

estado actual de la relación (recuerda, somos cuerpo y alma), puede que sintamos un vínculo fuerte que no está basado en más que la atracción física. Esto puede confundir las cosas y podemos seguir en una relación más tiempo del que deberíamos.

**2. La Verdad sobre el lenguaje corporal:** El sexo es un acto que es físico además de espiritual, y por medio de él, decimos, “Me entrego enteramente, completamente, totalmente a ti”. En el sexo fuera del matrimonio, por mucho que dos personas se comprometan, el compromiso sagrado y permanente de los votos matrimoniales no está ahí. Esto significa que el lenguaje de nuestros cuerpos, cuando tenemos sexo fuera del matrimonio, no refleja la verdad de la relación y, por lo tanto, no es honesto ni amoroso.

**3. Creatividad:** Esperar hasta el matrimonio por las cosas creadas solo para el matrimonio nos da una razón más para encontrar formas creativas de expresar nuestro afecto, lo cual es divertido y ayuda a la relación. Puede ayudar a revelar el carácter y los rasgos de la personalidad, ayudándonos a conocernos mejor de otras maneras, y proporcionar oportunidades inesperadas para el crecimiento continuo en la intimidad profunda y auténtica intimidad, más que en la intimidad basada en el afecto físico.

**4. Querer lo mejor:** Cuando amamos a alguien, queremos lo mejor para esa persona. Como cristianos, sabemos que “lo mejor” es vivir con Dios en la felicidad perfecta. Así que si amamos a alguien, debemos ayudarles en su camino hacia la santidad. Cómo hacemos esto dependerá de cada

situación; en el contexto de las citas, incluye el apoyarse mutuamente en la castidad.

### Nuevos comienzos

En su conversación con Mufasa, Simba pregunta a su padre cómo podría volver a casa –ha cambiado. Sus opciones han hecho que se convierta en alguien distinto a quien había sido. La castidad no trata de nuestras opciones pasadas. Trata del presente y del futuro. Si hemos cometido errores, puede que tengamos que aprender de ellos y trabajar con sus consecuencias. Sin embargo, independientemente de que hayamos cometido errores en el pasado, la castidad puede empezar hoy y continuar durante el resto de nuestras vidas.

### Comenzar

A medida que seguimos a Dios y entablamos una amistad cada vez más profunda con Él, nos parecemos más a Él y a nuestra versión más plena. Si te interesa aprender más sobre la castidad y sobre cómo practicarla, hay textos maravillosos escritos sobre este tema. (Una página en Internet que puedes visitar es [www.chastityproject.com](http://www.chastityproject.com).) Mientras tanto, aquí tienes algunos consejos rápidos para empezar: Comprométete (o recomprométete) a vivir y amar tal como fuimos creados para hacerlo; si fallas busca la gracia sacramental de la Confesión (recíbela regularmente, en cualquier caso); después de hacerlo, deja atrás el pasado (Dios te ha perdonado, así que asegúrate de perdonarte a ti mismo); y avanza, ¡confiando en que Dios camina contigo en este camino!

\*Las referencias no implican su aprobación.

*La autora es una joven profesional que comparte con entusiasmo su cada vez más profunda convicción de que las doctrinas de la Iglesia están basadas en el amor y nos ayudan a vivir más plenamente.*

*Catecismo de la Iglesia Católica, núm. 2337. CCC, segunda edición © 2001 LEV-USCCB. Se utiliza con permiso.*

Modelos utilizados solo con fines ilustrativos. Cordel de ropa con pinzas para colgar y foto en blanco por rangizz, cortesía de 123RF Photos. Se utiliza con permiso. Alegre pareja caminando: Martin Dimitrov/E+/Getty Images. VHS Tape: Vasko/E+/Getty Images. Bizcocho: Andres Ruffo / EyeEm/EyeEm/Getty Images. Se utiliza con permiso. Se reservan todos los derechos. Copyright © 2015, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC.



Encuentra este artículo y muchos otros materiales en  
[www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife)

(Aunque esta página digital esté en inglés, muchos materiales están en español.)



RESPECT LIFE PROGRAM  
USCCB Secretariat of Pro-Life Activities  
3211 Fourth Street NE • Washington, DC 20017  
Tel: (202) 541-3070 • Fax: (202) 541-3054  
[www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife)

Encuéntrenos en [www.facebook.com/peopleoflife](https://www.facebook.com/peopleoflife)  
\*solo en inglés

Para pedir materiales llame sin cargo  
al (866) 582-0943.

# AMAR 101: DE VUELTA A LO BÁSICO





### Recordar quiénes somos

Cuando *El rey león*\* salió por primera vez en video, junto con otros miles de niños estadounidenses, estaba ansiosa para que llegara el momento de comprarlo. Ahora, años después, hay un mensaje en particular en esa película que cobra un sentido más profundo, cuando vuelvo a pensar en ello.

