpresa el día de tu cumpleaños, no puede tener lugar en vuestra relación.

3. Pornografía. Si se dedica a verla, no te está viendo a ti como eres.

No basta con que se deshaga de ella. Probablemente hay muchas imágenes que se le han quedado grabadas para toda la vida y que entorpecerán una relación sexual sana en el matrimonio. Solo podrá superarla si se ha dado un verdadero arrepentimiento y una actitud eficaz de adquirir hábitos de castidad.

4. Drogadicción o alcoholismo. Esas sustancias alteran radicalmente la personalidad y la conducta. En estos casos, la forma habitual de ser no es lo que importa, sino la falta de estabilidad y de previsión que esos hábitos suponen. Justo lo contrario a lo que tú necesitas.

Ya te veo decirme, con lágrimas en los ojos, que te necesita, que tú eres su única esperanza. Vale. Yo también he tenido esa sensación alguna vez en mi vida y he llorado con esas lágrimas. Pero ni yo tenía razón entonces ni tú la tienes ahora: necesitan mucha más ayuda que la que tú o yo podamos darles.

No somos una clínica de rehabilitación. Intentarlo sería contraproducente.

5. Delincuencia. Sin comentarios. Dile “ciao” o terminaréis como “Bonnie and Clyde” (¿Has visto la película de la más famosa pareja de delincuentes? Si te queda alguna duda, alquílatela).

6. Abusos. Si sigues con alguien después de que abuse de ti física o emocionalmente, estás haciendo el tonto. Si alguien te pega, o te golpea o te agrede físicamente, está más que claro que no es la persona adecuada. Lo mismo si te insulta, te desprecia o te habla mal. No hay que tolerarlo y, además, eso significa que hay causas más graves que lo provocan.

Basta con que haya pasado una vez, aunque te haya pedido perdón, aunque te haya escrito una carta larguísima diciendo que no volverá a suceder nunca más. Si es verdad que te quiere y es capaz de pegarte o maltratarte, tiene un problema mucho más serio de lo que parece: que demuestre su arrepentimiento consiguiendo que se lo diagnostique un médico ahora, no cuando ya estéis casados y no tenga remedio.

Aunque sea sincero y esté arrepentido, solo la gracia de Dios y un tratamiento adecuado podrán hacer frente de forma adecuada a la causa de ese comportamiento. Lo que necesita ahora no es “salir” con nadie, sino curarse, y tú debes quitarte de en medio hasta que haya total seguridad de que el problema está absolutamente superado y que no existe ningún riesgo de que se repita. No creo que te compense esperar, porque puede ser que tarde años, si es que lo consigue. Incluso entonces, es para pensárselo bien.

7. Excesivo control. Si quiere saber siempre dónde has estado y todo lo que has hecho, o si se empeña en que no tengas intereses, aficiones o amistades porque quiere

que te dediques a él en exclusiva y te quita la libertad para tomar decisiones sobre tu vida, debes cortar cuanto antes.

Tú no eres propiedad de nadie, y menos de él. Eres una persona libre que necesita poder tomar decisiones para desarrollarse y madurar. Nadie te lo debe impedir, y menos alguien que de verdad te quiera.

8. Insatisfacción. Una vez oí una canción que decía: “el dolor de mi vida ha sido el doble de mi amor”. ¿Te pasa a ti eso en tu relación? Entonces deberías tomar una decisión.

Sé que lo has pasado bien y que has tenido los mayores momentos de felicidad de tu vida, pero fíjate en el conjunto: ¿desde que conoces a esa persona, ha mejorado tu vida o ha empeorado? El matrimonio siempre tiene sus dificultades pero, en conjunto, es para hacer la vida mejor, no peor. Si hay problemas antes, el matrimonio los multiplicará.

¿Por qué cuando alguien nos engaña le echamos la culpa a la otra persona y no a quien nos ha engañado?

Porque cuesta reconocer que la persona que pensábamos que nos quería de verdad nos estaba mintiendo. Es mucho más fácil cargarle el “muerto” a alguien que no nos importa tanto. Sin embargo, lo han hecho los dos. Si te ha engañado, no ha sido porque le estuvieran apuntando con una pistola. Despierta de una vez, enfréntate con la verdad y, además, ten en cuenta que quien engaña una vez suele repetir. No le des esa opción ni un día más.

¿Cómo puedo romper con el mismo por segunda vez, si él no quiere?

Lo antes posible.

Nadie nos enseña a terminar una relación y tenemos que improvisar. Pero si tienes en cuenta que has de “salir” con distintas personas hasta encontrar la adecuada, no conviene quedar mal con nadie ni hacerlo de forma violenta o grosera.

Una vez que hayas tomado la decisión, mantenla. Para eso, debes pensarlo antes bien

y asegurarte de que no es fruto de un enfado momentáneo y que te vas a arrepentir en cuanto se te pase. Piénsalo bien y asegúrate de qué es lo que quieres hacer.

Si decides hacerlo, no te vayas sin despedirte, porque eso puede ser muy cruel para la otra persona. No es justo que desaparezcas sin previo aviso.

Tienes que hablar y pronto. Sé que lo fácil es esfumarse o retrasarlo todo lo posible, sé que cuesta decirle a alguien adiós cuando sabes que le va a doler. Pero no tienes derecho a ponérselo más difícil. Ten en cuenta que no hace falta ser un genio en esos casos para imaginárselo.

Habla con total sinceridad. No caigas en la tentación de no decir todo lo que honradamente piensas, para no herirle. Tampoco sería justo. La otra persona necesita saber exactamente por qué has tomado esa decisión, porque eso le ayudará mucho a aprender para el futuro. Créeme, hay algo peor que ser rechazado por alguien: no saber por qué lo ha hecho.

Sé amable. No es el momento de sacar los “trapos sucios” ni de enfadarse. Si piensas que ha hecho algo mal, díselo serenamente y con sinceridad: eso es siempre mucho más eficaz que los gritos o los llantos.

Y, sobre todo, mantén la decisión. Si sientes la soledad y te vienen a la mente los buenos recuerdos (los malos se suelen haber olvidado a esas alturas), no te sorprendas: le pasa a todo el mundo y te pasará a ti. Si lo sabes desde ahora, será más fácil que venzas la tentación de llamarle o escribirle para buscar un poco de consuelo o para “charlar” un poco. Sería un error.

Acabo de romper con mi novia y no sé si debo saludarla cuando la veo.

Sinceramente, pienso que cuando una pareja rompe necesita un tiempo de aislamiento mutuo. ¿Cuánto tiempo? Depende de cómo sean, de cómo ha ido la relación y de por qué han roto.

Recuerdo cuando rompí con mi “novio” del colegio... En realidad, rompimos muchas veces a lo largo de varios años. Cada vez, terminábamos llamándonos e intentando ser “amigos” para volver a “salir” juntos y volver a comprobar al poco tiempo que aquello no funcionaba. La última vez que rompimos me dijo que no le llamara nunca más, que quería vivir su vida. Me enfadé mucho, porque habíamos pasado mucho tiempo juntos y habíamos vivido muchas cosas estando muy cerca el uno del otro. A pesar de los momentos malos y los altibajos, no podía imaginar la vida sin él, al menos como amigo.

Pero le hice caso. Me costó mucho al principio pero, después de unos meses, me di cuenta de que había sido lo acertado. No estábamos hechos el uno para el otro y,

mientras tonteábamos juntos, nos estábamos impidiendo vivir nuestras propias vidas. Ese corte total fue lo que nos permitió empezar a hacerlo.

Ya lo he dicho varias veces, pero conviene repetirlo aquí. Hay un dolor bueno y otro malo. El deporte supone un cierto dolor, pero de ahí sale algo bueno: el cuerpo se pone en forma. El mal dolor es el de un hueso roto o un cáncer: no significa nada bueno, sino todo lo contrario, y no se quita solo, sino que hace falta pasar por el dolor de poner el hueso en su sitio o sufrir una operación.

Volver a una relación pasada para sentir otra vez la seguridad de la compañía o porque no se tiene la valentía suficiente para conocer a otras personas es un dolor de los malos. En cambio, es muy bueno el dolor de aguantar sin llamar cuando te mueres de ganas y salir a dar una vuelta, en lugar de descolgar el teléfono. Cuando se resiste a ese dolor en lugar de dejarse vencer por él, se crece y se madura, se da un paso más para cerrar esa herida y seguir viviendo nuevas experiencias. A largo plazo, compensa sobradamente.

¿Se puede mantener la amistad con un antiguo novio?

Depende de cómo sea.

Como ya he dicho, yo sigo siendo amiga de varios de mis “ex”, porque son personas valiosas y no quiero perderlas del todo. Pero no ha sido tan sencillo ni ha pasado en todos los casos.

En todo caso, me parece imposible pasar a ser “amigos” automáticamente, es muy raro que eso funcione. Lo normal es que se necesite un tiempo para curar la herida y ajustar de nuevo los “engranajes”.

Además, no cabe la amistad hasta que ha quedado muy claro el motivo de la ruptura, ha habido arrepentimiento y perdón por los excesos que se hayan dado y los dos estéis de acuerdo en que fue lo mejor para ambos. Si uno de los dos sigue alimentando rencores o resentimientos hacia el otro, si hay temas de los que no podéis hablar o si solo uno de ambos quiere mantener la amistad, no será posible.

Si mantuvisteis relaciones sexuales, entonces las posibilidades se reducen muchísimo, porque el vínculo afectivo será muy difícil de transformar en otro que pueda albergar una verdadera amistad.

Lo mismo pasa si la relación tuvo muchos altibajos o si alguno de los dos es extremadamente inmaduro o psicológicamente inestable. Hace falta madurez para superar el pasado y “construir” una nueva relación, lo que no se da en ese tipo de personas.

¿Cuánto tiempo hace falta? Vamos a decirlo así: cuando la otra persona no te suponga ya ningún impulso sentimental. Si te sigue haciendo llorar o sentirse celosa, hay que seguir esperando.

Y no te sorprenda que no lo consigas, a pesar de todo. Es difícil conseguirlo y, con frecuencia, si alguien se empeña demasiado puede hacer que las cosas terminen realmente mal.

AMORES SUPERPUESTOS

Tengo novio y, de pronto, ha vuelto a aparecer otro que tuve antes. ¿Qué hago?

¡Dios mío!

¿Por qué los pones al mismo nivel? ¿Por qué rompiste con el antiguo? ¿No funcionaron las cosas? ¿Abusó de ti o te engañó? Supongo que tendrías un motivo para dejarle y que ese motivo no habrá cambiado.

Entiendo que te traiga buenos recuerdos, porque el tiempo borra las cosas malas y deja las buenas. Quizá lo veas envuelto en una “nube” de recuerdos felices, pero imprecisos. Tu novio actual es el presente, mucho más real. Tendrá virtudes y defectos, como todos, aunque quizá ahora que lo tienes ahí veas sus defectos agrandados, mientras que los del “pasado perfecto” ya no los recuerdas.

Nadie puede aconsejarte algo concreto sin conocer a los dos (y conocerte a ti), salvo que quizá lo mejor sea que te separes de ambos durante una buena temporada, lo suficiente para ver las cosas claras. Para eso estás soltera y eres libre de hacerlo. Pero piénsalo bien antes, porque puedes estar tirando por la borda un buen “presente” por los recuerdos desfigurados de un “pasado” que ya fracasó en su momento.

SOBREVIVIR SIN PAREJA

Me siento muy sola porque no tengo novio. Tengo ya diecisiete años y estoy harta y deprimida. ¿Qué puedo hacer?

¡Ya siento que lo veas todo tan negro! No tendría que ser así.

La forma de curar la soledad no es tener un novio, más bien lo que hace es agravarla.

Nuestra cultura nos hace unir la autoestima a que nos hagan caso las personas del otro sexo y nos “quieran”, pero eso es una deformación de la realidad bastante malintencionada.

Si te sientes sola, lo adecuado es conocer a gente nueva y hacerte amigos. Un novio puede durarte poco tiempo, mientras que los buenos amigos son algo permanente: estarán contigo toda la vida y no tendrán que elegir entre ti y otros, porque el número de amigos es indeterminado.

No has dicho nada de tu familia. Si la tienes, dedícales tiempo. Esfuérzate para fortalecer la relación con ellos. Y haz que tu cariño llegue a los que están solos o enfermos... Es increíble lo mucho que puedes hacer por ellos con un poco de esfuerzo por tu parte.

Y, más importante todavía, por supuesto, es que cuides la relación con la fuente de todo amor, Dios. No necesitas que un novio ni tu familia ni tus amigos te digan lo que vales, debería bastarte con el hecho de que has sido creada a imagen y semejanza de Dios y que Él te ha amado hasta el punto de morir por ti. Nunca nadie será capaz de amarte como Él. No le dejes.

Sé que todo esto te puede parecer difícil de llevar a la práctica. Si ves que conocer a nuevos amigos y tratar a Dios no es suficiente, acude a un médico que sea también un buen cristiano. Un buen consejo profesional dado por una persona que de verdad comparta tu fe nunca te vendrá mal, y todos lo necesitamos alguna vez en la vida. A menudo los motivos de insatisfacción personal y temor son más profundos de lo que parece: encuéntralos, sácalos a la luz y confía en Dios para superarlos.

Hasta que no hayas hecho todo esto, no te hace ninguna falta encontrar un novio. Preocúpate de encontrarte a ti misma, para que estés en condiciones adecuadas cuando llegue el momento de elegir a alguien que de verdad merezca la pena, en lugar de caer en manos del primero que encuentres.

11. SOLO PARA ADOLESCENTES

¿Qué porcentaje de adolescentes tiene relaciones sexuales?

