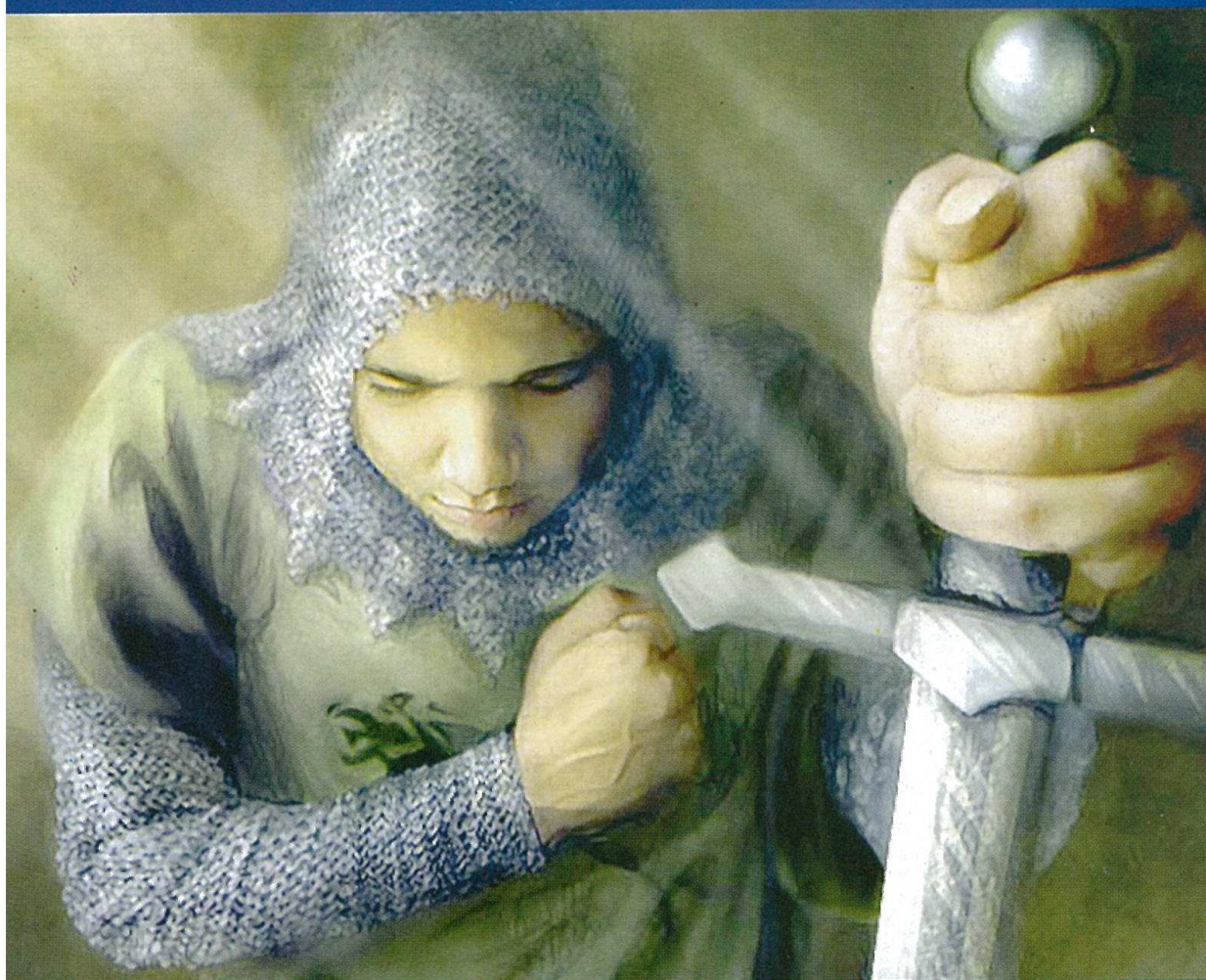




¿Cómo vivir la
CASTIDAD?

Quien hace la opción de vivir la castidad porque entiende que es lo mejor para él y para la mujer a la que ama, que esa es el camino para el amor auténtico, se encuentra ante una gran pregunta: ¿y cómo practicarla, en lo cotidiano? ¿Qué implica concretamente?



Para vivir la castidad lo principal es quererla con firmeza. Decidido y encontrar la motivación apropiada son fundamentales para la práctica de la castidad. En ese mismo sentido es importante que entiendas y estés convencido de que sí se puede vivir la castidad. Quien dice que es imposible, es porque no lo ha intentado seriamente o porque ni siquiera quiere intentarlo, y no porque él no quiera o no pueda, quiere decir que los demás tampoco pueden. En esto de intentar vivir la virtud de la castidad también se aplica aquello de que "querer es poder".

La castidad ciertamente no se alcanza de la noche a la mañana, con solo quererla y decidido. Requiere lucha, y perseverancia en esa lucha. La castidad es una virtud, y nadie llega a ser un virtuoso sin esfuerzo, constancia, sacrificios, entrenamiento y

¿Cómo vivir la castidad?

Teniendo la decisión y con la convicción de que sí se puede, toca poner los medios apropiados. Como en las artes marciales, solo se puede alcanzar su perfecto dominio mediante la práctica y la repetición de ciertos movimientos y ejercicios. Recuerda que como en todo lo que requiere entrenamiento también en el dominio de los propios deseos e impulsos sexuales por medio de la castidad la repetición de actos virtuosos y la perseverancia son fundamentales.

Perseverar es nunca darse por vencidos. Perseverar es ser un portador: si me caigo, me vuelvo a poner de pie y vuelvo a la batalla! ¡Nada de quedarse tirados! Perseverar implica ver la caída no como el fracaso total, sino como una oportunidad para aprender, para ser más inteligentes en adelante y no cometer los mismos errores. Una caída no hace el final de la carrera. Es tan solo eso: un tropezón en el camino. Aunque laíes, ¡el Señor siempre te ofrece una nueva oportunidad! Sólo te pide... ¡que con humildad aceptes tu fragilidad, que aprendas de tus caídas y que vuelvas a la lucha apoyado en su fuerza!

Texto provisional preparado para La Opción V

Segunda Edición

© La Opción V

Lima - 2013

¿Cómo vivir la castidad?

Quien hace la opción de vivir la castidad porque entiende que es lo mejor para él y para la mujer a la que ama, que ese es el camino para crecer y madurar en un amor auténtico, se encuentra ante una gran pregunta: ¿Y cómo vivo la castidad en lo práctico, en lo cotidiano? ¿Qué implica concretamente?

Para vivir la castidad lo primero es **quererlo con firmeza**. Desearlo con convicción y encontrar la motivación apropiada son fundamentales para la adquisición de la virtud de la castidad. En ese mismo sentido es importante que entiendas y estés convencido de que **sí se puede** vivir la castidad. Quien dice que es imposible, es porque no lo ha intentado seriamente o porque ni siquiera quiere intentarlo, y no porque él no quiera o no pueda, quiere decir que los demás tampoco pueden. En esto de intentar vivir la virtud de la castidad también se aplica aquello de que “querer es poder”.

La castidad ciertamente no se alcanza de la noche a la mañana, con solo quererlo y decidirlo. Requiere lucha y perseverancia en esa lucha. La castidad es una virtud, y nadie llega a ser un virtuoso sin esfuerzo, constancia, sacrificio, entrenamiento y mucha paciencia. No te desanimes jamás si fallas al primer intento, al segundo o al tercero. Lo importante es seguir intentando siempre de nuevo y nunca darte por vencido, nunca quedarte con la última experiencia de derrota.

Teniendo la decisión y con la convicción de que sí se puede, toca **entrenarte**. Como en las artes marciales, solo se puede alcanzar su perfecto dominio mediante técnicas, con un maestro que te enseñe y con la repetición diaria de ciertos movimientos y ejercicios. Recuerda que como en todo lo que requiere entrenamiento, también en el dominio de los propios deseos e impulsos sexuales por medio de la castidad, la repetición de actos virtuosos y la perseverancia son fundamentales.

Perseverar es nunca darse por vencido. Perseverar es ser un porfiado: si me caigo, ¡me vuelvo a poner de pie y vuelvo a la batalla! ¡Nada de quedarse tirado en el

suelo luego de una caída! Perseverar implica ver la caída no como un fracaso, como la derrota final, sino como una oportunidad para aprender, para ser más inteligente en adelante y no cometer los mismos errores. Una caída no hace el final de la carrera. Es tan solo eso: un tropezón en el camino. Aunque falles, ¡el Señor siempre te ofrece una nueva oportunidad! Solo te pide que con humildad aceptes tu fragilidad, que aprendas de tus caídas y que vuelvas a la lucha apoyado en su fuerza.

El fracaso no consiste en una caída, sino en no querer levantarse nuevamente, en la decisión de abandonar la lucha. Aunque vuelvas a caer “siempre en lo mismo”, jamás debes ceder al desaliento, al desánimo. Siempre se puede volver a intentar de nuevo. Si siempre te vuelves a poner de pie, poco a poco, con el tiempo, con paciencia, verás que puedes ir adquiriendo un mejor dominio de ti mismo.

Ten en cuenta que por más buena intención que tengas en un momento de mucho entusiasmo, las caídas en el caminar son parte de la vida. Como me escribió un joven acongojado:

«He pecado, caí en la tentación, perdí mi castidad, mi segunda oportunidad para volver amar de verdad... me siento horrible... siento que decepcioné a todos los que me aman y sé que si no me quieren perdonar me lo merezco... en mi mente aún tengo como prioridad seguir amando a Dios y encontrar la felicidad, aunque por lo que hice diga todo lo contrario a todo lo que siento. Me siento mal conmigo mismo, me siento asqueroso, siento que no tengo cara para mostrársela a Dios. Yo quiero vivir en paz, he estado asistiendo a misa todos los domingos y entre semana también, pero sin embargo fallé. Necesito consuelo porque siento que iba bien y fallé y mandé todo al drenaje en un momento. Quiero vivir en paz y amar a la que algún día será mi esposa, ayúdeme, ayuden a este pobre pecador que implora redención, paz interior y seguir el camino de Dios».

También una joven me escribió luego de caer:

«Le cuento que caí, me siento avergonzada y triste, pensé seguir en la lucha constante, pero no pude. Ahora me doy cuenta de que es una lucha muy fuerte, que no pude seguir, pero me levanté, miré de frente. Pero ahora tengo más miedo que antes, me dejé llevar, me puse a tomar, tuve la oportunidad de dejar de tomar y no lo hice, y terminé casi cediendo a tener relaciones sexuales con un chico que supuse que era mi amigo. Me siento mal, no me porté bien, pero no me dejaré vencer por esta caída así que iré a confesarme para retomar mi lucha».

¡De eso se trata! De levantarse nuevamente, de pedir perdón, de aprender de los errores, de volver a intentarlo con más humildad y prudencia.

Como aquellos jóvenes que cayeron a pesar de haberse propuesto vivir la castidad, tú también puedes caer en medio de tus luchas. En ese momento podrás experimentar frustración, amargura, tristeza, vergüenza, podrás sentir que has decepcionado a Dios o a quienes confiaron en ti, o a ti mismo, y que ya no mereces ser perdonado. A pesar de ello el Señor no te dirá jamás «hasta aquí no más», «ya no mereces ser perdonado». No dejes jamás que la decepción de ti mismo te aparte de Dios o de quienes están allí para ayudarte a levantarte si caes y alentarte a seguir caminando. Por tanto, si caes, ¡pide inmediatamente perdón a Dios, levántate y vuelve a la batalla! ¡El Señor siempre te da la posibilidad de levantarte y empezar de nuevo!

Ahora bien, en nuestra opción por vivir la virtud de la castidad para amar de verdad es fundamental poner **medios proporcionados**. Un “medio” es algo que me permite alcanzar un fin. Así por ejemplo un medio para llegar a un lugar es un bus, un automóvil o una bicicleta. Pero un medio “proporcionado” es aquel medio adecuado que me permite llegar al fin deseado. No todos los medios son suficientes o apropiados. Por ejemplo, si quiero ir a un país que queda en otro continente no lo puedo hacer a pie o en automóvil únicamente. Debo hacer uso de otro medio de transporte: un avión o un barco. El automóvil, aunque sirve para movilizarse, no me sirve para cruzar el mar. No cualquier medio me permite alcanzar un fin deseado. Para alcanzarlo debo usar un medio proporcionado al fin que espero alcanzar.

Finalmente, lo que parece imposible, con Dios se hace posible. Los cristianos creemos que además de ser una virtud moral, la castidad «es también un don de Dios, una gracia»¹.

En cuanto tal, hay que pedirla insistentemente a Dios. Decía San Agustín: «Creía que la continencia dependía de mis propias fuerzas, las cuales no sentía en mí; siendo tan necio que no entendía lo que estaba escrito: que *nadie puede ser*

¹ *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2345.

continente, si tú no se lo das. Y cierto que tú me lo dieras, si con interior gemido llamase a tus oídos, y con fe sólida arrojase en ti mi cuidado».

