

al amor!

TERCER ENCUENTRO



¡Nuestra vocación

■ OBJETIVOS DEL TERCER ENCUENTRO:

- 1 Que los novios comprendan el sentido del amor verdadero a que están llamados en el matrimonio y la importancia de la decisión de un amor comprometido, para toda la vida.
- 2 Que los novios comprendan que es necesario trabajar el amor, alimentarlo y mantenerlo siempre joven, reconociendo las diferentes formas del amor.
- 3 Que valoren la importancia de perdonar y saber pedir perdón, como un acto de amor, necesario en la construcción sana de toda relación matrimonial.

4 Que comprendan el sentido de la sexualidad humana, valorando la vocación conyugal y su apertura a la vida como una invitación de Dios a ser co-creadores, en la maternidad y paternidad responsable.

■ ORACIÓN DE INICIO

Querido Señor, nuevamente estamos reunidos junto a ti, preparando nuestro matrimonio.

Hoy queremos estar, especialmente, abiertos a tus enseñanzas sobre el amor. Tú que nos creaste por amor y para amar, enséñanos a amarnos con un amor generoso, que siempre busque el bien del otro y lo ayude a crecer. Un amor conyugal que sea capaz de unir nuestros cuerpos con nuestros espíritus y así podamos entregarnos enteramente con un amor personal.

Ayúdanos a vivir nuestra sexualidad según tu

querer, a estar siempre abiertos a la vida, a los hijos que nos quieras regalar, y así ser dignos de responder a tu invitación de participar en la creación.

Ponemos en tus manos Señor, todo lo que hemos conquistado hasta hoy y queremos pedirte nuevamente, que sigas acompañándonos en este camino.

Queremos entregarte todo lo que traemos, nuestras alegrías, penas, dificultades y preocupaciones...

(Se sugiere que, nuevamente, los novios puedan expresarse en voz alta, para ir educando su oración en común. Inducirlos a que puedan agradecer, pedir, ofrecer, pedir perdón...).

La Madre Teresa de Calcuta, nos enseña a rezar con su oración:

“PARA CRECER EN EL AMOR”:

Señor, cuando tenga hambre,
dame alguien que tenga necesidad de alimento.
Cuando tenga sed,
mándame alguien que tenga necesidad de bebida.

Cuando tenga frío,
mándame alguien para que lo caliente.
Cuando tenga un disgusto,
ofreceme alguien para que lo consuele.
Cuando mi cruz se vuelva pesada,
hazme compartir la cruz del otro.
Cuando me sienta pobre,
condúceme hasta alguien que esté necesitado.
Cuando tenga tiempo,
dame alguien a quien pueda ayudar unos momentos.
Cuando me sienta humillado,
haz que tenga alguien a quien alabar.
Cuando esté desanimado,
mándame alguien a quien dar ánimos.
Cuando sienta necesidad de la comprensión de otros,
mándame alguien que necesite de la mía.
Cuando necesite que se ocupen de mí,
mándame alguien de quien tenga que ocuparme.
Cuando piense solo en mi mismo,
atrae mi atención sobre otra persona.
Señor hazme digno de servir a nuestros hermanos que viven y mueren en hambre y miseria. Dádles

hoy, por nuestras manos el pan de cada día; y por nuestra caridad la paz y alegría.
Amén.

Lecturas bíblicas sugeridas para complementar la oración *(Elegir una de ellas)*

Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los corintios 12, 31. 13, 1-8A

Hermanos:

Ambicionad los bienes mejores. Os voy a mostrar un camino más excelente. Ya podría yo hablar las lenguas de los hombres y de los ángeles; si no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o unos platillos que aturden. Ya podría tener el don de predicación y conocer todos los secretos y todo el saber; podría tener una fe como para mover montañas; si no tengo amor, no soy nada. Podría repartir en limosnas todo lo que tengo y aun dejarme quemar vivo; si no tengo amor, de nada me sirve. El amor es comprensivo, el amor es

servicial y no tiene envidia; el amor no presume ni se engríe; no es mal educado ni egoísta; no se irrita, no lleva cuentas del mal; no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Disculpa sin límites, cree sin límites, espera sin límites, aguanta sin límites. El amor no pasa nunca. Palabra de Dios

Lectura del Cantar de los Cantares 2, 8-10. 16A. 8, 6-7A

La voz de mi Amado. Mirad: ya viene, saltando por los

montes, brincando por las colinas; mi Amado es una gacela, es como un cervatillo. Mirad: se ha parado detrás de mi tapia; atisba por las ventanas, observa por las rejas. Mi Amado me habla así: "Levántate, Amada mía, hermosa mía, ven a mí." Mi amado es para mí y yo para él. Ponme como sello sobre tu corazón, como un sello en tu brazo. Porque el amor es fuerte como la muerte; el celo, obstinado como el infierno. Sus saetas son saetas de fuego. Las grandes aguas no pueden apagar el amor ni los ríos arrastrarlo. Palabra de Dios

TEMAS DEL ENCUENTRO

■ Nuestra vocación al amor: amar, una decisión

Cuando Dios creó el mundo y en él al hombre y a la mujer, lo hizo por amor y les entregó la capacidad de amarse, de respetarse, de multiplicarse. El que es Amor, que todo lo hace por amor, nos dotó de una **inagotable capacidad de amar**. Tanto el hombre como la mujer, iguales en dignidad y distintos en modalidad, tienen esa inagotable capacidad de amar. Este amor, normalmente sigue un proceso: primero se conocen, sienten entre ambos una especie de sintonía, una necesidad permanente de estar con el otro, de verlo, de oír su voz, de demostrarle el cariño y sentirse querido. Surge entonces el inicio de un posible amor, que normalmente coincide con el inicio de la etapa de pre-noviazgo. Se siente una felicidad indescriptible, como que el mundo estuviera a nuestros pies, todo lo demás pasa a segundo plano.

