

AMOR PURO

A young man and woman are smiling together in a lush green field. The man is on the left, and the woman is on the right, leaning her head against his. The background is a soft-focus green landscape with a path leading into the distance. The overall mood is romantic and joyful.

JASON EVERT

Si un amor genuino se te ha escapado hasta ahora, o si crees que has encontrado a la persona perfecta y quieres que te resulte bien, o si los reproches y la confusión te han hecho pensar que tal vez no existe el amor con el cual has soñado, las siguientes páginas han sido escritas para ti.

Si eres como yo, te han dicho que el sexo es malo. Pero cuando preguntas por qué, escuchas algo como, "simplemente es malo, así que no lo hagas", o "¡Te vas a contagiar con una enfermedad o vas a terminar embarazada!" Aunque estoy seguro de que sabes que el sexo tiene sus consecuencias —y pueden ser lamentables si es que ocurren—, estas razones no siempre son convincentes ni suficientes.

Nuestra generación ha sido enseñada cómo evitar las enfermedades venéreas, los medios de comunicación enseñan 'cómo seducir en 15 minutos' o 'aumentar la frontera de tu placer', pero lo que en verdad queremos saber es cómo encontrar y gozar un amor auténtico, cómo fortalecer, y mantener una relación de amor verdadero, un amor que crece, hace feliz y llena. Se supone que el sexo es un gran regalo, y uno se cansa de escuchar sobre las enfermedades y la cantidad de embarazos no deseados. Si estás listo para otra perspectiva, si quieres que el regalo del sexo y lo que significa sea tan grande como fue la intención, continúa leyendo. Yo me reúno con algo así como 15,000 jóvenes de colegio y universidad todos los meses... le he dedicado mi vida a este 'asunto' y lo que sigue son algunas de las mejores preguntas que he oído. Buscando las mejores respuestas, descubrí que la gran clave que abre el misterio de la sexualidad es la *reverencia*, la pureza de corazón. A medida que vamos perdiendo la reverencia hacia el sexo y lo que significa, nos vamos haciendo ciegos e insensibles a una realidad capaz de deslumbrar y dejar al mundo sin respiración de lo maravillosa que es.

Cristo lo dijo: 'Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios' (Mat. 5:8). Alcanzando la pureza de corazón, un hombre realmente se hace capaz de ver la imagen de Dios en una mujer, y una mujer realmente llega a ver la imagen de Dios en un hombre. Así redescubrimos cómo amarnos: como Dios nos ama. Acepta el desafío... Si tengo el coraje y la valentía de oír a Cristo (más que a mi imaginación o justificaciones convenientes), ¿me pedirá que le dé algo que en realidad no quiero darle? Si no aceptamos el desafío de mirar con honestidad dentro de nuestro corazón, si vivimos como si en nosotros no hubiese nada necesario de arreglar, nos estamos engañando. Si realmente quieres encontrar el amor y ser libre, oye la buena noticia: la verdad te hará libre.

Ha llegado nuestro turno para una nueva revolución sexual. El plan de Dios para el amor es TODO lo que nuestro corazón anhela y parece no terminar de encontrar. Para recibirlo, debemos aprender a darlo. Aquellos que lideren a nuestra generación en el camino hacia esa victoria, serán aquellos que hayan conquistado su pasión egoísta y autocompasiva, entregándose por entero a Cristo. ¡Acepta el desafío con el entusiasmo, el coraje y la fuerza que nos da nuestra juventud!

Es mi oración que todos los que lean este librito encuentren guía donde haya desorientación, estímulo donde haya desesperanza, luces para sanar donde haya heridas y el inmenso gozo y paz que provienen de ofrecerle a Dios todo lo que somos, todo lo que tenemos y todo lo que hacemos.

¿Cómo encuentro el amor?

Todos quieren amor. Todos añoran el entregarse a otra persona y ser amado por ella. Fuimos diseñados para el amor, y esa necesidad dentro de nosotros es tan profunda que muchos prefieren arriesgar el embarazo o enfermedades venéreas que vivir sin amor. Puede que estemos dispuestos a asumir ese riesgo porque el mundo nos dice que el sexo es igual al amor. Luego vemos relaciones en las cuales el sexo fuera de lugar o de tiempo destruyó el amor y nos preguntamos: ¿qué pasó? La única solución capaz de romper este dolor, este vacío y confusión es la virtud conocida como la castidad.

¿Qué es la castidad?

La castidad es una virtud (como la valentía o la honestidad) que se aplica a la sexualidad de una persona. Quiere decir que tomas todos tus deseos sexuales y los ordenas de acuerdo a las necesidades del amor verdadero. Por ejemplo,

cuando amas a una persona, haces cualquier sacrificio por ella y haces lo que sea necesario para no dañarla. La castidad quiere decir que tomas esta decisión de amor y la aplicas al sexo.

Algunos piensan que castidad simplemente quiere decir "sin sexo". Pero eso es la abstinencia: enfocarse en lo que no puedes hacer o tener. La castidad es lo que sí puedes hacer y tener ahora mismo si lo quieres: una forma de vida que te da libertad, respeto, paz, alegría y hasta romance, sin reproches, sin temores ni angustias. La castidad libera a las parejas de la actitud egoísta de usarse uno al otro como objetos, dejándolos libres para tener y gozar de un amor verdadero. Vivir la virtud de la castidad, de forma positiva, va purificando tu corazón en todos los ámbitos, fortalece tu voluntad y tu relación íntima con el Señor.

Tanto para los casados como para los solteros la castidad significa reverencia por el don del sexo y nos capacita para dar y recibir amor de verdad.

¿Cómo sabes cuándo es amor?

Nunca puedes valorar una relación por la intensidad de los sentimientos, porque estos vienen y se van, suben y bajan.

Sentirse enamorado es emocionante, pero nunca se debe confundir la emoción con el amor. Por ejemplo, un chico puede tener sentimientos verdaderos por una chica, pero esto no garantiza que él la ame. La verdadera medida del amor es el hacer lo mejor para la persona que amas. Claro, esto no es fácil. Por eso el amor verdadero es escaso, y eso lo hace más hermoso y valioso.

Lo opuesto de amar es usar. Por ejemplo, los chicos frecuentemente usan a las chicas para satisfacción física y las chicas usan a los chicos para satisfacción social o emocional. Pero, nunca están satisfechos o satisfechas. He hablado con miles de alumnas de colegio y universidad y nunca he encontrado a una chica que quiera tener una serie de relaciones físicas. Pero sí he encontrado a un incontable número de mujeres que están tratando de encontrar el amor haciendo eso. Tal vez están confundiendo la atracción física con el amor, o están buscando confirmar su propio valor, cosa que sus padres nunca les demostraron. En todo caso, estas chicas no encontraron lo que buscaban.

De la misma manera, me he encontrado con "seductores" que dicen que desean saber cómo amar a una mujer en vez de dañarla. No era su intención dañar a las chicas, pero nadie les mostró cómo tratar a las mujeres con reverencia. Insatisfechos con una vida de "tener un pedacito", a la larga se dieron cuenta de que el conquistar a una mujer sexualmente era perder la razón por la cual son

hombres. Únicamente en la entrega de sí mismos en un amor auténtico se podrán encontrar.

Si vives una vida sexual activa y estas tratando de saber si realmente es amor, aplica la prueba del amor. Quítale la parte sexual a tu relación y vive la virtud de la castidad. Cuando se quita la pasión sexual, puedes ver si había amor desde un principio, si te aman a ti como persona. No tengas miedo de hacer esto, porque *solamente cuando el amor se pone a prueba se puede ver su verdadero valor*¹.

¿Qué pasa si realmente estamos enamorados?

Si realmente se aman, entonces harán lo mejor para su relación². Algunas perduran por dos años, algunas dos semanas, algunas solo una noche; pero la mayoría se acaba y no pasa de los 6 meses.

Puedo pensar que estas estadísticas sobre relaciones que no resultan no se aplican a mí porque yo quiero tanto a mi novia o novio. Pero si estoy durmiendo con una mujer con la cual no estoy casado, ¿estoy verdaderamente haciendo lo mejor para ella? Con el sexo, el cuerpo está diciendo: "Me entrego completamente a ti. No hay nada de mí que no te doy." Pero si no estás casado con ella, con el lenguaje del cuerpo estás diciendo una mentira; estás diciendo "Te doy mi cuerpo (pero yo mismo no me entrego completamente a ti)", o "Soy totalmente tuyo (hasta que sea totalmente de otra persona)." En el sexo, con el lenguaje del cuerpo haces una promesa de eternidad, aunque tú no la hagas con palabras. El sexo pertenece al matrimonio porque sólo en él es que los cuerpos hablan con la verdad cuando dicen: Me doy a ti por completo y para siempre.

Una vez que el sexo entra en la relación, normalmente se convierte en el centro de la relación, haciendo a un lado todo lo demás. Las dos personas se convierten en objetos a ser usados en vez de personas a ser amadas, aunque raramente admiten que se ven de esta manera. Una alumna de universidad me reconoció: "Pensé que el sexo nos acercaría más como pareja. Pero pronto, él ya no quería pasar tiempo *conmigo*... él quería pasar tiempo con *mi cuerpo*. Mirando hacia atrás, ahora me doy cuenta que en realidad no estaba enamorada de él..., estaba enamorada del sentimiento y la emoción de ser querida por alguien."

¹ Karol Wojtyla, Amor y Responsabilidad (San Francisco, Ignatius Press, 1993), p.134.

² El 80 % de las relaciones entre jóvenes no duran más de 6 meses después de introducir el sexo en la relación. S. Ryan y otros, 'La Primera Vez: Características de las Primeras Relaciones Sexuales entre Adolescentes', *Informe de Investigación* (Washington, D.C.: Child Trends, Agosto de 2003), p.5.

Tu cuerpo es un regalo, y durante el acto sexual, la pareja se entrega el uno al otro. Pero reducir este regalo a un préstamo rebaja el respeto que se te debe. Por eso el regalo total del cuerpo y corazón pertenece a una relación permanente y fiel: el matrimonio. Pensamos que estamos más "enamorado" que algunas personas casadas, pero lo cierto es que las emociones ayudan pero no crean un matrimonio, y no pueden sostenerlo.

Además, no te puedes entregar de verdad hasta que entiendas tu valor y la magnitud del regalo que estás intercambiando. El amor verdadero dice: "Tú lo eres todo para mí. Me doy totalmente a ti para siempre." Este es el compromiso verdadero que salta del corazón de cada persona que realmente está enamorada. Exige permanencia, no sólo juntarse. El verdadero amor no insiste por su propia cuenta e interés cuando el deseo es fuerte, y es capaz de sacrificar los deseos del momento por algo permanente. ¿Si no puedes decir "no" al sexo entonces de qué vale tu "sí"?

¿Cómo puede ser malo si nadie se lastima?

Aunque sea difícil verlo ahora, el sexo fuera del matrimonio daña a ambas personas. Aparte de los riesgos de enfermedad y embarazos no deseados, te daña y deja cicatrices emocionales. Un esposo admitió: "Daría lo que fuera -lo que fuera- para poder olvidar las experiencias sexuales que tuve antes de conocer a mi esposa... las imágenes de las otras mujeres de mi pasado pasan por mi cabeza y están matando mi intimidad. La verdad es que he estado casado con esta bella mujer por ocho años y nunca he estado "solo" con ella en la cama³." Cuando, o si es que te casas, las relaciones sexuales que has tenido con otros pueden pesar en el corazón de tu futura pareja. Esto obviamente no es bueno para un matrimonio feliz.

Aunque una pareja no crea que alguien se está lastimando, puede ser que usen el sexo para encubrir otros problemas y no solucionarlos o incluso agravarlos. Cuando esto pasa, un ginecólogo dice: "Muchos adolescentes piensan que algo está mal con ellos mismos. Entonces, buscan alivio tratando más fuertemente de que "funcione" el sexo, y hacer que el sexo proporcione todas esas cosas que ellos esperan: amor, intimidad, confianza, aceptación, seguridad, aprecio por su masculinidad o feminidad, liberación de su soledad. Cuando no funciona, millones de adolescentes...internan su enojo y su dolor, para caer luego en la depresión.... Nosotros constantemente regresamos al sexo, drogas, y alcohol para encontrar algo que continuamente nos elude⁴."

³ Josh McDowell y Dick Day, 'Porqué esperar. Le Que Necesitas Saber Acerca de la Crisis de la Sexualidad Adolescente' (San Bernardino, Ca., Here'e Life Publishers, 1987).

⁴ Meg Meeker, M.D., 'Epidemia: Cómo el Sexo Adolescente está Matando a Nuestros

Además, el sexo fuera del matrimonio con frecuencia daña la relación con nuestros padres porque normalmente ese tipo de vida trae mentiras. Los chismes te siguen en el colegio, la universidad o el lugar de trabajo y amistades que pudieran ser buenas y duraderas son sacrificadas por una relación que no perdura. Una chica de colegio me escribió por e-mail diciendo: "He perdido amigos, pero lo peor de todo es que me he perdido a mí misma. Siento que nadie me puede amar, así que el único amor que puedo recibir es ese falso amor sexual. Cualquiera que esté alrededor mío cree que soy una chica adolescente normal y feliz, pero si las cosas fueran tan buenas, no estaría llorando en la noche."

Más profundo y en la raíz de todo esto está el daño espiritual, porque el pecado nos separa de Dios. Así que, una mejor pregunta sería: ¿A quién no daña el sexo antes del matrimonio? Ahora puede ser difícil ver todo esto, porque es difícil ver más allá que tu círculo de amigos y las paredes de tu colegio o universidad. Pero lo inteligente es no tomar decisiones que pueden cambiar tu vida basándote en las opiniones de tus compañeros, ya que a muchos de ellos no los verás después de graduarte.