El Señor en el Evangelio nos dice: «Si permanecen en mí, y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y lo conseguirán» (Jn 15, 7), y también: «Yo les digo: Pidan y se les dará; busquen y hallarán; llamen y se les abrirá» (Lc 11, 9). Así pues, la **oración para pedir pureza y castidad** es indispensable en nuestra lucha diaria.

Además de la oración, la fuerza para luchar y el amor que queremos vivir los encontramos en los **sacramentos de la Eucaristía y de la Reconciliación**. Acudir a los sacramentos es fundamental. En la Eucaristía nos nutrimos de quien es el Amor mismo, de Cristo. De ese modo podemos crecer día a día en un amor verdadero, el mismo amor que Cristo nos tiene, el amor que Él nos manda vivir. Él, además, es fuerza para nuestra debilidad. Necesitamos de Él para amar más, para amar verdaderamente y para poder ser cada día más fuertes en nuestro empeño de vivir la castidad. Por otro lado, en el sacramento de la Reconciliación nos encontramos con el amor y la misericordia de Dios, que nos acoge cuando nos caemos, nos perdona, nos alienta y anima a ponernos de pie y volver a la batalla, cura nuestras heridas y nos fortalece en todas nuestras luchas con una gracia particular.

Comprometerse a vivir la castidad es entrar en una lucha dura. Quien entra en combate es muchas veces herido, a veces con gravedad. Comprometerse a vivir la castidad no es comprometerse a “nunca caer”, sino a luchar, día a día, y si en medio de la lucha caes, es tomar la decisión de ponerse nuevamente de pie para volver a la batalla. Si caemos, necesitaremos ser perdonados y curados, una y otra vez. Si te caes, acude al Señor a pedir perdón. Él te espera para perdonarte, para curar tus heridas, para alentarte a ponerte nuevamente de pie y seguir en la batalla. De eso se trata: no de nunca caer, sino de levantarnos SIEMPRE, y levantarnos CUANTO ANTES, sin consentir en la tristeza que nos hunde en el desaliento, en la desesperanza, que quiere hacerte creer que “no puedes”, que “siempre es lo mismo”, que “nunca podrás superar tu debilidad”. ¡Nada de eso es verdad! El Señor nunca te va a decir: “es verdad, tú no puedes”. ¡Jamás! El Señor

nunca te va a rechazar. Nunca te condenes a ti mismo cuando el Señor te está esperando en su sacerdote para perdonarte «setenta veces siete» (Mt 18, 22), es decir, sin límite, sin medida.

Dicho esto, pasemos ahora a revisar las distintas situaciones que ponen en riesgo nuestra castidad, todo aquello que hemos de tener en cuenta para ser prudentes y para crecer en la virtud de la pureza. Sugeriremos también algunos medios que pueden parecer exagerados, pero que son muchas veces los medios necesarios para romper con situaciones pasadas que nos han llevado a la impureza. Hay momentos en los que sencillamente debo dejar de hacer cosas con ciertos “amigos” o apartarme de ciertas personas o lugares si es que quiero vivir la castidad, “recuperarme” y fortalecerme en el dominio de mis impulsos sexuales, a fin de orientarlos al amor verdadero.

1. Cuida tu mirada

Los sentidos son como ventanas o puertas por donde entran los mensajes que despiertan la sensualidad, la imaginación, la fantasía, los pensamientos y deseos que finalmente nos llevan a la acción en contra de la castidad. Para vivir la castidad, debes aprender a purificar y cuidar tus sentidos, empezando por la mirada.

Los hombres somos “visuales”. Esto tiene una explicación desde la fisiología del varón. Con el inicio de la pubertad, la testosterona empieza a circular en mayores cantidades y esta influencia hormonal genera cambios químicos y anatómicos en el cerebro; las áreas responsables de la agresión y el sexo se hacen más grandes (2.5 veces más) en el cerebro masculino que en el femenino, por eso el hombre no solo piensa más en el sexo, sino que es más sensible (que la mujer) a los estímulos visuales y ello contribuye a que empiece a experimentar un interés inusual por las chicas. Por eso, mirar a las mujeres produce un placer inmediato, y mientras más muestra la mujer, mayor es el placer. El hombre ha sido diseñado así, para que las mujeres le llamen la atención y lo atraigan. Es algo natural. Todo esto es parte de

cómo Dios nos ha diseñado. Si el sexo opuesto no atrajera nuestra atención y el sexo no fuese tan apelante, seguiríamos como en la escuela corriendo detrás de una pelota sin hacer caso de las niñas, o solo nos gustaría ir a la aventura.

Pero la distorsión viene cuando desde pequeños somos bombardeados por imágenes que nos estimulan continuamente, mostrándonos a mujeres hermosas, sensuales, provocativas, con muy poca y apretada ropa o con ninguna. Desde pequeños se nos “programa” a los hombres por medio de la publicidad, televisión, cine y demás a mirar a las mujeres como un león hambriento mira a una gacela herida.

Es importante que entiendas ahora lo que hace mucho entienden personas que se aprovechan de ese conocimiento para obtener algo de ti. Solo así podrás hacer algo al respecto. En una ocasión la doctora Reisman explicó ante el Congreso de los EE.UU el efecto que producen sobre el cerebro del niño las imágenes de mujeres seductoras (no tienen que ser explícitas). ¿Qué dijo?

- a. El cerebro de niños y jóvenes está siendo expuesto a material sexualmente sugestivo, que produce una respuesta emocional.
- b. En solo tres décimas de segundo la imagen pasa por la retina al cerebro y ocurre un cambio químico. Esta reacción automática ocurre mucho más rápido de lo que puedan pensar racionalmente, antes de que la mente consciente pueda decidir cómo responder.
- c. La parte cerebral que ayuda a pensar en las consecuencias de sus actos todavía no se ha desarrollado plenamente, ni lo hará hasta una década después. Es decir, se trata de “estímulo y respuesta” en su más pura esencia. Esta exposición a las imágenes altera su cerebro sin su conocimiento ni consentimiento.
- d. Estas imágenes causan una reacción emocional en el niño, y de este modo se inicia en ellos un patrón de adicción:
 - Con el tiempo estas imágenes seductoras se convierten en algo común y ya no causan el mismo estímulo que ocasionaron la primera vez que las vio.

- La “desensibilización gradual” reclama imágenes cada vez más fuertes para poder experimentar la misma intensidad de sensaciones de la primera vez. Es un hecho que la mayor parte de nuestra sociedad ha sido desensibilizada por la cantidad de violencia y sexo que ven en TV. Ya todo nos llega a parecer “normal”.
- Los deseos por una cada vez mayor estimulación se vuelven cada vez más exigentes y fuertes, y no hay nada que los satisfaga. Sin embargo, se filtra la idea de que “el siguiente nivel te traerá la satisfacción que buscas”.
- Cuando las imágenes ya no bastan el cerebro “le grita” al adolescente que para quedar satisfecho tiene que EXPERIMENTAR aquello que está viendo, ya sea mediante la masturbación o buscando experiencias sexuales cada vez más intensas con mujeres o con hombres.

¿Qué pasa en nuestro cerebro y a nuestro cuerpo cuando vemos una imagen o mujer seductora? Estudios revelan que cuando miramos a una mujer atractiva o tan solo una foto de ella, nuestro cerebro reacciona inmediatamente —en un tercio de segundo—. En el instante que vemos algo erótico, el centro del placer es estimulado liberando dopamina, esta hace que te sientas bien; al mismo tiempo el hipotálamo hace que se dé una excitación fisiológica y se genera el sentimiento de placer. Con pequeñas cantidades de dopamina el hombre se siente bien, pero si los estímulos y las descargas de dopamina son abundantes y continuos, se producirá un efecto mayor de placer. Este mismo efecto es el que experimentan las personas que usan drogas como cocaína, anfetaminas, marihuana y heroína. Por este motivo la pornografía es catalogada como una DROGA VISUAL.

Tener el centro del placer estimulado suena divertido y ciertamente lo es. Sin embargo, cuanto esto sucede repetidas veces el sistema se desequilibra: el centro del placer se vuelve insensible a la dopamina (la persona se ve más necesitada del estímulo) hasta llegar al grado de la tolerancia (el sentimiento del placer se vuelve cada vez más difícil de conseguir). Con el tiempo, la excesiva estimulación en el cerebro crea una disminución de dopamina dando origen a una variedad de problemas y sensaciones no placenteras (distrés psicológico). Para empeorar la situación, la disminución de la dopamina reduce la capacidad emocional de tomar

decisiones, por eso las personas adictas a la pornografía tienen dificultad para resistirse a la misma y ello crea un comportamiento serio a largo plazo (interfiriendo con la vida de pareja porque muchas veces buscan solo la autocomplacencia).

A los cambios químicos se le suman los cambios anatómicos: erecciones y con ello la masturbación. Sin embargo, las frecuentes eyaculaciones en los adictos a la pornografía producen la liberación de dopamina y prolactina y ello exacerba el problema significativamente, puesto que además se produce ansiedad y desesperación cuando cesa la actividad (ver pornografía y/o masturbarse).

Gary Lynch, neurocientífico de la Universidad de California en Irvine, revela en su libro *The Brain and Nervous System (El cerebro y el sistema nervioso)*:

«Cada evento que dura medio segundo, entre cinco a diez minutos ha producido un cambio estructural que en algunos casos es más profundo que los cambios vistos en aquellos que tienen daño cerebral (...). Una pequeña señal, que en tu cabeza es una señal eléctrica de tan solo pocos segundos, puede dejar rastro en tu cerebro y durar por años».

Ahora bien, Internet permite que podamos acceder a todo tipo de material pornográfico con solo hacer un “clic”. En un instante un niño puede entrar a ver “algo”, y en una mezcla de temor y excitación, tener una “dosis” que le produce una explosión de sensaciones. Lo que ve queda profundamente grabado en su memoria, de modo que no lo olvidará por años. Además, la primera vez despierta el deseo de una segunda vez, pues la experiencia fue tan intensa y emocionante que se queda “con la miel en la boca”. Así un niño o adolescente queda “enganchado”, tanto incluso que no dejará de ver eso aunque tenga que pasar vergüenza o reciba un duro castigo. Lo único que se logra con la represión es que la próxima vez sea más cuidadoso para evitar ser descubierto: toda droga genera dependencia y adicción, y la pornografía hace lo mismo.

No solo los niños, casi todos los hombres y cada vez más mujeres han descubierto como “obtener esta dosis” de químicos con tan solo un “clic”. Hay quienes pasan horas de horas mirando pornografía, y no se dan cuenta que el tiempo pasa. Mirar pornografía lleva a abusar de estos químicos producidos por nuestros propios

cuerpos. El cuerpo se acostumbra tanto a recibirlos que cuando el nivel habitual en el sistema corporal desciende, se empiezan a sentir decaídos. El cuerpo reclama una nueva “dosis” para subir los niveles nuevamente, y el cerebro produce deseos fuertes que llevan a buscar ver nuevamente imágenes pornográficas para disparar una dosis de químicos en el torrente sanguíneo. Por el proceso de desensibilización del que hemos hablado ya, cada vez se necesitan dosis más altas, haciendo que los deseos sean cada vez más intensos.

¿Ya entiendes por qué, si has intentado dejar la pornografía o la masturbación, de vez en cuando “no resistes más” y vuelves a lo mismo? Has sido condicionado desde pequeño, ¡y salir de eso no es nada fácil!

Un joven me escribió en una ocasión:

«Mi debilidad se muestra a través de la pornografía. Siento a veces un "impulso" tan fuerte o ganas de hacer cosas impuras que se calman luego de ver películas pornográficas y masturbarme. El hecho es que estoy cayendo con frecuencia y ya me cuesta mucho ver con pureza a las chicas que me gustan. Inclusive, luego de rezar he caído aparatosamente. Por otro lado, este vicio se alimenta de los muchos años que estoy sin enamorada. También de las frustraciones que llevo en mi corazón por las muchas veces que he sido rechazado por las chicas que me interesaban. Actualmente, también es una fuga perfecta para mi fastidio por no tener trabajo hace meses. En estas condiciones, quisiera afrontar con más éxito mi lucha contra la pornografía. Está lacerando mi corazón de manera que aparecen ideas cada vez más pervertidas dentro de mi cabeza, aunque el fuerte grito de mi conciencia hace que solo se queden en fantasías. Pero sé que si sigo en esta senda llegará el momento en que no seré capaz de dominarme».

Las consecuencias de mirar pornografía² son graves, van llevando poco a poco al descontrol de uno mismo. Como me decía una vez un joven de dieciocho años, que ya había recibido tratamiento psicológico a los quince por adicción a la pornografía:

«Te jala a un agujero oscuro, cada vez más profundo, ¡y te chupa el alma!».