Luego, nos vamos conociendo mejor y descubriendo en el otro una serie de cualidades, pero también defectos o carencias que nos comienzan a incomodar. Esa felicidad, ese romanticismo empieza a “tambalearse”. ¿Qué nos pasa? Nos damos cuenta de que el otro no es tan perfecto como lo creíamos y se producen ciertas desilusiones, algunos desencantos. El sentimiento del amor pareciera, en algunos casos, que se fuera apagando. Si más allá de esto, sentimos y creemos que nuestro novio(a) es la persona con quien quisiera compartir el resto de mi vida y formar una familia, nos decidimos a un compromiso mayor, por el matrimonio, porque queremos juntos construir un proyecto de vida en común.

Lo fascinante de este caminar es descubrir que yo te quiero con tus defectos y no a pesar de ellos. Es así como vamos construyendo nuestra relación. No existe la persona perfecta, sí existe la persona con quien me comprometo a que **juntos aspiremos a la mayor felicidad, a una mayor perfección. Todo esto se alcanza con el amor.**



Muchas veces, confundimos amor y enamoramiento. El enamoramiento es un sentimiento, pero el amor va mucho más allá del solo sentimiento. Por esto, **amar supone una decisión que busca el bien de la otra persona, lo cual será también mi bien.** Yo decido libremente unir mi vida para siempre con esa persona y al hacerlo, me entrego a ella para que se desarrolle en plenitud y así podamos crecer juntos y que cada uno pueda dar lo mejor de sí mismo.

■ ¿Qué supone el amor?

Todo amor verdadero supone **esfuerzo y un compromiso libre**, es decir, yo me comprometo libremente a poner todo de mi parte para ir juntos construyendo una relación de amor verdadero. Esto a su vez supone **voluntad** de mi parte, querer hacer feliz al otro y el lograrlo, a los dos nos hace feliz.

Si percibo distanciamiento, momentos de desagrado, etc., no significa que el amor se acabó. Es importante ver por qué se produjo esto, no “engancharse” en dinámicas o pensamientos que agudicen el conflicto.

¡Hay que jugársela por reconquistar el amor! Hay que hablar de ello y rezar para recuperarlo. Una buena forma de empezar, es recordar cualidades que el otro tiene, o recordar algún momento de ternura vivido anteriormente.

El amor conlleva una **renuncia** de mi parte. Si solo pienso en mí y en mi felicidad, estoy lejos de construir una relación de amor. Si solo pienso en mí, en lo que a mí me gusta o no me gusta de mi pareja,

en lo que me gusta que el otro diga o haga, difícilmente voy a poder estar abierto a sus necesidades. No puedo olvidar que mi crecimiento pasa por el crecimiento del otro.

El ser capaz de renunciar por mi pareja, por su bien que también será el mío, nos va haciendo tener un seguro en nuestro amor. En el matrimonio, son muchísimas las ocasiones que requieren una renuncia; en el plano de la sexualidad, del entretenimiento, de la educación de los hijos, por alguna enfermedad, etc. Si cada uno es capaz de renunciar por el bien del otro, tendremos menos posibilidades de conflicto y estaremos experimentando un amor generoso, capaz de pensar en el otro primero.

El amor supone **respeto**, esto significa no solo aceptar a la otra persona, sino valorarla como un ser creado por Dios, único e irrepetible. Generalmente entendemos el respeto como el no usar un trato hacia el otro que lo intimide o violente, pero es mucho más que eso. Es descubrir en el otro toda la riqueza que Dios ha puesto, valorarla y poner todo de mi parte para que esa riqueza aflore. Aquí es muy

importante la **fidelidad** en el profundo sentido de la palabra. Yo le soy fiel a mi pareja, no solo porque no miro para el lado o no se la “juego”; yo le soy fiel cuando lucho con todas mis fuerzas para que el otro desarrolle lo mejor de sí, es decir, respeto la maravilla que hay en el otro y soy fiel a ese proyecto de vida. La fidelidad es la capacidad de conservar nuestro amor, de estar reconquistando nuestro amor, es un anhelo de permanencia. Es aprender a amarnos como Dios nos ama. Es la decisión diaria de permanecer en la opción a la que nos comprometimos un día ante Cristo y la Iglesia, en nuestro compromiso sacramental.



Jesús nos enseñó a amar de verdad, nos mostró el camino, un camino con alegrías y sufrimientos, un amor tan profundo que llegó a la cruz y culminó con la resurrección. Nos mostró que amar plenamente no es fácil, supone también un camino de cruz, y solo así, podremos experimentar la profundidad del amor. Nos enseñó que amar supone una **entrega heroica**, en donde somos capaces de dar la vida por la persona amada. Amar supone un salir de sí mismo buscando el bien del tu, una **donación** total.

¿Cómo es compartir la vida, cuando uno de los dos tiene mal genio...?

La misión del otro es ayudarlo a trabajar esto, con mucha paciencia y comprensión. Por ejemplo, saber quedarse callado en vez de responderle a la misma altura en el momento del conflicto e invitarlo a conversar, una vez pasada la crisis.

 **El perdón**

Una de las más nobles expresiones del amor es el **perdón**. ¡Cuántas veces en nuestra relación se pone en juego la capacidad de perdonar! Cristo nos enseñó a perdonar, nos amó con tal fuerza, que hasta murió por nosotros y nos perdonó; “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen” (Lc. 23,34). Él, en su agonía, fue capaz de intervenir por nosotros después de haber sido tratado como el peor de los enemigos. Esto nos muestra la grandeza de su amor.

“A ese Dios que sale a nuestro paso, se nos acerca, nos sana, indulta y olvida, hemos de intentar asemejarnos los esposos. Teniendo en cuenta que el resultado será siempre un incremento de nuestro amor recíproco, porque solo en ese amor halla su fundamento la capacidad de perdonar... y de olvidar y curar, haciendo desaparecer la afrenta y las huellas que pudiera dejar en nosotros(...)