No hay quien lo sepa con exactitud, porque no hay un registro de “pérdida de la virginidad” o algo así en el que haya que apuntarse obligatoriamente. Si lo hubiera y fuera público, quizá podría contestarte.

Pero he tenido acceso a una información de mi país que quizá te sorprenda: una encuesta arroja el dato de que el 64% de los alumnos de enseñanza media son vírgenes²².

Cuando saco este dato en alguna charla, inmediatamente me interrumpen preguntando si es verdad, cómo lo saben o a quién le han preguntado. Estamos en un ambiente que considera las relaciones sexuales frecuentes como algo generalizado. Basta con ver la televisión o ir al cine para sacar la impresión de que todo el mundo se acuesta con alguien de vez en cuando. La mayor parte de los protagonistas de películas y series se pasan la vida enamorándose y separándose, y lo primero que hacen cuando alguien les gusta es irse juntos a la cama, de forma que el sexo aparece como una parte esencial de la vida diaria.

Los adolescentes tienden a reaccionar diciendo que ellos también lo hacen, para no parecer menos, aunque sea mentira. No tienen toda la culpa de comportarse así, porque la presión social les hace creer que es lo “normal”, y a nadie le gusta que le consideren “anormal”.

Pero esa encuesta afirma que la realidad no es así. Digan lo que digan, la mayoría de los adolescentes siguen siendo vírgenes.

Otro dato interesante de esa encuesta es que el 54% de los que han tenido relaciones sexuales dicen que ahora preferirían haber esperado. Me parece muy significativo, porque los educadores suelen pensar que, una vez que se ha empezado, es muy difícil no seguir. No es eso lo que dicen los datos de ese estudio.

Eso debería hacernos reconsiderar nuestro planteamiento de la educación sexual. Si el 64% no han tenido relaciones sexuales y otro 20% lamenta haberlas tenido, hay un

83% que están a favor de la abstinencia, hayan sido capaces de vivirla o no.

¿Dónde está esa mayoría que lo va a hacer “en todo caso”, como dicen algunos? Que me demuestren que existe, porque lo que yo veo a diario es que casi todos están confusos y lo único que saben es que les dicen que “todo el mundo lo hace”: se les presiona socialmente y los educadores son los primeros que han caído en la trampa.

Vosotros, que sois jóvenes y amáis la verdad, no os dejéis engañar. No estáis solos cuando queréis ser castos. Hay una “mayoría silenciosa” que vive la castidad, a pesar de que tantos adultos se empeñen en ponérselo difícil. ¡No os calléis más! ¡Encontrad a los que piensan como vosotros y haced saber al mundo lo que pensáis!

LAS MADRES ADOLESCENTES

¿Por qué no podemos quedarnos embarazadas las adolescentes?

Yo personalmente querría hacerlo, y no creo que vaya a ser una mala madre por mi edad.

Si los hijos son un regalo de Dios, ¿por qué se nos niega a las jóvenes que estamos en condiciones de quedarnos embarazadas?

Uno de los aspectos más llamativos del fenómeno del embarazo de adolescentes es que cada vez hay más que lo buscan voluntariamente. Como ya hemos visto, en un mundo que ofrece tan poco amor y deja a tantos adolescentes abandonados a su suerte, muchas niñas buscan ahí el afecto y la ternura que no encuentran en otros sitios. La posibilidad de tener un hijo suyo les llena el corazón.

Pero los niños pequeños no solo dan, sino que, sobre todo, necesitan que se les dé. Piden energía, comida, atención constante. Son muy “caros” de mantener.

No es que yo piense que un embarazo es una desgracia, sino algo maravilloso, algo en lo que nos convertimos en colaboradoras de Dios cuando está haciendo lo que más le gusta, traer nuevas vidas al mundo. Sin los embarazos, el mundo se habría perdido lo mejor que tiene.

Tampoco creo que el sistema adecuado para evitar los embarazos de adolescentes sea decirles que son algo terrible, y que las madres solteras no tienen futuro, porque eso no evita la relación sexual, sino que se limita a fomentar el aborto.

Pero, con todo, no me parece que un embarazo sea lo deseable para una mujer soltera, menos si es todavía adolescente. Traer una nueva vida al mundo es precioso, pero también exige una gran responsabilidad. Los niños necesitan que se les dé de comer, que se les cambie, que se les consuele y que se les eduque. A lo largo de su vida, necesitan que se gaste en ellos un montón de dinero, en pañales, en comida, en

excursiones, en bicicletas, en ropa y en la Universidad.

Todavía más: los niños necesitan ser formados por adultos que estén en condiciones de hacerlo. Dios no nos da hijos para que podamos presumir de lo guapos que son ante nuestras amigas, sino para que les hagamos discípulos de Cristo que puedan pasar toda la eternidad con Él en el Cielo que les ha preparado. No olvidemos que Dios quiere a cada niño más que cualquier madre o padre pueda hacerlo, aunque lo deje a su cuidado. Es una gran responsabilidad, de la que los padres tendrán que responder al final de su vida.

Si conoces a madres solteras o eres hija de una de ellas o tú misma lo eres, sabrás que hace falta ser heroica y “dejarse la piel” para sacar a un hijo adelante en esas condiciones. Supone el doble de trabajo.

Y, dicho claramente, las adolescentes no están en condiciones de afrontarlo. Todavía tienen que asegurar su propia existencia y que aprender muchas cosas para poder dar una buena educación a sus hijos. Necesitan completar su propia educación, terminar de definir sus objetivos en la vida y el modo de conseguirlos, tener tiempo para encontrar a la persona con quien van a compartir el resto de su vida y para divertirse mientras la edad se lo pida.

La maternidad anticipada complica todo eso mucho, porque los niños lloran a mitad de la noche y no dejan dormir. Necesitan las 24 horas del día para ellos, no consienten que se les deje solos ni un minuto. ¿Cómo vas a ir al colegio o al instituto? Necesitarás encontrar a alguien que te sustituya (y pagarle, claro). ¿Cómo vas a ir a una fiesta? Necesitarás una “canguro”. ¿Tienes que estudiar? Imposible, el niño llorará hasta que dejes de hacerlo.

Además, los niños necesitan una madre y un padre. Dios nos ha creado de forma que tenemos una serie de necesidades psico-sexuales complejas que lo exigen. Los niños buscan ambos modelos y sufren las consecuencias cuando no los tienen, por el motivo que sea. A veces, falta uno de ellos por una desgracia (muerte, violación o abandono) y la situación se vuelve difícil y exige auténtico heroísmo por parte del otro. Pero provocarla voluntariamente es poner al propio hijo en desventaja desde el principio, algo egoísta e irresponsable. Desde luego, no es una buena idea.

NO ES INEVITABLE

Los adolescentes son incapaces de abstenerse del sexo. Vale más asegurarse de que no corren riesgos innecesarios.

Hay una actitud generalizada en muchos ambientes de que la unión sexual, especialmente entre los jóvenes, es algo inevitable. Pero no lo dicen ellos, sino más bien los mayores; los jóvenes lo que suelen decir es que eso es lo que han oído.

No me lo creo. Porque los jóvenes son personas, no borregos. Yo no me dedico a dar razones a un rebaño, a explicarles que si se encuentran con un semental es inevitable que lo hagan. Ni hablo a animales en época de celo, cuando es inevitable que lo hagan. Hablo a personas, no a animales. Y las personas son capaces de distinguir lo que conviene de lo que no y de elegir algo distinto de lo que les sugiere el instinto.

Que quede claro que yo no estoy de acuerdo con que los adolescentes sean “irracionales”, que es lo que parecen pensar a veces quienes se supone que deben educar su inteligencia. No, no estoy dispuesta a admitir que no son personas.

Pensemos por un momento lo que significa que a un adolescente se le diga que sería mejor que se abstuviera del sexo, pero que, si no es capaz, que por lo menos se asegure de que usa un preservativo. ¿Qué “mensaje” se transmite entonces? ¿Que es imposible abstenerse? ¿Que es optativo?

Una amiga me dijo una vez: “Cuando mi marido se va de viaje de negocios, no le digo que, aunque espero que no me engañe, le he puesto preservativos en la maleta por si acaso”. Cuando de verdad se confía en alguien no se actúa así.

Estoy convencida de que los jóvenes son mucho más capaces de lo que algunos adultos creen, y tengo experiencia de lo lejos que pueden llegar cuando se confía en ellos.

ANTES DE TIEMPO

¿Qué le dirías al estudiante que encuentra al “amor de su vida” a los 16 años?

Si están seguros y piensan casarse, ¿por qué tienen que esperar otros 10 años?

¿Qué pasa cuando encuentras a la persona con la que te vas a casar pero eres demasiado joven? ¿No es lógico que inicies ya la relación sexual?

Las palabras claves son estas: “demasiado joven”. No te puedes casar porque eres demasiado joven, de acuerdo, pero pregúntate entonces qué significa eso.

De los 16 a los 21, estás en unos años clave para ti. Experimentamos más crecimiento, más cambios, más desarrollo que en todo el resto de nuestra vida. No hay más que recordar cómo era una persona hace cinco años cuando cumple los 21.

Es posible que uno se enamore a los 16 años, incluso que quiera casarse. No lo pongo en duda. Pero el motivo para no comprometer toda su vida entonces es que todavía tiene muchas cosas pendientes de definir y hay que comprobar si ese amor “sobrevive” a eso.

Unirse sexualmente significa darse completamente a otra persona. Pero antes de darse, hay que ser, hay que haberse convertido en adulto.

Insisto en que el sexo no expresa un presente, sino un presente y un futuro: “me uno a ti sacramentalmente y te entrego todo mi ser”. Para hacerlo, hay que tener un “todo mi ser” que entregar.

EL AMOR ADOLESCENTE

¿Se puede enamorar de verdad un adolescente?

Por supuesto. Las historias de amor a esas edades no son una ficción ni un sufrimiento inútil. Muchas personas se enamoran de verdad en esa época de su vida.

Lo que demuestra si su amor es verdadero es cómo se comportan. ¿Busca cada uno el bien del otro? ¿Respetan cada uno el tiempo que el otro necesita para su desarrollo personal, aun a riesgo de perderlo si descubre que debe seguir otro camino? ¿Se animan mutuamente a no perder sus amigos? ¿Resisten a la tentación de monopolizar el tiempo del otro? ¿Se ayudan mutuamente a conseguir sus objetivos personales, aunque eso suponga alejarse temporalmente? ¿Están dispuestos a admitir que el otro decida no seguir adelante? ¿Son pacientes y saben que tienen que esperar a la madurez para casarse y construir juntos una familia?

Y, como consecuencia de todo ello, ¿respetan mutuamente su sexualidad, saben protegerse mutuamente y vencer las tentaciones de satisfacer sus impulsos? ¿Son capaces de anteponer su felicidad futura a sus deseos inmediatos?

Sé que es mucho pedir, pero también sé que hay muchos capaces de hacerlo y, como ya he dicho, cuentan con todo mi apoyo y admiración.

LA OBSESIÓN POR EL SEXO

¿Por qué las chicas no están tan interesadas en la relación sexual como nosotros?

No se puede generalizar así. Hay muchos chicos que, aunque disfrutarían físicamente de la unión sexual como el que más, saben mantener una relación equilibrada y cultivar también el aspecto psicológico y el espiritual.

Ya hemos visto que, de todas formas, el desarrollo del aparato reproductor masculino es más rápido y que, en la adolescencia, los hombres sienten los impulsos más fuertes y se excitan con mayor facilidad que en el resto de su vida.

Los psicólogos dicen también que es totalmente normal que el impulso de la relación sexual no sea especialmente dominante en las mujeres a esas edades, aunque eso depende de muchas cosas y no todas son iguales. Algunas lo sienten con mucha fuerza, incluso después de casarse y mantener una relación sexual sana durante la adolescencia. Pero mi experiencia dice que a muchas lo que les preocupa es que no sienten especiales deseos de hacerlo o —si ya lo han experimentado— no tienen especiales ganas de repetirlo; con toda la presión social que sufrimos, les parece que algo debe ir mal para que no sientan un especial afán por vivir la “experiencia más maravillosa de la vida”. Déjame que te lo diga más claro: es totalmente normal que una chica adolescente no tenga un especial interés en la unión sexual. Le falta mucho tiempo para que el impulso llegue a su culmen y, con el paso del tiempo, irán sintiendo cada vez más atracción y les costará más vivir la sexualidad.

Además, ten en cuenta que las mujeres tienden a tener mucho más presente la relación entre unión sexual y unión afectiva. Un hombre se puede excitar en plena calle viendo a alguien que ni siquiera conoce, mientras que la excitación en la mujer tiene mucho que ver con la conciencia de la relación afectiva. Suele estar mucho más fundamentada en los sentimientos de amor, intimidad y apego a todos los aspectos de la persona. Eso les hace mostrarse menos interesadas en el hombre en general y más en ese

hombre al que quieren y con el que se sienten unidas.

EL NOVIAZGO DEL ADOLESCENTE

Si un adolescente no está preparado para casarse, ¿qué sentido tiene que tenga novia?

A esa edad, normalmente no se piensa en el matrimonio, sino más bien en entender a las personas del otro sexo, que suelen sorprender bastante con sus reacciones: ¿por qué se pondrá a llorar ahora si no hay ningún motivo? (ellos) o ¿por qué no me dice nunca lo que siente? (ellas).

Esa es la razón por la que, en la adolescencia, no tiene mucho sentido el noviazgo como tal. Falta mucho para estar en condiciones de casarse y no hay motivo para dar lugar a un “compromiso” artificial. Lo normal a esas edades son las “pandillas”, los grupos de amigos que pasan tiempo juntos y ayudan a conocer a distintas personas del otro sexo de manera informal y sin que exija ninguna decisión trascendental.