² El juicio moral sobre la pornografía lo encuentras en el *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2354: «La *pornografía* consiste en sacar de la intimidad de los protagonistas actos sexuales, reales o simulados, para exhibirlos ante terceras personas de manera deliberada. Ofende la castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual. Atenta gravemente a la dignidad de quienes se dedican a ella (actores, comerciantes, público), pues cada uno viene a ser para otro objeto de un placer rudimentario y de una ganancia ilícita. Introduce a unos y a otros en la ilusión de un mundo ficticio. Es una falta grave. Las autoridades civiles deben impedir la producción y la distribución de material pornográfico».

Mirar pornografía no es broma, no es un juego, no es algo “divertido”. La pornografía tiene un mecanismo perverso que te destruye lentamente, como un cáncer. Una vez que empiezas, es muy difícil dejar de verla. Por ello te aconsejo: si nunca has visto pornografía, ¡NO LO HAGAS! Si te da curiosidad mirar alguna de esas imágenes seductoras que aparecen en tu pantalla sin que la hayas buscado y te invita a hacer “clic”, ¡NO LO HAGAS! Parece algo sin importancia, pero no lo es. Una vez que hagas “clic”, será el inicio de muchos otros “clics” y puede que nunca puedas parar y termines destruyéndote a ti mismo y destruyendo a muchas personas en el camino. Esto es algo que debes tener en cuenta: ¡muchos matrimonios se quiebran por culpa de la pornografía!

¿Y si haces “clic” “solo por esta vez”? Pues al principio experimentas que te da una satisfacción que no trae mayores consecuencias. Acaso sientes que te estás saliendo con la tuya, por un tiempo. Sin embargo, antes de que te des cuenta, el daño ya está hecho: has quedado enganchado en un vicio del que ya no podrás liberarte fácilmente: has mordido el anzuelo debido a la “apetecible carnada”. Te dirás: «si ya vi una vez, qué importa una segunda; además, ¡no me ha pasado nada! ¡Me hace sentir bien!». Volverás a hacer “clic” cada vez con más frecuencia, buscarás “dosis” cada vez más altas, te pasarás incluso horas ante la computadora sin darte cuenta que el tiempo pasa y te encontrarás dependiendo de la pornografía como quien depende de la droga.

Junto con la pornografía viene la masturbación y —cuando la tengas— vas a querer hacer con tu enamorada o novia aquellos mismos actos que ves en la pornografía. Entonces harás de la persona a la que amas tu propia fuente de placer, tu propia “conejita”, terminarás usándola para satisfacer tus propias fantasías sexuales, terminarás perdiendo tu capacidad de amar de verdad. El hombre que ve a la mujer como una presa que ansía devorar terminará destruyéndose a sí mismo, y rebajando a muchas mujeres en su dignidad. Si no me crees, lee este testimonio de un joven de veintitrés años:

«Yo empecé a ver pornografía como a los catorce años más o menos. Esto fue porque entré en una gran depresión, y se empezó a convertir en mi vicio. Era muy atractivo, poco a poco fue aumentando el deseo por ver más y más. Veía videos de ese tipo, después me metía a páginas de chat erótico y platicaba con chavas y

les decía tantas cosas pervertidas... en verdad me sumergí en un vacío inmenso, tanto que cuando veía a una chica solo pensaba en hacerle lo que veía en los videos. Deseándolas sexualmente, con mi mirada casi hasta las desnudaba.

»Después de unos años dejé de ver por un tiempo. Confesé lo que hice y en verdad me ayudó porque dejé los chats eróticos, pero aun así volvía a caer en la pornografía, de vez en cuando, en medio de la lucha.

»Yo sé lo que es estar atrapado por la pornografía. Por propia experiencia puedo decirles cómo el ver porno te deforma la mente y la mirada, de modo que llegas a ver a la mujer solo como un objeto para tu satisfacción sexual. Conozco el hoyo oscuro y vacío en el que toda esa actividad te sumerge. Por eso es que quiero ayudar en esta labor de ayudar a jóvenes como yo y alentarlos: ¡NO se dejen arrastrar por la pornografía que envenena y carcome el alma! ¡Jóvenes! ¡NO CEDAN por más llamativo o atractivo que sea! ¡No se dejen atrapar por las garras de la pornografía, es muy difícil que te suelte una vez que te atrapa! ¡Cual araña con su presa, te paraliza, te envuelve en su telaraña y luego te succiona lentamente la vida! ¡En esta lucha contra la pornografía verdaderamente te juegas la vida, tu futuro, y el futuro de tu futuro matrimonio, el de quienes serán tus hijos y tu esposa!».

Considera además que la pornografía ¡es pura fantasía! Como le dijo una señora a su esposo psicólogo que le mostró una revista pornográfica requisada a un estudiante de trece años en el colegio en el que enseñaba: «La calidad del papel es extraordinaria, los colores son fabulosos, la fotografía impresionante... ¡pero esto NO ES REAL!» Ninguna mujer o escenas en la vida real llegará a ser tan “perfecta” como son mostradas en la pornografía, porque lo que aparece allí es un montaje para crear un mundo de ilusión y fantasía que te mantendrá esclavo de la pornografía de por vida, por tanto, gastarás dinero en ese mercado. Como en la vida real nunca es igual, siempre volverás a consumir pornografía en busca de aquello que no encuentras en la realidad. ¡Así funciona! ¡Así está pensado y diseñado por quienes se benefician de tu adicción!

Ahora bien, a pesar de las evidencias científicas contundentes hay quienes sostienen en su ignorancia que ver pornografía no hace daño a nadie. ¡Eso no es verdad! Como hemos visto, te hace daño a ti, produce un daño cerebral en ti y afecta tremendamente tu capacidad de amar verdaderamente a una mujer. Por otro lado, hace un terrible daño a las personas, hombres y mujeres, que se prestan a ser fotografiados y filmados para generar ganancias multimillonarias a la industria pornográfica. ¿Es que acaso las estrellas porno son las personas más

felices del planeta, según el mito de que «el sexo tipo porno te hará feliz»? NO. Basta echar un vistazo a la vida terriblemente vacía que llevan estas “estrellas”, y que las empuja en muchísimos casos a acabar con su propia vida:

1. Savannah se suicidó de un disparo, en 1994.
2. Kristi Lynn se mató en un accidente automovilístico, yendo a 160 km/h.
3. Chloe Jones murió debido a la falla del hígado, por abuso de alcohol y drogas.
4. Anastasia Blue se suicidó con una sobredosis de Tylenol en 2008.
5. Eva Lux murió por sobredosis de heroína el 2005.
6. Tylor Summers fue asesinada durante el rodamiento de una escena sexual.
7. Karen Dior murió a consecuencia de cirrosis y SIDA.
8. Camila de Castro se suicidó saltando al vacío desde un edificio de 8 pisos.
9. Angela Devi se suicidó por asfixia en 2006.
10. Susan Britton se suicidó.
11. Juliet Jett murió por sobredosis de heroína en 2005.
12. Rebecca Steele sufría de SIDA y murió por sobredosis de droga en 2004.
13. Celia Young se suicidó en 1992.
14. Charlie Waters fue asesinada a hachazos por un cliente de prostitución en 1989.
15. Arcadia Lake murió por sobredosis de drogas en 1990.
16. Karen Lancaume se suicidó por sobredosis de droga en 2005.

17. Linda Wong murió por exceso de alcohol y sobredosis de droga en 1987.
18. Alex Jordan se suicidó por ahorcamiento en 1995.
19. Bambi Woods murió por aparente sobredosis de droga en 1986.
20. Lisa de Leeuw murió de SIDA en 1993.
21. Lisa Bridges murió por sobredosis de heroína en 2002.
22. Megan Leigh se suicidó de un disparo en 1990.

En fin, esta triste lista³ es mucho más larga. Si ver pornografía le roba el alma y hunde paulatinamente en un hoyo oscuro y frío a quienes la ven, ¡cuánto más a quienes “trabajan” para esta industria! Son mujeres y hombres para quienes amar y ser amados sencillamente ya no es posible, y eso se convierte tarde o temprano, cuando pasa el efecto de la “droga”, en una angustia insoportable. Según declaró una ex actriz porno que logró liberarse de esa dura esclavitud: «Era como un robot o como una muñeca Barbie de caucho. No tenía sentimientos». Tanta ausencia de amor, tanto dolor, la hizo refugiarse en el alcohol y en las drogas para «adormecer mi dolor, para poder sobrevivir». Como esto no le dio resultado, pasó a métodos más severos, se hizo cortes en el cuerpo e incluso intentó suicidarse varias veces: «Pasé muchas noches solitarias mientras me cortaba las muñecas. Me gastaba toda mi paga en drogas».

Ahora te pido que consideres esto: cada vez que haces “clic”, tú te haces responsable de la muerte de esas mujeres u hombres, tú estás ayudando a esa mujer desgraciada a que jale el gatillo, tú con tu dedo le estás dando el empujón para que se tire por el balcón, tú le estás suministrando esa sobredosis de droga para que acabe con su vida. ¿La pornografía no hace daño a nadie? ¡Claro que hace daño! Te hace daño a ti que miras, le hace daño a esas “estrellas pornográficas”. Por más que digas «soy una gota de agua en el océano», o «ellas lo harán aunque yo deje de mirar», tú no puedes evadir tu responsabilidad personal

³ Véase http://www.youtube.com/watch?v=r0q_VGacfNk

a la hora de contribuir con tan solo mirar una de esas imágenes, a que la industria pornográfica siga generando ganancias exorbitantes y llevando a la ruina la vida de tantas personas que viven atrapadas en esa industria, por la razón que sea.

Como escribe en la introducción de su libro otra ex estrella porno, que lidera ahora un proyecto llamado *Pink Cross* para rescatar a estas personas de este submundo:

«Quien quiera intentar escribir un libro sobre su horrorosa experiencia dentro de la industria pornográfica que opera ilegalmente y años de abuso sexual desde la infancia hasta la prostitución, afronta una tarea terrible, y requiere de mucho amor y comprensión por parte de los lectores. Esta es la cosa más dura que he tenido que hacer en mi vida y me tomó años de dolor, preparación y oración antes de poder hacerlo. Pero por la gracia de Dios todopoderoso, lo escribí y ahora necesito que lo leas. Necesito que leas acerca de la explotación y violencia contra mujeres y hombres en la industria pornográfica para que tú puedas empezar a sanar. Necesito que comprendas seriamente que cada vez que haces “clic” para ver un sitio pornográfico estas contribuyendo a la destrucción de vidas humanas valiosas. Necesito que leas este libro de principio a fin y luego inclines humildemente tu cabeza ante el Cielo y con lágrimas te lamentes hasta que la única fuerza que te quede sea para dejar de ver pornografía»⁴.

Si estás enganchado, ¡lucha por dejar de ver pornografía! ¡Sé humilde y busca ayuda! ¡No contribuyas a sostener esta “industria” que degrada y destruye tantas vidas!

Finalmente, si estás enganchado no es imposible salir de esta adicción, aunque te costará mucho. Si quieres liberarte de esta esclavitud, te recomendamos leer el libro *La Trampa Rota*, de Miguel Ángel Fuentes. Lo encuentras acá:

http://www.teologoresponde.com.ar/adiccion_sexual/La_Trampa_Rota.pdf

2. ¿Qué escuchas?

Innumerables mensajes entran a diario por nuestros oídos. Los escuchamos y asimilamos de una o de otra manera. Lamentablemente, muy pocos tienen criterios morales y sentido crítico para saber discernir entre lo que es bueno o malo y, en este caso, la música que conviene escuchar o no.

⁴ Shelley Lubben, *Truth behind the fantasy of porn. The greatest illusion on the earth*, Shelley Lubben Communications, Lexington 2010, prefacio.

Como ya hemos mencionado anteriormente, hoy está de moda un tipo de música urbana llamada “reggaetón”, cuyo contenido en muchos casos incita al sexo libre y a ver a la mujer como un objeto sexual.

¿Te gusta esa música y la escuchas sin hacer caso a la letra? Pues aunque no la escuches conscientemente, los mensajes se te van quedando y van deformando tu pensamiento. Si crees que puedes escucharlas sin que te afecten, ¿no será que te has hecho insensible al mal y que por eso no te choca algo que es verdaderamente degradante para las personas?

Un chico de dieciocho años me contó en una ocasión que escuchar esta música por radio lo llevaba a tener imaginaciones y fantasías impuras. Finalmente, acababa masturbándose. La letra de este tipo de canciones enciende la pasión y despierta el deseo de “querer hacer lo mismo”, o —si de momento no se da la ocasión— de buscar al menos experimentar el placer mediante el autoerotismo. Al tomar conciencia del daño que le hacía escuchar este tipo de canciones se propuso dejar de escucharlas.

Poco después otro joven de diecinueve años dejó un mensaje en la página de *La Opción V*⁵ diciendo:

«Gracias a ustedes he dejado de escuchar reggaetón (y eso que era muy fanático de aquella música, la escuchaba desde que tenía doce o trece años) y he dejado de hacer varias cosas que me llevaban por el mal camino. Escuchar esa música alimentaba mis pensamientos y fantasías sexuales, y me llevaba a la masturbación. En las fiestas o discotecas me llevaba a tocar y besar a cualquier chica que se prestaba fácilmente para ello. Tener relaciones sexuales con alguna de ellas era solo cuestión de tiempo. Solamente veía a la mujer como un objeto y no como una persona digna de respeto».