...Para nosotros los humanos, perdonar y olvidar de veras incluye la máxima eficacia alcanzable... Y comenta Amadeo Aparicio: “No es fácil adquirir una

buena mala memoria. El peso de los recuerdos, la dificultad de olvidar ciertas cosas, la actitud rencorosa que, en una discusión, saca todos los trapos a relucir, y el apasionamiento de la polémica que lleva a decir más de lo que uno quisiera, hacen complicado el entendimiento entre ambos. Y es imprescindible ejercitarse en el olvido, sustituyendo los “malos recuerdos” por una voluntad decidida de perdón”.

(Tomás Melendo:
“Un seguro de vida para el matrimonio”)

Una condición natural de todo ser humano es que somos imperfectos y necesitamos **reconocernos personas imperfectas**. Durante toda la vida nos será posible equivocarnos en nuestro actuar, sentir y pensar cotidiano. En las relaciones humanas y en especial en la relación conyugal, también se requiere tener conciencia de esto. Ambos cónyuges son imperfectos, se equivocan una y otra vez.



Decir SI el día del matrimonio implica, necesariamente, decir: Sí, estoy consciente de que podemos

equivocarnos muchas veces, que puedes equivocarte en la vida y estoy dispuesto(a) a perdonarte una y otra vez, porque te acepto y te recibo con tus cualidades y también con tus defectos. Asimismo, he puesto toda mi confianza en ti, en que vas a perdonarme una y otra vez, porque aceptas también mis imperfecciones. Queremos ser felices superando cualquier barrera que se interponga entre nosotros y juntos priorizaremos nuestro compromiso para toda la vida, nuestro mutuo amor por sobre cualquier dificultad.

No significa que cada cónyuge deje de trabajar sus imperfecciones, porque el otro nos va a perdonar. Al contrario, la tendencia natural de querer ser mejores personas y el querer agradar y hacer feliz al otro nos lleva a tratar de pulirnos y desarrollar lo mejor de nosotros. En el matrimonio se crece y se es feliz, cuando hay una mutua colaboración confiada y amorosa, potenciándose las cualidades y ayudándose en las debilidades. Esto se logra **perdonándose mutuamente**. Todos necesitamos el perdón, porque con o sin conciencia, a veces, hacemos daño a los demás.



Por múltiples razones, los conflictos matrimoniales pueden llevarnos a reaccionar, entre otras maneras, con ofuscaciones, orgullos, rabias que ennegrecen,

penas, incluso agresiones físicas o psicológicas que atentan a la dignidad de la persona. Generan tensión y van afectando en la relación de pareja y en los hijos. Esto conlleva a un distanciamiento que, necesariamente, debe ser resuelto para continuar una relación de amor fluida y de confianza mutua. Pero resolverlo no siempre es un camino fácil. Si así lo fuera, habría menos matrimonios que llegan a la separación. **Se necesita tomar conciencia y compromiso de la importancia de pedirse perdón mutuamente y de perdonarse muchas veces y por siempre.**

Entre las principales razones de conflicto conyugal están las “malas lecturas”, que por nuestras diferencias en la forma de pensar, sentir y actuar propias de ser hombre o mujer, de tener historias distintas y diferente personalidad, generan maneras distintas de enfrentar las situaciones, produciendo muchas veces disgustos y/o desacuerdos. En este sentido, la mayoría de esos conflictos ocurren por cosas menores, en la convivencia diaria, y a veces ni siquiera el problema está en el conflicto en sí mismo sino en cómo se aborda. Una discusión, una

pelea, una desavenencia, puede complicarse por un solo mal entendido de lo que me dijiste o lo que te dije o cómo se dijo... o hice esto porque pensé que tú pensabas, igual creí que tú..., pudiendo pasar a desencuentros que, probablemente, ninguno de los dos estaba buscando. El cónyuge en ese momento puede transformarse en el enemigo al cual hay que atacar y a su vez, defenderse de sus ataques. A veces solo se busca “ganar” pudiendo, incluso, olvidarse del motivo inicial del conflicto.

Conocerse mutuamente, (virtudes y defectos, historia...) y aprender a comunicarse afectiva y efectivamente, ayuda a evitar conflictos innecesarios y facilita poder perdonarse. La conciencia de que los conflictos pueden ocurrir aunque no se quiera y saber lo que nos afecta y afecta al otro, es lo que **los cónyuges pueden conversar y acordar previamente, definiendo formas específicas en que se podrían abordar los conflictos en el futuro.** Por ejemplo: cuando algo me moleste de ti voy a expresártelo de una manera respetuosa, nunca nos vamos a insultar, no nos vamos a gritar, evitaremos estar enfadados y obstinados en no hablarnos por

muchas horas, nos daremos un beso cada noche antes de dormir aunque estemos enojados... **No es tarea fácil, pero cumplir esos previos acuerdos ayudará en los momentos de conflicto a solucionarlos adecuadamente.**

Las formas de perdón entre los cónyuges es algo muy particular. Cada pareja puede tener su exclusiva manera de pedirse perdón y reconciliarse, sin embargo, es importante reflexionar y revisar, cada cierto tiempo, la forma que usan para su reconciliación; si se están pidiendo perdón mutuamente o están tapando el problema como si nada pasara, o si tienen algo guardado en su corazón que todavía les duele. Incluso, atreverse a reconocer en sí mismo y decir al otro que sienten rencor o dolor, o que todavía no han logrado perdonar y así, comprender que será necesario volver a perdonar. **Conversar en un momento de paz acerca de qué hacer cuando se presentan turbulencias en el matrimonio permite ver el problema con mayor objetividad** ya que, en el momento del conflicto, pueden florecer aquellos sentimientos que desvían muchas veces el querer de ambos.