Entonces, ¿cuál es la edad adecuada para empezar a “salir” con una chica?

No hay por qué “correr”. Cuando “sales” con alguien, estás tratando de comprobar si podría ser tu marido o tu mujer. Supone una tensión grande, que no hay por qué sufrir hasta que estés en condiciones.

Dicho esto, quiero añadir que no me parece que haya una edad fija, un momento a partir del cual se esté preparado, porque las circunstancias y el proceso de maduración de cada persona son distintos.

En mi opinión, una persona está preparada para empezar cuando se cumplen dos condiciones: primero, que la dedicación de tiempo que eso supone no sea un obstáculo para cumplir con sus obligaciones familiares y de estudio; segundo, que sea capaz de no

dejarse llevar por el impulso sexual. Si no, “salir” sólo empeorará tu vida, así que mejor que esperes.

¿Qué opinas de las relaciones con alguien bastante más mayor?

Una pregunta frecuente. Suelen hacerla chicos de 25-30 que están “saliendo” con alguien de 18 años.

Pienso que puede ser peligroso por algunos motivos. Uno es que hasta que la mujer no pasa de los 20, sufre grandes altibajos psicológicos, como parte de un proceso que tiene varias fases y al que ayuda estar rodeada de gente en su situación. Dedicar mucho tiempo a estar con alguien que ya lo ha superado puede suponer que ella lo haga en falso, sin dar todos los pasos necesarios.

Ya sé que muchas me diríais ahora si pudierais que os consideraríais mucho más maduras que la mayoría de vuestros compañeros de clase, que se comportan como auténticos “niñatos”. Es verdad y es normal que penséis eso, pero quizá no sois tan maduras como creéis. La madurez tiene varios aspectos y, aunque en alguno de ellos vayáis por delante de los chicos, no podéis “saltaros” otros pasos que son necesarios en vuestro desarrollo.

Además, hay que plantearse quién es ese hombre tan maduro con el que os gustaría salir, que tiene que buscar a niñas de vuestra edad para “salir” con alguien. ¿Por qué no lo hace con las de su edad? Muchas veces, lo que pasa es que el inmaduro es él. Y un inmaduro de 25-30 años tiene mucho peor futuro que los de 18. Ya no “pinta” nada en tu ambiente, al que parece que se empeña en volver, mientras que tú sí que estás en tu sitio.

Además, es probable que tenga más experiencia en la relación sexual que la gente de tu edad y que pueda “aprovecharse” de tu lógico desconocimiento para que hagas algo sin pensarlo bien.

Estos son los peligros. Aunque parezcan poco realistas, conviene tenerlos en cuenta, porque el amor puede “cegar” a quien se siente halagada por tener a alguien mayor que le hace caso. No te dejes engañar: alguien tan mayor que esté pendiente de ti puede muy bien no ser el “chollo” que parece.

¿Conviene salir con el mismo chico durante todo el bachillerato?

¿Piensas que es bueno decidirse por alguien antes de ir a la Universidad?

No parece que sea lo mejor aunque, como en tantas cosas, puede haber excepciones. Hay casos en los que ayuda mucho y, de hecho, algunos se casan con la persona que conocieron entonces y son muy felices. Conozco algunos casos. Pero, como regla general, eso lleva a matrimonios anticipados que suelen terminar mal o, en muchísimos otros casos, a relaciones muy largas que viven del pasado en un presente mucho más triste.

En mi opinión, el concepto de noviazgos largos se ha desvirtuado totalmente. Me he encontrado por todas partes montones de jóvenes que, en los años más importantes de su desarrollo, están “atrapados” en esos falsos noviazgos que no les dejan vivir, que ocupan todo su tiempo y que no tienen más futuro que “hasta que nos cansemos”. Eso no hace feliz a nadie, sino todo lo contrario, y suele terminar con rupturas que traen consigo todavía más frustración.

¿Cómo se ha llegado a esta situación?

¿Por qué se mete la gente en esos callejones sin salida? Pienso que porque buscan amor, se sienten solos y quieren sentir que tienen a alguien a su lado todo el tiempo. La chica quiere que el novio sea la solución a todos sus problemas, pero las cosas no terminan de funcionar. No debería sorprender: mientras ella espera una tarde de emociones y cariño, él quiere una buena película y una hamburguesa y no entiende por qué se le pide tanto.

La destrucción del sano ambiente familiar que sufrimos en el mundo hoy hace que muchos adolescentes traten de suplir ese vacío con un novio o una novia, pero eso no funciona. Hasta el matrimonio, las relaciones son, por definición, temporales. “Salir” con alguien significa considerar la posibilidad de casarse con esa persona y romper si se comprueba que no es lo adecuado. Si la otra parte no lo entiende, sino que espera un “amor intenso” y admite que se dé origen a una dependencia sentimental, la tensión se hará pronto insostenible y causará mucho sufrimiento.

Además, los noviazgos largos ponen especialmente a prueba la castidad. Pregúntale a cualquiera que tenga experiencia: cuanto más dura una relación, más difícil es resistir a la tentación, tanto si hay un amor sincero como si solo se busca cubrir un vacío sentimental.

Al final, estamos en lo de siempre: una persona está en condiciones de tener novio o novia cuando lo que se busca es encontrar alguien con quien casarse. No hay ningún otro motivo que pueda hacer buena la dedicación “en exclusiva” a alguien. Si no estás pensando en casarte, antes o después tendrás que romper: ¿qué interés tiene entonces provocar el dolor que eso supone?

Para estar en condiciones de afrontar una relación, hay que tener la vida organizada, haber llegado a un cierto nivel de madurez y estabilidad afectiva, para poder elegir con

libertad, no por motivos marginales. Hay que ser, en cierto sentido, persona “del todo”, en condiciones de darse porque antes se ha hecho a sí misma.

Como he dicho, es posible que esas condiciones se den incluso en el bachillerato, pero será por excepción. Lo que hay que ver siempre es si la relación le ayuda a uno a mejorar como persona o no: si las notas mejoran o empeoran, si se ríe más y se llora menos, si las relaciones con la familia son más fluidas, si no se pierde la libertad de hacer lo que se debe, sin que la relación haga sentirse mal por ello.

Además, no hay ninguna necesidad de “correr”, de “caer” en esa mentalidad de conseguir novio o novia “a cualquier precio”. Esas edades son para cuidar la propia formación, desarrollar los conocimientos y aptitudes para llegar a ser maduro, así como el trato con Dios, con la familia y con los amigos. No pasa nada por ahorrarse el sufrimiento y los traumas de una relación precipitada y esperar a estar preparado para plantearse algo más sólido.

¿Es importante que la persona con la que “salgas” comparta tus creencias a esas edades?

Lo que no me parece tan importante es “salir” con alguien en esos momentos de la vida. Como ya hemos visto, sin embargo, el momento oportuno para hacerlo depende de la actitud hacia el matrimonio, y para eso sí que es importante que la otra persona comparta tus creencias.

Piénsalo un momento. Es la persona con la que vas a pasar el resto de tu vida, con la que criarás a tus hijos. Si no compartes sus convicciones sobre los temas importantes de la vida, te enfrentarás con problemas muy serios. Ante todo, será muy difícil explicar a tus hijos en qué deben creer si su padre o su madre no lo hacen.

Me parece fantástico que tengas amigos que piensen de forma muy distinta a la tuya, que les invites a tomar algo y, mejor todavía, que les expliques tu fe. Pero no pienses que vas a convertirlo o a cambiarle para casarte con él. En el matrimonio, cada uno debe aceptar al otro como “llega”. Es muy bonito soñar con convertir a otros, pero no te plantees casarte con él antes de que lo haga.

LOS PADRES

¿Está bien presentar a tus padres al chico con el que “sales” o hará que se asuste o que parezcas rara?

¿Por qué no vas a hacerlo? Los padres tienen buenas razones para querer conocerle (acuérdate del “conductor novato” y el padre del capítulo 8). Un chico que sea maduro —como debe ser para que quieras “salir” con él— lo entenderá, incluso será él quien quiera conocerles, para saber más de ti a través de tu familia. Si, en cambio, se resiste a conocerles o incluso a entrar en tu casa para recogerte, tendría que encendésete una “luz roja”: es un auténtico “crío”.

Si nuestros padres han pasado por lo mismo, ¿por qué les cuesta tanto entendernos?

Sí, tus padres también tuvieron tu edad, pero luego crecieron y tuvieron hijos a los que quieren proteger de todos los peligros del mundo. Conocen bien esos peligros, y es lo que siempre recuerdan antes que nada; sin embargo, suelen haber olvidado las emociones tan intensas que experimentaban.

Tú, en cambio, las tienes mucho más recientes, pero todavía no te haces una idea de los peligros que te rodean, aunque te los hayan repetido mil veces, aunque tengas una sensación genérica de que algo malo puede pasar, porque, en el fondo, piensas que no te afectarán nunca. La solución es doble: hablar y escuchar. Tienes que escuchar para aprender lo que sabes a medias y ellos te pueden contar “completo”. Créeles.

Pero también necesitas hablar a tus padres con sinceridad. Recuérdales que la confusión y la intensidad de tus sentimientos la han pasado ellos también. Diles que vas a intentar actuar con sensatez (¡y hazlo!). Cuéntales que has decidido esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, que quieres sacar mejores notas, que ya sabes

la carrera que vas a estudiar y que estás pensando apuntarte a una ONG. Si de verdad eres tan madura, demuéstraselo y entonces se darán cuenta de que pueden confiar en ti.

Y no tengas miedo de pedirles consejo y ayuda. Nadie te pide que lo sepas todo, y nadie te lo puede enseñar mejor que ellos.

Si alguien tiene relaciones sexuales prematrimoniales, ¿termina peleándose con sus padres?

Seguro que surgen dificultades. Nunca he visto a alguien en esa situación que mantenga una buena relación con sus padres como consecuencia de ello. Puedes estar segura. Es lógico. Has roto la comunicación con ellos, porque tienes que guardar un secreto muy serio sobre algo que puede perjudicarte y que, si lo descubrieran, les preocuparía y les enfadaría con motivo. Mantener la buena relación con los padres es otro motivo más para darse cuenta de que lo inteligente es vivir la castidad.

¿No te parece lógico que los que tenemos padres muy “agobiantes” nos rebelemos?

Suele suceder, pero hay que tener en cuenta que normalmente lo que un adolescente considera “agobiante” no lo es para una persona que lo vea objetivamente, desde fuera.

Cuando yo estaba en el instituto, todo lo que me decían mis padres me parecía “agobiante” (y eso que no me tenían demasiado controlada). Yo me consideraba inteligente, sensata y madura y, por supuesto, pensaba que no necesitaba que me dijeran lo que tenía que hacer. Pero claro, cuando me pasaba y me metía en problemas, terminaba yendo a ellos para que me los resolvieran.

Un día caí en la cuenta de la suerte que tenía. Estaba quejándome a un amigo de lo que me controlaban mis padres, cuando me dijo: “por lo menos, se preocupan por ti”. Y me contó entonces que había estado de pequeño tres días perdido en la nieve y, cuando volvió a casa, su padre había estado tan ocupado que ni siquiera se había dado cuenta de que no estaba...

Así que los padres “agobiantes” no son tan malos.

¿Qué se puede hacer cuando un chico te pide que vuelvas a “salir” con él y sabes que tus padres le odian?

Si de verdad le odian, quizá conviene que les preguntes por qué.

Ya sabes que el amor es ciego. Es fácil “alucinar” viendo cómo te sientes cuando estás con él, o lo divertido o atento que es, y pensar que no lo conocen como tú. Pero ten en cuenta que quizá sí que ven la “otra cara”, su lado oscuro, lo que hay en él que te puede hacer mucho daño, precisamente porque estás cegada.

Habla con ellos y pregúntales qué piensan de él y por qué. Tómate en serio lo que te digan y piénsalo bien, pregunta a otras personas qué piensan de lo que te han dicho. Recuerda que la aprobación de la familia y los amigos ayuda a darse cuenta de si un amor es verdadero. Si los que te quieren te dicen que te estás equivocando, tendrán algún motivo.

Pregúntate esto: ¿de verdad me conviene? Si deseas volver con él y le echas de menos, quizá estás olvidando lo mal que te lo hizo pasar, pero tus padres no, porque te quieren y no quieren volver a verte así.

Además, mientras vivas con tus padres, respeta sus deseos. No tienes por qué ocultar tus sentimientos, pero intenta entenderles. Si ves que la relación anterior no fue buena, intenta encauzar positivamente tus deseos actuales: sé amigo suyo, si piensas que es tan maravilloso; y ya llegará el momento, cuando te independices, de dar otros pasos.

Tengo una amiga que quiere empezar a “salir” con un chico, pero no le ha dicho nada a sus padres. Eso no me parece bien, pero en este caso el chico merece la pena. ¿Cómo puede sacar el tema en casa?

Con respeto y sinceridad. Que les pida su opinión, después de contarles que ha conocido a un chico estupendo. Que conteste a sus preguntas y les explique lo que piensa hacer. Si está decidida a no tener relaciones sexuales, que se lo diga, y también hasta qué punto piensa vivir la castidad. Que les permita conocerle y que respete las reglas que le digan sobre la hora de llegada, etc.

Y que tenga en cuenta sus opiniones. Si de verdad es tan estupendo y le gusta ella, lo entenderá y sabrá estar a la altura, aunque tenga que esperar para que los dos puedan “salir” en serio.

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

¿Qué efecto puede producir la presencia del sexo en los medios de comunicación para los adolescentes?

Un efecto nefasto. Quien ve mucha televisión o va mucho al cine o escucha mucha música, puede sacar la impresión de que todo el mundo se dedica al sexo de forma habitual. A veces, incluso se les ve hacerlo cada poco.