El reggaetón con contenido sexual no solo es una música que no conviene bailar, sino tampoco escuchar si es que quieres vivir la castidad.

He aquí otro testimonio de una joven de diecisiete años que hizo la opción por vivir la castidad luego de “tocar fondo”. Comentaba ella desde la perspectiva de quien sin tomar alcohol ve las cosas como son:

⁵ Véase <https://www.facebook.com/LaOpcionV>

«Ayer fui a una fiesta. ¡Me chocó un montón! Yo llegué como a las once y ya mis amigas estaban muy borrachas, y otras bailando malazo. Me quedé una hora con ellas y luego me fui. A mí me daba un poco de vergüenza ajena verlas bailar tipo perreo, mientras que a los chicos que están acostumbrados a tomar hasta emborracharse y usar a las chicas como si nada, les parecía de lo más normal».

Otro gran tema que tiene que ver con lo que escuchas es el de las conversaciones de doble sentido, obscenas o de contenido sexual.

Sobre esto escribía una joven:

«Mi entorno de amigos en la universidad y en el trabajo siempre hacen bromas en doble sentido. Yo, por entrar en el juego, empecé a entender esas bromas. Ahora sé que no me ayudan a guardar mi pureza, y yo ya no quiero eso. Por más que esté en ese ambiente quiero ser capaz de no contaminarme con eso. Lo que ahora en verdad necesito es purificarme».

Hablar de sexo, hacer bromas de doble sentido o faltar el respeto a las mujeres haciendo comentarios obscenos y morbosos se ha convertido en una especie de “tema diario” incluso ya en el colegio, no solo entre hombres sino también en presencia y con participación de las mujeres.

Hablar de esta forma no solo manifiesta una enorme pobreza de espíritu sino también una tremenda falta de respeto hacia las personas. Niégate a participar en los diálogos morbosos entre amigos y amigas del colegio, de la universidad, de tu centro de trabajo o en las reuniones sociales. No te rías ni festejes las bromas de doble sentido u obscenas. Si les faltan al respeto a tus compañeras, ¡defiéndelas como si estuviesen hablando de tu propia madre o hermana! ¡Sé valiente y anda contracorriente!

Muchas jóvenes lamentablemente han adoptado el lenguaje grosero de los hombres. En vez de exigir a los hombres respeto en el hablar, se han rebajado ellas mismas poniéndose “a su altura”. Enséñales a tus amigas que serán tratadas de acuerdo al lenguaje que usen, y que si quieren que las traten con respeto no les conviene hablar con vulgaridad.

En lo que te toca a ti, ¡usa la palabra para edificar!⁶. Que de tu boca no salgan bromas de doble sentido, vulgaridades, chistes obscenos, etc.

En cuanto a lo que uno escucha, están también hoy de moda las clases de educación sexual. Me decía una joven que desde los doce años iban a su salón a darles estas charlas, para enseñarles básicamente cómo funciona el cuerpo del hombre, cómo funciona el cuerpo de la mujer, cómo funciona el condón y cómo los métodos anticonceptivos. Con ese discurso le están diciendo ya a los preadolescentes que «tienen permiso para todo, con tal de que “se cuiden” para no quedar embarazadas o contagiarse de alguna enfermedad de transmisión sexual».

Charlas que solo se enfocan en eso despiertan en los escolares el deseo de experimentar los placeres sexuales mediante el autoerotismo o el erotismo con la enamorada o amigas incluso. Los “profesionales” que dan las clases de educación sexual les dicen que todo es “normal”, parte de un proceso de crecimiento natural de la juventud, y que lo único que deben hacer es aprender a usar bien los métodos anticonceptivos para disfrutar del sexo sin las consecuencias indeseadas. Pero, como me decía una joven de dieciséis años, en esas charlas de educación sexual nadie les habla «de lo que pasa dentro, de lo que pasa en el corazón», es decir, de las profundas consecuencias psicológicas, emocionales y espirituales que tienen para los jóvenes iniciarse tempranamente en una sexualidad sin límites ni frenos.

No creas todo lo que te dicen las personas mayores tan solo por ser profesores, psicólogos, psiquiatras, etc. Cuestiona lo que te dicen y prepara argumentos para poder rebatir públicamente los “mitos” y “dogmas” que estos profesores o profesionales repiten como loros. No debes quedarte callado nunca, pues lo único que el mal necesita para avanzar y destrozar vidas es que tú te quedes callado.

⁶ «No salga de tu boca palabra dañina, sino la que sea conveniente para edificar según la necesidad y hacer el bien a los que te escuchen» (Ef 4, 29).

3. Lo que tocas...

En busca de experiencias más intensas el hombre siempre busca avanzar. Incluso a pesar de haberse propuesto guardar su castidad y respetar a su enamorada o novia, en un momento de excitación puede llegar a olvidar todos sus buenos propósitos. Por ello es importante que evites “jugar con fuego”, que seas prudente y que cambies la mentalidad —si la tienes— de “avanzar hasta un punto” sin llegar a hacerlo todo.

Evita los besos apasionados. Evita las caricias o besos en zonas llamadas “erógenas”, pues estas caricias van despertando la sensualidad y excitación en ambos hasta que llegue el momento en el que “pierdan el control”. ¡De ninguna manera te permitas manosear a tu enamorada y tocarla en zonas íntimas! Eso solo convertirá tu amor por ella en un deseo de satisfacerte a ti mismo.

Recuerda que a las relaciones sexuales no se llega de inmediato, se va llegando de a pocos, avanzando cada vez un poco más hasta que finalmente se quiebra el último límite. Una vez que esto sucede, te das cuenta que tu mirada cambia, que la amas cada vez menos a ella y que amas cada vez más su cuerpo y el placer que ella te puede proporcionar, es decir, crece tu egoísmo, el querer buscarla y estar con ella para obtener una satisfacción sensual. ¡No dejes que esto te suceda! ¡Domínate a tiempo! ¡No “avances” en el aspecto sexual! Solo quien se domina y se conquista a sí mismo puede hacer madurar y conquistar finalmente el amor verdadero.

Otra cosa: ¡Jamás le pidas a tu enamorada hacer las cosas que son tan comunes en la pornografía! Una sexualidad “tipo porno” solo degrada a las personas y deforma el amor verdadero, haciendo que se usen el uno al otro con un objetivo: producirse el máximo placer.

4. El autoerotismo o masturbación

Se te dice que la masturbación es algo normal y bueno, pues forma parte de una “autoexploración” de tu cuerpo para conocer cómo se comporta. Pero, ¿es verdad?

«En esta época del SIDA y otras enfermedades transmitidas sexualmente de manera desenfrenada, muchas organizaciones que reciben fondos gubernamentales promueven la masturbación como forma de tener “sexo seguro”. Los centros de planificación familiar están a la vanguardia en este esfuerzo, diciéndole a la juventud en su sitio web, *Teenwire*, que la masturbación es un “ensayo” para las relaciones sexuales. No solo libera la tensión sexual, dicen los centros de planificación familiar, sino que también permite aprender lo que a uno le excita y por lo tanto puede prepararse mejor para el acto sexual.

»(...) Cuando [la masturbación] se convierte en el modelo que el coito tiene que emular, el resultado es un concepto del sexo centrado en el orgasmo, en el que el cuerpo de uno y el de la pareja se vuelven meros accesorios de las sensaciones genitales.

»(...) El sexo, el cual debería unir a un esposo y su esposa en el amor más intenso que se pueda obtener, queda reducido a una carrera desenfrenada por alcanzar la meta de la mera satisfacción.

»Así que, por medio de la masturbación, me estaba enseñando a ser una compañera sexual egoísta y superficial. ¿Y para qué? Unos segundos de orgasmo, después del cual me sentiría más sola que antes»⁷.

El ejercicio de la masturbación o autoerotismo produce una deformación en la manera como me tomo a mí mismo y como tomo o tomaré a las mujeres: como un objeto para alcanzar mi máxima satisfacción sensual.

Esto aumenta por el hecho de que muchas veces la masturbación está ligada a la pornografía: el hombre se masturba mirando no pajaritos, sino pornografía, o fantaseando sexualmente con alguna mujer. Sí, normalmente, uno se masturba pensando en mujeres. Dejar de masturbarse implica, por tanto, un esfuerzo de dejar de mirar a la mujer como un objeto de placer, así como dejar de usarse uno a sí mismo como objeto de placer. Cuando uno hace el esfuerzo de dejar de masturbarse, también piensa en los demás, pero desde una perspectiva totalmente opuesta al egoísmo. Dejas de pensar en otras personas para producirte un placer y pasas a pensar en ellas como personas dignas de respeto, incluso tan solo en tu pensamiento. Esto es muy importante porque las acciones brotan de los pensamientos. Si no respeto a las personas en mis pensamientos —aun cuando ellas no se respeten a sí mismas—, no respetaré a las personas en el trato diario,

⁷Dawn Eden, *La aventura de la castidad*, Grupo Nelson, Nashville 2008, p. 164.

cotidiano. La masturbación acrecienta nuestro egoísmo, pues nos lleva a estar centrados en nosotros mismos y a priorizar nuestro placer por encima de la dignidad de las personas. En cambio el dominio de sí alimenta el amor verdadero, que se basa en el respeto a las personas, en priorizar a la persona por encima de mi placer y satisfacción sensual.

Finalmente, en los hombres al menos, la masturbación está muchas veces asociada a la pornografía: el hombre se masturba viendo pornografía, para que la excitación sea mayor, para producirse más placer. ¿Es sano? ¿No deforma más aún en el hombre su visión de la mujer y su visión de una recta sexualidad? ¿No buscará luego hacer eso mismo con su novia, usarla como su “conejita” solo para obtener ese placer, o uno mayor? ¿Piensas que porque nadie te ve no le haces daño a nadie masturbándote? ¡Tú te ves! ¡Tú te haces daño al volverte más egoísta! Y luego, en el trato con mujeres, les harás daño porque las mirarás y tratarás de acuerdo a las fantasías que has alimentado en esos momentos de autosatisfacción solitaria. La masturbación va incapacitando al hombre para hacer de la relación sexual una verdadera entrega y acto de mutuo amor, convirtiéndolo en cambio en una masturbación con una muñeca de carne.

A quienes creen que «si no te masturbas te vas a enfermar», les decimos que no es verdad. Si no te masturbas ¡no pasa nada! El cuerpo del hombre tiene maneras naturales para hacerse cargo de la sobreproducción de semen. No te vas a enfermar ni te vas a volver loco si no te masturbas.

Finalmente, la enseñanza de la Iglesia considera la masturbación como una falta a la castidad:

«Por *masturbación* se ha de entender la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer venéreo. “Tanto el Magisterio de la Iglesia, de acuerdo con una tradición constante, como el sentido moral de los fieles, han afirmado sin ninguna duda que la masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado”. “El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine”. Así, el goce sexual es buscado aquí al margen de “la relación sexual requerida por el orden moral; aquella relación que realiza el sentido íntegro de la mutua entrega y de la procreación humana en el contexto de un amor verdadero”»⁸.

⁸ *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2352.

5. ¿Qué pensamientos te permites?

Que aparezcan “pensamientos impuros” en la mente es algo normal, más aún en medio de tantas imágenes que vemos a diario.

Muchos creen que ya “es pecado” el simple hecho de que un mal pensamiento aparezca en la mente, y no es así. Conviene aclarar que si un pensamiento o recuerdo aparece en tu mente, no es ya automáticamente un pecado. Solo es pecado si empiezas a darle vueltas, a pensar, a imaginar, a dar rienda suelta a tu fantasía. Pero si lo rechazas, si con tranquilidad te dices a ti mismo: «no quiero pensar en esto», entonces no has caído. Más bien, de lo que se trata es de eso: la tentación muchas veces aparece de la nada, a través de algo que viste, oíste, de un recuerdo, de algo que alguien dijo. En ese momento tú puedes decir «no», rechazarlo con firmeza y serenidad. Entonces habrás ganado una batalla.

REDES SOCIALES

6. ¿Qué ves en Facebook?

Facebook (o cualquier otra red social) es el lugar perfecto para ver a tus amigas y otras chicas posando y modelando. No falta alguna que pone sus fotos en bikini para que la vea todo el mundo y la alaben por su cuerpo.

Este es el testimonio que me hizo llegar un día un chico:

«Ayer miré una foto de una amiga mía, vestida de forma muy provocativa... Por un instante dejé de mirarla como amiga, pasó a ser un objeto deseado, despertó mi imaginación, mi fantasía, me deleité en su sensualidad para experimentar un placer interior... ¡Qué pena me da! ¡Por mí y por ella!».