¿Acaso no lo está haciendo todo el mundo?

No, y no te engañes ni te dejes engañar... Por el contrario, muchísima gente joven ya se dio cuenta y se está dando cuenta de que se les estaba mintiendo acerca de lo que es el amor y acerca del valor del sexo. Están hartos de lo que al respecto se nos dice en la televisión, la farándula, telenovelas, revistas y películas vacías; y han decidido no dejarse robar su oportunidad de lograr el amor que Dios tiene en mente para ellos. Para sorpresa del mundo, han descubierto que no son animalitos y que sí, que sí pueden sacrificar satisfacciones del momento, superficiales o pasajeras para lograr un amor genuino. Aunque esto no es lo que muestran los medios de comunicación.

Se dieron cuenta de que hay un tiempo irremplazable para construir las bases de un amor pleno y duradero y que el sexo se salta eso, creando una falsa sensación de unidad e impidiendo una mirada honesta y despejada hacia la otra persona y sus virtudes y defectos. La relación se rebaja porque el placer se hace más valioso que la capacidad de sacrificio y la paciencia motivados por un amor que no busca la propia satisfacción sino el bien del otro. Cuando relaciones llevadas sobre la base del sexo llegan a matrimonio, éstas fallan, producen infelicidad, soledad y no resisten el paso del tiempo. La evidencia ya no puede ser más clara: El sacrificio mutuo intensifica el amor y el eludirlo lo ahoga.

Hay muchísimos y muchísimas 'vírgenes que no han salido del armario' pero los sexualmente activos suelen ser los que más hablan. Esto es lo que hace parecer que 'todos lo están haciendo' cuando en realidad no es así. De hecho, la mayoría de la juventud adolescente es virgen y la mayoría de los que ya han tenido relaciones sexuales quisieran haber esperado⁵. Por la presión del ambiente, incluso los que son vírgenes y los que anhelan una vida pura aparentan no serlo o no quererlo. Esto da la falsa impresión de que 'todos lo están haciendo' aun cuando la mayoría no lo esté o quisiera que las cosas fueran diferentes. La misma presión del ambiente y los medios de comunicación lleva a algunos a ver la virginidad como motivo de vergüenza en vez de un tesoro y un regalo maravilloso. Pero piénsalo: ¿Si tu futura esposa o esposo te hubiera esperado a ti toda la vida para hacerte ese regalo a ti y sólo a ti, sentirías vergüenza o una inmensa alegría, emoción y gratitud?

¿Pero dónde puedo encontrar a un chico valioso? Todos los chicos están sólo interesados en una cosa...

Todas las mujeres merecen un hombre que tenga una cosa clara en su cabeza: Hacer la voluntad de Dios. Ten paciencia y espera por un chico que pueda y quiera amarte con pureza y llevarte hasta Dios. No te conformes con nada menos que eso. Puede que estés pensando 'Ah sí... claro... ¿dónde voy a encontrar a un chico como ese?... estaré en un hogar de ancianas para cuando aparezca'.

Pon el asunto en manos de Dios. Tómate este tiempo para darte sin reservas al Señor y ayudar en la construcción de su Reino... y déjalo a El preocuparse por construir el tuyo. Con demasiada frecuencia las personas están tan preocupadas por encontrar al chico o la chica de sus sueños que se pierden de la oportunidad de servir a Dios en su tiempo de soltería. Tu tarea es darle tu soltería a Cristo... mantén tu vista puesta en El más que en potenciales futuras parejas.

Creo firmemente y he visto que los matrimonios más fuertes y felices, son aquellos en que tanto el hombre como la mujer abrazaron el regalo de la soltería antes de casarse. Con frecuencia nunca aceptamos este regalo de la soltería

⁵ Encuesta Mundial Roper Starch para el Consejo de Información y Educación Sexual de los Estados Unidos (SIECUS), 1994. Informe citado por Ma'y Beth Bonacci, 'Amor Verdadero' (San Francisco, Ignatius Press, 1996), 273-274. Ver también revista Seventeen, edición de Mayo de 1996. También cf. 'Monitoreo de Conductas de Riesgo entre la Juventud de los Estados Unidos 2005', Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad (Junio 9 de 2006) p. 19. También 'Tendencias en los Comportamientos en Relación al SIDA entre Estudiantes Adolescentes en Estados Unidos, 1991-2005', Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad (Agosto 11 de 2006): p.851-854.

porque estamos esperando ansiosamente el regalo del matrimonio, o estamos agotándonos trabajando por mantener relaciones sin futuro. Como dijo San Pablo: 'he aprendido a contentarme con lo que tengo' (Fil. 4:11). Si una persona no aprende a estar contenta ahora, entonces cuando esté casada, puede que desee estar todavía soltera. Después de todo, el matrimonio no te cambia interiormente, sigues siendo la misma persona.

Además, si una mujer es desde el corazón feliz y contenta con su vida, ella es más atractiva. De hecho, la esposa ideal de la que habla la Biblia 'se reviste de fuerza y dignidad y no le preocupa el mañana' (Prov. 31:25). Ella espera el futuro con gozo y esperanza, confiando en la bondad de Dios. Antes de poder estar felizmente casados, debemos aprender el arte de estar felizmente solteros. De esta manera, nuestra felicidad no depende de lo que ocurra fuera de nosotros sino que surge desde una felicidad interior. En palabras de Santa Teresita de Lisieux: 'Mientras más contentos estén de ser conforme a Su voluntad, más perfectos serán'⁶ Una vez pregunté a una Misionera de la Caridad si estaba contenta en la ciudad a la que la habían enviado, a miles de kilómetros de su hogar. Ella me contestó: 'En cualquier parte. Donde sea que Jesús me quiera, ahí es donde estoy feliz'. Este testimonio también nos toca a nosotros; aprende a encontrar tu alegría confiando en Dios. Una vez que te cases, puede que no vuelvas a tener la oportunidad de servir a Dios tan íntegramente.

El mejor esposo y el mejor padre será aquel chico que tenga el corazón de una pieza, entero y por entero para Dios. Así que sean ustedes dos de la misma clase de persona. Si quieres a un hombre de Dios, sé tú también una mujer de Dios. Porque al fin y al cabo, los hombres virtuosos buscan a chicas virtuosas. Piensa en todas las características que buscas en un esposo -que sea fiel, amoroso, apasionado, considerado, respetuoso, inocente pero fuerte, etc. y pregúntate: 'Tal como vivo y como estoy, me merezco a un chico así?' Todos cometemos errores... pero también todos podemos ser capaces de corregirnos y vivir una vida llena de virtudes.

A medida que crezcas en virtudes, esto tendrá un impacto enorme en los chicos. Muchas chicas se desesperan por la clase de tipos que conocen en su adolescencia o juventud y a veces se dan por vencidas y se conforman con menos de lo que anhelan. Pero debes saber que en buena medida está en tus manos el carácter de los hombres que son atraídos por ti. Como dijo una mujer: 'El será tan bueno como ella se lo requiera'⁷. Es un hecho que los hombres tienen por diseño natural básico el deseo de complacer a las mujeres. Y es un hecho que una mujer que ponga estándares altos atraerá a chicos que estén dispuestos a

⁶ Santa Teresita de Lisieux, *Historia de un Alma* (Rockford, Illinois: TAN Books & Publishers Inc., 1997): p.2.

⁷ Elliot, *Pasión y Pureza*, 145.

cumplirlos. Si un chico de verdad desea disfrutar de la compañía de una chica, no tendrá temor a comportarse como un verdadero hombre. Si una mujer dice que esto no es realista, se cumplirá su propia profecía y seguirá quedando frustrada en sus relaciones y conformándose con menos de lo que en realidad quisiera. ¡Si las chicas tan sólo se dieran cuenta del poder que tienen para ayudar a los chicos a convertirse en verdaderos hombres!

Pon el estándar alto. Busca a un chico que tome la iniciativa en poner orientaciones sanas para la relación. Imagina cómo sería si todas las chicas se decidieran a hacer esto... Seguro que muchas no tendrían con quien salir al fin de semana siguiente, pero los chicos no se demorarían en captar el mensaje: las chicas quieren ser amadas de verdad... Y los chicos pronto intentarían llegar a ser merecedores de una verdadera mujer.

Mientras tanto, reza por tu futuro esposo o por tu futura esposa y reza por un buen discernimiento de tu vocación. Una vez leí acerca de una chica de 15 años de edad que de pronto percibió que debía rezar por su futuro esposo una noche de Diciembre. Cuando años después finalmente lo conoció, se enteró que esa misma noche de Diciembre en que ella hizo oración por él, aun sin conocerlo, su futuro esposo combatía en una cruel guerra y fue el único de su pelotón en salir con vida de un tiroteo⁸. Dios de verdad escucha nuestras oraciones.

Permanece en paz, sabiendo que los anhelos de tu corazón son ocupación de Dios cuando se los entregas. El Dios que formó y mantiene el universo se ocupa de cada pequeña cosa.

¿Y qué si los dos estamos cómodos con ello?

Alguna vez has escuchado a una chica decir: "Estoy saliendo con un chico que mi familia y mis amigos odian. Dicen que es posesivo, pero así es como demuestra cuanto me quiere. Empecé a tener relaciones sexuales con él para demostrarle lo mucho que lo quiero. ¿Por qué no pueden ver los demás lo bueno que es?"

Mientras esta chica piensa que el problema es que a la gente no le gusta su enamorado, el verdadero problema es que ella no puede ver el por qué. Una vez que el sexo entra a una relación, es casi imposible ser objetivos sobre la relación. Esto es en parte por lo que el sexo le hace a tu mente: Durante la excitación sexual, el cuerpo esparce un químico llamado oxitocina⁹. Funciona

⁸ Dannah Gresh, *Y la Novia Vistió de Blanco* (Chicago: Moody Press, 1999), 70.

⁹ Carmichael y otros, 'La oxitocina plasmática es incrementada en la respuesta sexual humana', *Revista de Endocrinología Clínica y Metabolismo* 64:1 (Enero de 1987): p. 27-31.

como un súper pegamento humano porque crea un gran enlace emocional, aumenta la confianza en la otra persona y disminuye tus habilidades de verla objetivamente¹⁰.

Tal enceguecimiento y apego ayuda a los matrimonios a perseverar en su amor durante los tiempos difíciles. Pero fuera del matrimonio puede ser peligroso. Por ejemplo, debido a que la oxitocina te condiciona a enfocarte en los aspectos positivos y buenos recuerdos de la otra persona, se hace más fácil pasar por alto los riesgos o signos negativos de una relación con ella. Un científico observó: "La oxitocina puede afectar la precisión de esas evaluaciones negativas, haciendo que nos digamos 'ah, bueno, esto no es tan malo'¹¹. Las investigaciones también muestran que la vinculación intensa desactiva circuitos cerebrales que cumplen con la función de ayudarnos a evaluar objetivamente a la otra persona¹². Esto puede explicar el por qué hay gente que permanece en relaciones sin buen futuro aunque sus amigos les digan que se salgan. Ya que el estrógeno aumenta la formación de la oxitocina, con el sexo las mujeres experimentan un enlace más fuerte que los hombres y sufren más por un enlace roto¹³. Cuando una relación se termina -especialmente si hubo sexo-, esa pareja puede sentir como si estuvieran viviendo un verdadero divorcio emocional. Entre más parejas sexuales tenga uno, más bajos los niveles de oxitocina que se

También Murphy y otros, 'Cambios en la Secreción de Oxitocina y Vasopresina durante la Actividad Sexual Masculina', en Revista de Endocrinología Clínica y Metabolismo 65:4 (Octubre de 1987): p. 738-741.

¹⁰ Kosfeld y otros, 'La Oxitocina Aumenta la Confianza entre Humanos', Revista Nature N° 435 (2005): p. 673-676; Heinrichs y otros, 'Efectos Amnésicos Selectivos de la Oxitocina en la Memoria Humana', Revista Fisiología y Conducta N° 83 (2004): p. 31-38; Bartz y otros, 'La Neurociencia de la Afiliación: Forjando Vínculos entre Investigaciones Básicas y Clínicas sobre Neuropeptidos y el Comportamiento Social', Revista Hormonas y Comportamiento N° 50 (2006): p. 518-528; B. Ditzen, 'Efectos del Apoyo Social y de la Oxitocina en las Respuestas Sicológicas y Fisiológicas de Estrés durante Conflictos Matrimoniales', Congreso Internacional de Neuroendocrinología, Pittsburgh, PA: Junio 19-22 de 2006; Crenshaw, M. D., 'La Alquimia del Amor y la Lujuria' (Nueva York, Pocket Books, 1996).

¹¹ E. Svoboda, 'La Inhalación de la Hormona del Regalaneo Promueve la Confianza', Revista Discover 27:1 (Enero de 2006) p. 56.

¹² Bartels y Zeki, 'Las Correlaciones Neuronales del Amor Maternal y Romántico', Revista NeuroImage 21 (2004): p. 1155-1166.

¹³ Cf. Pfaff y otros, 'Sistemas Neuronales Oxitocinérgicos como Blancos Genómicos para Hormonas y como Moduladores de Comportamientos Hormono-Dependientes', Revista Resultados y Problemas en Diferenciación Celular N° 26 (1999): p. 91105, citado por Eric J. Keroack, M.D., y John R. Diggs, Jr., M.D., en 'El Imperativo del Vínculo', un Informe Especial del Consejo Médico de Abstinencia (Abstinence Clearinghouse, Abril 30 de 2001); K. Joyner y R. Udry, 'You Don't Bring Me Anything But Down: Adolescent Romance and Depression', Revista de Salud y Comportamiento Social N° 41:4 (Diciembre de 2000): p. 361-391; Hallfors y otros, '¿Qué viene Primero: Sexo y Drogas o Depresión?', en Revista Americana de Medicina Preventiva N° 29:3 (2005): p. 163-170.

producen, lo cual daña la capacidad de enlace con una persona¹⁴.