Por otro lado, si no logramos vencer el rencor, la rabia, la desilusión, que se ha generado por un conflicto, puede llevar a alejarse del otro por tiempos prolongados que no son sanos, ya que puede afectar la confianza y seguridad mutua, necesaria en la pareja. Hay personas que necesitan darse un espacio de tiempo, para bajar el nivel de tensión. Esto es importante respetar, sin embargo, también es importante no dejar pasar mucho tiempo, intentar acercarse para no correr el riesgo de ahondar el problema e incluso distorsionarlo. **Facilitar la pronta reconciliación.** Normalmente, a uno de los cónyuges le cuesta menos dar ese primer paso, entonces el otro, debe estar dispuesto a acogerlo.

Hacerse ese espacio de conversación como matrimonio para **hablar del perdón entre ellos** es fundamental, para hacer crecer una relación en el tiempo. Esto también es importante en la relación con cada hijo. Si a uno le cuesta pedir perdón, convendrá conversarlo en un momento en que no estén peleados y descubrir juntos de qué manera se está intentando pedir perdón al otro. Por ejemplo: prepararle algo

especial para comer que le gusta al otro, o acercarse a darle un beso, o sonreírle, o una cariñosa mirada a los ojos... **Es importante reconocer la intención de perdón.** Hay personas a las que les es muy difícil decir “te pido perdón”, por orgullo, soberbia, vergüenza, miedo, etc., pero si lo han conversado previamente, entonces el otro puede ayudar a dar el paso del “te perdono”, sin necesidad, a veces, de abordar el problema hasta un rato después.

Cuesta pedir perdón si hemos herido o faltado el respeto y cuesta también perdonar si nos han herido o faltado al respeto, pero lo importante es vencer los obstáculos aunque nos cueste. **Pueden encontrarse ambos esperando que sea el otro el primero en dar el paso y así se ahondará el conflicto.** Ambos necesitan tomar conciencia de la necesidad mutua de pedir perdón y perdonarse, para seguir adelante con su proyecto matrimonial que se han propuesto. No perdonar impide desarrollarnos como persona y vivir sanamente. Aprender a pedir perdón ayuda a bajar el orgullo y reconocer las propias imperfecciones que dañan a los demás. Pedir perdón y perdonar nos ayuda a crecer como

personas, matrimonio y familia, nos acerca más a Jesucristo.

El mayor **regalo** que puede tener un matrimonio es el **Sacramento del Matrimonio**, la Gracia recibida va en directo apoyo y cuidado de los cónyuges y su compromiso para toda la vida. Las capacidades y fuerzas humanas no siempre nos parecen suficientes, para hacer frente a las dificultades. De ahí entonces, que los matrimonios católicos invitan a Dios a participar en su vida para **pedir y recibir la Gracia** que este sacramento otorga. Es esa fuerza especial que se requiere para superar las limitaciones humanas y actuar como Cristo lo hizo, nos permite perdonar y crecer en el amor. Pero Dios, respetando nuestra libertad, siempre nos invita a hacer uso de la Gracia que este sacramento regala a los cónyuges, pudiendo perdonar hasta lo que parezca imposible. Debemos pedir la Gracia del Sacramento y dejar que actúe, colocando de nuestra parte una disposición real a comprender, acoger y perdonar al otro.



Jesús (...), mediante el sacramento del Matrimonio, sale al encuentro de los esposos cristianos” (GS 48,2). Permanece con ellos, les da la fuerza de seguirle tomando su cruz, de levantarse después de sus caídas, de perdonarse mutuamente, de llevar unos las cargas de los otros (cf Ga 6,2).

Si somos capaces de perdonar, necesariamente, va a crecer nuestro amor, nuestras heridas dolorosas irán desapareciendo con mayor facilidad y podremos ir construyendo, día a día, una buena y sana relación matrimonial.

El Papa Francisco habla a los novios sobre el “estilo” de vida matrimonial: *“Vivir juntos es un arte, un camino paciente, bello y fascinante. No termina cuando se han conquistado uno al otro... ¡Al contrario, es justamente allí cuando inicia! Este camino de cada día tiene reglas que se pueden resumir en estas 3 palabras...*



¿Puedo? – *Permiso es el pedido gentil de poder entrar en la vida de alguien con respeto y atención. Es necesario aprender a pedir: ¿puedo hacer esto? ¿Te gusta que hagamos así, que tomemos esta iniciativa, que eduquemos así a nuestros hijos? ¿Quieres que esta tarde salgamos?... En fin, pedir permiso significa saber entrar con cortesía en la vida de los otros... ¡Y no es fácil! ¡No es fácil! A veces, en cambio, se usan maneras un poco pesadas, ¡como ciertas botas de montaña! El amor verdadero no se impone con dureza ni agresividad. En las “Florecillas de San Francisco” se encuentra esta expresión: “Has de saber que la cortesía es una de las propiedades de Dios... y la cortesía es la hermana de la caridad, la cual apaga el odio y conserva el amor” (Cap. 37). Sí, la cortesía conserva el amor. Y hoy en nuestras familias, en nuestro mundo, frecuentemente violento y arrogante, hay necesidad de mucha más cortesía. Y esto puede comenzar desde casa.*

Gracias. *Pero parece fácil pronunciar esta palabra, pero sepamos que no es así... ¡pero es importante! ¡La enseñamos a los niños, pero después la olvidamos! ¡La gratitud es un sentimiento importante! Una anciana,*

una vez, me decía en Buenos Aires: “la gratitud es una flor que crece en tierra noble”. Es necesaria la nobleza del alma para que crezca esta “flor”. ¿Recuerdan el Evangelio de Lucas?: Jesús cura diez enfermos de lepra y después sólo uno vuelve atrás a agradecer a Jesús. Y el Señor dice: “¿Y los otros nueve dónde están?” ¿Esto no vale también para nosotros? ¿Sabemos agradecer? En vuestra relación, y mañana en la vida matrimonial, es importante tener viva la conciencia que la otra persona es un don de Dios y a los dones de Dios se dice: “¡Gracias!”...Y en esta actitud interior decirse gracias mutuamente, por cada cosa. No es una palabra gentil para usar con los extraños, para ser educados. Es necesario saberse decir gracias, para ir adelante, bien, juntos en la vida matrimonial.