¿Cómo quieres mirar a tus amigas? Tú tienes una responsabilidad sobre ellas: míralas como si fuesen tus hermanas y diles que no les conviene poner esas fotos en su Facebook. No te ayudan a ti y ellas mismas se exponen demasiado.

7. ¿Cómo son tus conversaciones por chat?

Normalmente a las mujeres no les atrae la pornografía tanto como a los hombres. Pero a lo que sí son proclives a volverse “adictas” es a las conversaciones o “chats” afectivos y emocionales, que luego pueden convertirse también en “chats” sexuales y eróticos.

De maneras inocentes muchas mujeres terminan involucrándose en actividades de “cibersexo”, que implica cualquier tipo de conducta relacionada con el sexo que se lleva a cabo a través de Internet, chat y/o cámara de video. Mientras se producen los diálogos eróticos en los que se expresan fantasías sexuales, se filman y se muestran semidesnudos o desnudos, todo frente a la cámara para excitar al interlocutor.

El “cibersexo” puede darse entre conocidos (enamorados) o desconocidos. Quien se involucra con este tipo de personas desconoce no solo la identidad del interlocutor que está “al otro lado de la pantalla”, sino también sus reales intenciones. Esto favorece los abusos de menores⁹ y sitúan a la persona en una posición de alto riesgo prestándose al chantaje por la difusión de sus fotos o videos por la red. Una vez que algo se envía a través de la red, deja de ser privado: lo que subes a Internet, ya no lo puedes borrar nunca más, queda para siempre allí¹⁰.

El “cibersexo” tiene un grave riesgo: facilita que se desarrollen comportamientos adictivos, adoptando actitudes incontroladas que llegan a interferir tanto hasta perder el contacto con el entorno real.

⁹ Se recomienda ver la película: “Desconfianza”.

¹⁰ Véase el caso de Amanda Todd, una chica que por estos chantajes y bullying terminó suicidándose a los 15 años en 2012 en Canadá.

LUGARES A LOS QUE VAS

8. ¿A qué fiestas o discotecas vas?

Hacer una opción por vivir la castidad no necesariamente incluye no ir a lugares como las discotecas. Divertirse y bailar no es malo, lo malo es cómo muchos utilizan el baile de una manera insana. Hay personas que disfrutan mucho de bailar y pueden acudir a fiestas o discotecas que no interfieren en su opción por vivir la pureza y castidad. Si vas a una discoteca y bailas sanamente, para divertirte y pasar un buen rato con tus amigos y amigas, no tiene nada de malo.

No debemos juzgar y menos condenar a nadie porque decide ir a una discoteca. Como principio básico, no podemos saber lo que sucede en el corazón de cada uno, por más que según nuestros estándares la persona se está comportando de una manera que no nos parece adecuada. No debemos ser jueces y menos verdugos de quienes no se comporten como nosotros esperaríamos que lo hagan, o como lo hacemos nosotros.

No juzgar no quiere decir que debemos permanecer indiferentes. Decir las cosas en las que objetivamente alguien ha obrado mal no es lo mismo que condenar o juzgar a tu amigo o amiga. Si ves que tu amigo o amiga obra mal debes decírselo a solas, en un momento oportuno, con todo el cuidado del mundo, sin que se sienta juzgado por ti.

Ahora bien, si quieres cuidar tu castidad, aquí te ofrecemos algunas consideraciones para que tú mismo veas y decidas si te conviene ir o no...

a. Si eres menor de edad, debes contar con el permiso de tus padres. No les mientas y diles a qué lugar quieres ir y con qué amigos y amigas. Si te dicen NO, es NO. Si te dan una hora de llegada, es importante que retribuyas su confianza llegando a la hora señalada.

b. Es importante conocer bien el sitio adonde se va, porque no todas las discotecas y fiestas son iguales. No se debe generalizar. Debes averiguar bien sobre el ambiente que tiene el lugar al cual vas a ir, el tipo de música que ponen o el tipo de espectáculo que habrá. Si va en contra de tus principios y propósito de

vivir la castidad, no vayas. Hay discotecas o fiestas a las que definitivamente no conviene ir, ya sea por lo inapropiado de la música, por la forma como se baila, por la gente que va o por las cosas que se ven. Si vas a una discoteca en la que las canciones suelen tener contenido sexual, o se ven parejas bailando de maneras eróticas (como el perreo), o corre mucho alcohol y droga, mejor sería que no vayas a esa y busques otra más adecuada. Si vas a una fiesta o discoteca en la que las cosas se van poniendo feas, no dudes en salir de allí. No tienes por qué quedarte hasta el final.

c. Es importante conocer bien a las personas con las que vas, y es igualmente importante que la mayoría de amigos con los que salgas sean amigos que tengan los mismos valores que tú, que sean amigos con quienes puedas contar ante cualquier situación complicada. No es bueno que vayas con “amigos” o “amigas” que van a estar presionándote para hacer cosas que no quieres, sino con aquellos que respetan tu forma de pensar y actuar. ¡Déjate cuidar por tus amigos y cuida tú también de ellos!

d. Hay circunstancias o temporadas en las que es mejor que no vayas, por ejemplo, si estás emocionalmente débil o si eres muy frágil ante la presión social. Tú debes conocerte y saber cuándo no te conviene ir. Quizá has sido de los que van todos los fines de semana a las discotecas y acaban mal, y ahora que quieres hacer las cosas bien te cuesta mucho dejar de ir. Debes entender que es por un tiempo, pero en ese tiempo deberás mantenerte firme en tu decisión, especialmente ante la presión de “amistades” que no solo no te ayudarán sino que te presionarán hasta que vuelvas con ellos a la discoteca a “divertirte” como antes.

e. Cuando vayas, mantente firme en tus convicciones y no cedas a ningún tipo de presión. Recuerda que tú debes ser coherente con tus principios en todo momento. Tener personalidad es fundamental, debes saber decir NO a lo que va en contra de tus principios.

f. Elige bien las canciones que bailas y cuida la forma en que lo haces. Hay canciones que no es adecuado bailar por el contenido que estas tienen, como por ejemplo algunas canciones de reggaetón. Si a pesar de ir a una buena discoteca te

encuentras con alguna canción que no va de acuerdo a lo que quieres vivir, no la bailes. Si te preguntan por qué no quieres bailar, ¡no tienes que dar explicaciones como si estuvieses en falta! No cedas a la presión, burla o manipulación emocional de nadie. Quédate siempre cerca de tus amigos y amigas.

g. Lo mejor es no tomar alcohol y si lo haces toma muy poco. Debes ser consciente de los efectos que tiene el alcohol en ti. El alcohol desinhibe y te puede llevar a hacer cosas que no querías. Hoy en día te dicen que si no te emborrachas, no la vas a pasar bien, pero eso es mentira. No necesitas tomar o estar borracho para divertirte. Te puedes divertir mucho sin tomar una gota de alcohol. Cuida especialmente a las amigas con quienes vayas a las fiestas: ¡sé para ellas como un hermano mayor!

h. No entres en el “juego” de los besos. No porque te guste una chica le tienes que estar buscando el beso. No tienes por qué dárselo tampoco a una chica que por estar tomada o por otra razón quiere que la beses. Dile que no y punto.

i. Es importante tener el criterio para saber cuándo es momento de retirarse de un lugar. Si en un momento estamos expuestos a que pasen cosas que nos pongan en riesgo o pongan en riesgo a nuestros amigos o amigas, es el momento de retirarnos con ellos.

9. Lugares a los que no debes ir

Hay lugares a los que, si quieres cuidar tu castidad, no debes ir bajo ninguna circunstancia. Puede parecer obvio lo que te digo, pero mejor dejarlo claro. De ninguna manera debes acudir a un prostíbulo. Si algunos “amigos” te dicen para ir, niégate rotundamente, aunque eso acarree burlas de su parte.

Otro lugar al que no debes ir es a los *night clubs*, o a lugares en los que se ofrecen espectáculos sensuales, eróticos o sexuales.

Asimismo debes evitar a toda costa ir a “saunas” o “centros de masajes”, así como a hoteles con amigos y amigas a “pasar la noche”.

LA RELACIÓN CON TU ENAMORADA O NOVIA

10. ¿Cómo llevas la relación con tu enamorada?

En la relación con tu enamorada debes “trazar la línea” y poner los límites claros desde el principio. Si ya tienes enamorada y no lo hiciste en su momento, quizá sea necesario hablar con ella ahora para poner límites claros.

Me escribía un joven:

«Con mi enamorada, cuando recién empezamos nuestra relación, nos pusimos medios concretos que consistían en evitar situaciones como: estar solos en su casa o la mía, ver películas o conversar con la luz apagada, que ella se siente encima mío. Evitando estas situaciones —que al principio nos costaron pero luego se nos hicieron hábito— logramos mantener nuestra pureza».

Quizá esto te pueda parecer muy exagerado o “aburrido”. Pero es mejor eso a que la relación se vaya deslizando cada vez más hacia lo sexual.

Algunos enamorados creen que el límite al que pueden llegar es al máximo placer sin llegar al sexo. Para quien quiere vivir la castidad hasta los besos deben ser castos. Tú sabes o sabrás cuando no lo son, y no lo son cuando se vuelven “demasiado apasionados”, cuando excitan y dan paso a “caricias indebidas” que despiertan la sensualidad y las pasiones que luego arrastran a cosas mayores. El límite debe estar al principio del camino, no a la mitad ni justo antes del final. Quien juguetea con el fuego de la pasión y piensa que puede llegar hasta cierto punto sin perder el control, terminará perdiéndolo. ¡A cuántas he escuchado decir: «quería llegar virgen al matrimonio, pero me dejé llevar por el momento»! Creyeron que podían tener todo bajo control, pero tarde se dieron cuenta de que cuando la pasión se enciende el control se pierde. Como un fuego que se descontrola, todo en un instante queda consumado y consumido.

11. ¿Qué pasa si mi enamorada quiere saber si ya he tenido experiencias sexuales?

Hoy en día es muy común en el colegio hablar libremente de todo lo relativo a la sexualidad. Es común también que los chicos les pregunten a sus enamoradas si ya

han tenido alguna experiencia sexual o no, o ellos les cuenten cuando ya han tenido esta experiencia. En general, existe un interés y curiosidad —tanto del hombre como de la mujer— de querer saber la vida pasada de sus parejas, de cuántas enamoradas tuvo, de cómo era su relación con cada una de ellas. Hablar de esto perturba la mente y afecta la relación en sí misma.

Cuando uno está con alguien no está porque tuvo una o dos enamoradas o enamorados, o porque fue de tal o cual forma, o porque tuvo relaciones con él o ella, sino porque te enamoras de la persona, de sus cualidades, de sus virtudes, de sus valores. El problema está en que en medio de su inmadurez muchas chicas y chicos se enamoran de la imagen que el chico o la chica proyectan y no de la persona que lleva en su interior. Es entonces cuando se vuelve importante saber sobre la vida sexual pasada del enamorado o enamorada.

Si tu enamorada ha tenido relaciones sexuales antes es una pregunta que no corresponde hacer, y es una pregunta que tampoco ella te debe hacer. No es sano iniciar una relación hablando de eso. Esto solo será algo de lo que hablarán en el futuro, si es que piensan seriamente en unir sus vidas para siempre, y siempre y cuando sea prudente y conveniente¹¹. Entonces será el momento de hablar, no por curiosidad, sino porque habrá cosas que tienen que saber de su pasado para perdonarse y aceptarse cada cual con su propia historia personal. La transparencia, la aceptación de cualquier error de la vida pasada y el perdón deben ser el criterio para hablar de ese tema con madurez.

¹¹ Hay historias pasadas que pueden dañar mucho la relación, cuando no hay la suficiente madurez por parte de la otra persona. Si sientes que algo de eso te puede pasar, y tienes miedo de decirle las cosas por las que has pasado a tu novia, lo mejor es que consultes con alguna persona entendida y prudente para que te aconseje si debes hablar de eso o no, o de qué modo y cuanto es necesario decir en su momento.

12. ¿Hasta dónde puedo llegar con mi enamorada?

Recuerdas la historia de aquel chico que me preguntó: «¿Hasta dónde puedo llegar con mi enamorada?». Al que le pregunté: ¿hasta dónde quisieras que llegue el enamorado de tu hermana con ella, y de inmediato me dijo: «¡NADA!»?

Es impresionante ver cómo especialmente en esto aplicamos la “ley del embudo”: angosto para ti, ancho para mí. Es decir, a los otros les exijo estándares elevados de comportamiento, pero cuando se trata de mí, rebajo todos los estándares al mínimo.

Si tú quieres que respeten a tu hermana, y si quieres que respeten a tu(s) futura(s) hija(s), ¿por qué no piensas que esa chica que es tu enamorada o novia, es hermana de alguien, es hija de alguien que espera lo mismo de ti, es decir, que la trates con el máximo respeto? El hecho de que te quiera no te da derecho a “avanzar” y aprovecharte de la confianza que te tiene para hacer cosas con ella que no quisieras que otros hagan con tu hermana.