Eso impacta a cualquiera, pero especialmente a los adolescentes, porque están tratando de averiguar cómo es el mundo que les rodea.

¿Qué se puede hacer para contrarrestarlo? Ante todo, seleccionar muy bien lo que uno mete en su cabeza. Porque se queda. Si quieres vivir la castidad, no te llenes de manipulación y desinformación, sobre todo si es “sexo explícito”, porque esas imágenes tienen mucha fuerza “plástica”, se quedan impresas con fuerza y salen cuando menos se espera, como ya he dicho. Incluso cuando se ha decidido vivir la castidad definitivamente.

No veas una película que tenga escenas de sexo. Y si, cuando estás viendo una, te sorprende una escena inesperada, no mires. Sal a comprar pipas o a tomar el aire o, si estás acompañado, ten la valentía de decirle a la otra persona: “vamos a hablar un momento y no mirar, yo no quiero meter eso en mi cabeza y me imagino que tú tampoco”.

Fíjate en lo que dicen las letras de la música que escuchas. Si hay mensajes inadecuados sobre el sexo en una canción, deja de oírla, no te interesa quedarte con ella dentro.

Toma la iniciativa de boicotear ciertos productos. Si te das cuenta de que su publicidad intenta “colarte” mentiras sobre el sexo, no los compres. Ten en cuenta que te están intentando manipular: no les dejes.

No actúes con pasividad ante los mensajes negativos. No te los creas ni dejes que se “cuelen”. Reacciona y recházalos, no dejes que te manipulen.

LA INFLUENCIA DE LOS AMIGOS

¿Cómo evitar las malas influencias?

Procura tener un grupo de amigos que acepten y apoyen tus convicciones. Si no, te será muy difícil mantenerlas. Si no lo tienes ya, vete a tu parroquia o a un centro juvenil sano e intenta encontrar gente adecuada. No hace falta que sean los únicos amigos que tengas, pero conviene que siempre estén ahí para los momentos difíciles.

EPÍLOGO

La castidad no es solo la forma más eficaz de evitar el SIDA, el embarazo no deseado o el contagio de enfermedades de transmisión sexual, sino sobre todo la mejor manera de saber quiénes somos nosotros, quién es Dios y qué es el amor auténtico.

Espero que lo que has leído en estas páginas te haya servido, tanto si eres un adolescente, como un estudiante universitario o un profesional. Rezaré para que estas páginas te hayan ayudado a hacer o a renovar un compromiso muy concreto: vivir el amor auténtico de la única forma posible, la castidad.

Al principio del libro quedó claro que la Iglesia no nos obliga a hacer las cosas contra nuestra voluntad: somos libres y a través de nuestras decisiones determinamos nuestro futuro. Pero no te equivoques: el compromiso de vivir la castidad no es una opción que un cristiano pueda elegir si le parece bien. La decisión de respetar nuestra sexualidad es parte integrante del seguimiento de Cristo. Jesús no dijo que sus mandamientos eran para aquellos discípulos a los que les pareciera bien, sino esto otro: “si me amáis, guardaréis mis mandamientos”.

Él sabía que tropezaríamos y nos caeríamos a veces; que el camino que nos pide es “estrecho”. Pero quiere que hagamos el esfuerzo de luchar para no perderlo y que, cuando caemos, nos arrepintamos y volvamos a ese camino, después de levantarnos y quitarnos el polvo.

Nadie vive la castidad sin esfuerzo. Por el pecado original, tendemos a hacer lo que no debemos. Nuestros corazones no están totalmente corruptos, pero tampoco absolutamente limpios. Como ha dicho Juan Pablo II, el corazón del hombre es un “campo de batalla” en el que luchan el amor y la lujuria. Los dos quieren ganar.

Nadie puede vivir la castidad con sus propias fuerzas. Repito, nadie. Es un regalo que Dios da a los que se lo piden. Si alguien piensa que podrá cumplir ese compromiso sin oración, se está cavando su propia tumba.

Lo que ocurre es que, a medida que se adquiere la costumbre, cada vez cuesta menos. Como ya he dicho, es como un músculo. Levantar una pesa cuesta mucho al principio pero, con la práctica y el paso del tiempo, cada vez es más fácil. El peso es el mismo, pero el músculo se ha desarrollado. La oración hace como si el Espíritu Santo estuviera detrás de nosotros, con su dedo sujetando el eje y ayudando a levantarlo.

De esa forma, cada vez que alguien se enfrenta con una tentación y la vence después de acudir al Espíritu Santo, se vuelve un poco más fuerte, un poco más casto. El “músculo” espiritual crece un poco más.

Por eso, nunca des la castidad por supuesta. Nunca pienses que ya has hecho suficiente “músculo” y no necesitas a Dios para ayudarte, porque siempre te hará falta. Sin él, el eje acabará rompiéndote la crisma, aunque te consideres muy fuerte.

Tampoco pienses nunca que ya eres casto. Nadie lo es completamente. No existe la castidad perfecta en este mundo. Mientras tengas un cuerpo, estarás sometido a ciertos impulsos y a ciertas reacciones. Si bajas la guardia, si dejas de rezar porque consideras que lo tienes superado, habrás caído en el mayor de los peligros.

Cristo dijo a sus discípulos: “Viviréis en mi amor si guardáis mis mandamientos, como yo hago la voluntad de mi Padre y vivo en su amor. Os digo esto para que tengáis alegría, y vuestra alegría sea plena”²³. Ese es el motivo de mi trabajo. No lo hago para que haya menos SIDA, menos embarazos de adolescentes y menos contagios. Es verdad que intento contribuir a que así sea, pero lo que de verdad deseo para ti es mucho más que eso: quiero que experimentes la alegría del amor auténtico, esa alegría de la que hablaba Jesús, la alegría que procede de cumplir sus mandamientos y vivir de acuerdo con lo que somos.

No encontrarás esa alegría en el “sexo seguro”, ni en la mera abstinencia practicada por temor. La empezarás a encontrar cuando vivas una vida de auténtica castidad.

No te limites a no hacer cosas peligrosas. Sé radical y vive castamente.

BIBLIOGRAFÍA

1 C. Wallis, “Children Having Children”, en la revista “Time” de 9-12-85.

2 Michael Mannion, “Post Abortion Aftermath”, Sheed & Ward 1995.

3 “The Hand that Rocked the Cradle”, 1968.

Bruce Stradel, “Oral Contraceptives and the Occurrence of Disease”, 1986; Maureen Gardner, “Facts about Oral Contraceptives”, 1984.

4 Norplant es un método de control natal que utiliza hormonas para prevenir el embarazo, mediante la inserción de unas cápsulas rellenas de la hormona progesterona en el cuerpo de la mujer. El acetato depot medroxiprogesterona (Depo-Provera o DMPA) es una hormona sintética que se inyecta en el cuerpo. Ambos producen distintos efectos secundarios.

5 John Peel y Malcolm Potts, “Textbook of Contraceptive Practice”, 1969; Bogomir M. Kuhar, “Infant Homicides”, 1995.

6 “Abortion in the United States: A Conference Sponsored by the PFFA and the New York Academy of Medicine”, Harper and Row, 1958.

7 Lewis J. Lord, “Sex, with Care”, en “U. S. News and World Report”, 2-6-1986, páginas 53-57.

Elizabeth Edwardson, “One in 7 Adolescents Has a Sex-Related Disease”, en “Cortland Standard”, 25-1-1989, página 5.

Dr. Joe McIlhaney, “Safe Sex” (Grand Rapids, Michigan, Baker House Books, 1992, página 23).

8 Patrica S. Fleming, “Youth and AIDS: An American Agenda”, Carta al Presidente de la Oficina Nacional para la prevención del Sida, 5-3-1996.

Dr. Joe McIlhaney, “Safe Sex”...

Dr. Ralph Richart, “Would HPV Screening Reduce Genital Cancer Deaths?”, en OB-GYN News 24, n. 6, 3 (15-3-1989).

OB-GYN News 28, n. 15, 2 (1-8-1993).

H. Bauer y otros, “Genital Human Papillomavirus Infection in Female University Students as Determined by PCR-Based Methods”, en “Journal of the American Medical Association”, 265, 472 (Enero 1991).

[9](#) Susan Weller, “A Meta-Analysis of Condom Effectiveness in Reducing Sexually Transmitted HIV”, en “Social Science and Medicine” 36, n. 12 (1993), páginas 1635-1699.

Pueden verse en K. L. Noller, “Talking to the HPV Infected Patient”, “Ob-gyn Clinical Alert”, septiembre 1993, página 39; también en el artículo del Dr. Robert Reid, “Condoms Won’t Prevent Transmission of Human Papillomavirus”, en “Family Planning News”, junio 1992, página 12.

American College of Obstetricians and Gynecologists, “Gynecologic Problems: Genital Herpes” (folleto publicado en diciembre de 1985). También puede verificarse en: C. Winter, “Counseling the Patient with Genital Herpes”, en “Herpes Simplex: Diagnosis and Management: Proceedings of a Teleconference” (Morristown, New Jersey, Sieber and McIntyre, 1986), páginas 25-27; y H. Wingerson y L. Wingerson, “The Herpes Epidemic: After All the Scare Stories, Some Straight Facts”, en “Rx Being Well”, marzo-abril 1983, páginas 24-28.

S. Samuels, “Chlamydia: Epidemic among America’s Young”, diciembre 1989, página 16.

C. M. Roland, “The Barrier Performance of Latex Rubber”, en “Rubber World” 208, n. 3, junio 1993.

[10](#) Walter Trobisch, “I loved a girl” (Harper Collins, San Francisco 1989), página 8.

[11](#) “Ten Stupid Things Women Do to Mess up Their Lives” (Harper Perennial, New York, 1995), página 99.

[12](#) Kristen Luker, “Taking Chances: Abortion and the Decision Not to Contracept” (Berkeley, 1995), página 70.

Janet Smith, “The Connection between Contraceptives and Abortion”, en “Homiletic and Pastoral Review”, Abril 1993, página 14.

[13](#) Evangelio de San Marcos, 10, 9.

[14](#) Poco después de la presentación de uno de esos estudios, tuve el honor de hablar con el gran genetista Jérôme Lejeune, famoso por haber descubierto el gen causante del síndrome de Down y, cuando le pregunté por la existencia de un gen determinante de la homosexualidad, me dijo que no solo no estaba demostrado, sino que no había ningún indicio que permitiera suponer que existía, por lo que él no era partidario de esa teoría.

John Harvey, O.S.F.S., correspondencia personal, 1996.

[15](#) John Harvey, O.S.F.S., “The Homosexual Person” (Ignatius Press, 1988), página 189.

[16](#) Adaptado de “Sex, Love or Infatuation” (Ray Short, Augsburg Publishing House, Minneapolis, 1978).

[17](#) Evangelio de S. Juan, 20, 22-23.

[18](#) Evangelio de S. Juan, 6, 23.

[19](#) Carta a los Romanos, 7, 15.

Carta a los ..., 7, 17.

[20](#) Steven Arteburn, “Addicted to Love” (Servant Publications, Ann Arbor, 1991), página 115.

[21](#) Walter Trobisch, “I loved a ...”, página 7.

[22](#) “Roper Starch Worlwide Poll”, basada en los datos de SIECUS (“Sex Information and Education Council of the United States”), 1994.

[23](#) Evangelio de S. Juan, 15, 9.

Índice

INTRODUCCIÓN

1. LA RELACIÓN ENTRE AMOR Y SEXO

¿Existe el verdadero amor?

¿Cómo se encuentra un amor verdadero?

¿Qué significa “utilizar” a alguien?

¿Cómo puedo encontrar el “amor de mi vida”?

Sexo y matrimonio

No entiendo por qué las relaciones sexuales son incorrectas antes del matrimonio y, en cambio, se consideran sagradas después. O son buenas o son malas. La Iglesia siempre habla de matices complicados y nunca lo entiendo.

¿Qué sentido tiene el amor de un matrimonio que no puede tener hijos, si entonces no se forma una familia?

Yo no soy fruto del amor de un hombre y una mujer, soy adoptado y desconozco completamente las circunstancias en que fui concebido. Si Dios quiere que las personas vengamos al mundo como consecuencia del amor, ¿qué “pinto” yo en el mundo?

Si Dios quiere que los niños nazcan en el seno de una familia, ¿por qué permite que las mujeres solteras se queden embarazadas?

¿Afecta el sexo a nuestra afectividad?

¿Tiene la relación sexual un sentido propio, independiente del motivo por el que se hace?

Con tantos divorcios como hay hoy en día, el matrimonio parece haber perdido sentido.

¿Para qué esperar hasta entonces, si es probable que termine en divorcio?

¿Cómo se le pueden explicar estos argumentos a quien no cree que la ceremonia religiosa de la boda suponga un compromiso para toda la vida?

¿No es verdad que el sexo pierde su encanto una vez casados?

¿Por qué tiene que decirme la Iglesia lo que debo hacer con mi cuerpo?

Es mío, y puedo hacer lo que quiera con él.

La castidad

¿Qué es eso de la “castidad” o como se llame eso que estabas explicando?

¿Cómo afecta el acto sexual a la relación entre dos personas que no están casadas?

2. ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZO

El embarazo de una adolescente

¿Cuántas adolescentes se quedan embarazadas cada año?

¿Es posible quedarse embarazada sin haberlo hecho “hasta el final”?

¿Y si quiero tener un hijo pero no quiero casarme?

¿Podrías darnos tu opinión sobre el embarazo de una adolescente dentro de una relación estable y con un compromiso mutuo? ¿Cómo hay que afrontarlo?