En términos básicos, compartir el regalo del sexo es como ponerse una cinta adhesiva en el brazo. Al principio la goma pega muy bien y dolerá al quitarla. Pero si después pegas esa misma cinta en otro brazo, será más fácil quitarla. Cada vez que quites la cinta de un nuevo brazo, la goma se hace más débil por el residuo que queda en la cinta. Es lo mismo en las relaciones de pareja, cuando otras relaciones sexuales anteriores pueden interferir con la fuerza y apego del nuevo enlace. Sin embargo, viviendo y practicando la pureza (o comenzando de nuevo si has cometido errores en el pasado), te vas preparando para un vínculo mejor y más fuerte con tu futura esposa o futuro marido.

Estos antecedentes pueden ser interesantes, pero el asunto en definitiva es éste: El sexo fuera del matrimonio no se convierte en natural, sano y moralmente bueno porque las dos personas estén de acuerdo con ello. Si ese fuera el caso, entonces incluso la prostitución estaría bien. Así como no nos creamos a nosotros mismos, no somos nosotros quienes definimos lo que es bueno o malo; sin embargo a menudo queremos colocarnos por encima de Dios cuando El nos pide algo. El Papa Juan Pablo II explicó esta mentalidad "Si me conviene y es útil para lo que quiero, está bien pero, si no, lo rechazo y me voy..."¹⁵ Desgraciadamente, por nuestro orgullo, a menudo no nos damos cuenta que Sus mandamientos existen para que nuestra alegría sea completa (Juan 15:11).

Si es tu futuro estar con esta persona, entonces tendrás el resto de tu vida para compartir este regalo del sexo dentro del matrimonio. Pero si no es tu futuro estar con esta persona, entonces ¿por qué aferrarte a una relación sexual y dañar tu capacidad para juntarte firmemente con la persona que sí es para ti?

¿Pero qué hay de malo con el sexo si la relación termina en matrimonio?

Si sigues a otros en el sexo antes del matrimonio, también puedes seguirlos en los trámites de divorcio. Es más, personas que duermen juntos antes de casarse son tres veces más propensas a divorciarse que aquellos que se esperan hasta su noche de matrimonio¹⁶. Puede haber varias razones que expliquen por qué

¹⁴ Eric J. Keroack, M.D., y John R. Diggs, ir., M.D., en 'El Imperativo del Vinculo', un Informe Especial del Consejo Médico de Abstinencia (Abstinence Clearinghouse, Abril 30 de 2001).

¹⁵ Karol Wojtyla, El Camino Hacia Cristo (San Francisco, Harper, 1994) p. 55.

¹⁶ J.D. Teachman y J. Thomas, K. Paasch, 'La Ley y la Estabilidad de las Uniones Coresidenciales', Revista Demography (Noviembre de 1991) p.571-583. También Edward O. Laumann y otros, 'La Organización Social de la Sexualidad y las Prácticas Sexuales en Los Estados Unidos' (Chicago, University of Chicago Press, 1994) p. 503.

quienes se casan siendo vírgenes tienen tasas de divorcio tanto más bajas. Quizá una buena explicación está en que muchas parejas activamente sexuales toman malas decisiones sobre el matrimonio porque la pasión sexual crea una falsa sensación de unidad. La pasión les ha quitado la habilidad de verse claramente el uno al otro como esposos potenciales ya que la pasión sexual puede encubrir una ausencia de verdadero amor, el cual nunca llegó a desarrollarse. Algunas parejas no quieren usarse el uno al otro, pero quieren vivir juntos o tener relaciones sexuales para sentirse más unidas. Sin embargo, parejas que viven juntas antes del matrimonio tienen una tasa de divorcio casi 80% más alta que la de quienes se esperaron a casarse para vivir juntos¹⁷, y son tres veces más propensas a vivir la dolorosa experiencia de la infidelidad, traicionando a su pareja¹⁸.

Considera lo que hace feliz y durable un matrimonio: paciencia, auto-control y capacidad de sacrificio. Ahora considera las cualidades que una pareja que vive la castidad tiene que practicar: paciencia, auto-control y sacrificio. Cuando se valora el placer más que a estas cualidades, las parejas pierden la oportunidad de desarrollar y fortalecer las virtudes que hacen que perdure y sea feliz el matrimonio. Después de todo, estar unido para toda la vida es mejor que sentirse unido por unas noches. La verdad es que el sacrificio mutuo intensifica el amor y rehusar este sacrificio lo destruye. Si de verdad quieres un amor para toda la vida, comienza a construirlo ahora preparándote para él.

¿Está bien hacer otras cosas, mientras que no tengamos sexo?

Conozco a una mujer a la cual llamaré Kate. Sus amigas estaban en la onda del sexo, así que ella pensó que si mantenía su virginidad, todo estaría bien. Su novio respetaba su deseo de permanecer virgen diciéndole: "No quiero presionarte a hacer algo para lo que no estés lista." Esto la hizo pensar que él era un caballero y que la quería. Sin embargo, él la hizo sentir que le debía otros favores sexuales, ya que ella se "estaba cuidando". Sus amigas le decían que los hombres tienen "necesidades" sexuales y que si ella quería retenerlo, tendría que darle algo.

¹⁷ Cf. Bennett y otros, 'El Compromiso y la Unión Moderna: Evaluando la Relación entre Cohabitación Prematrimonial y Estabilidad Matrimonial Posterior', *Revista Americana de Sociología* N° 53:1 (Febrero de 1988): 127-138.

¹⁸ Forste y otros, 'Exclusividad Sexual entre Mujeres en el Noviazgo, la Cohabitación el Matrimonio', en *Revista de Matrimonio y Familia* N° 58:1 (1996): p. 53. También R. Finger y otros, 'Relación entre Virginidad a los 18 años de edad y Resultados Educativos, Económicos, Sociales y de Salud en la Edad Adulta', *Revista Salud Adolescente y Familiar* N° 3:4 (2004): p.169.

Poco a poco, Kate le fue dando todo lo que él quería: todo excepto su virginidad física. Se recordaba a sí misma que sus amigas estaban haciendo cosas peores, pero igual sabía que estaba siendo usada.

Años después, se casó con otra persona y se arrepintió de haberse dejado llevar por su ex novio. Aunque técnicamente no tuvo sexo con él, el enlace estaba presente y también los recuerdos y reproches. Esta es la fruta amarga que nos llega cuando nos comparamos con aquellos que tienen peores estilos de vida. Debes mirar hacia Cristo y ver cómo te mides de acuerdo a Sus estándares, no los de la masa. Haz de tu cuerpo un tesoro valioso, el cual debes proteger y cuidar amorosamente, un tesoro que sólo se debe entregar como regalo en el matrimonio y para el compromiso de amor verdadero para toda la vida que viene con él.

Siempre escuchamos de "experimentar" con nuestra sexualidad, pero uno simplemente no "experimenta" con algo tan valioso. Uno hace experimentos con una rana muerta o con ratones, con cosas que se pueden reemplazar. Cuando experimentamos con nuestros corazones y el regalo de nuestros cuerpos, rebajamos su maravilloso valor.

¿Quién no querría tener relaciones sexuales antes de casarse?

A. C. Green, jugador estrella profesional en la NBA, se casó siendo aun virgen. El esperó porque: "He escogido seguir el estándar de Dios, y se lo he hecho saber a mis compañeros de equipo... tengo respeto por mí mismo y por las mujeres con las cuales he salido. Trato de no enfocarme en pensamientos del momento que pueden tornarse tentaciones... Yo sé que hay algo mejor para mí si me espero"¹⁹ Ahora que está casado, dice: "Definitivamente vale la pena esperar. Cuando te casas con la persona correcta en el momento correcto, no tienes dudas. Para mí, no tengo más que sonrisas en la cara... El primer año con el equipo de los Lakers, tomaron apuestas." "Se acuerda que sus compañeros de equipo le decían, "No hay manera de que puedas practicar la castidad, no hay manera de que te puedas quedar virgen. Nada de eso es posible. Una vez que veas lo que pasa dentro de la NBA, en la liga, harás todo, porque estas mujeres son hermosas." Pero yo me mantuve fiel a mis principios y hoy, dice A.C. Green "Muchos de mis compañeros han regresado... (y) ahora están diciendo, 'sabes, cómo me gustaría volver a tener la oportunidad de revisar mis decisiones. Ahora no estaría en esta situación'"²⁰

¹⁹ Fundación Para la Familia, 'Practicando la Castidad en la Adolescencia (Cincinnati, OH, Couple to Couple League).

²⁰ 'Fiel a Su Compromiso', www.abcnews.com, Octubre 29 de 2002.

Cristina, en su último año de colegio, dijo esto sobre su futuro marido: "Su abstinencia al sexo es una manera en la que prueba su capacidad para serme fiel. Estaría tan honrada de saber que el hombre con el cual me quiero casar me ha respetado lo suficiente -aun antes de conocerme- como para no tener relaciones con otra persona que no sea yo".

Miguel, de veintitrés años dice, "He tenido ocasión de perder mi virginidad varias veces, pero cada vez pensaba en mi futura esposa. Algunas personas se burlaban de ello en el colegio, pero yo estoy tan, tan feliz de haber seguido el camino que tomé... Cuando esté frente al altar y le levante el velo a mi esposa durante nuestro matrimonio, ¿quién se reirá entonces, ah?".

"Estuve a punto de perder mi virginidad a la edad de catorce años, en una oscura cancha de fútbol, con un chico que apenas conocía," dice una alumna de universidad. "No sé cómo pasó. Siempre había sido tan fuerte. Y de pronto, ah estoy, a punto de entregar mi posesión más preciada. Le doy gracias a Dios que tuve el valor de parar, y desde ese día me puse un anillo para guardar el lugar en donde irá mi anillo de matrimonio, para recordarme del regalo que estoy guardando para mi esposo".

Una chica de 17 años dice: "Me comprometí con Jesús luego de ver a mi mejor amiga romper con su novio después de haberle dado a él el regalo de su pureza. Le hice una promesa a Dios y me la hice a mí misma, que yo no perdería mi pureza ni dejaría que me la quitaran, y me esperaría y prepararía hasta encontrar a esa persona especial para mí y me casara con él"

Mientras más inocencia tengas, más grande será tu alegría de poder compartirla la noche de tu matrimonio. Algunos no están de acuerdo y dicen que el sexo es simplemente una diversión, que "no pasa nada", pero entonces ¿por qué los estudios a más de 100,000 personas revelan que los matrimonios que van juntos a la Iglesia y especialmente aquella que se casan con poca o ninguna vida sexual previa, tienen las vidas sexuales más gratificantes? ²¹ Si piensas que ir teniendo experiencia en la cama te preparará mejor como amante, la evidencia apunta en sentido contrario²². Lo que no es divertido es llegar a tu luna de miel y no poder conocer algo nuevo con tu marido o con tu mujer. Mientras el sexo antes de casarte le quita a tu noche de matrimonio la emoción de la experiencia nueva, la singularidad y la anticipación del regalo, el guardar el regalo del sexo para el matrimonio intensifica la maravilla del amor.

²¹ Cf. William R. Mattox, Jr., 'Ajá! Llámenlo la Revancha de las Mujeres de Iglesia', en USA Today, Edición de Febrero 11 de 1999, p. 15-A.

²² Cf. William R. Mattox, Jr., 'The Hottest Valentines: The Startling Secret of What Makes You a High-Voltage Lover', en The Washington Post, Febrero 13 de 1994.

Si crees que el tener varias relaciones te preparará para ser esposo, la evidencia cuenta lo opuesto.

Una vez una mujer joven dijo: "Pensé que estaba lista para el sexo porque me sentía muy enamorada. Pero todo estaba basado en emociones, y pensé que el sexo sería la manera de retenerlo. Y la relación igual terminó y, desde entonces, el sexo ya no fue gran cosa para mí. Comencé a 'vivir el momento', y no vi -o no quise admitir- el daño que me estaba haciendo a mí misma. Ahora, años después, me casaré pronto y lo que más deseo es que me hubiera esperado."

Tu virginidad no fue hecha para "perderla", como si la hubieras dejado olvidada en algún lado. Fue creada como un regalo para el que lo merece: tu esposo, tu esposa. Y aunque ya hayas perdido tu virginidad y pienses que esto ya no se te aplica, sigue leyendo. Nunca es demasiado tarde.

¿Qué pasa si ya no soy virgen?

Si la pérdida de la virginidad tiene que ver con el pasado, la castidad tiene que ver con el presente y el futuro. Sin importar lo que haya pasado la semana pasada o el año pasado, todavía eres digna de ser esperada. Tal vez perdiste tu virginidad, o tal vez te la quitaron. De cualquier manera, todavía te tienes para regalarte. Empezando hoy, sigue una vida pura y comienza a preparar tu regalo. Después de todo, ¿quién no quiere la oportunidad de volver a comenzar?

Nunca es muy tarde para recuperar tu pureza: Vales el esfuerzo y aunque el proceso es todo un desafío, de verdad se puede. A veces es fácil terminar con una mala relación, pero es más difícil no seguir cayendo en ellas. Desafortunadamente, muchos que ya lo han entregado todo ahora se preguntan si les queda algo más que entregar. Y así, en vez de volver a empezar, entierran y tapan un error bajo otro y otro, para que las heridas originales no se vean, no duelan tanto o no parezcan tan malas. Corren de una relación física a otra, pensando que el placer, la emoción y la aventura llenarán su necesidad de amor. Pero esto hace que el proceso de sanar el corazón sea más difícil.