Algunos argumentan que mientras esté de acuerdo, ¿por qué no avanzar? Pues hoy en día muchas chicas tienen miedo de decir «no» a los enamorados por miedo a «herir sus sentimientos» o por miedo a perderlos. Prefieren permitir cosas a quedarse solas. Por eso, tu deber para con ella es protegerla incluso si ella misma quiere avanzar. Enséñale a respetarse a sí misma y a hacerse respetar. Créeme que aunque te diga que «no hay problema», sí lo hay, sí le haces daño, te haces daño a ti mismo y haces daño a la relación. Por ello, trátala como si fuese tu propia hermana. No tienen por qué adelantar las cosas. Si verdaderamente se aman, el sexo puede esperar para cuando estén casados.

Este es el razonamiento que cambió la vida de Eduardo Verástegui, un ex actor de telenovelas mexicano considerado antiguamente un *sex symbol* y *latin lover*, y que en un momento hizo la opción por vivir la castidad. Como entenderás, tenía todo lo que el mundo le podía ofrecer:

«Gracias a mi maestra de inglés, Jazmine, cambió mi vida. Ella me veía salir con una niña un día y al siguiente con otra, hasta que me preguntó: “Eduardo: ¿a ti te gustaría tener una familia algún día? ¿Te gustaría tener hijos?” – “Sí”. – “¿Hijas?” – “¡Claro que me encantaría tener muchas hijas!” – “¿Y qué tipo de hombre te

gustaría que tus hijas encontraran para formar una familia?” Y bueno, yo describí casi un santo: un hombre que dé la vida por ellas, fiel, un hombre honesto, íntegro, trabajador, que las ponga en pedestal como si fueran diamantes, leal, que las respete y bueno, una listota enorme... casi describí a un santo, el hombre ideal, el hombre perfecto. Y ella al final me dijo: “Y tú, ¿eres ese hombre?” Y casi con una lágrima en el ojo, porque me llegó al corazón lo que me estaba preguntando, le dije: “No”. Y me dijo: “¿Entonces por qué exiges lo que tú no das?”».

Él mismo, luego de 10 años de vivir la castidad dijo en una entrevista que le hizo el diario *El Comercio* en Lima (2012):

«La castidad no es una cuestión fácil. Vas contracorriente todos los días. Aristóteles decía: “no hay conquista más grande que la conquista de uno mismo”. Es una libertad, la libertad de hacer lo correcto... La castidad es un entrenamiento. Le estoy siendo fiel a mi esposa antes de conocerla».

13. ¿A qué lugares la llevo?

Se ha hecho normal que los enamorados se encierren en el cuarto de alguno de ellos a ver una película, a hacer tareas, a jugar en la computadora, o para echarse en la cama. Algunas veces se quedan solos en casa. Algunos se van a un hotel o motel. ¿Por qué llevar a tu enamorada a tu cuarto, o a un hotel? ¿Por qué quedarte a solas con ella cuando no hay nadie en casa? Muchos jóvenes buscan justamente esas oportunidades y lugares íntimos, solitarios, para poder avanzar con sus enamoradas en temas sexuales. El lugar, la situación, la soledad, la comodidad se presta incluso para quienes no tienen esas intenciones de experimentar de un momento a otro el despertar del impulso sexual que los lleva a ir más allá del límite.

Leamos lo que una joven de veinte años nos comparte desde su experiencia:

«En menos de cinco meses ya jurábamos que nos amábamos, pero grande fue la sorpresa cuando ambos nos dimos cuenta de que no era así. Todo ese tiempo lo único que yo buscaba era agradarle, y confundí “amor” con “consentirle todo”. Sí, llegamos a realizar algunos “juegos” que nunca llenaron mis ansias de amar y ser amada, tan solo me alejaban más y más de mi anhelo de un amor auténtico. ¿Cuándo se daban estas situaciones? Pues cuando estábamos en su sala. Tan tonta yo, no me daba cuenta que todas las veces que íbamos a su casa “a ver una película” terminábamos en eso, porque el lugar se prestaba y nosotros no nos controlábamos. Yo, por miedo, cobardía y bastante inseguridad nunca le dije que eso no me llenaba. Luego de que sucedían estas cosas me preguntaba: “¿de eso se trata el amor?”. No, eso no era amor. Con el tiempo nos dimos cuenta de que en realidad nunca habíamos llegado a amarnos de verdad: ¡SOLO SENTÍAMOS PASIÓN!

Fue doloroso reconocerlo, pero era la verdad. Es triste saber que tan buenos momentos se perdieron por consentir esos “juegos” y centrarnos cada vez más en darnos placer».

Como recomendación concreta, nunca estés a solas con tu enamorada en tu cuarto, o en el suyo, o en la casa. Si todos salen de casa, tampoco ustedes se deben quedar allí. No basta con hacer una opción por vivir la castidad, es necesario no exponerse, porque los lugares cerrados y semioscuros ofrecen demasiada intimidad para avanzar en besos y caricias que despiertan la fuerza de la pasión que, de un momento para otro, toman el control sobre nosotros.

¿Y si te lo pide tu enamorada o novia? Eres tú quien debe decirle «no». Así sucedió con un chico de unos veinticinco años, cuya enamorada de unos veintiún años le pidió ir a un hotel a ver televisión, porque no tenían nada que hacer e ir a su casa donde estaba su familia no era opción. «Eso sí —le advirtió ella— no creas que va a pasar algo». Fueron una vez, no pasó nada. Fueron una segunda vez, tampoco pasó nada. Fueron una tercera vez —como que era costumbre para ella— y a él se le fue la mano porque tomó de más. Ella se molestó con él y le terminó. Bien por ella, por hacerse respetar, ¿pero no lo puso ella en esa situación, al ir a un hotel a ver televisión echados en la misma cama? ¿Es que aquella chica no se daba cuenta de todo lo que estaba despertando en aquel hombre? ¿No era ella en gran parte responsable de los excesos del chico? Obvio que sí. En esos casos, eres tú el que debes decir: «¡a un hotel no vamos!».

Es muy importante que entiendas que a veces el «no» debe decirse antes, porque en ciertos lugares, momentos o bajo el efecto del alcohol, no vas a poder decir «no», no vas a poder dominarte, simplemente darás rienda suelta a tus pasiones.

14. ¿Qué hay del sexo oral?

La práctica del sexo oral se viene incrementando en nuestra sociedad. Hay enamorados que les piden sexo oral a sus enamoradas o chicas que se lo ofrecen a sus enamorados. Este testimonio nos ayuda a entender lo que sucede cuando una mujer cede a tal pedido:

«Llevo tres años con mi enamorado, tengo dieciocho. Nos habíamos propuesto llegar vírgenes al matrimonio. Estos últimos meses las cosas han “avanzado” un poco más allá de las caricias. Hemos llegado masturbarnos y él me pidió tener “sexo oral”. Yo accedí. Desde entonces me siento fatal, no puedo más conmigo misma. Me siento tan avergonzada, trato de convencerme de que es normal, pero no puedo con mi conciencia, me siento

sucia, indigna totalmente de Dios, he dejado de rezar, ya no voy a misa. Me pregunto si no soy una más de esas chicas que aparecen en las páginas porno. ¿Y por qué me lo pidió mi enamorado? ¿Por amor? ¿Es eso a lo que lleva el amor verdadero? ¿Es eso lo que tengo que pasar o soportar por amor? Claro, yo también lo he propiciado... soy una estúpida... ¡por encerrarme con él en su cuarto! ¿En qué pensará él cada noche, cada vez que se acuesta en la cama en la que hicimos esas cosas que me repugnan? ¿Cuánto tiempo más pasará para que empiece a pedirme algo más?».

No se trata tan solo de un “sentimiento de culpa por su formación religiosa”. De acuerdo a un estudio hecho por el Instituto Alan Guttmacher y publicado en la revista de diciembre de 2000, *Perspectivas de la planificación familiar*, «ofrecer sexo oral hace que las chicas se sientan explotadas, pero igual lo hacen porque quieren ser populares o “hacer felices a los chicos”»¹². Una mujer que se siente explotada y usada, psicológicamente se empieza a desvalorizar ante sus propios ojos y a despreciarse a sí misma.

Y que «el sexo oral no tiene nada de malo» es una creencia equivocada: además de degradar psicológicamente a la mujer, las enfermedades sexuales pueden ser fácilmente transmitidas de los genitales a la boca.

¿Quieres hacer pasar por todo esto a la mujer que amas, “porque todos lo hacen”? ¡Nunca consideres que es algo “normal” en una relación de pareja! ¡No lo es, y no solo en una relación de enamorados o novios, sino tampoco en el matrimonio!

15. ¿Qué y cuánto tomas?

Entre hombres siempre hay una ocasión para celebrar con una buena borrachera, y si no hay ocasión, se inventa.

En las fiestas el alcohol propicia “agarres” (abrazos y manoseos), “chapes” (besos) y sexo de ser posible. ¿Por qué siempre hay que “beber hasta emborracharse” para pasarla bien? Muchas mujeres al tomar se desinhiben y empiezan a lanzarse en brazos de los chicos mientras ellos se aprovechan de su estado de ebriedad:

¹² Ben Shapiro, *Porn Generation*, Regnery Publishing, Washington 2005, p. 27.

«En el cumple de mi amiga salimos con otras amigas a bailar. Ella creo que bebió mucho y no sabemos ni cómo pasó, porque estaba bien. ¡Habíamos hablado justo antes de nuestro deseo de vivir la pureza, pero en ese estado besó como a tres chicos y había como un sofá y estaba ella ahí muy ebria, con un chico que estaba perfectamente bien, aprovechándose de su estado!».

Ten en cuenta que el alcohol es un desinhibidor: suelta todos los frenos. Al tomar alcohol ciertamente nos experimentamos “más libres”, “más sueltos y alegres”, capaces de hacer o decir cosas que no haríamos o diríamos en estado de sobriedad. Tomar nos pone en un estado de euforia primero y, si se sigue tomando, en un estado de absoluto descontrol e inconciencia de uno mismo. Historias como estas se repiten interminablemente, sobre todo en las mujeres, de quienes algunos se aprovechan justamente porque están borrachas:

«Cuando tenía dieciocho años, conocí a un chico y en menos de una semana, perdí mi virginidad de la peor manera posible: estaba borracha, y lo peor, el chico desapareció, y nunca supe qué fue de su vida».

Lo cierto es que

«muchos embarazos indeseados provienen de una noche de copas. Miles de abusos sexuales se planean con la maña de emborrachar a la mujer. Infinidad de jóvenes acaban rompiendo todos sus límites, desinhibidos por el alcohol. Los novios que beben, son varias veces más propensos a tener caricias eróticas profundas y relaciones sexuales. Cuando la mecha está impregnada con alcohol, siempre resulta muy corta para apagarla a tiempo»¹³.

Tú puedes tener un propósito muy firme de guardar tu castidad, pero bajo el efecto del alcohol todo puede cambiar. Cuando tomes, hazlo con moderación. No te excedas. Cuida también a tus amigas y enamorada o novia, para que no se excedan en lo que toman y para que, si se exceden, nadie se aproveche de su estado. ¡Sé responsable de ti mismo y de los demás!

Si tus amigos se burlan de ti o te presionan porque no tomas, mantente firme, no cedas, no hagas las cosas tan solo para “no quedar mal”. Hombre no es el que toma mucho, sino el que vive de acuerdo a sus ideales, se domina a sí mismo y tiene la personalidad para resistir a la “presión social”.

¹³ Carlos Sánchez Cuauhtémoc, *Free sex?*, Diamante, Ciudad de México 2008, p. 99.

16. ¿Quiénes son mis amigos?

«Con el hombre perverso te pervertirás»¹⁴. Tan sencillo como eso: si quieres vivir la castidad, tienes que saber buscar y elegir a tus amigos y amigas, porque lo quieras o no, ellos influirán sobre ti, para bien o para mal. Escoge amistades que te ayuden a ser una mejor persona, y a quienes tú al mismo tiempo puedas ayudar a ser mejores.

17. ¿Viajes con la enamorada?

Se ha vuelto una especie de moda que los enamorados o novios viajen juntos a cualquier lugar de su país o al extranjero, solos los dos, o con otras parejas de enamorados. ¿Es bueno o malo irse de vacaciones con la enamorada o novia? La respuesta en este caso es variada.

Si te invitaron a pasar un fin de semana con la familia de tu enamorada o novia, no vas a rechazar la invitación. Esta invitación puede ser una oportunidad para relacionarte con su familia y de ver cómo se comporta ella en el núcleo familiar, algo que es muy importante para el futuro de la relación. Conocer a la familia ayuda mucho a conocer a tu enamorada o novia y cómo se comportará en el futuro contigo y con sus hijos (en caso se lleguen a casar). En este caso, sí creo que es correcto que vayas y conozcas más sobre ella y su familia. Obviamente, tendrás que evitar estar a solas con ella en lugares cerrados, y si se hospedan en un hotel, no dormirán en el mismo cuarto.