Recuerdo claramente la escena en la que el espíritu de Mufasa le dice a Simba, su hijo exiliado por propia voluntad, que se acuerde de su identidad. (Como hijo del difunto rey, Simba es el heredero). Recordar esto es motivo para que Simba deje su vida de ocio y, como rey que es, recorra el camino más exigente al cual está llamado.

A veces, también necesitamos que se nos recuerde quiénes somos y para qué fuimos creados. Como cristianos bautizados, somos hijos e hijas de nuestro Padre Celestial. Dios, que *es* Amor y que nos ama más allá de nuestra comprensión, quiere que vivamos para siempre con Él en amor

pleno y perfecto. Fuimos creados para este amor, y nuestras relaciones en la Tierra sirven para ayudarnos a nosotros, y los demás, a crecer en este amor.

### Creer en amor

¿Piensas en la castidad como “solo un puñado de reglas” que nos impiden expresar afecto? Todo lo contrario, podemos descubrir el amor *verdadero* practicando la castidad, “la integración lograda de la sexualidad en la persona, y por ello en la unidad interior del hombre en su ser corporal y espiritual” (CCC 2337).

Analicemos esto.

Esta cita del *Catecismo* quiere decir que aunque la castidad sí requiere que digamos “no” a algunas cosas (incluyendo al sexo fuera del matrimonio), es mucho más que una simple negación a los placeres inmediatos. Es un “sí” al amor auténtico que, aunque exige esfuerzo, está de acuerdo con quiénes somos, nos ayuda a convertirnos en quiénes fuimos creados para ser y nos conduce a nuestra felicidad suprema (piensa: Simba).

La castidad trata sobre cómo amar bien como hombre o como mujer. Puesto que como seres humanos somos cuerpo al igual que alma, la castidad no consiste solamente en acciones físicas; trata sobre cómo amamos en todos los aspectos de nuestras vidas. Afecta no solo lo que hacemos o dejamos de hacer, sino también lo que decimos, pensamos, vestimos, vemos, escuchamos, leemos, etc. Incluye el respetar nuestra sexualidad



en estas y en todas las áreas, por nuestro bien y por el de los demás. Todo el mundo está llamado a vivir en castidad: solteros, casados o religiosos. Sin embargo, este artículo trata específicamente de la castidad en las citas: las interacciones románticas entre personas solteras.

### Gracias por el bizcocho, pero...

Si queremos a alguien, queremos lo mejor para él o ella e intentamos mostrarlo actuando en consecuencia, ¿verdad?

Imaginemos que queremos expresar amor por alguien que se vuelve loco por los dulces, pero que también tiene serios problemas con el azúcar. Si intentáramos mostrar nuestro amor haciéndoles una tarta de chocolate con azúcar, nuestros actos no estarían en armonía con la intención amorosa de nuestros corazones. Querer hacer algo bonito por alguien a quien amamos es, desde luego, una forma de expresar afecto, y hacer un pastel es algo bueno, pero sería nocivo en estas circunstancias.

Los actos que han sido creados específicamente para

el matrimonio, pero se llevan a cabo fuera de ese contexto, son parecidos a la situación del pastel. Son buenos en sí mismos, y el receptor recibe algo deseable, pero a estos actos les faltan las circunstancias adecuadas. Les falta un paso necesario, un compromiso total y fiel de amar a esa persona hasta la muerte, un compromiso tan permanente que se realiza por medio de los votos matrimoniales. No importa lo sincero que sea el amor y el afecto de una pareja, y no importa lo buenas que sean las intenciones, los actos sexuales que fueron creados para el matrimonio solo son expresiones plenas del amor dentro del matrimonio (más sobre esto después).

### Aprender de la experiencia

La primera vez que empecé a salir seriamente con alguien, me encontré cara a cara con la pregunta de “¿Por qué?”: “¿Por qué la castidad es tan importante? ¿Por qué *no puedo* manifestar mi afecto de esta o de otra manera?”. Pero, a medida que el tiempo ha ido pasando y he vivido mis propias experiencias y aprendido de las de los demás, me he ido convenciendo todavía más de que la Iglesia está en lo cierto en sus enseñanzas sobre la castidad.

¿Es fácil salir con alguien y ser casto? No. Pero, ¿vale la pena? Absolutamente sí. A veces tenemos que hacer sacrificios por el bien de algo mejor, en este caso, el amor auténtico. Estas enseñanzas no son solo verdaderas porque la Iglesia las enseña: la Iglesia las enseña *porque son verdaderas*.

**1. Visión 20/20:** Es más difícil reconocer si una persona es alguien a quien amamos realmente si desarrollamos una unión con ella que no se basa en la verdad. Si estamos expresando afecto físico que no corresponde con el