"Después de perder mi virginidad," confiesa Cristal, "no me respeté a mí misma como antes, y una relación vacía siguió a otra. Desde que era una niña chiquita, quería el amor perfecto, pero después de todo lo que hice pensé que era la última persona en la tierra que lo merecía. Con el tiempo, llegué a darme cuenta que el encontrar al hombre lleno de cualidades no era cosa de la suerte. Volví a empezar, subí mis estándares, e hice un compromiso con la castidad. Ahora, tres años después — feliz y comprometida — no me he cuestionado ni un día de haber tomado y mantenido esa decisión."

Me acuerdo el haber conocido a una chica que se había acostado con quince tipos en tres meses. Sus amigas la llamaban ramera. Cuando le pregunté por qué había hecho eso, ella contestó: "Es que, es divertido ir a fiestas y encontrar a una pareja, pasarlo bien." Le pregunté si en verdad ella pensaba que era divertido. Con lágrimas en los ojos, me contestó: "No, en realidad no es muy divertido. Mis papás se están divorciando, y hay tanto dolor y odio en mi familia... Y por sólo un rato, cuando ellos me abrazan, se siente como amor. Yo sé que no lo es, pero al menos me siento como que alguien me quiere." Esto no es ser una ramera. Esta es una mujer con un corazón idéntico al tuyo y al mío, añorando el amor, necesitando ayuda.

¿Cómo puedes salir de este tipo de vida? ¿Qué consejo le darías a tu futuro marido o esposa si en este momento él o ella está durmiendo con alguien que nunca conocerás? Sigue esos consejos y podrás salir.

En tu corazón, perdona a aquellos que te han herido, y perdónate a ti misma. Viviendo la castidad contigo misma y en relaciones futuras, verás que *vivir con pureza sanará el pasado*. Mientras tanto, no creas que siempre tienes que estar en pareja. Independencia y madurez son cualidades atractivas. ¡Sé valiente, vales la espera, cuida a tu futura familia, respétala desde hoy y hazte respetar!

Como recordatorio de tu compromiso y tu nueva forma de vida, puedes comprarte una vela blanca. Si escoges casarte algún día, puedes dejar que tu esposo la prenda la noche de tu matrimonio.

¿Si te has equivocado mucho, te puede perdonar Dios?

En la Biblia, una mujer fue encontrada culpable de pecado sexual y la llevaron ante Jesús. El no la condenó, El la perdonó y le dijo que ya no pecara más (ver Jn 8:1-11). Su misericordia es la misma hoy en día, así que ven al sacramento de reconciliación y luego a la Eucaristía. En la reconciliación encontrarás la misericordia sanadora de Dios, y en la Eucaristía Dios te nutre espiritualmente por medio de su Cuerpo y de su Sangre.

Dale la cara a Cristo y a su Madre Inmaculada con todo tu corazón, acógete y ellos te darán parte de su pureza y su fuerza. Ofrecele a Dios tu cuerpo y tus memorias, dejando que El te sane. Por medio de la misericordia infinita de Dios y sabiendo que la pureza es un regalo de El, nunca es muy tarde para cambiar y ser la persona que El te ha llamado a ser. Cada nuevo día sus misericordias son nuevas. (ver Lam. 3:22-23).

En las palabras de la madre Teresa de Calcuta: "El diablo puede tratar de usar los dolores de la vida, a veces nuestros mismos errores, para hacernos pensar que es imposible que Jesús realmente nos pueda amar. Esto es peligroso para todos nosotros. Y es tan triste, porque es totalmente opuesto a lo que Jesús realmente desea y espera decirte. No solo quiere que sepas que El te ama, pero aun más, El desea estar y permanecer contigo, amándote siempre. Te echa de menos cuando no te acercas. Él tiene sed de ti. Siempre te ama, aun cuando no te creas digno, cuando no seas aceptado por los demás y ni por ti mismo. Él es aquel que siempre te acepta.

Sólo recíbelo y cree que eres valiosa y valioso para El. Trae todos tus sufrimientos a sus pies, regálale todas tus heridas solamente ábrele tu corazón para que El te ame así como estás. Verás como Él hará lo demás."²³

¿Si no vamos a tener relaciones sexuales, qué tan lejos podemos ir?

Si te vas a casar algún día, tal vez alguien ahora esté saliendo con la persona con la cual tú te casarás. ¿Qué tanto es ir muy lejos para él o ella? Practica la pureza que tú esperas que tu futura pareja tenga hoy, trata a tus novias con el respeto con que esperas que tu futura mujer sea tratada. O, considera cómo quieres que un hombre trate a tu hija algún día. Escuchando a tu conciencia, sabrás qué tan lejos llegar. Cuando ignoramos la voz de nuestro corazón que nos dice qué es lo correcto y qué no lo es y nos dejamos llevar por la emoción, terminamos sintiéndonos vacíos.

Así que, "Qué tan lejos es muy lejos" es la pregunta equivocada. ¿Cuando manejas, verías qué tan cerca puedes llegar a un auto viniendo en sentido contrario sin chocar? Para cuando te das cuenta de qué tan cerca es demasiado cerca, ya es muy tarde. De la misma manera, no debemos preguntar "¿Qué tan cerca puedo llegar del pecado, de hacernos daño?" En vez de eso, debes pensar, "¿Qué tan cerca puedo llegar a la pureza, al amor verdadero?" La castidad no es una carga ni una lista de reglas. Es un cambio de corazón: de "tener un pedazo" a darlo y recibirlo todo. Como dijo el Papa Juan Pablo II, *entre más grande sientas la responsabilidad por la persona que amas, mas verdadero es el amor*²⁴.

La pasión sexual es una cosa muy buena. Sin embargo, encender la pasión sexual fuera del matrimonio es como sacar el fuego de la chimenea y ponerlo en medio de la sala. Una cosa buena puede llegar a ser destructiva si no es usada

²³ Michael Collopy, 'Obras de Amor y Obras de Paz' (San Francisco: Ignatius Press, 1996): p. 197.

²⁴ Karol Wojtyla, Amor y Responsabilidad, p. 131.

correctamente. Una vez que se enciende la llama de la pasión, es como un fuego que no se puede apagar hasta que todo se haya quemado en su camino. Los grados de intimidad ya vividos pueden volverse insuficientes, aburridos y así las relaciones son llevadas cada vez más lejos para encontrar más emoción y cercanía. Así, la pareja puede llegar a depender del placer para sentirse más unidos y, muy pronto, lo único que faltará por hacer es el sexo completo. A la larga, su impaciencia por unirse o vivir emociones fuertes les quita la oportunidad de crecer en el amor, conocerse, aceptarse, desarrollar la amistad y las cualidades necesarias y así tener la experiencia del amor verdadero.

Cuando una pareja es pura, todavía desean ser "uno". Pero debido a sus estándares y metas, escogen transformar esos deseos poderosos en maneras creativas de demostrar el amor. Como resultado, van descubriendo cómo su admiración, su amistad y su intimidad se hacen más profundas y su relación se fortalece.

Algunas personas dicen: "Guardar la excitación del sexo para el matrimonio es extremo, anticuado y no realista. Y además tienes que juntarte con a lo menos varias personas antes de casarte para tener experiencia sexual. De esa manera, serás un regalo mejor para tu pareja durante la noche de matrimonio."

Pero eso es como pensar que yo masticaré el chicle antes de dártelo, estarás más impresionada por el regalo porque ya tenía mucha experiencia. Yo me supongo que tú preferirías uno más nuevo. Es lo mismo con la pureza. ¿Te gustaría más tener a una pareja que ha tenido relaciones con otras treinta personas o una pareja que ha guardado y cuidado su primera vez para ti? Si valoras el regalo de la pureza tanto, entonces ¿por qué no empiezas a verte a ti misma como un regalo también?

La castidad no es sólo la ausencia de sexo, sino que es la expresión misma del amor. Lo que antes era "esperar" se convierte así en un tiempo de crecer, que te enseña a amar y que se va disfrutando. Con la castidad, aunque no estés saliendo con alguien, todavía te puedes preparar para tu futura pareja aquí y ahora, practicando la fidelidad, amándola aun antes de conocerla.

¿Qué pasa si yo quiero ser libre de hacer lo que quiero?

¿Quieres libertad? Qué te parece no tener que preocuparte por preguntas como "¿Me dará alguna enfermedad? ¿Se enterarán mis papás? ¿Terminaré embarazada? ¿Estoy siendo usada? ¿Me quiere a mí realmente? ¿Me dejará, me iré a arrepentir?". Libre de estos problemas, serás libre de amar sin ansiedad ni angustia sobre el futuro y sin reproches sobre el pasado. Esto es la verdadera

libertad: la capacidad para hacer lo que es bueno y hermoso.

Tienes razón al querer libertad, porque la libertad hace posible el amor. Pero date cuenta de que la castidad no es la pérdida de la libertad; es lo que la completa y la hace posible de verdad. Una persona que es controlada por sus hormonas no es libre. El no se está entregando a una mujer y la está amando, sino que la está usando como un calmante para sus "necesidades" sexuales. Mientras la pasión sexual nos ciega y confunde nuestros deseos, la pureza nos libera.

Después de todo, no te conviertes en libre haciendo lo que tú quieras. Te liberas — y eres capaz de amar — cuando llegas a ser dueño de ti mismo. Hasta entonces, seremos esclavos de los anticonceptivos y preservativos ya que nos falta la auténtica libertad que da el ser dueño de uno mismo.

¿No arruinará la castidad la emoción de salir juntos?

Ni en lo más mínimo. Al contrario... La castidad quita todos esos lavados mentales a que te someten tratando de meter al otro en la cama. Tristemente, muchas mujeres aceptan dar relaciones sexuales a los hombres para sentir "amor", mientras que muchos hombres frecuentemente parecen dar "amor" para tener sexo. Tu corazón -y el regalo del sexo- fue creado para algo mejor.

Después de todo, el dejarse llevar por las hormonas no es romance. Es lujuria, y aunque sea espontáneo y temporalmente emocionante, usar a otra persona no es romántico. Es un hecho, que muchas buenas relaciones románticas han sido arruinadas por esto.

A veces las conductas de una persona parecen ser románticas porque son muy imaginativas y cariñosas, pero pueden haber sido hechas para manipular o seducir a la otra persona. Esto no es romance, porque el amor está ausente. Únicamente cuando la pureza está presente uno puede ver la diferencia entre un romance de amor y una seducción egoísta. Si tú le informas a tu pareja que no te acostarás con él o ella, y esa persona se aleja, entonces ya sabes la razón por la cual eras "amada". Si estás buscando emoción, el saber que eres amada de verdad es mucho más emocionante que estarte preguntando si estás siendo usada.

Por lo tanto la pureza no equivale a ser mojigato ni cucufato. Quiere decir que tienes la fuerza para conquistar el egoísmo de la lujuria, la inteligencia para distinguir entre amor y pasión, la dignidad para ser libre y así poder enamorarte por las razones correctas. La pureza no quiere decir que tienes una idea negativa

o enferma sobre el sexo, al contrario. Simplemente, tú sabes lo mucho que vale y te das cuenta que si lo vas a regalar gratis, estás diciendo que no vale nada. En palabras de una mujer: "Cuando vives la castidad, descubres una vida más llena de esperanza, más vibrante, más real que cualquier otra cosa que hallas experimentado teniendo sexo fuera del matrimonio... esa es la intensidad de los castos." ²⁵

¿Qué pasa con la pornografía? No estoy dañando a nadie.

La pornografía entrena a los hombres a medir a una mujer por el grado de deseo sexual que ella crea en él. El puede tratar de tomarlo a ligera y decir que no es un problema, pero lo cierto es que su capacidad para amar a una mujer es dañada. Mientras él está ocupado en sus fantasías, su masculinidad está desapareciendo y su egocentrismo aumentando. Si una mujer tiene la mala suerte de entrar a su vida, él estará cometiendo el error frustrante de confundir el amor con la lujuria. El amor quiere decir compromiso, entrega y sacrificio, la pornografía te enseña a reducir a los demás a objetos para satisfacción sexual que se pueden usar y tirar cuando ya no haya novedad ni pasión.

Estamos hechos para el amor, pero no se puede amar a una fantasía y una fantasía no te puede amar a ti. Cuando un hombre ama de verdad a una mujer, él la ama como ella es. Este amor confiable y alegre se daña y termina por hacerse imposible con la pornografía porque el hombre simplemente se va acostumbrando a amar el placer físico o la utilidad que ella le puede dar. No tiene idea de la mujer que es ni le interesa realmente; se va cegando. Por esto es que el Papa Juan Pablo II dijo que el problema con la pornografía no es tanto que muestre mucho sino que enseña muy poquito. Enseña muy poquito porque reduce a la mujer a las partes de su cuerpo. En vez de invitarte a la masculinidad, la pornografía te entrena a rehusar la responsabilidad por una mujer. El referirse a video y literatura como cosa de "adultos" o a un cabaret como un "Club para Caballeros" no puede estar más lejos de lo cierto... es parte de la gran mentira. Las mujeres saben que los hombres de verdad no se sumergen en estas cosas y cuidan su masculinidad.