Si vas con amigos, que sea con amigos de verdad, de aquellos que cuidan de ambos. Hay “amigos” que buscan estas vacaciones para poder hacer lo que se les venga en gana. Cuida de las amistades que tienen, rodéate de gente que te ayude a avanzar y que comparta tus mismos ideales y aspiraciones. Si tienen algún plan con amigos, averigua siempre quiénes van, a dónde van, cuáles son los planes del viaje, cuál es el objetivo y opta por lo que no represente una ocasión peligrosa para ti y para tu enamorada o novia.

¹⁴ Carta de San Clemente I, Papa, a los corintios, cap. 46, 2.

Si se trata de ir solos, la respuesta es ¡NO! ¡Un NO rotundo y sin excepciones! ¡Ir de vacaciones solos es exponerse demasiado! La clave para responder a esta pregunta es la prudencia. Puede ser que ambos tengan bien clara la idea de mantenerse castos, pero al ir solos a un sitio por muchos días ya están siendo imprudentes, pues aunque no estén pensando en hacer nada y piensen que «no va a pasar nada entre nosotros», la pasión puede encenderse de un momento a otro. Es verdad que esto puede suceder aun cuando no se vayan de viaje juntos, pero también es cierto que el riesgo de que suceda en un viaje es muchísimo mayor. La prudencia en este caso aconseja no exponerse porque sí puede pasar de todo.

Tal vez te preguntes a qué me refiero con “no exponerse”. Es no ponerse en situaciones u ocasiones en las que será más difícil controlar sus expresiones sensuales. Te doy un ejemplo: muchas mujeres no ven nada de malo en quedarse a dormir en la misma habitación e incluso en la misma cama con el enamorado o novio. Para muchas esto no tiene nada de malo, es más, puede parecerles tierno estar simplemente echados juntos en la cama. Pero tomando en consideración nuestra biología, los hombres reaccionamos de manera distinta y para nosotros puede ser una situación muy complicada de manejar. Situaciones como estas (acostarse en la misma cama, acariciarse mucho, besarse mucho) pueden llevarte a cruzar la línea del cariño a la excitación en solo segundos, y si eso sucede, lo más probable es que arrastres también a tu enamorada por ese camino. Así que lo mejor es no ponerse en esas situaciones peligrosas para los dos, o no quedarte a solas con ella en lugares cerrados y/o muy oscuros (una habitación, o en una casa). Si amas a tu enamorada o novia, ¡cuida de ella!

Recuerda que vivir la castidad va más allá de abstenerse de tener sexo cuando todavía no es el momento, es purificar incluso las intenciones. Siempre cuestionate y cuestionale a tu enamorada si te lo propone: ¿por qué irse de vacaciones a solas? Cuestionen el lugar donde van a ir y con quiénes van a ir. Si detrás de estas preguntas encuentras una respuesta con una doble intención, es mejor no ir.

Si alguien te dice que es necesario irse de vacaciones con la enamorada o novia para “conocerse mejor”, pues la respuesta es ¡NO! No es necesario tener esas “experiencias” previas de fin de semana o de vacaciones para conocerse o divertirse juntos.

Vivir la castidad exige una conquista diaria. Habrá momentos en tu vida en los que te costará más, pero para poder conquistarla debes poner los medios humanos necesarios en cada caso, y eso muchas veces requerirá huir de las ocasiones y no exponerse a ellas.

Lo que el resto hace no siempre es lo correcto. Tú edúcate en la virtud y en el momento que se presente la situación sabrás actuar correctamente¹⁵.

18. ¿Robando besos?

Se ha puesto de moda también “regalar” o “robar” besos, especialmente en las fiestas. Hoy en día ya los besos no tienen nada de especial, se han hecho fáciles, es “normal” besarse con quien sea “porque te gusta”. Basta que se atraigan, que se quieran “vacilar” o que tomen un poco para que se empiecen a regalar besos “sin compromiso”, es decir, sin que el beso signifique nada, sin que sea el inicio de una relación formal y seria.

Obvio que a las chicas también les gusta divertirse y disfrutar de los besos, de la sensación que producen. ¡Y para el hombre evidentemente es placentero y genial si las mujeres andan regalando besos! Y cuando no, el reto de robarle un beso es mayor:

«Yo tengo un amigo muy amigo del cole y siempre me abraza cuando me ve. La cosa es que no sé por qué ayer se le dio por abrazarme a cada rato. Se ponía a mi costado, me abrazaba y en una de esas me contó que la semana pasada había ido a una discoteca y se había besado con una chica y me dijo: “así”, y me cogió la cara, se me acercó y yo le dije: “aléjate”. Él me insistió y me dijo: “¡para mostrarte!”, y yo tonta me dejé, se me acercó y me dio un beso. Yo reaccioné y lo aparté. Él se rió y me fui. Pero él me seguía buscando... quería besarme a toda costa, y me decía: “dame un beso en el cachete”, se lo di y me pidió: “otro, otro, otro” y

¹⁵ Respuesta ofrecida por Verónica Ortega de Manning, Doctora en Medicina General y Cirugía.

cuando se lo iba a dar volteó la cara y me dio otro beso en la boca (pico) y yo: “¡Contrólate!” (...) Mis amigas me dicen: “¡vive la vida!", "¡no es nada malo!", “¡eres joven!", y cosas así, ¡y a veces me la creo!».

Enséñale a tus amigas que los besos para una mujer digna también son sagrados, que no se pueden estar regalando a cualquiera, por simple “juego y diversión”. La experiencia de esta joven nos ayuda a entender que algo tan “simple” como un beso, que para un hombre puede significar únicamente un placer, para la mujer es “dar algo de sí” y debe también esperar a cambio un compromiso:

«Hace poco fui a una fiesta y todo estaba súper tranquilo. Al final llegó un chico que me parecía atractivo y empezamos a bailar. Luego nos quedamos hablando un gran rato "conociéndonos", luego me di cuenta que él quería que nos besáramos y por mucho rato no dejé que pasara, pero después me dejé llevar y nos besamos. Al día siguiente me sentía terrible, pues a algo muy pequeño no le había podido decir que no, no huí de la tentación en el momento debido y claro, la culpabilidad me mataba pues no es el ejemplo que debo dar. Además de que es algo que no me hace feliz, más bien sentía que se había llevado algo de mí. ¡No me imagino cómo debe ser cuando las personas se entregan completamente! ¿Por qué cedí? Pues en un momento me dije a mí misma que la verdad él había intentado mucho (obviamente no, ja,ja) y que la verdad podía “aprovechar esa oportunidad”. En ese momento a una se le pueden ocurrir mil excusas y al final creo que no hay ni una sola suficiente como para regalar besos. En serio, después de un beso una quiere tener cierto tipo de unión con esa persona, pero en esas condiciones pasa totalmente lo contrario y por lo tanto terminamos dando algo que no le pertenece a nadie más y no es posible recuperar».

Antes de besar a una mujer que quieres honestamente debes pasar por el riesgo de decirle que quieres comprometerte con ella a algo más serio, es decir, a estar de enamorados. En otras palabras, lo correcto es una declaración formal. Solo si acepta podrás darle un beso como expresión de compromiso, de afecto y de un amor que exige hacer las cosas bien, por etapas, sin apuros.

19. ¿Y qué hay de los “besos apasionados”?

¿Es correcto besar apasionadamente o no? Y, en caso de ser aceptable, ¿en qué momento hacerlo?

En la vivencia del enamoramiento y noviazgo surgen muchas maneras de expresar el cariño por la persona amada, pero hay que tener mucho cuidado en cómo demostramos ese cariño. Te preguntarás, ¿por qué tener cuidado?

En primer lugar debes tener muy en claro, como hemos dicho, que hombres y mujeres no somos iguales. Hay muchas características que nos hacen muy

diferentes. Los hombres somos más apasionados, está en nuestra naturaleza el cortejar; en cambio la mujer es más afectiva, su naturaleza es ser cortejada, conquistada. En el plano biológico el hombre tiende a “prenderse” más rápido que la mujer.

Partiendo del conocimiento de estas diferencias, debemos actuar con cuidado con las caricias que damos y recibimos, y ello incluye los besos. Tanto los besos como las caricias (abrazos, tomarse de las manos) son lícitos (permitidos) siempre y cuando sean moderados y que no busquen provocar la excitación de la pareja.

Moderar un beso es muy difícil, por eso es mejor no meterse en terreno peligroso. La pregunta es si los besos apasionados (entendiendo como besos apasionados aquellos que son largos en duración, o en los que se utiliza la lengua y cosas semejantes) están bien en el enamoramiento o en el noviazgo. Pues la respuesta es contundente: ¡NO! No están bien por las siguientes razones:

- a. En el plano biológico los hombres somos más sensibles y el simple roce del cuerpo, más aún los besos, podrían hacer que te excites en tan solo segundos. Ello no quiere decir que no te puedas contener, pero es más complicado para los hombres que para las mujeres. Por eso es recomendable que no te prolongues en los besos para evitar que se vuelvan apasionados, y que tampoco beses a tu enamorada en zonas que van a despertar su sensualidad.
- b. Un beso prolongado y apasionado puede cruzar fácilmente del plano de ser cariñoso al plano de la excitación.
- c. Es más difícil controlar un beso que se ha subido de tono, ya que muchas veces ese beso no va solo, sino que se acompaña con caricias impropias.

Muchas parejas de enamorados o novios que habiendo hecho un propósito de esperar hasta el matrimonio tuvieron relaciones sexuales se preguntan: ¿cómo es que llegamos a este punto? ¿Cómo nos pudo pasar esto? En casi el 100% de las veces encontrarás la respuesta en un simple beso que se extendió y excedió más allá de lo que podían manejar, un beso que encendió el fuego incontrolable de la pasión. No caigas en la ilusión de que puedes controlar las caricias y besos

apasionados si ya los han iniciado. Estos fueron pensados para ser vividos solamente por los esposos.

Entonces, ¿cuál es la solución? La respuesta es simple: evitar la situación, es decir, detente antes de que las caricias y los besos enciendan la pasión.

Se dice: «El hombre llega hasta donde la mujer le permite», pero a veces sucede que la mujer no solo le permite al hombre llegar más lejos, sino que incluso se lo insinúa, lo incita o se lo pide explícitamente en un momento de excitación. Definitivamente la responsabilidad es de los dos, tanto de la mujer como del hombre. A ti te toca cuidar a tu enamorada o novia de los excesos, cuidarte de no besarla demasiado ni muy prolongadamente, y saber decirle «tranquila, para, yo no te quiero para eso», en el caso de que ella “se aloque” o sencillamente quiera avanzar más.

La virtud de la castidad se vive todos los días de nuestra vida, no podemos dejarla de lado cuando estamos con la enamorada o con la novia. Al contrario, es allí cuando más se ejercita: cuando nadie los ve, cuando el cuerpo o la sensualidad quieren imponerse ante la voluntad y compromiso de vivir la pureza y el mutuo respeto en la relación.

¿Cuándo son aceptables los besos y caricias apasionadas? Cuando estés con tu esposa. ¡Antes no! Los besos apasionados antes del matrimonio están fuera de lugar, no te corresponde vivirlos, y la mejor manera de guardar y cuidar tu castidad y la de tu enamorada o novia es evitando ponerse en una situación peligrosa.

Luego de leer esta respuesta, una joven de dieciocho años nos compartía su experiencia y reflexión:

«La verdad es que necesitaba que alguien me aclarase, porque cuando estaba con mi ex enamorado nos besábamos feo, muy apasionadamente. Estuvimos cuando yo tenía diecisiete y él veinte. Al comienzo eran besos normales, pero pronto, a partir de la tercera semana, se volvieron muy apasionados y eso dio pie a otras cosas que no me atrevo a decir. Yo siempre sentía que aunque eran solo besos algo estaba mal, pero cuando le preguntaba a alguien siempre, siempre me respondía que era algo “normal”, que “no tenía nada de malo”. Ahora, gracias a esta respuesta, veo las cosas desde otra perspectiva y entiendo que de haber evitado esos besos apasionados probablemente no habríamos llegado a hacer otras cosas de las que ahora me avergüenzo, y no habríamos perdido la oportunidad de amarnos bien. Aquellos besos fueron la “puerta de entrada” para

otras cosas más “fuertes” que también me decían muchos que eran “normales” entre enamorados, pero que definitivamente terminaron haciéndome mucho daño y deterioraron la relación con mi ex».

Un hombre de unos treinta años, gracias a que su enamorada le ha explicado la importancia de la castidad y su deseo de llevar una relación casta, ha empezado a entender este mensaje y a ponerlo en práctica. Por amor a su enamorada está haciendo cambios significativos en su modo de pensar y de aproximarse a ella. Ella me escribía hace poco, contenta por un gran avance:

«Hoy me dio un beso y me dijo que no me besaba mucho rato porque le era difícil luego no querer avanzar. A mí me quedó más claro en ese momento que esa es una clave para no meter la pata yo misma y besarlo mucho, pues sin que sea mi intención, lo puedo complicar a él».