Si tu hija tuviera un novio cinco años mayor que ella y te dijera que la ha dejado embarazada, ¿cómo reaccionarías?

Mi mejor amiga teme haberse quedado embarazada. ¿Cómo puedo ayudarle?

El aborto

¿Crees en el aborto?

Si alguien aborta y se confiesa de ello, ¿está perdonada o le queda la culpa para siempre?

¿Irá al Infierno?

Si una mujer se queda embarazada y aborta, ¿vuelve a estar en la situación previa al embarazo?

He abortado y me he confesado, pero no soy capaz de perdonarme a mí misma.

¿Qué puedo hacer?

¿Se debe tener un hijo que es fruto de una violación?

¿Consideras que vale la pena mantener vivo un embrión humano si se sabe que tendrá un defecto o malformación durante toda su vida?

¿Conviene abortar cuando el embarazo se produce por accidente?

¿Qué otra solución hay para esos casos?

¿Condiciona el aborto la posibilidad de tener hijos en el futuro?

La anticoncepción

Estoy tomando la píldora y no sé si eso perjudicará mi salud.

¿Son Norplant y Depo-Provera más seguros que la píldora?

¿Qué índice de fracaso tiene la píldora anticonceptiva?

¿No es el uso de la píldora un derecho que tiene la mujer?

¿No tendría que darse más información sobre los métodos de control de natalidad para evitar plantearse la posibilidad del aborto?

¿Cuál es el método más efectivo para prevenir el embarazo?

¿Es cierto que la mujer tiene menos posibilidades de quedarse embarazada en cierto momento de su ciclo menstrual?

¿Qué es eso de los métodos naturales de planificación?

3. EL "SEXO SEGURO"

El SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual

¿Por qué es perjudicial tener relaciones sexuales con varias personas?

¿Cuáles son las enfermedades que se suelen transmitir por el acto sexual?

¿Se puede contraer el SIDA a través del "sexo oral"?

¿No hay cura para el SIDA?

¿Mueren de SIDA todos los seropositivos?

El mito del "sexo seguro"

¿Hasta qué punto son eficaces los preservativos para prevenir el SIDA?

¿Y cuál es el grado de eficacia de los preservativos respecto a las demás enfermedades?

¿Por qué fallan los preservativos para evitar el contagio?

¿Por qué te parece tan mal el uso del preservativo?

Si alguien no tiene más remedio que "hacer el amor", ¿no es mejor que le den un preservativo que quizá le salve la vida?

¿Es posible que una persona tenga más de una de esas enfermedades al mismo tiempo?

¿Hay algún otro sistema de protección, además de la castidad y los preservativos?

4. EL SEXO Y LA AFECTIVIDAD

Las relaciones sexuales prematrimoniales

¿Puede mantenerse “unida” una pareja sin estar casados?

¿Por qué los hombres no están tan unidos afectivamente a las mujeres con las que han hecho el amor?

¿Se crea también ese vínculo si no se ha llegado “hasta el final” en el acto sexual?

El sexo fuera del matrimonio

¿Cómo afecta ese vínculo afectivo a los que no están casados?

Quiero mucho a mi novio y estamos planteándonos empezar a tener relaciones sexuales, pero no sé cómo me afectará eso a mí y a nuestro futuro. ¿Esos actos fortalecen la relación de pareja o la dañan? ¿Por qué?

¿Por qué el sexo cambia la relación entre un hombre y una mujer que se quieren?

¿Supone siempre la relación sexual el deterioro de la relación con una persona a la que se quiere de verdad?

¿Siempre se da ese “vínculo afectivo”?

¿No te parece que a veces no sucede, sobre todo a esas personas que cambian de pareja cada poco y no parecen preocuparse de las anteriores?

La primera vez

¿Por qué cuesta tanto deshacerse de la persona con la que has tenido relaciones sexuales por primera vez?

La violación

¿Y las que sufren una violación? ¿Encima les queda un vínculo afectivo con el violador?

Casarse por “obligación”

Si dos personas han tenido relaciones sexuales antes del matrimonio, ¿deben casarse para corregir el error de haber utilizado el “idioma del matrimonio” fuera de sitio?

El sentido de culpabilidad

¿Por qué hay gente que se siente culpable después de haber tenido relaciones sexuales?

La ruptura afectiva

¿Qué se puede hacer cuando hay un vínculo afectivo fuerte y una relación de años que se sabe no conveniente, pero cada vez que se rompe los dos volvemos a juntarnos al poco tiempo? Acabo de romper con una relación en la que hemos hecho el amor, pero no puedo quitármela de la cabeza y el vínculo afectivo sigue siendo muy fuerte.

5. CASTIDAD, SEXO Y MATRIMONIO.

El amor no significa siempre sexo

Si quiero a mi novia, ¿por qué no puedo acostarme con ella?

Quiero tener relaciones sexuales con mi novio porque es la mejor manera de demostrarle cuánto le quiero.

Mi novia me ha dicho que, si de verdad la quiero, se lo demuestre acostándome con ella. No sé qué decirle.

No soy católico ni cristiano. Tampoco quiero “tener sexo” ahora, pero necesito una buena razón para los que me están presionando para hacerlo. ¿Qué les digo?

“Ya soy mayor”

¿Cómo saber si estoy preparado para el sexo o si mi chica lo está?

La castidad es la forma del verdadero amor

¿Por qué consideras la castidad tan importante?

¿Qué tiene que ver la castidad con el amor auténtico?

Vivir juntos

¿Qué tiene de malo que mi novio y yo vivamos juntos?

“¿Somos compatibles?”

¿No te parece bien que se tenga una relación sexual “intensa” durante el noviazgo, para tener la seguridad de que estamos hechos el uno para el otro antes de dar el paso de casarnos?

El noviazgo

¿Pero por qué me va a perjudicar hacer el amor con alguien con quien ya me he comprometido?

¿Sigues estando en pecado si te has estado acostando con tu pareja y te casas?

El sexo no es todo en la vida

¿Por qué se considera el sexo como algo malo, si es una de las experiencias más impresionantes de la vida?

“Que me dejen ser libre”

¿Por qué critica tanto la Iglesia a las mujeres que deciden tener relaciones sexuales?

¿No son libres de hacerlo cuando quieran o consideren que están preparadas?

Una “aventura”

¿Por qué es malo tener una “aventura” sin más?

Casarse para satisfacer el instinto sexual

¿Te parece bien que alguien se case para satisfacer su deseo de tener relaciones sexuales?

Volverse a casar

Si se muere tu marido y te vuelves a casar, ¿es pecado acostarse con el nuevo marido?

“Ya soy maduro”

Si uno es adulto (pongamos que tengo 32 años) y sale con una chica, ¿es suficientemente maduro para acostarse con ella?

Los que no se casan

¿Y si no me quiero casar, no podré hacer nunca el amor?

La castidad en el matrimonio

¿Tienen que vivir la castidad los casados?

La Iglesia y la anticoncepción

¿Por qué la Iglesia no permite los anticonceptivos para los que no quieren tener demasiados hijos?

La inseminación artificial

¿Qué piensas de la fecundación “in vitro”?

La anulación del matrimonio¹³

¿Por qué no admite el divorcio la Iglesia Católica?

La Iglesia dice que no admite el divorcio, pero luego “anula” los matrimonios. ¿No es lo mismo?

Mis padres acaban de conseguir la anulación de su matrimonio. ¿Si no han estado casados nunca, me he convertido en un hijo ilegítimo?

La homosexualidad

¿Cuál es la causa de la homosexualidad?

¿Cómo pueden seguir siendo católicos los homosexuales, si la Iglesia está en contra de la homosexualidad?

¿Qué opinas de los “gays”?

Si de verdad la Iglesia no rechaza a los “gays”, ¿por qué no les permite que tengan una pareja y sean felices?

¿Por qué no pueden casarse dos “gays” que estén enamorados?

¿Por qué hay gente que se molesta tanto con las bromas sobre los “gays”?

¿Tan grave es hacerlas?

¿Y qué pasa si yo soy “gay”?

6. LA BÚSQUEDA DEL AMOR AUTÉNTICO

“¿Merezco un amor así?”

Algunos estamos tan condicionados por la sociedad que nos parece imposible ser capaces de un amor así, más bien da la impresión de que tendremos que contentarnos con llenar el vacío acudiendo al puro sexo. Cuando te oía, lo que me venía a la cabeza es que nunca encontraré a nadie que me quiera tanto.

Cómo elegir a la persona adecuada

¿Cómo sabré que he encontrado al “amor de mi vida”?

¿Cómo sé si es verdadero amor lo que siento?

¿Cómo sabré que he encontrado a la persona con la que debo casarme?

El amor por “resignación”

Mi novio y yo llevamos mucho tiempo juntos.

Sé que no es la mejor persona que puedo encontrar para casarme, pero mis sentimientos hacia él son muy fuertes. Cada vez que he intentado dejarle, he estado destrozada hasta que he vuelto a él. ¿Qué puedo hacer? ¡Ayúdame, por favor!

¿Amor o fantasía?

¿Cuál es la diferencia entre estar enamorado y estar obsesionado con alguien?

El “flechazo”

¿Hay amor en el “flechazo”?

“¿Me querrá de verdad?”

¿Cómo puedo saber si alguien me quiere de verdad?

¿Amor o mera atracción sexual?

Si la atracción sexual es parte del amor y te gusta realmente alguien, ¿cómo puedo saber si es verdadero amor o solo impulso sexual?

“La que amo no es mi mujer”

¿Es posible casarse con alguien a quien piensas que quieres mucho y luego darte cuenta de que quieres más a otra persona?

¿Sucede alguna vez?

Sentirse utilizado

¿Cómo le dices a alguien que sabes que se está aprovechando de ti que no eres imbécil?

7. LAS HERIDAS SE CURAN

Castidad y virginidad

¿Qué diferencia hay entre castidad y virginidad?

¿Tú eres virgen?

Pecado y perdón

¿Es pecado grave tener relaciones sexuales prematrimoniales?

Dios perdona siempre

¿Estás condenado al Infierno si ya has tenido relaciones sexuales?

¿Qué pasa si has cometido un pecado grave sin saber que lo era?

Si te confiesas de un pecado y luego vuelves a cometerlo, ¿eres más culpable que antes?

Me he confesado, pero estoy igual que antes. Sigo agobiada por lo que hice y me siento culpable.

Si te violan, ¿dejas de ser virgen? Tengo una amiga que ha sido violada y no sabe si es un pecado.

¿Es pecado que alguien de tu familia te acose sexualmente?

Mi padre ha abusado sexualmente de mí y quiero saber si ya soy impura para siempre.

Si uno puede recomenzar, ¿por qué no pecar y luego “arrepentirse”? Así no pierdes lo bueno de las dos situaciones.

Recomenzar

¿Puede una mujer que ya no es virgen cambiar y empezar todo desde el principio?

¿Puedo vivir la castidad aunque ya no sea virgen?

Quiero volver a empezar, pero has dicho que la castidad no se consigue de repente.

¿Qué pasos tengo que dar para no volver a equivocarme?

Las heridas se curan

¿Cuál es el mejor sistema para superar una relación sexual? Yo ya he dejado de pensar en las cosas que hacíamos, pero no puedo dejar de pensar en la persona, que ya se ha olvidado completamente de mí. Creí que íbamos a poder seguir siendo amigos.

Por favor, ayúdame.

La quería mucho y me resistí todo lo que pude, pero al final cedí y el resultado fue nefasto. Después de entregarme del todo a la persona que amaba, me ha dolido mucho que me rechazara. Hice el amor con un tío que realmente me gustaba y del que estaba enamorada, pero ahora ya no me habla y yo no consigo superarlo. Hace ya dos años.

¿Se puede enderezar una relación?

¿Cómo puedo dejar de acostarme con él y mantener nuestra relación?

“¿Podremos seguir siendo amigos?”

He salido de una relación íntima que ha terminado mal. ¿Cómo puedo volver a poner las cosas en su sitio para que podamos al menos ser solo amigos?

Quiero mantener la amistad de mi antiguo novio. Todavía no ha vuelto a la Iglesia, pero da la impresión de que lo hará y, además, sigue dependiendo sentimentalmente de mí.

Quiero seguir ayudándole, pero me resulta muy doloroso y ahora sé que nunca debimos hacer el amor. ¿Puedo estar tranquila dejando solo a alguien a quien quiero tanto y que

necesita mi ayuda?

Sé que mi antiguo novio no me conviene, pero siempre acabo volviendo a él. Sé que lo hago porque hemos tenido relaciones sexuales y ahora me resulta muy doloroso prescindir de ellas. Hemos intentado ser solo amigos, pero no podemos.

Ayúdame a salir de esto.

Es culpa del alcohol

Siempre he vivido la castidad, pero hace poco me pasé con el alcohol y llegué hasta el final con un tío. Es como si hubiera sido un mal sueño y no fuera yo la que hizo algo tan absurdo. No te imaginas lo que he llorado. ¿Piensas que, aunque no tuviéramos una unión plena, he perdido la virginidad? ¿Podré estar segura de que Dios me ha perdonado y seguir adelante con mi vida?

Amigos que no perdonan

Siempre había vivido la castidad, pero hace poco he “metido la pata” y, aunque quiero vivirla otra vez, mis amigas no quieren saber nada de mí por haber perdido la virginidad. “Me ha engañado con otra”

El año pasado, mi novio y yo rompimos nuestras relaciones durante dos meses y luego volvimos a estar juntos.

Me acabo de enterar ahora de que, durante ese tiempo, tuvo relaciones sexuales con otra chica.

Dice que es a mí a quien quiere y que eso no le afectó para nada y yo sé que no tengo derecho a recriminarle algo que hizo cuando no estaba comprometido conmigo, pero no puedo quitármelo de la cabeza.