Algunos dicen que la pornografía no es tan grave y quita las tentaciones. Pero la pornografía no te quita la tentación más que la prostitución. Como cristianos, nuestra meta no es el quitarnos el deseo sexual sino ser dueños, por amor, de nuestros propios deseos... Llevarlos a su plenitud. La idea de que la pornografía puede quitar la tentación es igual que decir que el combustible es bueno para extinguir el fuego. Lo extingue, sí... una vez que lo ha quemado todo.

²⁵ Karol Wojtyla, Amor y Responsabilidad, p. 131.

Por último, la pornografía es la mejor manera de arruinar tu futuro matrimonio. Entrena a la mente a ser excitada por fantasías sexuales egoístas y adúlteras. Y, aunque simplemente toma unos segundos ver las fotos, te tardarás años en poder olvidarlas. Esto puede causar muchos problemas en el matrimonio, porque la pareja es comparada con los modelos y uno espera que produzca la misma excitación. Cuando esto no sucede, la unión sufre y la pareja se siente dolida y sin poder "alcanzar" los estándares de las fantasías. ¿Quién quiere poner a su futura pareja en esta situación? Los dos quedan frustrados. Además, el que se acostumbra a la pornografía se entrena a ser infiel hasta en sus fantasías.

En las palabras de un marido, la pornografía causa "esas distorsiones en nuestros deseos sexuales contra las que tenemos que luchar para poder descubrir el amor verdadero"²⁶ Por eso, si tienes pornografía, por amor a tu futura pareja, por favor deshazte de ella *inmediatamente*. Por lo mucho que amas a las mujeres, defiende su dignidad y lucha contra la pornografía.

¿Qué hay de la masturbación?

Dios creó el amor para dos cosas: la unión y la procreación. Masturbación no tiene que ver con ninguna de las dos y en vez de comunicar amor y vida, en la masturbación el propósito del sexo se convierte en la satisfacción del propio deseo. Te enseña a verte a ti mismo como la sola satisfacción de tus deseos sexuales y el acto sexual se centra más en el "yo" que en "nosotros". Incita pensamientos egoístas y manipuladores porque no hay comunicación personal y nos enseña que merecemos -y 'necesitamos'- gratificación sexual en cuanto tengamos deseos sexuales. Sin embargo, no le pasa nada malo al cuerpo del hombre si no está sexualmente activo. Lo que de veras necesitamos es amor verdadero...

El egoísmo y la masturbación juntos llevan a que te ames simplemente a ti mismo, lo cual no es amor verdadero.

El amor es el regalo de uno mismo al otro, pero no puedes dar algo que no tienes. Así que si no tienes auto-control, si no eres dueño de ti mismo, realmente no te puedes entregar como regalo a otra persona. Si una persona no puede conquistar su hábito egoísta de pasión sexual, entonces ¿cómo puede llegar a amar a su pareja algún día? En vez de usar sus fantasías para la gratificación sexual, usará a su mujer y se dará las mismas excusas y justificaciones.

²⁶ Christopher West, Buenas Noticias Acerca del Sexo y el Matrimonio (Ann Arbor, MI: Charis Books, 2000), 84.

Aunque los pecados sexuales son muy tentadores, la gracia de Dios es más fuerte. Como cualquier otro pecado, esto se puede corregir con paciencia, perseverancia y amor -sin mencionar la oración y el ayuno-. Mantén tus ojos en Jesús, con confianza y convicción, y verás cómo El terminará el buen trabajo que comenzó en ti (ver Fil 1:6).

¿Es pecado la homosexualidad?

Las causas de la homosexualidad no han sido totalmente explicadas, y muchas de las personas que experimentan estas tentaciones no las han elegido o no las quieren. Las personas con Atracción por el Mismo Sexo (AMS) están llamados a vivir la castidad unidos al resto de miembros de la Iglesia que luchan contra sus propias tentaciones. Ayudados por la gracia de Dios, pueden y deben aspirar a la perfección cristiana: ¡la santidad! Los demás no debemos discriminarlos de ningún modo, sino tratarles con respeto y ternura pues, como dijo Jesús, "En verdad os digo que, cuanto hicisteis con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicisteis a mí." (Mt 25:40).

Los Medios de Comunicación te dicen que si te sientes atraído por personas de tu mismo sexo es porque has nacido así, debes salir del armario y aceptarte a ti mismo adoptando el estilo de vida "gay". Y si alguien no aprueba tu comportamiento es que simplemente es un intolerante. En cualquier caso, la verdad es que no hay conclusiones científicas que demuestren que la AMS sea algo genético. Y además, no se debe identificar a las personas por su atracción sexual, como si eso fuera su identidad. Son hijos e hijas de Dios, y ésa es su verdadera identidad.

Ya hemos dicho que no es pecado experimentar estos sentimientos de AMS, pero sí que es pecado consentir a estos pensamientos y/o comportamientos. Esto puede ser difícil de entender hoy en día, porque nuestra sociedad nos dice que el sexo es igual al amor, y que está bien separar el sexo por un lado y el dar vida por otro. Sin embargo, Dios diseñó el acto sexual con un propósito santo. El Señor unió el acto sexual con el acto de dar vida, y lo que Dios ha unido, nadie debe separarlo. Cuando logramos comprender lo que realmente significa la sexualidad humana —un reflejo del amor vivificante que es Dios mismo—, más claro podemos ver que las relaciones entre parejas del mismo sexo no pueden reflejar esto. Las personas podemos reflejar nuestro amor por los de nuestro propio sexo —piensa en la amistad o en la familia, por ejemplo— haciendo lo que es mejor para la otra persona, pero el acto sexual siempre ha de estar ordenado a dar vida.

Si tú estás luchando con este problema, sé consciente de que no estás solo y de que la Iglesia tiene un Itinerario de verdad y sanación para ti, una auténtica red de comunión y solidaridad donde podrás superar no sólo tu AMS sino también madurar integralmente el don de tu masculinidad o femineidad. Visita la página www.esposiblelaesperanza.com (si tienes más de dieciocho años) o visita www.esposibleelcambio.com si eres menor de edad.

¿Qué hay del sexo seguro?

No hay tal cosa. Por naturaleza el sexo involucra mucho más que solamente el cuerpo y no hay un condón para tu corazón. Para expresar lo grande que es el acto sexual, piensa que Dios lo usa para traer a un alma eterna al mundo. Este acto pide a gritos por la permanencia. Por su existencia, ese niño está diciendo, "¡Yo soy permanente, así que ustedes dos también deben serlo!"

Frecuentemente, la pareja sabe que no está lista para entregarse totalmente el uno al otro y al compromiso que su acto está declarando, así que niegan el proceso natural del amor que da vida. Tratan al embarazo como una enfermedad contra la cual deben protegerse o deben ser vacunados, en vez de un regalo que se recibe con alegría y gratitud.

Te puedes preguntar, "Si no puedes usar un condón, entonces ¿cómo se supone que me debo proteger?" En primer lugar, debes saber que no es amor si sientes que te debes proteger de tu amado o de tu amada. Te proteges de los enemigos. Recibes a tu amado sin reserva. Si no estás casado y no estás listo para recibir a esa persona completamente, entonces no es tiempo de entregarle tu cuerpo. No fuimos diseñados para ser entregados a pedazos.

El "sexo seguro" es degradante. Nos rebaja a la categoría de animales que deben ser castrados o esterilizados porque no tienen auto-dominio. Le da licencia a las personas para usar a otras para disfrutar de los placeres del sexo sin un compromiso permanente. Alentando a la gente a "protegerse" en vez de respetarse, aquellos que apoyan el "sexo seguro" están causando los problemas que pretenden solucionar. Por ejemplo, aquí tienes algunas estadísticas que nunca te muestran:

- El virus de papiloma humano (VPH) es la enfermedad de transmisión sexual más frecuente en el mundo²⁷. Es el que causa el 99.7% de los cánceres

²⁷ Cf. Martinon-Torres y otros, 'Vacunas para el Virus de Papiloma Humano: Un nuevo Desafío para los Pediatras', en *Anales de Pediatría*, 65:5 (Noviembre de 2006): p. 4. También Trottier y otros, 'La Epidemiología de la Infección Genital del Virus de Papiloma Humano',

cérvico-uterinos²⁸. Esto mata a más de 288.000 mujeres ¡cada año!²⁹

Así que mientras más parejas sexuales tenga una mujer, más aumenta su riesgo de cáncer cervical. Tu cuerpo, al igual que tu corazón, no fueron diseñados para tener parejas sexuales múltiples... fueron hechos para un amor exclusivo y perdurable.

- Aunque el uso del condón puede reducir el riesgo de enfermedades *relacionadas* al VPH, no ofrece mucha protección contra el mismo VPH pues el virus es transmitido mediante contacto de piel con piel en toda el área genital, incluyendo el bajo abdomen y muslos superiores³⁰. ¿Qué tan grande es el problema? Los Centros de Control de Enfermedades han informado que *la mayoría de las mujeres sexualmente activas han sido infectadas con uno o más tipos de VPH genital*³¹. ¡Suerte si encuentras eso en el aviso del paquete de los condones!
- Si tienes relaciones sexuales con una persona, básicamente estás teniendo relaciones sexuales con todas las personas con las que él/ella ha tenido relaciones antes, sin mencionar las otras parejas con las que esas a su vez tuvieron relaciones. Al tener contacto sexual con una persona, te estás exponiendo a las enfermedades sexuales de cientos de personas que ni conoces³². Esto es alarmante, considerando que una persona que tiene el virus de VIH puede no mostrar síntomas hasta diez años después, y el 80% de quienes tienen una ETS no saben que tienen una infección³³.
- El sexo oral puede transmitir prácticamente todas las enfermedades sexuales³⁴, y el contacto de mano con genitales también puede transmitir

Revista Vaccine 24:S1 (Marzo de 2006): p. 4. También en División de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual, 'Prevención de Infección Genital de VPH y sus Secuelas: Informe de la Reunión de Consultores Externos', Depto. De Salud y Servicios Humanos, Atlanta: Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) (Diciembre de 1999): p. 1.

²⁸ Cf. J.M. Walboomers y otros, 'El VPH es Causa Necesaria del Cáncer Cérvico Uterino en Todo el Mundo', Revista Journal of Pathology N° 189:1 (Septiembre de 1999): p. 12-19.

²⁹ Organización Mundial de la Salud (OMS), Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer, 2006 (www.iarc.fr).

³⁰ Cf. Institutos Nacionales de Salud, 'Evidencia Científica de la Efectividad del Condón ante Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y su Prevención' (Junio de 2000): p. 26. (www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf).

³¹ División de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual, 'Prevención de Infección Genital de VPH y sus Secuelas: Informe de la Reunión de Consultores Externos', p. 7.

³² Cf. Bearman y otros, 'Cadenas de Afectos: La Estructura de las Redes Románticas y Sexuales de los Adolescentes', en Revista Americana de Sociología N° 110:1 (2004): p. 44-91.

³³ Joe McIlhaney, M.D. 'Sexo Seguro' (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1991): p. 23.

³⁴ Cf. Instituto Médico para la Salud Sexual, 'Sexo, Condones y Enfermedades de

algunas³⁵. Así que incluso los 'técnicamente' vírgenes pueden adquirir enfermedades de transmisión sexual³⁶, incluyendo cáncer bucal, por el VPH³⁷.

- Si una mujer adquiere clamidilla y no es tratada a tiempo, puede quedar estéril. 75% de las mujeres y 50% de los hombres no muestran síntomas después de haberla contraído.³⁸ Por eso se le llama "el esterilizante silencioso". *Piensen mujeres: ¿Vale lo suficiente ese chico como para perder su capacidad para ser madre y tener hijos?*
- La mayoría de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) pueden traerse al matrimonio sin ser detectadas. Por ejemplo, el 90% de las personas con herpes genital no saben que tienen esa infección³⁹. En el caso del VPH, con frecuencia se elimina por el propio organismo. Pero cuando un marido está infectado con él, su mujer tiene 5 veces más probabilidad de enfermarse de cáncer cérvico-uterino⁴⁰.
- Varias enfermedades de transmisión sexual son incurables, y muchas pueden transmitirse de madre a hijo. Esto puede causar daño cerebral, ceguera, sordera, neumonía, males hepáticos y hasta la muerte del recién nacido.

Transmisión Sexual: Lo Que Sabemos Ahora' (Austin, TX.: Instituto Médico para la Salud Sexual, 2002); B. Dillion, 'Infecciones VIH Primarias Asociadas a la Transmisión Oral', 7º Conferencia Sobre Retrovirus e Infecciones Oportunistas, Abstract 473, San Francisco, Febrero de 2000; Centros para el Control de Enfermedades, 'Transmisión de Sífilis Primaria y Secundaria mediante el Sexo Oral, Chicago, Illinois 1998-2002'; Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad 51:41 (Octubre 22 de 2004): p. 966-968.

³⁵ Cf. C Sonnex y otros, 'Detection of Human Papillomavirus DNA on the Fingers of Patients with Genital Warts', Revista Sexually Transmitted Infections N° 75 (1999): p. 317-319; también Winer y otros, 'Infección con VPH Genital: Incidencia y Factores de Riesgo en una muestra de Estudiantes Universitarias', en Revista Americana de Epidemiología N° 157:3 (2003): p. 218-226.

³⁶ Cf. Ley y otros, 'Determinantes de la Infección VPH Genital en Mujeres Jóvenes', Revista del Instituto Nacional del Cáncer 83:14 (Julio de 1991): p. 997-1003; Pao y otros, 'Posibilidades de Transmisión no Sexual de VPH Genital en Mujeres Jóvenes', Revista Europea de Microbiología Clínica y Enfermedades Infecciosas N° 12:3 (Marzo de 1993): p. 221-223.