Perdón. En la vida hacemos tantos errores, tantas equivocaciones. Todos lo hacemos. ¿Pero quizás aquí hay alguno que nunca haya cometido algún error? ¿Que levante la mano si hay uno aquí, una persona que jamás se haya equivocado! ¿Todos lo hacemos! ¿Todos! Quizás no hay un día en que no nos equivoquemos. La Biblia dice que: “El más justo peca siete veces al día”. Y así, nosotros cometemos errores... A-

quí está, entonces, la necesidad de usar esta simple palabra: “perdón”.

En general cada uno de nosotros está listo para acusar al otro y para justificarse a sí mismo. Pero esto comenzó con nuestro padre Adán, cuando Dios le pregunta: “Pero Adán, tú has comido de aquel fruto?” “¿Pero yo? ¡No! Es ella la que me lo ha dado!” Acusar al otro para no pedir “disculpas”, “perdón”, ¡es una vieja historia! Es un instinto que está en el origen de tantos desastres. Aprendemos a reconocer nuestros errores y a pedir perdón. “Perdona si hoy alcé la voz”, “perdona si pasé sin saludar” “perdona si hoy se me hizo tarde” “perdona si esta mañana estuve silencioso” “si he hablado demasiado sin escuchar nunca” “perdona, me olvidé”, “perdona, estaba enojado y me la agarré contigo”... Pero tantos “perdona” al día podemos decir. También así crece una familia cristiana. Sabemos todos que no existe una familia perfecta, ni el marido perfecto, o la mujer perfecta. Ni hablemos de la suegra perfecta... Existimos nosotros, pecadores. Jesús, que nos conoce bien, nos enseña un secreto: no terminar nunca un día sin pedirnos perdón, sin que la paz vuelva a nuestra casa, a nuestra familia. Es habi-

tual pelear entre esposos... pero por favor recuerden esto: ¡nunca terminen el día sin hacer la paz! ¡Nunca, nunca, nunca! Este es el secreto, un secreto para conservar el amor y para hacer la paz, no es necesario un gran discurso... A veces un gesto así y... hacen las paces. Nunca terminar, porque si tú terminas el día sin hacer las paces, aquello que tienes dentro, al día siguiente es frío y duro, y es más difícil hacer las paces. Recuerden bien: ¡nunca terminar el día sin hacer las paces! Si aprendemos a pedirnos perdón y a perdonarnos mutuamente, el matrimonio durará y andará adelante..."

(Encuentro del Papa Francisco con novios en la Plaza San Pedro, 14 febrero 2014, festividad de San Valentín).



En la vida matrimonial, a veces, el orgullo es más fuerte y se hace difícil pedir perdón y perdonar. Una buena práctica para vencer la barrera que hay entre ambos, es darse un beso de buenas noches a pesar del enfado de uno o de ambos. Si esto se lo proponen previamente, les será más fácil poder lograrlo.





■ Grados del amor: del enamoramiento a un amor maduro y comprometido

En el matrimonio, la santidad depende de la calidad del amor que hayamos desarrollado. No depende solo de la gracia, sino que requiere también nuestra cooperación. La santidad del matrimonio radica en la calidad del amor mutuo que se entregue el uno al otro.

El primer tiempo del amor, propio del inicio de la etapa de pre-noviazgo, es un enamoramiento, es un amor más egoísta, sustentado mayormente en el sentimiento, que acentúa marcadamente el yo, se busca a sí mismo; yo quiero obtener algo de la otra persona. **Para crecer en el amor, debemos esforzarnos por dejar de lado el “yo” y poner primero al “tú”**. Escalar desde los grados primarios del amor, hasta alcanzar la altura más sublime. Va evolucionando desde un amor solo de sentimiento, hasta un amor en que opto por ti, ¡Quiero quererte! **Desde un amor más infantil, primitivo y egoísta, hacia un amor más maduro y generoso, un amor de decisión en donde yo decido quererte.**

Este amor generoso, nos permite **estar más despreocupados del “yo” en vista de que es el otro quién se preocupa por mí**. Percibimos finalmente que esta entrega se transforma en algo natural, porque mutuamente, nos sentimos valorados y queridos.

El sentimiento del amor es posible que a veces se perciba más débil, pero la **capacidad de amar de la**

persona nunca se acaba, siempre es posible crecer en el amor.

■ Formas del amor

- Amor sexual
- Amor erótico
- Amor espiritual
- Amor sobrenatural

El amor, para ser completo, requiere una integración entre sus formas, de acuerdo a la etapa que se esté viviendo. Se refiere al amor sexual integrándose a las formas superiores del amor, al amor erótico como reflejo del amor espiritual, al amor espiritual como un amor personal, fiel y benevolente y al amor sobrenatural que eleva las otras formas del amor. Será diferente el grado de manifestación según la etapa en que se esté del proceso amoroso.

• El amor sexual

Es la máxima expresión tangible de amor y de entrega al otro. Se refiere a cómo debemos encausar esa atracción al tú. Para descubrir este gran regalo “juntos”, es necesario ir paso a paso, teniendo en cuenta los tiempos del otro y así ensalzar este amor, por medio de gestos, caricias y otras manifestaciones que en el matrimonio logran su plenitud.

Es la forma del amor que en el pre-noviazgo vamos educando y así vamos formando un seguro que tendremos en el matrimonio, en donde ejercitamos el respeto, el diálogo, la voluntad, la renuncia y el ejercicio de ir cultivando otras formas de mostrar y vivir nuestro amor. **La expresión del amor por medio de la sexualidad debe cuidarse, alimentarse y fomentarse por toda la vida; ya que nos permitirá conservar vivo el encanto por el otro, la complicidad, el sentimiento de posesión mutua.**

“Respetar los tiempos del otro” implica considerar los distintos ritmos de excitación. También muchas veces uno tendrá que abstenerse amablemente de un acto sexual por la falta de “ganas”

que tenga en ese momento el otro. Asimismo, ser generosos en hacer un esfuerzo por vencer esa “falta de ganas” del momento y permitir amablemente el acto sexual que el otro busca.