20. ¿Y los besos y “caricias” en partes íntimas?

Hay muchos que piensan que estas caricias o besos forman parte de la relación de enamorados:

«Llevo ya tres años con mi novio, a pesar de que él está de acuerdo en no tener relaciones, cree que ciertas “caricias” (debajo de la ropa, en las partes íntimas e incluso besos... si es que se les puede llamar así) no están mal y cree que me he vuelto fanática y exagerada al respecto. ¿Están bien esas caricias? Y si no, ¿qué le digo para hacerle entender?».

No es una “fanática exagerada” la mujer que te pide sacar esas “caricias” de la relación. Este sencillo razonamiento y comparación te ayudará a entender por qué debes evitar estas caricias o tocamientos:

Si alguien te roba cien dólares, ¿está bien o está mal? Obvio que vas a decir que está mal, ¿verdad? ¿Y si te roba cincuenta? ¿Varía tu respuesta? ¿Deja de estar mal porque es menor la cantidad? No, ¿verdad? ¿Y si tan solo te roba diez? ¿O cinco? La respuesta seguirá siendo la misma, ¿verdad? ¿O en algún momento tú dices que robar, porque es poco, está bien? ¡No! Seamos honestos: ¡en todos los casos está mal, sea mucho o sea poco! Lo mismo sucede con la castidad: tener relaciones es como robar los cien, y tener esas “caricias” es como robar uno. Pero como el cuerpo siempre te pide más una vez que le das uno, luego robas dos, luego tres, luego cinco y luego un poco más, hasta que —aunque no era tu

intención al principio— finalmente le robarás los cien. ¡Pues en ninguno de esos casos está bien que le robes la pureza a tu enamorada o novia, sea cien o sea uno!

Demuéstrale a tu enamorada o novia que de verdad la amas dominándote a ti mismo, renunciando a este tipo de caricias y besos, respetando los límites que se han puesto en vez de rebajarlos con el argumento de «no tiene nada de malo». La respuesta de un hombre de verdad debe ser la respuesta que este hombre ofreció a esta mujer:

«Yo tomé la decisión de mantenerme virgen hasta el matrimonio. Fui a la escuela, a la universidad, entré al mundo laboral, fui considerada por muchos como una mujer atractiva e inteligente, y estaba siempre rodeada de muchos amigos. En la medida que pasaban los años mis familiares, compañeros de trabajo y amigos me repetían una y otra vez que por qué no tenía una pareja, a qué le tenía miedo, que si iba a “vestir santos” o que sería la tía solterona de la familia. Mi respuesta siempre era una sonrisa y les decía: “todo en el tiempo de Dios, Él sabe el día y la hora”. Nadie entendía, porque según ellos dejaba pasar las oportunidades, y me decían que era muy selectiva o pretenciosa. Otros simplemente hacían bromas y me decían que “la virginidad enferma”. A los 25 años conocí a un hombre maravilloso, que fue mi primer y único novio. **La única condición que le puse para ser su novia era que respetara mi decisión de guardar mi virginidad hasta el matrimonio.** Él me dijo: “**no solo la respeto, sino que te ayudaré a cuidarla**”. Y así fue, hasta el día que nos casamos, un año y tres meses después. Él cumplió su palabra».

Cuando uno opta por vivir la castidad está más atento a lo que nos rodea, a lo que hacemos y ciertamente nos damos cuenta de que muchas conductas que podrían parecer “normales” entre pareja (de enamorados o novios) no lo son. Las tentaciones están siempre pero ahora quizá las notas más porque tienes más conciencia sobre lo que está mal y buscas evitarlo. En vez de ponerte en una situación en la que vas a estar luchando por controlarte y en peligro de perder el dominio de ti mismo, lo inteligente, lo que debes hacer, es evitar ponerte en esas situaciones. De ese modo evitarás todas las tentaciones y luchas interiores que vienen una vez que te encuentras en esa situación complicada, que te “invita incesantemente” a dejar de lado todo propósito y lucha por vivir la castidad.

La opción por la castidad es una opción radical, no se puede hacer a medias, y ello conlleva a no ceder ni un centímetro en la lucha. No seas iluso creyendo que vas a poder manejar la situación si te expones a la tentación. La mejor forma de vencer es siendo humilde y evitando toda situación peligrosa.

Inmersos en una cultura o rodeados de amistades que nos dicen que están bien ciertas caricias, debemos mantenernos firmes en nuestra opción por ir contracorriente. A nosotros nos toca cambiar nuestra mentalidad y optar por vivir una vida digna de un hombre verdadero que cuida y protege a quien ama. ¡Tu enamorada merece tu respeto!

No dejes de acudir a los sacramentos, Dios da la fuerza pero hay que ir a buscarla. Dios te dará lo que necesites para que sigas firme en esta lucha que es difícil pero no imposible.

Busca la orientación de personas prudentes, rodéate de gente que te ayude a crecer, gente que viva o al menos que esté luchando por vivir tus mismos ideales. Muchas personas que nos rodean y que a veces llamamos “amigos”, no lo son. Un verdadero amigo siempre te lleva a descubrir la verdad, un verdadero amigo te ayuda a que crezcas como persona. Esto no significa que te aísles de las otras personas pero sí significa que seas prudente con lo que compartes.

PARA TERMINAR

Quiero concluir estas recomendaciones con el valioso testimonio de un hombre de veintiséis años que estoy seguro te alentará en tu propia opción por luchar y vivir un estilo de vida diferente, contracorriente: el de la castidad, el de la pureza de mente, corazón y cuerpo, con el fin de conquistar el amor verdadero:

«Cuando somos pequeños muchos de nosotros estamos expuestos a una formación familiar o social extremadamente “de machos”. Creemos queriendo que el tiempo pase muy rápido y hacer cosas de “grandes” sin aprovechar ese tiempo que Dios nos da para disfrutarlo inocentemente, aprendiendo de a pocos, paso a paso.

»A pesar de todas esas cosas buenas que he tenido en mi vida debo decir que crecí con pensamientos muy confundidos acerca de cómo llevar una relación y mi rol como hombre. Considero que nosotros somos más débiles que las mujeres, ellas definitivamente son más fuertes que nosotros en muchos aspectos, pero muchas veces son tan frágiles ante ese “amor” común y desechable que hoy en día les vende la sociedad y convive en el corazón de los hombres.

»Desde pequeño anhelé una relación como la de mis padres. No es perfecta, pero tienen bases muy sólidas: buena comunicación, se conocen bien, se aman, se cuidan entre ellos, van a misa todos los domingos. Siempre

quise conocer a una mujer como mi madre: responsable con la familia, que ame a Dios sobre todas las cosas, que me haga crecer en lo espiritual y muchas otras cosas esenciales. »De igual manera me parecía lógico que si yo esperaba eso de una mujer, yo debería ser ese hombre que siga el ejemplo de San José, hombre justo.

»La verdad es que el camino para llegar a ser eso es demasiado complejo, despojarte del día a día, tratar de ser diferente parece imposible, negarte a propuestas “interesantes” de tus amigos es un verdadero reto, decir que NO o parar la mano cuando debías hacerlo, otro tanto complicado.

»Cometí infinitos errores desde que era un niño. Luego, en mi adolescencia, cuando creí conocer por primera vez el “amor”, la fregué varias veces y después, aun cuando fui consciente de esas experiencias erróneas, volví a caer. No sabía hasta cuándo sucedería esto. Puedo resumir que gran parte de mi vida tuvo muchos desaciertos de los cuales he aprendido y que en estos últimos años estoy esforzándome por hacer las cosas bien, como Dios quiere.

»Hoy tengo veintiséis años, llevo una relación de casi cinco años con una mujer tres años menor que yo, mujer que me ha enseñado y demostrado que el amor puro y santo ¡sí existe! La lucha contra la tentación no ha sido fácil, fuimos ingenuos muchísimas veces y de esos malos tratos, por los que sentimos que nos habíamos fallado a nosotros mismos, el uno al otro y a Dios, hemos ido aprendiendo y madurando.

»En honor a la verdad, no fueron fáciles los inicios de nuestra relación, y les puede sonar exagerado lo que les voy a contar. Tenía yo veintidós años cuando la conocí y ella diecinueve, y las reglas que nos habían puesto sus padres eran tan básicas pero a la vez tan complicadas de cumplir: no podía llamarla más de las nueve de la noche, ¡y el primer mensaje de texto que le envié para invitarla a salir no tuvo respuesta sino hasta el siguiente día porque cuando lo hice, eran pasadas las diez de la noche! No pude ir a su casa al principio y peor entrar a ella aun cuando sus padres estaban ahí dentro. Obvio que ella no podía ir a mi casa tampoco. Sin embargo, las cortas horas de permiso que tenía para salir conmigo se volvieron mis mejores amigas. Debíamos respetar la hora de salida y de llegada, ¡ni un minuto más de lo acordado! Si no, sencillamente ¡ardía Troya! Las primeras salidas yo la veía llegar y la veía irse, sus padres eran responsables y muy estrictos. ¡La primera vez que hablé con sus padres recuerdo que fue más complicado que la sustentación de mi tesis cuando me gradué en la universidad! ¡Estuve tan nervioso! Podría seguir contando muchas otras experiencias de este tipo, pero el punto al que quiero llegar es que todos estos detalles —que a los ojos del mundo son “anticuados” o “demasiado tradicionales”— eran la garantía para saber con la clase de mujer con la que estaba, y eso fue lo que me enamoró profundamente de ella: ¡tuve que pasar todo eso para encontrar a la mujer que siempre quise!

»Todo lo anteriormente dicho ha cambiado de cierta forma porque hoy hay flexibilidad, pero siguen existiendo las reglas de sus padres que aún como enamorados respetamos. No fue fácil aceptarlas, tuve que ceder en mucho y renunciar a muchas cosas, puesto que estuve acostumbrado a otras cosas. Ahora comprendo que todo tenía su propósito. ¿Podía encontrar de otra manera a la mujer de mis sueños, si no era sacrificándome a mí mismo y cambiando “las maneras” aprendidas desde pequeño de cómo un “macho” encuentra a su “hembra”? Pues no, este sacrificio era necesario para encontrar el amor puro y verdadero en una mujer excepcional. Hoy no quiero ni pensar qué habría pasado si no hubiésemos luchado y optado por vivir el camino de la pureza, si en vez de corregirnos oportunamente en los excesos cometidos al principio, yo

hubiese presionado un poco más o ella se hubiese dejado llevar “por amor”. Sencillamente, habría destrozado el amor profundo y verdadero del que ahora podemos disfrutar.

»El que menos hoy te dice “no sabes lo que te pierdes” cuando haces una opción por vivir la castidad, pero yo les puedo decir a ellos ahora con toda serenidad y verdad: “eres tú quien no sabes lo que te pierdes”. En efecto, muchos por querer “avanzar rápido” y querer disfrutar del “éxtasis” que sin duda produce el placer de un momento, se pierden literalmente el amor verdadero y todo el gozo y paz que este puede traer a nuestros corazones.

»La clave para seguir en la batalla de la castidad ha sido nuestro sueño de esperar al momento fijado por Dios —el matrimonio— para la entrega total. Hemos buscado medios de formación en pareja para lograrlo, que hoy en día existen. A partir de esta opción por vivir la virtud de la castidad mi enamorada y yo tenemos conversaciones muy profundas, basadas en nuevas experiencias compartidas. Así mismo hablamos de la santidad como algo alcanzable. Sin duda alguna debo afirmar que no sirve de nada asistir a miles de cursos si en nuestros corazones —¡los de ambos!— no está cimentado ese anhelo de pureza y santidad. Si uno de los lados no colabora, simplemente ese anhelo se derrumba, pues la tentación está a la orden del día y nosotros debemos ser fuertes para evitarlas, pero fuertes en la gracia.

»Alguna vez un sacerdote me dijo en una confesión: ¿Por qué luchar contra la tentación, si la podemos evadir o evitar? ¡Y es verdad! es muy sabio ese cuestionamiento y muy acertado. La lucha se hace muy fuerte si ambos —como suelen hacer muchos enamorados hoy en día— se meten en sus cuartos y cierran la puerta tras de sí. ¡Te ahorrarás toda esa lucha si sencillamente no te expones!

»Me gustaría cerrar este testimonio invitando a todos los “machos” a que seamos verdaderos caballeros y dignos hijos de Dios, que tengamos a San José siempre presente y que pidamos su intercesión para llegar a ser hombres puros y castos. ¡Solo así podremos ser agentes de transformación en esta sociedad que necesita de cambios urgentes y radicales! ¡Los invito a seguir luchando por vivir la castidad como un estilo de vida! Y ante cualquier caída, ¡los invito a pedir perdón, levantar la cabeza y volver a la batalla! Finalmente los invito a seguir confiando, a buscar el verdadero amor y luchar por él, porque hoy puedo dar fe de que ¡sí existe!».