³⁷ Cf. Hammarstedt y otros, 'El VPH como Factor de Riesgo en el Aumento de la Incidencia de Cáncer a las Amígdalas', Revista Internacional del Cáncer N° 119:11 (Diciembre de 2006): 2620-2623.

³⁸ Centros para el Control de Enfermedades, 'Rastreado las Epidemias Ocultas, Tendencias en Enfermedades de Transmisión Sexual en los Estados Unidos 2000' (Abril 6 de 2001): p. 6.

³⁹ Cf., P. Leone, 'Serología de Tipo Específico para Pruebas de Herplex Simplex Virus-2', Revista Current Infectious Disease Reports N° 5:2 (Abril de 2003): p. 159165.

⁴⁰ Cf., Bosch y otros, 'Comportamiento Sexual Masculino y DNA del VPH: Factores Clave en el Riesgo de Cáncer Cervical en España', Revista del Instituto Nacional del Cáncer N° 88:15 (Agosto de 1996): p. 1060-1067.

¿Vale la pena?

- Las píldoras anticonceptivas interfieren con el sistema inmune de la mujer⁴¹, haciéndola más proclive a contraer ciertas ETS.⁴² Entre innumerables otros efectos colaterales, la píldora aumenta la probabilidad de que una mujer contraiga cáncer de mama⁴³, cáncer cervical⁴⁴, cáncer al hígado⁴⁵ y coágulos sanguíneos potencialmente fatales.⁴⁶

⁴¹ Cf. Yovel y otros, 'Los Efectos del Sexo, el Ciclo Menstrual y los Anticonceptivos Orales en el Número y Actividad de las Células', en *Revista de Ginecología Oncológica* N° 81:2 (Mayo de 2001): p.254-262; también Blum y otros, 'Anticuerpos Antiespermios en Usuarias Jóvenes de Aticonceptivos Orales' en *Revista Avances en Contracepción* 5 (1989): p. 41-46; también en Critchlow y otros, 'Determinantes en la Ectopia Cervical y la Cervicitis: Edad, Anticonceptivos Orales, Infecciones Cervicales Específicas' en *Revista Americana de Obstetricia y Ginecología* N° 173-2 (Agosto de 1995): p. 534-543.

⁴² Cf. Baeten y otros, 'Contracepción Hormonal y el Riesgo de Contraer Enfermedades de Transmisión Sexual: Resultados de un Estudio Prospectivo', en *Revista Americana de Obstetricia y Ginecología* N° 185:2 (Agosto de 2001): p. 380-385; también 'Determinantes de la Infección VPH Genital en Mujeres Jóvenes', *Revista del Instituto Nacional del Cáncer* 83:14 (Julio de 1991): p. 997-1003; también Pakash y otros, 'El Uso de Anticonceptivos Orales Afecta la Regulación del Receptor Chemoquina CCR5 en Células TCD4(+) del Epitelio Cervical de Mujeres Sanas', en *Revista de Inmunología Reproductiva* 54 (Marzo de 2002): p. 117-131; también Wang y otros, 'Riesgo de Infección con VIH en Usuarios de Píldoras Anticonceptivas Orales: Un Meta-Análisis', en *Revista de Síndromes de Inmunodeficiencia Adquirida* N° 21:1 (Mayo de 1999): p. 51-58; también Lavreys y otros, 'Contracepción Hormonal y el Riesgo de Infección con VIH-1: Resultados de un Estudio Prospectivo de 10 Años', en *AIDS* N° 18:4 (Marzo de 2004): p. 695-697.

⁴³ Cf. Chris Kahlenborn, M.D. y otros, 'El Uso de Anticonceptivos Orales como Factor de Riesgo para el Cáncer de Mama Premenopáusico: Un Meta-Análisis', en *Revista Mayo Clinic Proceedings* N° 81:10 (Octubre de 2006): p. 1290-1302; también Grupo de Colaboración sobre Factores Hormonales en el Cáncer de Mama, 'Cáncer de Mama y Contraceptivos Hormonales: Re-Análisis de Datos Individuales en 53.297 Mujeres con Cáncer de Mama y 100.239 Mujeres sin Cáncer de Mama a partir de 54 Estudios Epidemiológicos', *Revista Lancet* N° 347 (Junio de 1996): p. 1713-1727; también Organización Mundial de la Salud, 'Programa de Monografías IARC haya que Contraceptivos Estrógeno-Progesterónicos y la Terapia Menopáusica son Cancerígenos para los Humanos', Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, Comunicado de Prensa N° 167 (Julio 29 de 2005).

⁴⁴ Cf. Smith y otros, 'El Cáncer Cervical y el Uso de Contraceptivos Hormonales: Una Revisión Sistemática', *Revista Lancet* N° 361 (2003): p. 1159-1167.

⁴⁵ Organización Mundial de la Salud, 'Programa de Monografías IARC haya que Contraceptivos Estrógeno-Progesterónicos y la Terapia Menopáusica son Cancerígenos para los Humanos', Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, Comunicado de Prensa N° 167 (Julio 29 de 2005); también La Vecchia, 'Contraceptivos Orales y Cáncer', *Revista Minerva Ginecológica* N° 58:3 (Junio de 2006): p. 209-214.

⁴⁶ Cf. Manual de Consulta Médica, 2415; Kemmeren y otros, 'Contraceptivos Orales de Tercera Generación y el Riesgo de Trombosis Venosa: Meta-Análisis', en *Revista Británica de Medicina* N° 323 (Julio de 2001): p. 131-134; también Parkin et al., 'Contraceptivos Orales y Embolias Pulmonares Fatales' en *The Lancet* N° 355:9221 (Junio de 2000): p. 2133-2134; también Hedenmalm et al., 'Tromboembolias Venosas Fatales Asociadas a Diferentes

- La inyección (Depo-Provera) y el parche (Ortho-Provera) tienen riesgos similares o peores⁴⁷. Y esta es la razón por la que los fabricantes de parches están enfrentando más de 1,000 juicios de demanda de indemnización por perjuicios relacionados con muertes y otras lesiones⁴⁸. Y entretanto, mujeres han presentado demandas similares contra los fabricantes de la inyección por 700 millones de dólares⁴⁹. Una de las razones para esto es que la inyección anticonceptiva adelgaza los huesos de la mujer⁵⁰. Esto es especialmente preocupante para las mujeres jóvenes pues los años de juventud son fundamentales para el buen desarrollo óseo. Después de años de recibir inyecciones anticonceptivas desde adolescente, una joven en sus veintes puede tener los huesos de una mujer de 60. Curiosamente, debido a su vinculación con el cáncer de mama, los veterinarios han dejado de recetar Depo-Provera para los perros⁵¹. Sin embargo, aun se le está dando a las mujeres y en ocasiones se le inyecta a delincuentes sexuales para controlar su manía sexual⁵²...
- A muchas mujeres se les dice que la anticoncepción con hormonas (la píldora, la inyección o el parche) prevendrá el embarazo. Aunque a veces esto es cierto, estas drogas también pueden permitir que el embarazo ocurra

Anticonceptivos Orales Combinados', en *Drug Safety* N° 28:10 (2005): p. 907-916; también Samuelson et al., 'Mortalidad por Tromboembolía Venosa en Mujeres Suecas Jóvenes y su Relación con el Embarazo y el Uso de Contraceptivos Orales', en *Revista Europea de Epidemiología* N° 20:6 (2005): p. 509-516.

⁴⁷ Cf. Manual de Consulta Médica, 2409, 2620-2621; Morrison y otros, 'Uso de Contraceptivos Hormonales, Ectopía Cervical y Adquisición de Infecciones Cervicales', en *Revista de Enfermedades de Transmisión Sexual* N° 31:9 (Septiembre de 2004). p. 561-567; también en Oficina Federal de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos de América (FDA), 'Informativo sobre Ortho Evra (norelgestromin/ethinylestradiol)', Departamento de Salud y Servicios Humanos (Septiembre 20 de 2006).

⁴⁸ Johnson & Johnson, comunicado a la Superintendencia de Valores (SEC), informe trimestral a los accionistas para el período finalizado el 1/Octubre/2006; también Associated Press, 'Parche de Control de Natalidad vinculado a Mayor Tasa de Mortalidad', Julio 20 de 2005.

⁴⁹ CTV.ca News, 'Juicio de Acción Común presentado por Droga para el Control Natal' (Diciembre 19 de 2005).

⁵⁰ Oficina Federal de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos de América (FDA), 'Se Agrega Advertencia Negra a las Cajas Acerca de los Efectos de Largo Plazo por Uso de la Inyección Anticonceptiva Depo-Provera', Documento FDA para Discusión (Noviembre 17 de 2004).

⁵¹ 'El Caso Contra la Depo-Provera: Problemas en los Estados Unidos', en *Multinational Monitor* N° 6:2-3 (Febrero/Marzo de 1985); también Depo-Provera, Etiquetado para Pacientes, Pharmacia & Upjohn Company (Octubre de 2004).

⁵² Cf. T. A. Kiersch, 'Tratamiento de Delincuentes Sexuales con Depo-Provera', en *Boletín de la Academia Americana de Siquiatría y Leyes* N° 18:2 (1990): p. 179-187, también Moción Legislativa 3339, 'Modificación del Artículo 645 del Código Penal en Relación a Crímenes', Senado del Estado de California, Modificación de fecha 20 de Agosto de 1996.

y ocasionar el aborto del bebé antes de que la madre se entere⁵³. Lo mismo es cierto para la 'píldora del día después'⁵⁴. Cuando los anticonceptivos fallan, a muchas se les ofrece el aborto como una solución y se les dice que su vida volverá a la normalidad después de la operación. Sin embargo, estas mujeres suelen tener depresión y son 6 veces más propensas al suicidio que las mujeres que dan a luz⁵⁵.

No es el propósito mostrar estas estadísticas para atemorizarte. Una vez que entiendas mejor cómo ha sido diseñado tu cuerpo verás que fuimos creados para vivir de cierta manera. Cuando nos salimos de ese diseño natural, nos hacemos daño y dañamos a otros. Viviendo la castidad, no sólo se protege uno mismo sino que también proteges a tu futura esposa, a tu futuro marido y a tus futuros hijos. No es el plan de Dios el que las parejas esterilicen el acto del amor; eso no está en la naturaleza sino contra ella. Es más, las parejas que usan anticonceptivos dentro del matrimonio tienen más posibilidades de divorciarse, mientras que de las parejas que usan los Métodos Naturales de Planificación Familiar se divorcia menos del dos por ciento⁵⁶.

La verdad es que no puedo estar sola

Sí puedes, puedes esperar a que Dios te presente al que buscas y puedes rezar por él, que también te estará buscando. Escuchemos a Cristal:

"Yo me decía 'Ya hemos pasado por tanto, hemos vivido tantas cosas juntos y hemos llegado tan lejos... no quiero perderlo'. Habíamos terminado más veces de las que podía recordar pero siempre volvía a recaer en esa relación. Permanecíamos en la indecisión y la confusión; era obvio que ninguno de los dos era libre. Sólo una persona libre puede entregar el regalo del amor. Así como algunos chicos son esclavos de sus hormonas, yo era esclava de mi temor a quedarme sola; me sentía sola cuando estaba con él así que no quería ni

⁵³ Cf. Manual de Consulta Médica, 2414, 2626, 2411; también Larimor y otros, 'Efectos Postfertilización de los Contraceptivos Orales y Su Relación con la Información para el Consentimiento' Revisata Archives of Family Medicine N° 9 (2000): p. 126-133.

⁵⁴ Cf. Manual de Consulta Médica, 1068; también 'Plan B' (Levonorgestrel), Información para la Receta, Duramed Pharmaceuticals Inc. (Agosto de 2006); también Pontificia Academia para la Vida, 'Declaración Acerca de la Llamada Píldora del Día Después' (Ciudad del Vaticano, Octubre 31 de 2000).

⁵⁵ Cf. Ferguson y otros, 'El Aborto en Mujeres Jóvenes y la Salud Mental Subsiguiente', en Revista de Psicología y Psiquiatría Infantil N° 47:1 (Enero de 2006): p. 16-24; también Glisser y otros, 'Suicidios Después del Embarazo en Finlandia', 1987-94, Estudio de Registro y Vinculación', en Revista Británica de Medicina N° 313 (Diciembre de 1996): p 1431-1434.

⁵⁶ Cf. Jeff Brand, Duración del Matrimonio y Panificación Familiar Natural (Cincinnati, OH: Couple to Couple League).

imaginar lo sola que me sentiría sin él. Pero aguantar casi todo para evitar enfrentarme con mis propios temores no es amor... y mi vida se fue transformando en drama de telenovela. Cuando estás sola es fácil creer en la mentira de que eres la única en esa situación. Pero te garantizo que algunas de las chicas más populares y admiradas en tu colegio o universidad también lo están y más de lo que imaginas. Todos creían que yo y mi grupo de amigas era ideal, pero no sospechaban de los desórdenes alimenticios, píldoras para los nervios, las pastillas para no engordar, los problemas con el alcohol y drogas, las familias destruidas, la falta de aceptación, los novios infieles"... Si te sientes sola, refúgiate en Dios y 'confíale todas tus preocupaciones a El, pues El se preocupa por ti' (1 Pe. 5:7). Confía en Dios con todo tu corazón y con todo tu cuerpo. Es sólo cuando estás satisfecha con Su amor, que el amor humano que El tiene planeado para ti realmente será como lo esperas."

¿Qué pasa si soy activa sexualmente?