Ser sincero sobre el pasado

He cometido errores en el pasado, pero ahora quiero vivir bien la castidad. ¿Tendré que contarle a mi futuro marido lo que hice?

¿Por qué tengo que esperar al matrimonio si la persona con la que voy a casarme no lo ha hecho?

“No puedo cambiar”

¿Por qué cuesta tanto a veces vivir la castidad? Sé que debo hacerlo, pero me cuesta un montón.

¿Qué tiene que ver la castidad con el pecado original?

La adicción al sexo

¿Qué es un “adicto al sexo”?

¿Qué diferencia hay entre la adicción al sexo y la dependencia sentimental?

¿Por qué en esos casos de dependencia y adicción hace falta un médico?

¿No bastaría con la oración?

¿Demasiado tarde?

Nadie me explicó el valor de mi virginidad ni lo bonita que es la castidad hasta ahora, pero ya es demasiado tarde.

Ojalá te hubiera conocido antes, cuando era más joven y todavía no estaba hecha.

Me da mucha rabia haber sido tan descuidada con este tema. Me he entregado a un montón de gente intentado demostrarles amor y todos me han dejado “tirada”.

Sé que me va a costar cambiar, pero también sé que me va a hacer feliz. Muchísimas gracias.

8. PASO A PASO

¿Dónde está el límite?

¿Dónde está exactamente el límite?

Me gustaría saberlo y nadie te lo dice.

Hay muchos pasos intermedios entre el beso y el acto sexual pleno.

¿Es pecado acariciarse?

¿Está bien besar a una chica cuando estás a solas con ella?

¿Cuándo aconsejas besar a una chica?

¿Tengo que besar a un chico cuando salgo con él?

¿Está bien hacerse “cariñitos”?

¿Es correcto besarse en la boca?

¿Y qué pasa con... todo lo demás?

Ya me entiendes.

Sigo sin saber hasta dónde puedo llegar exactamente...

La imaginación, la pornografía

y la masturbación

¿Es malo tener fantasías sexuales, sea cuando sea?

¿Es pecado masturbarse?

¿Es pecado ver imágenes pornográficas?

¿Está mal acudir a la pornografía para calmar los deseos sexuales?

¿Y qué me dices de las novelas de amor?

¿Son malas para vivir la castidad?

Vestir bien

¿Cómo hay que vestir para no ser demasiado provocativa con los hombres?

Otros criterios para vivir la castidad

¿Qué conductas son adecuadas para vivir la castidad y cuáles no?

Las ocasiones de pecado

¿Qué es eso de ponerse en “ocasión de pecado”?

Sexo y alcohol

¿Qué relación hay entre el sexo y el alcohol?

“Solo dormimos juntos”

¿Pasa algo porque se quede a dormir conmigo si no hacemos el amor?

Luchar contra las tentaciones

¿Es malo que un tío como yo sienta atracción por una tía?

¿Es malo desear acostarse con alguien antes de casarte?

¿Qué puedo hacer para vencerme cuando los deseos son muy grandes?

¿Cómo puedo vencer una tentación muy fuerte? No sé cómo vencer la impureza ni si de verdad quiero hacerlo.

¿Qué me aconsejas?

¿Es normal que a veces me venga la tentación nada más ver a mi novia, aunque todavía

estemos lejos uno del otro?

¿Si empiezas a sentir atracción sexual por alguien, debes decírselo o es mejor que se dé cuenta porque pasas directamente a la acción?

¿Y si no soy capaz de decir que no?

Pero si piensas que hay amor y no te atreves a decir que no porque en el fondo lo estás deseando...

Mantener el no

¿Hay alguna forma de salvar una relación sin que haya sexo cuando el otro no deja de pedírtelo?

Después de aprender todo esto, estoy de acuerdo en que mi novia y yo deberíamos dejar de hacer el amor, pero me da miedo perderla si se lo planteo. ¿Cómo se lo explico?

¿Cómo le explicas a un chico hasta dónde estás dispuesta a llegar en el sexo?

¿Cómo puedo decir que no sin parecer estúpida o dañar nuestra relación?

¿Cuál es el sistema más eficaz para decir que no? ¿Me puedes sugerir algo más normal que decirle “perdona, vamos a ser castos de una vez”?

“Me ha violado un conocido”

¿Qué se puede hacer ante el peligro de que un recién conocido te viole?

(Lo pregunto antes de que me pase).

Cómo se corta una relación

Tengo una relación en la que ha habido de todo y no sé cómo cortar. ¡Ayúdame!

Al llegar a los 18

Parece imposible encontrar a alguien en la Universidad que quiera salir contigo y no tener relaciones sexuales. Es como si fuera una asignatura más que hay que aprobar.

Mis amigos están cayendo todos

Tengo una amiga que dice que ha decidido hacer el amor con su novio. ¿Cómo puedo convencerla para que no lo haga?

Encontrar a una persona adecuada

¿A tu edad, no sigues encontrando a hombres que protestan porque quieras vivir la castidad?

¿Ahora que ya eres mayor, los hombres con los que has salido te han encontrado rara por querer vivir la castidad?

9. IGUALES PERO DISTINTOS

Los sentimientos

¿Por qué los hombres son menos sentimentales que las mujeres?

¿Por qué las mujeres son tan inestables desde el punto de vista psicológico?

La edad ideal

¿Cuál es la edad “ideal” para la relación sexual?

¿Por qué me excito con mucha facilidad cuando estoy con una chica que me gusta y a ella no parece que le pase lo mismo?

¿Por qué al tratar la castidad siempre se habla a las chicas?

¿Por qué parece que no hay forma de que ellos se controlen y siempre son ellas las que tienen que pararlos?

Los “juegos de manos”

¿Pensará mal de mí un tío si me dedico a “pelearme” con él y “sobarle” un poco, aunque no tengo intención de hacer nada más?

“¿Le gusto de verdad?”

Si sales con alguien que se “lanza” a darte un beso y etc., ¿cómo sabes si lo ha hecho porque de verdad le gustas?

Hombres que respetan

y mujeres que aman

¿Te parece justo que tantos hombres solo vayan a por el sexo?

¿Por qué los hombres no consideran el sexo como algo sagrado e íntimo que comparten hombre y mujer, y las mujeres sí?

¿Es verdad que todos los tíos nos ven a nosotras como una forma más de disfrutar sexualmente?

Los que exageran sobre su experiencia

¿Por qué algunos tíos mienten y dicen que lo han hecho un montón de veces?

¿Por qué primero me presionaba para hacer el amor y ahora me dice que soy una p...?

“¿Por qué no nos tratan mejor?”

¿Por qué las mujeres nos tratan tan mal?

¿Por qué los hombres nos utilizan?

¿Qué buscan las mujeres en un hombre?

¿Qué quieren encontrar ellas en nosotros?

10. CÓMO SOBREVIVIR HASTA EL MATRIMONIO

Para qué sirve el noviazgo

¿Para qué se inventó eso de ser novios?

¿Por qué no está bien visto “salir” con más de una persona al mismo tiempo?

Si quedas con una chica, y antes conoces a otra que también quiere salir ese día,

¿qué debes hacer?

¿Qué plan me aconsejas para la primera cita con una chica?

“Ligar”

¿Es malo “ligar”?

La pareja perfecta

¿Es posible darte cuenta de que has encontrado a tu pareja “perfecta”?

“Yo le haré cambiar”

Estoy saliendo con un chico que no es perfecto en nada, pero sé que voy a ser capaz de hacerle cambiar.

¿Qué edad es buena para casarse?

Una relación sana

¿Cómo puedo saber si estoy “saliendo” con la persona adecuada?

¿Por qué las mujeres se toman las relaciones tan en serio?

¿Qué opinas sobre las relaciones con gente de otra raza?

“No tengo tiempo”

Estoy muy ocupado y no tengo tiempo para “salir”. ¿Me va a perjudicar eso para el

futuro?

Los amigos del otro sexo

¿Es posible tener buenos amigos del otro sexo, aunque no te atraigan?

¿Puede mantenerse la amistad cuando uno de los dos quiere más? ¿Cuesta mucho?

¿Puede hacer que se malinterprete el afecto?

¿Cómo puede una mujer conservar un amigo sin que él piense que hay “algo más”?

Enamorarse de un amigo de toda la vida

¿Puede una amistad sincera convertirse de pronto en enamoramiento?

¿Se puede “estropear” una amistad si se le da un “toque romántico”?

¿Cómo se da el “salto” de la amistad al enamoramiento?

La ruptura

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

¿Por qué cuando alguien nos engaña le echamos la culpa a la otra persona y no a quien nos ha engañado?

¿Cómo puedo romper con el mismo por segunda vez, si él no quiere?

Acabo de romper con mi novia y no sé si debo saludarla cuando la veo.

¿Se puede mantener la amistad con un antiguo novio?

Amores superpuestos

Tengo novio y, de pronto, ha vuelto a aparecer otro que tuve antes. ¿Qué hago?

Sobrevivir sin pareja

Me siento muy sola porque no tengo novio. Tengo ya diecisiete años y estoy harta y deprimida. ¿Qué puedo hacer?

11. SOLO PARA ADOLESCENTES

¿Qué porcentaje de adolescentes tiene relaciones sexuales?

Las madres adolescentes

¿Por qué no podemos quedarnos embarazadas las adolescentes?

Yo personalmente querría hacerlo, y no creo que vaya a ser una mala madre por mi edad.

Si los hijos son un regalo de Dios, ¿por qué se nos niega a las jóvenes que estamos en condiciones de quedarnos embarazadas?

No es inevitable

Los adolescentes son incapaces de abstenerse del sexo. Vale más asegurarse de que no corren riesgos innecesarios.

Antes de tiempo

¿Qué le dirías al estudiante que encuentra al “amor de su vida” a los 16 años?

Si están seguros y piensan casarse, ¿por qué tienen que esperar otros 10 años?

¿Qué pasa cuando encuentras a la persona con la que te vas a casar pero eres demasiado joven? ¿No es lógico que inicies ya la relación sexual?

El amor adolescente

¿Se puede enamorar de verdad un adolescente?

La obsesión por el sexo

¿Por qué las chicas no están tan interesadas en la relación sexual como nosotros?

El noviazgo del adolescente

Si un adolescente no está preparado para casarse, ¿qué sentido tiene que tenga novia?

Entonces, ¿cuál es la edad adecuada para empezar a “salir” con una chica?

¿Qué opinas de las relaciones con alguien bastante más mayor?

¿Conviene salir con el mismo chico durante todo el bachillerato?

¿Piensas que es bueno decidirse por alguien antes de ir a la Universidad?

¿Es importante que la persona con la que “salgas” comparta tus creencias a esas edades?

Los padres

¿Está bien presentar a tus padres al chico con el que “sales” o hará que se asuste o que parezcas rara?

Si nuestros padres han pasado por lo mismo, ¿por qué les cuesta tanto entendernos?

Si alguien tiene relaciones sexuales prematrimoniales, ¿termina peleándose con sus padres?

¿No te parece lógico que los que tenemos padres muy “agobiantes” nos rebelamos?

¿Qué se puede hacer cuando un chico te pide que vuelvas a “salir” con él y sabes que tus padres le odian?

Tengo una amiga que quiere empezar a “salir” con un chico, pero no le ha dicho nada a sus padres. Eso no me parece bien, pero en este caso el chico merece la pena. ¿Cómo puede sacar el tema en casa?

Los medios de comunicación

¿Qué efecto puede producir la presencia del sexo en los medios de comunicación para los adolescentes?

La influencia de los amigos

¿Cómo evitar las malas influencias?