• El amor erótico

Generalmente se mal entiende como la exaltación de lo sensual. Sin embargo, amamos a una persona que tiene cuerpo y una forma de ser que entusiasma, despierta una atracción, enamora; para esto, **debo cuidar mi persona y mi apariencia para conquistar una y otra vez a mi cónyuge, manteniendo así la juventud del amor.**

El eros hace que amemos a una persona en particular, no a un amor “platónico”. El amor erótico debe ser reflejo del amor espiritual y protege el amor sexual.

EJEMPLO:

Sorprender al otro con algo atractivo, que sabemos que le va a gustar (vestirse con esa ropa que le atrae, hacerle una caricia especial cuando menos se lo espera, llegar con un chocolate o una flor, preparar un ambiente de seducción y complicidad...) Hacer que ciertos días sean distintos.

• El amor espiritual

Se refiere a reconocer el valor espiritual de la persona, a sus virtudes y su forma de ser. El amor espiritual es un amor de admiración y de profundo respeto al ser que se ama, que le permite ser quien es.

Busca hacer sentir al otro que es valioso para mi,

busca su felicidad y la complementación mutua.

Es importante expresarnos una y otra vez con “piropos” o gestos que demuestren el cariño y admiración al otro. No partamos de que es obvio que “te quiero”... Necesitamos demostraciones y señales de amor.

• El amor sobrenatural

La fuerza recibida por el Sacramento del Matrimonio nos da la posibilidad de amarnos con un amor de caridad, que busca el bien del otro. Un amor que toma la iniciativa más que un amor que espera respuesta. Un amor benevolente ante las debilidades del cónyuge en que las ve y le ayuda a superarlas, un amor que confía plenamente en el tú. Este amor asegura la buena vivencia de las otras formas de amor.

Ante un conflicto, ¿estoy dispuesto(a) a tomar

una iniciativa buscando la reconciliación, no esperando que la tomes primero?

■ ¿Cómo alimentar el amor? Un amor siempre joven

Siempre es necesario y posible amar. Por esto, debemos preocuparnos de ir **alimentando día a día nuestro amor** desde todas sus formas: sexual, erótica, espiritual y sobrenatural.

Juega un papel importante la **comunicación** en la pareja; cuando somos capaces de compartir los sentimientos y no solo transmitirnos información, iremos sumergiéndonos en la profundidad del otro y conociendo cuáles son sus necesidades y cómo ir respondiendo a ellas. Así, iremos conservando el encanto del primer amor.



Para alimentar un amor siempre joven, se recomienda aprovechar los seguros para el crecimiento matrimonial, propuestos en la [sección](#) de este libro.

■ La sexualidad humana

La persona, lo sabemos, es una unidad de cuerpo y espíritu que no se puede separar. Su cuerpo muestra si es hombre o mujer y a través de este, expresa su modo de ser masculino o femenino. Por esto, **la sexualidad no se puede separar de la persona** como si fuera un agregado, es parte de su naturaleza.

Normalmente **se confunde sexualidad con genitalidad**. La sexualidad no se reduce a la actividad de los órganos genitales, sino que abarca a toda la persona. No es un asunto meramente carnal; expresa dos modos diferentes y complementarios en los que el ser humano existe y se comunica: el femenino y el masculino. No se reduce al plano de la genitalidad biológica y del instinto. Esto nos diferencia de los animales, ya que ellos se rigen solamente por el instinto que los ayuda a sobrevivir y a reproducirse. En el hombre, sin embargo, está presente su libertad. A través de su afectividad, de su inteligencia y de su voluntad, se puede abrir a un amor generoso y entregado.

La sexualidad en la persona está asegurada por el **impulso sexual** que es:

- Una **necesidad del amor personal del cónyuge**, es decir, corporal y espiritual a la vez.
- Una **capacidad de complementación con el otro**, de hacer feliz a la persona amada, regalándose de una forma total. En este dar y acoger, tan propio del amor, se va construyendo la complementación, a través del enriquecimiento mutuo del hombre y la mujer.

El **impulso sexual** es comparable con una corriente tridimensional, que contiene:

- **Tendencia al cuerpo** del otro, la cual suele ser más acentuada en el varón, tiene su fundamento en lo impulsivo, deseo sexual, excitación, emocional.
- **Tendencia al tú personal**, la cual es más propia del mundo femenino, tiene su fundamento en lo sensible afectivo y abarca también lo espiritual: valores, proyectos, ideales.
- **Tendencia a la plasmación creadora**, al hijo, a

generar frutos, a construir algo nuevo, a servir juntos, crear. En último término, a colaborar con el plan de Dios, cuya plenitud es ser co-creadores de una nueva vida.



El impulso sexual es una tendencia natural hacia otra persona del sexo opuesto, como una invitación a la unión y a una posible procreación, permitiendo por medio del placer poder gozar en la relación íntima y expresar en ella el amor matrimonial. Por esto, **hay que dar lugar al placer como un medio y no como un fin**, uniéndose a la totalidad del otro, cuerpo y alma, y no como un objeto de placer. De esta forma, el placer es bueno y querido por Dios.

La castidad es la virtud del amor verdadero y, por lo tanto, la norma que orienta la educación de la sexualidad. Ella integra la sexualidad en el amor y para el amor. **La castidad no es renunciar a la sexualidad, sino vivirla ordenada y armónicamente.**

• **Importancia de la sexualidad en la vida matrimonial.**

La identidad es lo que diferencia a cada persona, se traduce en las características propias, originales de cada uno, los rasgos físicos, de personalidad, los intereses, las formas de relacionarse, el estilo de vida.