Deja de hacer las cosas sexuales y considera si acaso eres una mejor persona a causa de tu estilo de vida o a causa de la relación en que estás. Piensa si acaso te estás transformando en una persona que nunca quisiste ser. No te quedes dentro de la relación para ser un héroe o para rescatar a la otra persona. Simplemente terminarás haciéndote daño. Tal vez necesites romper la relación, pero a lo menos tómate un tiempo fuera de la relación. Si la persona te ama, él/ella te dará el tiempo y espacio que tú necesites. Si es un amor verdadero, entonces tomarse un tiempo fuera no lo lastimará.

Toma el tiempo para rezar, conversarlo con el Señor, y pregúntate: "¿Qué me está diciendo mi pareja?" 'No te voy a esperar. Si de verdad me amas te acostarías conmigo ahora'? o, 'Quiero lo mejor para ti, y yo sé que nuestro amor es bastante fuerte para guardar los regalos hasta el matrimonio'? Si tu pareja no es capaz o no quiere hacer lo mejor para ti y para ambos antes del matrimonio, no esperes a que cambien las cosas una vez que te cases. *No te perderás del amor si te sales de una relación sin futuro.* La única manera de perder el amor es esperando ciegamente a que las cosas mejoren mágicamente.

En vez de eso, toma una decisión firme, así como lo hizo esta persona de dieciséis años: "Sin más cargos de conciencia, sin alcohol, sin drogas, sin excusas, sin pensamientos rápidos y precipitados, sin mentiras y excusas, solamente amor puro. Creo que eso es lo que siempre he estado buscando. Tengo que dejar de huir de la persona que Dios quiere que yo sea. Así que, toma esta decisión por ti misma, ve al sacramento de reconciliación y cree que el Señor tiene algo mejor en mente para ti... porque es verdad.

¿Cómo digo 'no'?

Si quieres amor, entonces la palabra más importante que tienes que aprender es 'no'. Diciéndole 'no' a las imitaciones baratas del amor, le estas diciendo 'sí' al verdadero. Cuando necesites poner el límite, sé clara, decidida, segura y firme. Asegúrate de decir 'no' con tus palabras y también con el cuerpo. Si estás acostada con tu pareja en el sofá y le das un 'no' callado y no muy firme, él no te tomará muy en serio, ya que tú no te tomas muy en serio a ti misma.

Si tu corazón dice, "Tal vez no debo de estar haciendo esto", escucha a lo que dice tu intuición, reza por fortaleza y sal de la situación. ¿Cómo? Sea como sea: di que no te sientes cómoda, y que necesitas regresar a tu casa, o échale la culpa a tus papás. Aun mejor, dile que tu futuro marido es el único que merece acercarse tanto, y eso solamente cuando estén casados. Además, ¿te gustaría casarte con alguien que le da su cuerpo sueltamente a otros, que no es capaz de respetarte y esperarte? Ahí no hay respeto, porque se nota una palidez de alma en la persona que no puede establecer estándares ni tiene el carácter para apegarse a ellos. Al contrario, las personas felices se comprometen de por vida con aquellos que se respetan a sí mismos y a su pareja.

Si no quieres herir los sentimientos de la otra persona, dile lo mucho que te gusta estar juntos. Luego, explícale cómo la pureza une a una pareja mejor que la pasión. Esto muestra que no lo estás empujando lejos de ti, sino que estas buscando un amor más profundo, duradero y verdadero. Pero también date cuenta que no le debes a tu pareja una explicación de horas del por qué la castidad es importante para ti. Si tu pareja te ama, entonces él o ella no te presionará. Esta es la prueba verdadera para saber si realmente eres amada o te están usando. El amor puede esperar a la entrega, pero la pasión sexual egoísta no puede esperar a sacar lo que quiere.

¿Cómo puedo evitar los errores en el futuro?

Mantente lejos de situaciones en las cuales ocurren los errores, como el estar sola en la casa, en un cuarto de atrás durante una fiesta o sobre una cama. La situación puede parecer sin peligro, pero puede desembocar en algo serio y que preferirías evitar. No uses drogas o alcohol, las cuales son la entrada para muchos errores. Estos te pueden influenciar a hacer cosas que normalmente rechazarías. Algunas personas las usan precisamente por esta razón; así después pueden culpar al exceso de alcohol o las drogas y no a su comportamiento.

Una cosa es evitar una mala situación, y otra el evitar una mala relación. Así que en cuanto a los enamoramientos, tómate el tiempo necesario para conocerse

y establecer una amistad primero. Conoce y comprométete con tus estándares y asegúrate de que tu pareja también los conozca y respete. No persigas a una persona que te rebaje tus principios y que te quitará físicamente todo lo que aceptes darle. Tú mereces una historia mejor que esa. Otra cosa que puedes hacer es salir solamente con alguien que tú veas que es una buena posibilidad para casarte. Si empezamos una relación que en el fondo sabemos que no continuará, nos estamos entrenando para el divorcio.

Pregúntate, "¿cuánto vale mi cuerpo?" ¿Está en venta o en arriendo por el precio de una comida y una película? No importa cuánto pague tu pareja por salir una noche, no estás obligada a ofrecerle tu cuerpo. Acuérdate que alguien que rompe contigo porque no te sometes a sus deseos no valía la pena desde un principio.

Ahora, quiero decirle algunas palabras a las jóvenes buscando el amor. Tal vez no os guste escuchar esto, pero tened en cuenta que lo digo como un chico en sus veinte años: Aléjate de los chicos mayores durante tus años de adolescente.

He aquí la razón: Las mujeres maduran más rápido que los hombres. (Probablemente estas pensando, "¡Ah, qué sorpresa...!" Pero tenme paciencia). Una mujer adolescente puede estar cansada del nivel de inmadurez de los chicos de su edad. Los jóvenes de más edad se dan cuenta de esto, y tienen "técnicas seductoras" más sofisticadas para halagar a las chicas. Por ejemplo, os pueden dar un anillo de promesa (una "ilusión") para que penséis que cualquier actividad sexual que tengan es más especial. Distracciones como estas calman la buena intuición de una chica, que de lo contrario le estaría gritando que se aleje de él.

Los chicos más grandes usan frases como "Nunca he sentido algo así por una mujer... pero está bien si no quieres tener relaciones todavía." Algunas chicas se derriten al escuchar esto porque creen que el chico realmente quiere lo que es mejor para ellas. En realidad, probablemente él no tiene suficientes habilidades sociales para salir con una chica de su propia edad, y piensa que al salir con una más inocente, ella no tendrá la madurez ni la confianza en sí misma para rechazarlo. No es el trabajo de la chica ser "policía de la castidad", pero el hombre se portará tan caballero como se lo exija la mujer. Obviamente, no todos los hombres mayores (o los anillos de promesa) son malos, pero si él es tan bueno como tú crees que es, ¿por qué no ha encontrado a una chica de su propia edad?

Una palabra para los hombres: No esperes a que la chica te diga que ya basta. San Pablo les dice a los hombres que deben imitar a Cristo, quien decididamente aceptó morir para salvar a su novia, la Iglesia, del pecado (ver Ef 5:25-26). Lo mismo vale para un hombre joven buscando a una esposa. Un

hombre verdadero cuida la inocencia de la mujer en vez de buscar maneras de quitársela. El lleva el alma de la mujer a los brazos de Dios, no al cautiverio del pecado. No es una casualidad que la palabra *virtud*, que viene del latín, significa "fuerza masculina". Cuando un hombre practica la virtud de la castidad, él se hace más masculino, se hace verdaderamente hombre. De acuerdo a una mujer universitaria: "El poder tener sexo no es lo que convierte a un niño en un hombre. Cualquiera puede tener sexo. Es la capacidad para controlarse, ser dueño y señor de sí mismo lo que separa a los hombres de los niños." Así que, date cuenta que *la mujer busca a Jesús en un hombre*, porque es el modelo de amor sin ataduras. Los hombres verdaderos viven y aman como Jesús, deseando el cielo para todas las mujeres, especialmente para la suya.

¿La manera como me visto tiene que ver con la manera como me trata un muchacho?

Absolutamente. Los hombres pueden ver cuánto y cómo se valora a sí misma una mujer por la manera en que se viste (y como baila). Si su valor sexual es la primera impresión que ella quiere dar a un hombre, ella está invitando al tipo de hombres que simplemente quieren usar su cuerpo. Ellos harán lo que sea o dirán lo que sea para tener acceso a su cuerpo. Pero, después de que ella se dé por vencida, normalmente le pierden el respeto, se aburren y se van. Mientras ella se queda pensando: "Tal vez si fuera más delgada, o si hubiera hecho mejores y más cosas sexuales con él, le hubiera gustado más y se hubiera quedado conmigo." No, no es así, pero sí puede que él la hubiera usado por más tiempo...

La modestia (así se llama el no vestirse ni comportarse invitando al sexo) es un mensaje fuerte sobre lo que vales porque invita a que los hombres piensen cosas más valiosas sobre ti y te vean como persona. Le dice a un hombre que te puede tomar en serio como mujer, porque no necesitas que los hombres te vean con deseo sexual para sentirte segura y valiosa. Sé que hay hombres que buscarán a una chica que usa una falda tan corta que se puede confundir con un cinturón ancho. Pero ninguno la respetará. Como mujer, ¿quieres que te deseen, o quieres que te amen?

Si tu corazón está diciendo, "¿Está muy corto?" o "¿Está muy apretado?" escucha a esa intuición porque ha respondido a tu pregunta. Párate en frente de un espejo y pregunta, "¿A quién le llamo la atención con esta ropa? ¿Esta ropa está diciendo que lo mejor de mí es mi cuerpo o está diciendo que valgo esperar para verlo?"

La modestia no quiere decir que no te puedes ver atractiva o que te tienes que cubrir cada centímetro de tu cuerpo como si estuviera sucio. Como una novia

usando un velo, la ropa guarda al cuerpo como una invitación al respeto. Tú eres templo del Espíritu Santo, no una colección de partes del cuerpo exhibiéndose en un remate. Pero si tú no te das cuenta de esto ni lo vives, ¿cómo se dará cuenta un chico?

Uno de los misterios más grandes y bellos de una mujer es su feminidad. Los hombres la encuentran cautivadora, y es algo que se debe proteger a cualquier costo. La modestia cuida este misterio, ya que nada adorna a una mujer con tanta belleza como lo hace la pureza. Como se ha dicho: "La belleza del exterior nunca entra al alma, pero la belleza de un alma sí se refleja en el rostro".

Un vestuario modesto señala a una mujer pura, y esta es la primera línea de defensa de la virtud de la castidad. Así que date cuenta de que la pureza es atractiva. Después de todo, no estás jugando a hacerte la difícil, si no que de verdad estás diciendo que sí, que eres difícil de tener...

¿Si un chico se quiere andar imaginando cosas, acaso no es ese su problema y no el mío?

Sí, es su problema. Pero cuando una mujer se frustra porque los hombres no la respetan, también se convierte en problema para ella. Por eso la modestia es el guardián del amor. Cuando un hombre conoce a una mujer que se respeta a sí misma, él sabe que si quiere gozar de su compañía, necesitará respetarla y ser todo un caballero.

Si quieres conocer a un hombre de carácter, date cuenta de que esos no están buscando a una chica que se viste para provocar. Lamentablemente, los medios de comunicación le dicen a las mujeres que sus cuerpos no son lo suficientemente perfectos, y que si quieren amor, tienen que verse como las 'modelos' flacas y arregladas en las revistas. Con tanta preocupación superficial, las mujeres no ven que ellas fueron hechas a imagen de Dios, y que no necesitan verse como fantasías eróticas para que su cuerpo sea valioso ante la mirada de Dios. Cuando una chica se enfoca tanto en el aspecto físico, puede que no vea las cualidades que un hombre con virtud esté tratando de encontrar en ella: la fe, la honestidad, generosidad, confiabilidad, fidelidad, cariño, bondad y respeto.

Tal vez estás pensando, "¿Eso suena bien, pero dónde se esconden esos hombres ideales?" Mira, yo he conocido a muchos jóvenes que se preguntan lo mismo sobre las mujeres puras. Es como si estuviéramos tan preocupados y concentrados en lo que los demás dicen, hacen o piensan, que tenemos miedo de ser nosotros mismos.

La mayoría de las mujeres no se visten para inducir pensamientos lujuriosos. Es más, simplemente quieren verse atractivas y recibir amor. Sin embargo, una muchacha se dispara contra ella misma cuando se viste sin modestia. Puede pensar que su ropa es linda, pero créanme, él no le está viendo la ropa. De hecho, lo que le está pasando es que la pasión sexual lo está cegando a todo lo demás y lo está alejando de Jesús. ¿Qué mujer quiere alejar a los hombres del modelo de un amor incondicional? Aunque a los chicos normalmente no nos gusta pedir ayuda, cuando se trata de tener una mente pura y un corazón limpio y fuerte, necesitamos la ayuda de nuestras hermanas en Cristo. Como dijo el Papa Juan Pablo II: "Los hombres han de ser enseñados a amar y a amar noblemente; deben ser educados en la profundidad de esta verdad, es decir, en el hecho de que una mujer es una persona y no un simple objeto"⁵⁷.

Los hombres deben respetar a las mujeres sin tomar en cuenta cómo se visten, pero algunas mujeres están tan ocupadas tratando de hacer que los chicos se den vuelta para mirarlas que no se dan cuenta que también tienen el poder de dar vuelta su corazón. Esto puede parecer imposible, pero de verdad que no lo es: con una devoción verdadera a la Virgen María, los hombres y mujeres pueden obtener la pureza que se requiere para el amor verdadero. Chicas: *no subestimen su capacidad para cambiar la manera como el mundo ve el sexo y la dignidad de la mujer.*

¿Cómo puedo permanecer pura?