EPÍLOGO

BIBLIOGRAFÍA

Índice

INTRODUCCIÓN	3
1. LA RELACIÓN ENTRE AMOR Y SEXO	7
¿Existe el verdadero amor?	7
¿Cómo se encuentra un amor verdadero?	8
¿Qué significa “utilizar” a alguien?	9
¿Cómo puedo encontrar el “amor de mi vida”?	10
Sexo y matrimonio	11
No entiendo por qué las relaciones sexuales son incorrectas antes del matrimonio y, en cambio, se consideran sagradas después. O son buenas o son malas. La Iglesia siempre habla de matices complicados y nunca lo entiendo.	11
¿Qué sentido tiene el amor de un matrimonio que no puede tener hijos, si entonces no se forma una familia?	13
Yo no soy fruto del amor de un hombre y una mujer, soy adoptado y desconozco completamente las circunstancias en que fui concebido. Si Dios quiere que las personas vengamos al mundo como consecuencia del amor, ¿qué “pinto” yo en el mundo?	14
Si Dios quiere que los niños nazcan en el seno de una familia, ¿por qué permite que las mujeres solteras se queden embarazadas?	14
¿Afecta el sexo a nuestra afectividad?	14
¿Tiene la relación sexual un sentido propio, independiente del motivo por el que se hace?	16
Con tantos divorcios como hay hoy en día, el matrimonio parece haber perdido sentido.	16
¿Para qué esperar hasta entonces, si es probable que termine en divorcio?	16
¿Cómo se le pueden explicar estos argumentos a quien no cree que la ceremonia religiosa de la boda suponga un compromiso para toda la vida?	17
¿No es verdad que el sexo pierde su encanto una vez casados?	17
¿Por qué tiene que decirme la Iglesia lo que debo hacer con mi cuerpo?	19
Es mío, y puedo hacer lo que quiera con él.	19
La castidad	20
¿Qué es eso de la “castidad” o como se llame eso que estabas explicando?	20
¿Cómo afecta el acto sexual a la relación entre dos personas que no están casadas?	21

El embarazo de una adolescente	22
¿Cuántas adolescentes se quedan embarazadas cada año?	22
¿Es posible quedarse embarazada sin haberlo hecho “hasta el final”?	22
¿Y si quiero tener un hijo pero no quiero casarme?	23
¿Podrías darnos tu opinión sobre el embarazo de una adolescente dentro de una relación estable y con un compromiso mutuo? ¿Cómo hay que afrontarlo?	24
Si tu hija tuviera un novio cinco años mayor que ella y te dijera que la ha dejado embarazada, ¿cómo reaccionarías?	25
Mi mejor amiga teme haberse quedado embarazada. ¿Cómo puedo ayudarle?	26
El aborto	27
¿Crees en el aborto?	27
Si alguien aborta y se confiesa de ello, ¿está perdonada o le queda la culpa para siempre? ¿Iría al Infierno?	28
Si una mujer se queda embarazada y aborta, ¿vuelve a estar en la situación previa al embarazo?	29
He abortado y me he confesado, pero no soy capaz de perdonarme a mí misma.	30
¿Qué puedo hacer?	30
¿Se debe tener un hijo que es fruto de una violación?	30
¿Consideras que vale la pena mantener vivo un embrión humano si se sabe que tendrá un defecto o malformación durante toda su vida?	31
¿Conviene abortar cuando el embarazo se produce por accidente?	31
¿Qué otra solución hay para esos casos?	31
¿Condiciona el aborto la posibilidad de tener hijos en el futuro?	32
La anticoncepción	33
Estoy tomando la píldora y no sé si eso perjudicará mi salud.	33
¿Son Norplant y Depo-Provera más seguros que la píldora?	33
¿Qué índice de fracaso tiene la píldora anticonceptiva?	34
¿No es el uso de la píldora un derecho que tiene la mujer?	34
¿No tendría que darse más información sobre los métodos de control de natalidad para evitar plantearse la posibilidad del aborto?	35
¿Cuál es el método más efectivo para prevenir el embarazo?	36
¿Es cierto que la mujer tiene menos posibilidades de quedarse embarazada	36

¿Qué es eso de los métodos naturales de planificación?	36
3. EL "SEXO SEGURO"	38
El SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual	38
¿Por qué es perjudicial tener relaciones sexuales con varias personas?	38
¿Cuáles son las enfermedades que se suelen transmitir por el acto sexual?	39
¿Se puede contraer el SIDA a través del “sexo oral”?	40
¿No hay cura para el SIDA?	40
¿Mueren de SIDA todos los seropositivos?	40
El mito del “sexo seguro”	41
¿Hasta qué punto son eficaces los preservativos para prevenir el SIDA?	41
¿Y cuál es el grado de eficacia de los preservativos respecto a las demás enfermedades?	41
¿Por qué fallan los preservativos para evitar el contagio?	42
¿Por qué te parece tan mal el uso del preservativo?	42
Si alguien no tiene más remedio que “hacer el amor”, ¿no es mejor que le den un preservativo que quizá le salve la vida?	43
¿Es posible que una persona tenga más de una de esas enfermedades al mismo tiempo?	44
¿Hay algún otro sistema de protección, además de la castidad y los preservativos?	44
4. EL SEXO Y LA AFECTIVIDAD	45
Las relaciones sexuales prematrimoniales	45
¿Puede mantenerse “unida” una pareja sin estar casados?	45
¿Por qué los hombres no están tan unidos afectivamente a las mujeres con las que han hecho el amor?	46
¿Se crea también ese vínculo si no se ha llegado “hasta el final” en el acto sexual?	46
El sexo fuera del matrimonio	48
¿Cómo afecta ese vínculo afectivo a los que no están casados?	48
Quiero mucho a mi novio y estamos planteándonos empezar a tener relaciones sexuales, pero no sé cómo me afectará eso a mí y a nuestro futuro. ¿Esos actos fortalecen la relación de pareja o la dañan? ¿Por qué?	49
¿Por qué el sexo cambia la relación entre un hombre y una mujer que se quieren?	51
¿Supone siempre la relación sexual el deterioro de la relación con una persona a la que se quiere de verdad?	52

¿No te parece que a veces no sucede, sobre todo a esas personas que cambian de pareja cada poco y no parecen preocuparse de las anteriores?	52
La primera vez	55
¿Por qué cuesta tanto deshacerse de la persona con la que has tenido relaciones sexuales por primera vez?	55
La violación	56
¿Y las que sufren una violación? ¿Encima les queda un vínculo afectivo con el violador?	56
Casarse por “obligación”	57
Si dos personas han tenido relaciones sexuales antes del matrimonio, ¿deben casarse para corregir el error de haber utilizado el “idioma del matrimonio” fuera de sitio?	57
El sentido de culpabilidad	58
¿Por qué hay gente que se siente culpable después de haber tenido relaciones sexuales?	58
La ruptura afectiva	59
¿Qué se puede hacer cuando hay un vínculo afectivo fuerte y una relación de años que se sabe no conveniente, pero cada vez que se rompe los dos volvemos a juntarnos al poco tiempo? Acabo de romper con una relación en la que hemos hecho el amor, pero no puedo quitármela de la cabeza y el vínculo afectivo sigue siendo muy fuerte.	59
5. CASTIDAD, SEXO Y MATRIMONIO.	60
El amor no significa siempre sexo	60
Si quiero a mi novia, ¿por qué no puedo acostarme con ella?	60
Quiero tener relaciones sexuales con mi novio porque es la mejor manera de demostrarle cuánto le quiero.	61
Mi novia me ha dicho que, si de verdad la quiero, se lo demuestre acostándome con ella. No sé qué decirle.	62
No soy católico ni cristiano. Tampoco quiero “tener sexo” ahora, pero necesito una buena razón para los que me están presionando para hacerlo.	62
¿Qué les digo?	
“Ya soy mayor”	63
¿Cómo saber si estoy preparado para el sexo o si mi chica lo está?	63
La castidad es la forma del verdadero amor	65
¿Por qué consideras la castidad tan importante?	65
¿Qué tiene que ver la castidad con el amor auténtico?	65
Vivir juntos	67

“¿Somos compatibles?”	69
¿No te parece bien que se tenga una relación sexual “intensa” durante el noviazgo, para tener la seguridad de que estamos hechos el uno para el otro antes de dar el paso de casarnos?	69
El noviazgo	71
¿Pero por qué me va a perjudicar hacer el amor con alguien con quien ya me he comprometido?	71
¿Sigues estando en pecado si te has estado acostando con tu pareja y te casas?	72
El sexo no es todo en la vida	73
¿Por qué se considera el sexo como algo malo, si es una de las experiencias más impresionantes de la vida?	73
“Que me dejen ser libre”	74
¿Por qué critica tanto la Iglesia a las mujeres que deciden tener relaciones sexuales?	74
¿No son libres de hacerlo cuando quieran o consideren que están preparadas?	74
Una “aventura”	75
¿Por qué es malo tener una “aventura” sin más?	75
Casarse para satisfacer el instinto sexual	76
¿Te parece bien que alguien se case para satisfacer su deseo de tener relaciones sexuales?	76
Volverse a casar	77
Si se muere tu marido y te vuelves a casar, ¿es pecado acostarse con el nuevo marido?	77
“Ya soy maduro”	78
Si uno es adulto (pongamos que tengo 32 años) y sale con una chica, ¿es suficientemente maduro para acostarse con ella?	78
Los que no se casan	79
¿Y si no me quiero casar, no podré hacer nunca el amor?	79
La castidad en el matrimonio	80
¿Tienen que vivir la castidad los casados?	80
La Iglesia y la anticoncepción	81
¿Por qué la Iglesia no permite los anticonceptivos para los que no quieren tener demasiados hijos?	81
La inseminación artificial	84
¿Qué piensas de la fecundación “in vitro”?	84

La anulación del matrimonio ¹³	85
¿Por qué no admite el divorcio la Iglesia Católica?	85
La Iglesia dice que no admite el divorcio, pero luego “anula” los matrimonios. ¿No es lo mismo?	85
Mis padres acaban de conseguir la anulación de su matrimonio. ¿Si no han estado casados nunca, me he convertido en un hijo ilegítimo?	86
La homosexualidad	88
¿Cuál es la causa de la homosexualidad?	88
¿Cómo pueden seguir siendo católicos los homosexuales, si la Iglesia está en contra de la homosexualidad?	88
¿Qué opinas de los “gays”?	90
Si de verdad la Iglesia no rechaza a los “gays”, ¿por qué no les permite que tengan una pareja y sean felices?	90
¿Por qué no pueden casarse dos “gays” que estén enamorados?	91
¿Por qué hay gente que se molesta tanto con las bromas sobre los “gays”?	92
¿Tan grave es hacerlas?	92
¿Y qué pasa si yo soy “gay”?	93
6. LA BÚSQUEDA DEL AMOR AUTÉNTICO	95
“¿Merezco un amor así?”	95
Algunos estamos tan condicionados por la sociedad que nos parece imposible ser capaces de un amor así, más bien da la impresión de que tendremos que contentarnos con llenar el vacío acudiendo al puro sexo.	95
Cuando te oía, lo que me venía a la cabeza es que nunca encontraré a nadie que me quiera tanto.	
Cómo elegir a la persona adecuada	97
¿Cómo sabré que he encontrado al “amor de mi vida”?	97
¿Cómo sé si es verdadero amor lo que siento?	97
¿Cómo sabré que he encontrado a la persona con la que debo casarme?	98
El amor por “resignación”	100
Mi novio y yo llevamos mucho tiempo juntos.	100
Sé que no es la mejor persona que puedo encontrar para casarme, pero mis sentimientos hacia él son muy fuertes. Cada vez que he intentado dejarle, he estado destrozada hasta que he vuelto a él. ¿Qué puedo hacer?	100
¡Ayúdame, por favor!	
¿Amor o fantasía?	102
¿Cuál es la diferencia entre estar enamorado y estar obsesionado con alguien?	102

El “flechazo”	103
¿Hay amor en el “flechazo”?	103
“¿Me querrá de verdad?”	104
¿Cómo puedo saber si alguien me quiere de verdad?	104
¿Amor o mera atracción sexual?	105
Si la atracción sexual es parte del amor y te gusta realmente alguien, ¿cómo puedo saber si es verdadero amor o solo impulso sexual?	105
“La que amo no es mi mujer”	107
¿Es posible casarse con alguien a quien piensas que quieres mucho y luego darte cuenta de que quieres más a otra persona?	107
¿Sucede alguna vez?	107
Sentirse utilizado	109
¿Cómo le dices a alguien que sabes que se está aprovechando de ti que no eres imbécil?	109
7. LAS HERIDAS SE CURAN	110
Castidad y virginidad	110
¿Qué diferencia hay entre castidad y virginidad?	110
¿Tú eres virgen?	111
Pecado y perdón	112
¿Es pecado grave tener relaciones sexuales prematrimoniales?	112
Dios perdona siempre	114
¿Estás condenado al Infierno si ya has tenido relaciones sexuales?	114
¿Qué pasa si has cometido un pecado grave sin saber que lo era?	115
Si te confiesas de un pecado y luego vuelves a cometerlo, ¿eres más culpable que antes?	116
Me he confesado, pero estoy igual que antes. Sigo agobiada por lo que hice y me siento culpable.	116
Si te violan, ¿dejas de ser virgen? Tengo una amiga que ha sido violada y no sabe si es un pecado.	117
¿Es pecado que alguien de tu familia te acose sexualmente?	117
Mi padre ha abusado sexualmente de mí y quiero saber si ya soy impura para siempre.	117
Si uno puede recomenzar, ¿por qué no pecar y luego “arrepentirse”? Así no pierdes lo bueno de las dos situaciones.	117
Recomenzar	119
¿Puede una mujer que ya no es virgen cambiar y empezar todo desde el principio?	119

¿Puedo vivir la castidad aunque ya no sea virgen?	120
Quiero volver a empezar, pero has dicho que la castidad no se consigue de repente.	121
¿Qué pasos tengo que dar para no volver a equivocarme?	121
Las heridas se curan	124
¿Cuál es el mejor sistema para superar una relación sexual? Yo ya he dejado de pensar en las cosas que hacíamos, pero no puedo dejar de pensar en la persona, que ya se ha olvidado completamente de mí. Creí que íbamos a poder seguir siendo amigos.	124
Por favor, ayúdame.	124
La quería mucho y me resistí todo lo que pude, pero al final cedí y el resultado fue nefasto. Después de entregarme del todo a la persona que amaba, me ha dolido mucho que me rechazara. Hice el amor con un tío que realmente me gustaba y del que estaba enamorada, pero ahora ya no me habla y yo no consigo superarlo. Hace ya dos años.	124
¿Se puede enderezar una relación?	127
¿Cómo puedo dejar de acostarme con él y mantener nuestra relación?	127
“¿Podremos seguir siendo amigos?”	128
He salido de una relación íntima que ha terminado mal. ¿Cómo puedo volver a poner las cosas en su sitio para que podamos al menos ser solo amigos?	128
Quiero mantener la amistad de mi antiguo novio. Todavía no ha vuelto a la Iglesia, pero da la impresión de que lo hará y, además, sigue dependiendo sentimentalmente de mí. Quiero seguir ayudándole, pero me resulta muy doloroso y ahora sé que nunca debimos hacer el amor. ¿Puedo estar tranquila dejando solo a alguien a quien quiero tanto y que necesita mi ayuda?	129
Sé que mi antiguo novio no me conviene, pero siempre acabo volviendo a él. Sé que lo hago porque hemos tenido relaciones sexuales y ahora me resulta muy doloroso prescindir de ellas. Hemos intentado ser solo amigos, pero no podemos.	130
Ayúdame a salir de esto.	130
Es culpa del alcohol	131
Siempre he vivido la castidad, pero hace poco me pasé con el alcohol y llegué hasta el final con un tío. Es como si hubiera sido un mal sueño y no fuera yo la que hizo algo tan absurdo. No te imaginas lo que he llorado. ¿Piensas que, aunque no tuviéramos una unión plena, he perdido la virginidad? ¿Podré estar segura de que Dios me ha perdonado y seguir adelante con mi vida?	131