La intimidad es aquello que define a cada persona, su sello más propio, su mayor riqueza, ese mundo interior, lo que guardamos dentro, toda nuestra historia de vida, desde el inicio de la existencia. No es una bodega, es un lugar donde se ha ido formando todo lo más íntimo que hay en cada uno de nosotros. De esta totalidad es de lo que debemos

enamorarnos. Es un espacio al que no es tan fácil llegar, no es como abrir una puerta y entrar. Hay que hacer un camino, requiere de tiempo, de un proceso.

Cuando entregamos el cuerpo, estamos entregando la totalidad de nuestra persona, ya que cuerpo y alma son inseparables. Cuando compartimos nuestra intimidad, estamos regalando nuestro interior, nos estamos dando, entregando todo lo que somos y esto se completa cuando el otro se queda con lo que damos, alguien que acoge nuestra intimidad. Así surge otra dimensión de la identidad, que es la **identidad de pareja**, que consiste en complementar nuestras interioridades, en compartir lo más profundo de cada uno, en una intimidad común.

La forma de mostrar nuestra intimidad se realiza a través del cuerpo, de la mirada, los gestos, las manos, la comunicación, las caricias. En la vida sexual o en la expresión física de la sexualidad, **cada matrimonio debe desarrollar su propia identidad, su propio estilo, lenguaje, frecuencia.** Forma parte

de nuestra complicidad tener códigos comunes que solo nosotros conocemos y compartimos. No es sano invadirnos de la publicidad, los cuentos de los demás, las películas idílicas, que pueden contaminarnos y producirnos inseguridades y deformaciones. Tenemos que crear nuestra propia armonía, respetando siempre los límites, el espacio propio, los ritmos.

En el encuentro sexual se requiere la complementación del hombre y la mujer, porque tenemos distintas naturalezas, sensibilidades, ritmos y tiempos.

El hombre se excita con mayor rapidez y la mujer, en cambio, requiere de estímulos, de palabras

y cariños, requiere procesos. El hombre es más “visual” y la mujer es más “auditiva”. La naturaleza femenina necesita la palabra amorosa, sentirse acogida, querida, respetada para tener un encuentro íntimo. A veces una pelea, una discusión, una palabra hiriente no le permiten entregarse y disfrutar de una relación sexual, situación muy diferente para el hombre que por su naturaleza es capaz de separar un hecho del otro.

Muchas veces, el no conocer o no reconocer esta realidad, produce desencuentros y si no conversamos y buscamos una forma para adaptarnos vamos produciendo un vacío interior. Esto exige un aprendizaje y esfuerzo común, la espontaneidad no es suficiente.

• **El cultivo de la delicadeza**

El diálogo afectivo irá despertando toda la finura, la riqueza interior, esa capacidad de captar lo profundo del otro. **El respeto** surge entonces como algo fundamental de la relación: poder ver y aceptar a la otra persona tal cual es, de preocuparse porque pueda crecer en la relación. Lleva a admirar, a reconocer y gozar los valores del otro.

Los gestos de ternura, las caricias son actos por los cuales dos personas van manifestando sus sentimientos y hablando en el silencio de sus sensaciones. Están comandados y encendidos no solo por la pasión descontrolada, sino por el respeto del que entra en un recinto sagrado. **Siempre que se toca el**

cuerpo se toca el alma.

Si se está convencido de que Cristo está en la otra persona y más aun, que su cuerpo es la “casa de su alma” entonces, jamás se podrá llegar a faltar el respeto en ninguna de sus formas. Muy por el contrario, me inspirará el más profundo respeto en el trato y además en luchar para que llegue a su felicidad y máxima perfección.

En la maduración del amor, se logra la entrega plena de la intimidad de la persona, en la fusión de los cuerpos, que es gesto de plena acogida. Ambos se responsabilizan en un compromiso mutuo por el que llegan a ser los dos un solo cuerpo y un solo espíritu, en el afán de perpetuar su amor y sus vidas para darle acogida a otros seres, con la ayuda de Dios, a través del Sacramento del Matrimonio.

• Vocación conyugal, maternidad y paternidad

La **vocación** es aquella misión a la que Dios ha

llamado a cada persona. La **vocación conyugal**, es una vocación que se hace posible con el compromiso recíproco entre un hombre y una mujer, lo cual conlleva una **invitación a la paternidad y a la maternidad**, como proyección de ese amor conyugal hacia los hijos.

En el desarrollo integral de la sexualidad, la donación mutua lleva implícita un elemento primordial que es **estar abiertos a la generación de nueva vida**, el matrimonio es también sujeto del plan redentor de Dios revelado por Cristo, en el que estamos llamados a la vida nueva. Uno de los aspectos más sublimes de la sexualidad humana, es que es el marco de amor querido por Dios, para la generación de una vida nueva. Es el momento en que el varón y la mujer cooperan real e íntimamente con Dios en la venida al mundo de cada nuevo ser humano. En este sentido nos transformamos en **co-creadores**.

*“El hecho constitutivo esencial del **ser padre** está dado por el acto de engendrar vida según la propia naturaleza. El varón, en unión con la mujer, engendra un nuevo ser, transmite vida y, al hacerlo, se convierte*

en padre. Este acto funda una relación básica: la de paternidad de parte del que engendra, y la de filiación de parte de quien ha sido engendrado. Por esto, el padre posee autoridad sobre esa vida. La palabra "autoridad" significa precisamente ser autor o gestor de vida.

Ahora bien, si se ha engendrado vida se es responsable de ella. La paternidad nos impulsa a cuidar y proteger esa vida que hemos engendrado para que alcance su pleno desarrollo. La culminación de la paternidad es el logro de la máxima realización del hijo, su plena autonomía y dignidad..."