En primer lugar, no dejes que el miedo al rechazo controle tus relaciones. Muchas mujeres tienen miedo de ofender o perder a sus enamorados o amigos si no acceden a las demandas sexuales. Una mujer dijo, "muy a menudo las chicas piensan, 'tengo que hacerlo para mantenerlo feliz', pero luego se sienten muy mal, más todavía cuando él la deja por otra"⁵⁸. Tienes que sobrepasar estas inseguridades si alguna vez te van a amar como lo mereces. En vez de preocuparte de que él te va a dejar si no le das algo sexual, ¡deja que él se preocupe de que tú lo vas a dejar si él no te respeta!

Igualmente muchos hombres tienen miedo de que las chicas los menosprecien si ellos rechazan los avances sexuales. Pero si una chica te está presionando, puede ser que tal vez ella también tenga miedo de que la rechaces si no te ofrece algo sexual.

Al igual que proteger tu cuerpo, tienes que proteger tu corazón y tu mente

⁵⁷ Cf. Karol Wojtyła, El Camino a Cristo.

⁵⁸ "Fundación para la Familia, 'Practicando la Castidad en la Adolescencia', Cincinnati, OH.

también. Como dijo San Pablo: "Por lo demás, hermanos, todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud o valor, tenedlo en aprecio" (Fil 4:8). Así que, no dañes tu mente con programas de televisión sensuales, sitios web, revistas, chismes, o música que rebaja la dignidad del sexo sin razón. Algunas personas justifican su diversión con estas cosas diciendo que ello no los afecta. Esto es como saltar por un campo después de una lluvia vestida de blanco y pensar que no te vas a manchar. Si de verdad quieres encontrar el amor y descubrir su fuerza, deja de lado estas cosas. Pregúntate, "¿Estoy tratando de gobernar mi pasión sexual lo suficiente?, ¿qué puedo hacer mejor?"

Para los hombres, ¿no es imposible tener una mente pura?

Tener deseos sexuales no es malo. Es normal y sano. Pero debemos gobernar nuestra imaginación, limpiar nuestras conversaciones y dejar de mirar a las chicas como objetos. Jesús dijo, "Pero yo os digo: Todo el que mira a una mujer deseándola, ya cometió adulterio con ella en su corazón" (Mat. 5:28). Y recordemos, el Papa Juan Pablo II dice que no debemos tenerle miedo a estas palabras sino tener plena confianza en Su poder para sanarnos y ayudarnos en lo que nos falta⁵⁹. Hay una batalla entre el amor y la pasión egoísta (lujuria) en todos nosotros. Pero, al ser hombres de oración, podemos conquistar la tentación y aprender a amar a las mujeres en vez de usarlas.

Si alguna vez has luchado o hecho artes marciales, sabes que cuando tomas y apuntas la cabeza de tu contrincante, su cuerpo le seguirá. Lo mismo es verdadero con tu mente. Hazte dueño de tus pensamientos sexuales y encontrarás la disciplina y el dominio sobre tu cuerpo. Cuando una tentación sexual te llegue a la mente, para, detente y reza por pureza, y luego reza por la persona que te tienta.

En cuanto más practiques la castidad, más fácil se te hará y estarás mejor preparado para el amor. Por ejemplo, cuando los hombres son puros, aprenden cómo demostrar el amor verdadero y el cariño. Un hombre se hace un mejor amante ya que ha aprendido a amar a toda la mujer, no solo su cuerpo. Así que, una cosa muy buena sobre la castidad es que no tiene por objetivo la ausencia y represión de la tentación sino la victoria del amor sobre ella... nos lleva a la plenitud de la sexualidad.

Por eso la virtud de la castidad no desaparece cuando te casas. La castidad es la capacidad de amar a otro y de tener reverencia por el regalo de la sexualidad sin

⁵⁹ Juan Pablo II, Audiencia General, 8 de Octubre de 1980.

importar en qué etapa de la vida estés: casado, soltero o en vida consagrada. Así que, aunque la abstinencia termina para aquellos que se casan, la castidad nos une a todos. Si estas harto de divorcios y quiebres familiares y esperas que, si llegas a casarte, tu matrimonio perdure y sea feliz, empieza hoy a vivir la virtud de castidad.

¿Cómo es posible la pureza?

La pureza es un regalo de Jesucristo, y él nos la dará si se la pedimos con humildad y perseverancia. Sin Él, es imposible. Pero, en las palabras del Papa Juan Pablo II, “el amor es victorioso porque reza”⁶⁰. O, de acuerdo a San Pablo, “todo lo puedo con aquel que me da fuerzas” (Fil 4:13).

Dios siempre está presente para darte su gracia, o para ser testigo cuando miras hacia Él. Pero no creas que Dios es un aguafiestas divino, constantemente mirando sobre tu hombro asegurándose de que no te diviertas ni lo pases bien. Él te ama más de lo que jamás te puedas imaginar, y quiere lo mejor para ti. Él desea verte verdaderamente viva y feliz, y por eso el pecado no cabe en este esquema.

Para ser puro, sigue los consejos del Bendito Pier Giorgio Frassati: "Con toda la fuerza de mi alma le pido a la gente joven acercarse a la mesa de Comunión tan seguido como puedan. Coman de este pan de ángeles, de donde sacarán la energía que necesitan para luchar en las batallas internas. Porque la felicidad verdadera, queridos amigos, no consiste en los placeres del mundo o en las cosas materiales de este mundo, sino que en la paz de la conciencia, que solamente obtenemos si somos puros de corazón y mente”⁶¹.

Así que si quieren gracia, pasen el tiempo con Jesús en oración, vayan a Misa y a confesión, recen el Rosario diariamente, lean la Biblia, pidan a San José y a los santos y a su ángel guardián que rueguen por ustedes, recen las estaciones de la Cruz, atiendan a la adoración del Santísimo Sacramento y encuentren a un amigo o sacerdote santo con quien puedan hablar.

Si no juntamos todas estas armas y nos quejamos de que la pureza es muy difícil, es como si nos sentáramos en un gran tanque de guerra con una bandera blanca de rendición. No estamos sin ayuda. O dejamos de rezar, o perseveramos y la oración vence el pecado. Los dos no pueden estar juntos, así que persevera en la oración. *Especialmente con una sincera devoción a la Santísima Virgen*

⁶⁰ Juan Pablo II, Audiencia General, 27 de Junio de 1984.

⁶¹ Pier Giorgio Frassati, 'Mensaje a la Juventud Católica de Pollone', 1923.

María, cualquiera puede llegar a obtener la pureza que se requiere para amar de verdad. Sigue luchando la buena lucha. ¡La corona del cielo y tu futura pareja o valen!

¿Qué dice Dios?

Dios nunca diluye la verdad, pero siempre nos habla con amor. De esta manera, no tenemos que preocuparnos de que otra vez nos están mintiendo sobre el "amor". Abajo están tus preguntas, y las respuestas de Dios:

P: ¿Qué es el amor verdadero?

R: "El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo. No se alegra de lo injusto, sino que se alegra de la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo." (1 Co 13:4-7).

P: ¿La impureza realmente dañará mi relación con Dios?

R: "Felices los de corazón puro, porque verán a Dios" (Mt 5:8) "Quien ama un corazón limpio y unos labios afables es amigo del rey" (Pro 22:1 1).

P: ¿Qué hay de malo con lo impuro?

R: "No os engañéis: ni los impuros, ni los que tienen relaciones sexuales prohibidas ... ni los adúlteros ... ni los borrachos ... heredarán el reino de Dios ... En cambio la persona no es para la prostitución, sino para el Señor, y el Señor es para la persona... Huid de las relaciones sexuales prohibidas. Cualquier otro pecado que alguien cometa queda fuera de su cuerpo, pero el que tiene esas relaciones sexuales peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es Templo del Espíritu Santo que habéis recibido de Dios y que está en vosotros? Ya no os pertenecéis a vosotros mismos.

Vosotros habéis sido comprados a un precio muy alto; procurad, pues, que vuestros cuerpos sirvan a la gloria de Dios." (1 Co 6:9-20).

P: ¿Pero me puede perdonar Dios?

R: "Cuanto se alzan los cielos sobre la tierra, tan alto es su amor con los que le temen. Como el oriente está lejos del occidente, así aleja de nosotros nuestras culpas." (Sal 103:11-12).

P: ¿Qué es lo que desea Dios para mí?

R: "La voluntad de Dios es que os hagáis santos y que dejéis la fornicación. Que cada uno se comporte con su esposa con santidad y respeto, y no se deje llevar por pura pasión, como hacen los que no conocen a Dios. Dios no nos llamó a vivir en la impureza, sino en la santidad. Así pues, el que esto desprecia, no desprecia a un hombre, sino a Dios, que os da su Espíritu Santo" (1Tes 4:3-8).

"Porque yo sé muy bien lo que haré por vosotros: os quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza. Cuando me invoquéis y vengáis a suplicarme, yo os escucharé; y cuando me busquéis me encontraréis siempre, y cuando me imploréis con todo vuestro corazón. Entonces haré que me encontréis; volverán vuestros desterrados, que yo reuniré de todos los países y de todos los lugares a donde los expulsé. Y luego los haré volver de donde fueron desterrados, palabra de Yaveh" (Jer 29:11-14).

También ver Rom 12:2 y 1 Tim 4:12.

¿Qué hago ahora?

No seas pasiva, sino que prepárate para el amor verdadero. Júntate con aquellos que apoyan tu estilo de vida en vez de debilitarla. Dentro de tus relaciones, pon tus estándares altos, porque obtendrás lo que pidas y llegarás a donde apuntes. Si tienes que bajarlos para salir con alguien, algo está mal. Así que, escribe los ideales que esperas que tu futura pareja cumpla. Después de escribir la lista, léela y pregúntate: "¿De la manera en que vivo hoy, me merezco a esta persona?" Si la respuesta es no, empieza a convertirte en alguien que sí lo haga.

Si sientes la vocación al matrimonio, reza por tu futura pareja, que él o ella sea protegido del engaño del pecado, y date cuenta, confía que el Señor los unirá de la manera que El mejor sabe. Mientras algunos son llamados a la vida de matrimonio y familia, hay otros que son llamados a entregarse completamente al sacerdocio o a la vida religiosa. ¿Cuál es para ti? Bueno, como la sensualidad nubla nuestro juicio, la pureza nos ayuda a ver nuestras relaciones, a las personas, hasta nuestra vocación con gran claridad.

Considera firmar la "Promesa del Amor Verdadero" en seguida, como una señal de tu firme compromiso con la castidad. Si te casas, puedes darle esto a tu futura pareja cuando lo hagas. Aunque no tengas planeado casarte, también le puedes hacer esta promesa a Dios, y no lamentarás esta decisión de respetarte a ti mismo y a honrarlo a Él.

Ya te habrás dado cuenta cómo algunas de las mejores cosas en la vida se obtienen por medio de las pruebas y el sacrificio. Como nos lo recordó el Papa Juan Pablo II, "El amor entre el hombre y la mujer no puede construirse sin sacrificios y abnegación"⁶². Pero no tengas miedo cuando las exigencias del amor verdadero se presenten, porque ese es el amor para el cual fuimos creados, y no podrás quedar satisfecha ni ser feliz con nada que sea menos que eso. Si quieres que el amor para ti sea tan bueno como lo puede ser, tienes que perseverar. No tienes nada que perder, todo para ganar y no tendrás más reproches y lamentos. La pureza no conoce el reproche ni el lamento. El diablo te ofrece mucho, pero no te da nada. Dios te invita a un camino difícil, pero te dará mucho más de lo que imaginas.

Hoy en día, cuando la gente quiere satisfacción instantánea, la castidad es un desafío de sacrificio y paciencia. Es una batalla. Pero Dios nunca te llamaría a este estilo de vida sin darte la gracia para poder vivirlo. Date cuenta de que la pureza de la mente, el corazón, y el cuerpo es posible. Se los digo como un virgen de veintisiete años comprometido con Cristal, la mujer cuyas palabras se encuentran en las pagina anteriores, que sabe que sí es posible - ¡y que de veras vale la pena!

La Promesa de Amor Verdadero

Creo que el sexo es sagrado, y le prometo a Dios que guardaré el regalo de mi sexualidad desde ahora hasta mi matrimonio. Escojo dar gloria a Dios con mi cuerpo y seguir una vida de pureza, confiando plenamente en que el Señor nunca es superado en generosidad.

Firma:

Fecha: / /

⁶² Cf. Karol Wojtyla, Amor y Responsabilidad, p. 208.

Oración Diaria a María

María, hija amada de Dios Padre, entrego mi alma y mi corazón a tu cuidado. Protege la vida de Dios en mi alma. No me dejes perderlo por medio del pecado. Protege mi mente y mi voluntad para que todos mis pensamientos y deseos sean agradables para Dios.

Dios te salve María, llena eres de gracia. El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre — Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén

María, Madre de Dios Hijo, entrego mi alma y mi corazón a tu cuidado. Deja que te ame con todo mi corazón. Deja que siempre busque amar al prójimo. Ayúdame a evitar amistades que me puedan alejar de Jesús y llevarme a una vida de errores y dolor.

Dios te salve María, llena eres de gracia. El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre — Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén

María, amada esposa del Espíritu Santo, entrego mi cuerpo a tu cuidado. Ayúdame a recordar siempre que mi cuerpo es la casa donde vive el Espíritu Santo. No me dejes pecar contra El con pensamientos o acciones impuras, sólo o con otros; acompáñame a conquistar la virtud de la pureza.

Dios te salve María, llena eres de gracia. El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús. Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén

San José, ruega por nosotros.

San Rafael Arcángel, ruega por nosotros.

Santa María Goretti, ruega por nosotros.

Amén