Amigos que no perdonan	133
Siempre había vivido la castidad, pero hace poco he “metido la pata” y, aunque quiero vivirla otra vez, mis amigas no quieren saber nada de mí por haber perdido la virginidad.	133
“Me ha engañado con otra”	134
El año pasado, mi novio y yo rompimos nuestras relaciones durante dos meses y luego volvimos a estar juntos.	134
Me acabo de enterar ahora de que, durante ese tiempo, tuvo relaciones sexuales con otra chica.	134
Dice que es a mí a quien quiere y que eso no le afectó para nada y yo sé que no tengo derecho a recriminarle algo que hizo cuando no estaba comprometido conmigo, pero no puedo quitármelo de la cabeza.	134
Ser sincero sobre el pasado	136
He cometido errores en el pasado, pero ahora quiero vivir bien la castidad. ¿Tendré que contarle a mi futuro marido lo que hice?	136
¿Por qué tengo que esperar al matrimonio si la persona con la que voy a casarme no lo ha hecho?	136
“No puedo cambiar”	138
¿Por qué cuesta tanto a veces vivir la castidad? Sé que debo hacerlo, pero me cuesta un montón.	138
¿Qué tiene que ver la castidad con el pecado original?	138
La adicción al sexo	140
¿Qué es un “adicto al sexo”?	140
¿Qué diferencia hay entre la adicción al sexo y la dependencia sentimental?	141
¿Por qué en esos casos de dependencia y adicción hace falta un médico?	141
¿No bastaría con la oración?	141
¿Demasiado tarde?	143
Nadie me explicó el valor de mi virginidad ni lo bonita que es la castidad hasta ahora, pero ya es demasiado tarde.	143
Ojalá te hubiera conocido antes, cuando era más joven y todavía no estaba hecha.	143
Me da mucha rabia haber sido tan descuidada con este tema. Me he entregado a un montón de gente intentado demostrarles amor y todos me han dejado “tirada”.	143
Sé que me va a costar cambiar, pero también sé que me va a hacer feliz. Muchísimas gracias.	143
8. PASO A PASO	144
¿Dónde está el límite?	144

¿Dónde está exactamente el límite?	144
Me gustaría saberlo y nadie te lo dice.	144
Hay muchos pasos intermedios entre el beso y el acto sexual pleno.	144
¿Es pecado acariciarse?	145
¿Está bien besar a una chica cuando estás a solas con ella?	146
¿Cuándo aconsejas besar a una chica?	146
¿Tengo que besar a un chico cuando salgo con él?	147
¿Está bien hacerse “cariñitos”?	147
¿Es correcto besarse en la boca?	148
¿Y qué pasa con... todo lo demás?	148
Ya me entiendes.	148
Sigo sin saber hasta dónde puedo llegar exactamente...	149
La imaginación, la pornografía	150
y la masturbación	150
¿Es malo tener fantasías sexuales, sea cuando sea?	150
¿Es pecado masturbarse?	152
¿Es pecado ver imágenes pornográficas?	153
¿Está mal acudir a la pornografía para calmar los deseos sexuales?	153
¿Y qué me dices de las novelas de amor?	154
¿Son malas para vivir la castidad?	155
Vestir bien	156
¿Cómo hay que vestir para no ser demasiado provocativa con los hombres?	156
Otros criterios para vivir la castidad	158
¿Qué conductas son adecuadas para vivir la castidad y cuáles no?	158
Las ocasiones de pecado	160
¿Qué es eso de ponerse en “ocasión de pecado”?	160
Sexo y alcohol	161
¿Qué relación hay entre el sexo y el alcohol?	161
“Solo dormimos juntos”	162
¿Pasa algo porque se quede a dormir conmigo si no hacemos el amor?	162
Luchar contra las tentaciones	163
¿Es malo que un tío como yo sienta atracción por una tía?	163
¿Es malo desear acostarse con alguien antes de casarte?	163
¿Qué puedo hacer para vencerme cuando los deseos son muy grandes?	164
¿Cómo puedo vencer una tentación muy fuerte? No sé cómo vencer la impureza	164

ni si de verdad quiero hacerlo.	164
¿Qué me aconsejas?	164
¿Es normal que a veces me venga la tentación nada más ver a mi novia, aunque todavía estemos lejos uno del otro?	164
¿Si empiezas a sentir atracción sexual por alguien, debes decírselo o es mejor que se dé cuenta porque pasas directamente a la acción?	165
¿Y si no soy capaz de decir que no?	165
Pero si piensas que hay amor y no te atreves a decir que no porque en el fondo lo estás deseando...	166
Mantener el no	167
¿Hay alguna forma de salvar una relación sin que haya sexo cuando el otro no deja de pedírtelo?	167
Después de aprender todo esto, estoy de acuerdo en que mi novia y yo deberíamos dejar de hacer el amor, pero me da miedo perderla si se lo planteo. ¿Cómo se lo explico?	167
¿Cómo le explicas a un chico hasta dónde estás dispuesta a llegar en el sexo?	168
¿Cómo puedo decir que no sin parecer estúpida o dañar nuestra relación?	168
¿Cuál es el sistema más eficaz para decir que no? ¿Me puedes sugerir algo más normal que decirle “perdona, vamos a ser castos de una vez”?	169
“Me ha violado un conocido”	170
¿Qué se puede hacer ante el peligro de que un recién conocido te viole?	170
(Lo pregunto antes de que me pase).	170
Cómo se corta una relación	171
Tengo una relación en la que ha habido de todo y no sé cómo cortar. ¡Ayúdame!	171
Al llegar a los 18	173
Parece imposible encontrar a alguien en la Universidad que quiera salir contigo y no tener relaciones sexuales. Es como si fuera una asignatura más que hay que aprobar.	173
Mis amigos están cayendo todos	175
Tengo una amiga que dice que ha decidido hacer el amor con su novio. ¿Cómo puedo convencerla para que no lo haga?	175
Encontrar a una persona adecuada	176
¿A tu edad, no sigues encontrando a hombres que protestan porque quieras vivir la castidad?	176
¿Ahora que ya eres mayor, los hombres con los que has salido te han encontrado rara por querer vivir la castidad?	176

9. IGUALES PERO DISTINTOS	177
Los sentimientos	177
¿Por qué los hombres son menos sentimentales que las mujeres?	177
¿Por qué las mujeres son tan inestables desde el punto de vista psicológico?	178
La edad ideal	181
¿Cuál es la edad “ideal” para la relación sexual?	181
¿Por qué me excito con mucha facilidad cuando estoy con una chica que me gusta y a ella no parece que le pase lo mismo?	181
¿Por qué al tratar la castidad siempre se habla a las chicas?	182
¿Por qué parece que no hay forma de que ellos se controlen y siempre son ellas las que tienen que pararlos?	182
Los “juegos de manos”	183
¿Pensará mal de mí un tío si me dedico a “pelearme” con él y “sobarle” un poco, aunque no tengo intención de hacer nada más?	183
“¿Le gusto de verdad?”	184
Si sales con alguien que se “lanza” a darte un beso y etc., ¿cómo sabes si lo ha hecho porque de verdad le gustas?	184
Hombres que respetan	185
y mujeres que aman	185
¿Te parece justo que tantos hombres solo vayan a por el sexo?	185
¿Por qué los hombres no consideran el sexo como algo sagrado e íntimo que comparten hombre y mujer, y las mujeres sí?	185
¿Es verdad que todos los tíos nos ven a nosotras como una forma más de disfrutar sexualmente?	186
Los que exageran sobre su experiencia	187
¿Por qué algunos tíos mienten y dicen que lo han hecho un montón de veces?	187
¿Por qué primero me presionaba para hacer el amor y ahora me dice que soy una p...?	187
“¿Por qué no nos tratan mejor?”	188
¿Por qué las mujeres nos tratan tan mal?	188
¿Por qué los hombres nos utilizan?	188
¿Qué buscan las mujeres en un hombre?	189
¿Qué quieren encontrar ellas en nosotros?	189
10. CÓMO SOBREVIVIR HASTA EL MATRIMONIO	190
Para qué sirve el noviazgo	190

¿Para qué se inventó eso de ser novios?	190
¿Por qué no está bien visto “salir” con más de una persona al mismo tiempo?	190
Si quedas con una chica, y antes conoces a otra que también quiere salir ese día,	192
¿qué debes hacer?	192
¿Qué plan me aconsejas para la primera cita con una chica?	192
“Ligar”	193
¿Es malo “ligar”?	193
La pareja perfecta	194
¿Es posible darte cuenta de que has encontrado a tu pareja “perfecta”?	194
“Yo le haré cambiar”	195
Estoy saliendo con un chico que no es perfecto en nada, pero sé que voy a ser capaz de hacerle cambiar.	195
¿Qué edad es buena para casarse?	196
Una relación sana	197
¿Cómo puedo saber si estoy “saliendo” con la persona adecuada?	197
¿Por qué las mujeres se toman las relaciones tan en serio?	197
¿Qué opinas sobre las relaciones con gente de otra raza?	198
“No tengo tiempo”	200
Estoy muy ocupado y no tengo tiempo para “salir”. ¿Me va a perjudicar eso para el futuro?	200
Los amigos del otro sexo	201
¿Es posible tener buenos amigos del otro sexo, aunque no te atraigan?	201
¿Puede mantenerse la amistad cuando uno de los dos quiere más? ¿Cuesta mucho?	201
¿Puede hacer que se malinterprete el afecto?	201
¿Cómo puede una mujer conservar un amigo sin que él piense que hay “algo más”?	202
Enamorarse de un amigo de toda la vida	203
¿Puede una amistad sincera convertirse de pronto en enamoramiento?	203
¿Se puede “estropear” una amistad si se le da un “toque romántico”?	204
¿Cómo se da el “salto” de la amistad al enamoramiento?	204
La ruptura	205
¿Cómo se sabe que ha llegado el momento de “romper”?	205
¿Por qué cuando alguien nos engaña le echamos la culpa a la otra persona y no a quien nos ha engañado?	207

¿Cómo puedo romper con el mismo por segunda vez, si él no quiere?	207
Acabo de romper con mi novia y no sé si debo saludarla cuando la veo.	208
¿Se puede mantener la amistad con un antiguo novio?	209
Amores superpuestos	211
Tengo novio y, de pronto, ha vuelto a aparecer otro que tuve antes. ¿Qué hago?	211
Sobrevivir sin pareja	212
Me siento muy sola porque no tengo novio. Tengo ya diecisiete años y estoy harta y deprimida. ¿Qué puedo hacer?	212
11. SOLO PARA ADOLESCENTES	214
¿Qué porcentaje de adolescentes tiene relaciones sexuales?	214
Las madres adolescentes	216
¿Por qué no podemos quedarnos embarazadas las adolescentes?	216
Yo personalmente querría hacerlo, y no creo que vaya a ser una mala madre por mi edad.	216
Si los hijos son un regalo de Dios, ¿por qué se nos niega a las jóvenes que estamos en condiciones de quedarnos embarazadas?	216
No es inevitable	218
Los adolescentes son incapaces de abstenerse del sexo. Vale más asegurarse	218
de que no corren riesgos innecesarios.	218
Antes de tiempo	219
¿Qué le dirías al estudiante que encuentra al “amor de su vida” a los 16 años?	219
Si están seguros y piensan casarse, ¿por qué tienen que esperar otros 10 años?	219
¿Qué pasa cuando encuentras a la persona con la que te vas a casar pero eres demasiado joven? ¿No es lógico que inicies ya la relación sexual?	219
El amor adolescente	220
¿Se puede enamorar de verdad un adolescente?	220
La obsesión por el sexo	221
¿Por qué las chicas no están tan interesadas en la relación sexual como nosotros?	221
El noviazgo del adolescente	223
Si un adolescente no está preparado para casarse, ¿qué sentido tiene que tenga novia?	223
Entonces, ¿cuál es la edad adecuada para empezar a “salir” con una chica?	223

¿Qué opinas de las relaciones con alguien bastante más mayor?	224
¿Conviene salir con el mismo chico durante todo el bachillerato?	224
¿Piensas que es bueno decidirse por alguien antes de ir a la Universidad?	224
¿Es importante que la persona con la que “salgas” comparta tus creencias a esas edades?	226
Los padres	227
¿Está bien presentar a tus padres al chico con el que “sales” o hará que se asuste o que parezcas rara?	227
Si nuestros padres han pasado por lo mismo, ¿por qué les cuesta tanto entendernos?	227
Si alguien tiene relaciones sexuales prematrimoniales, ¿termina peleándose con sus padres?	228
¿No te parece lógico que los que tenemos padres muy “agobiantes” nos rebelemos?	228
¿Qué se puede hacer cuando un chico te pide que vuelvas a “salir” con él y sabes que tus padres le odian?	229
Tengo una amiga que quiere empezar a “salir” con un chico, pero no le ha dicho nada a sus padres. Eso no me parece bien, pero en este caso el chico merece la pena. ¿Cómo puede sacar el tema en casa?	229
Los medios de comunicación	230
¿Qué efecto puede producir la presencia del sexo en los medios de comunicación para los adolescentes?	230
La influencia de los amigos	231
¿Cómo evitar las malas influencias?	231
EPÍLOGO	232
BIBLIOGRAFÍA	234