*...**"Ser padre significa ser principio activo, ser iniciativa plasmadora de vida, por eso el padre está llamado a ser símbolo de conquista del mundo para sus hijos. Cuando el niño es pequeño, el padre es quien lo acoge en sus manos y lo lanza hacia lo alto y el niño goza con este juego. Es un gesto característico y simbólico. El padre enseña al hijo a arriesgarse sin temer al peligro, pues el hijo sabe que el padre está allí para protegerlo. La protección paterna no le evita el riesgo, sino que lo posibilita.***

El padre "lanza" al hijo al mundo, lo introduce en el mundo transmitiéndole y mostrándole una cosmovisión, arriesgándolo y confiándole responsabilidades.



Así, el padre enseña a sus hijos la manera de actuar como personas libres y responsables, acostumbrándolos y preparándolos para que sepan enfrentar la vida pese a todos los escollos y durezas que entraña, a fin de que ellos también, algún día, se conviertan en padres. La mayor alegría de un padre es ser pedestal de la glo-

ria de su hijo.



El hijo aprende del padre a ver, descubrir y cuestionar el mundo. Debe mostrarle horizontes y animarlo a soñar con ideales. Las preguntas y cuestionamientos del hijo- sobre todo en la adolescencia- le dan pie para ahondar aun más la mutua relación de confianza que existe entre ellos, y para compartir la visión y el juicio

de la realidad que ambos tienen.

Por otra parte, una auténtica paternidad procura que el hijo aprenda por sí mismo, que se atreva a decidir y a realizar cosas sin temor a equivocarse o al fracaso. Solo así el hijo logrará desarrollar progresivamente su personalidad y crecer en su autovaloración, pues siente que el padre confía en él. Y cuando experimenta un fracaso, sabe también que el padre continuará creyendo en él y que siempre estará dispuesto a aconsejarlo y animarlo para que siga luchando, estimulándolo en pos de un ideal. De este modo el hijo aprende desde pequeño a recorrer y a conquistar el mundo con su padre, a establecer vínculos con otras personas, a abordar la realidad y a asumir responsabilidades. Es decir, el padre ayuda a su hijo a situarse y a ocupar un lugar en el mundo". (P. José Kentenich, "Ser padres hoy, crisis y propuesta")

La maternidad supone engendrar vida y acoger esa vida. *"La maternidad conlleva una comunión especial con el misterio de la vida que madura en el seno de la mujer. La madre admira este misterio y con intuición singular "comprende" lo que lleva en*

su interior. A la luz del “principio” (persona creada a imagen y semejanza de Dios) la madre acepta y ama al hijo que lleva en su seno como una persona. Este modo único de contacto con el nuevo hombre que se está formando crea a su vez una actitud hacia el hombre —no solo hacia el propio hijo, sino hacia el hombre en general—, que caracteriza profundamente toda la personalidad de la mujer.



Comúnmente se piensa que la mujer es más capaz que el hombre de dirigir su atención hacia la persona concreta y que la maternidad desarrolla todavía más esta disposición. El hombre, no obstante toda su participación en el ser padre, se encuentra siempre “fuera” del proceso de gestación y nacimiento del niño y debe, en tantos aspectos, conocer por la madre su propia “paternidad”. Podríamos decir que esto forma parte del normal mecanismo humano de ser padres, incluso cuando se trata de las etapas sucesivas al nacimiento del niño, especialmente al comienzo. La educación del hijo —entendida globalmente— debería abarcar en sí la doble aportación de los padres: la materna y la paterna. Sin embargo, la contribución materna es decisiva y básica para la nueva personalidad humana... La fuerza moral de la mujer, su fuerza espiritual, se une a la conciencia de que Dios le confía de un modo especial el hombre, es decir, el ser humano. Naturalmente, cada hombre es confiado por Dios a todos y cada uno. Sin embargo, esta entrega se refiere especialmente a la mujer —sobre todo en razón de su femineidad— y ello decide principalmente su vocación”.

*(Carta Apostólica *Mulieris Dignitatem* S.S. Juan*

Pablo II).

• Fines de la sexualidad matrimonial

La sexualidad matrimonial tiene dos fines: **unitivo y procreativo**. Estos dos significados tienen una inseparable conexión. Efectivamente, la relación sexual en el matrimonio, por su íntima estructura, mientras une profundamente a los esposos, los hace aptos para la generación de nuevas vidas, según las leyes inscritas en el ser mismo del hombre y la mujer (fertilidad).

La responsabilidad esencial de los cónyuges consiste en que asumen el amor mutuo con todas sus consecuencias de unión y procreación, porque es un don que viene de Dios.

“No hay mayor poder en el mundo que el de engendrar personas humanas. Dios no confió este poder a ningún poder humano, ni político, ni religioso. Dios se lo confió al varón y a la mujer.” (S.S. Papa Benedicto XVI, V Encuentro Mundial de las Familias)

La relación sexual prematrimonial y el planteamiento de la Iglesia

La Iglesia, que es nuestra Madre y “experta en humanidad”, nos pide que reservemos la entrega total de nuestra corporeidad (unión sexual), para el momento en que verdaderamente los novios “sean uno”, es decir, cuando se unan en matrimonio. Es en este marco, de donación y compromiso total, en que la entrega física puede ser auténtica, sin reservas y sin miedos, con el regalo de que ese amor se abra a la posibilidad de una vida nueva que perpetúe ese amor, un hijo.

Vivir las expresiones del amor acorde a la etapa del compromiso, supone una diferenciación en la expresión de ellas, que va desde el enamoramiento que comienza con la etapa de pre-noviazgo, hasta el amor comprometido para toda la vida en el matrimonio. La máxima expresión de este amor, exclusivo y para siempre, será la relación sexual; por esta razón, la Iglesia invita a ir

construyendo, durante el noviazgo, una relación sustentada en el conocimiento de la otra persona y que esta no sea absorbida por la relación sexual.

Cabe considerar lo siguiente:

- **La relación sexual supone la entrega total de la persona;** es total porque incluye su cuerpo, su espíritu, su afectividad, su pasado, su presente y su futuro. Si esta relación se hace sin un compromiso de por vida, afecta a la persona que lo ha entregado todo. Por esto, **necesita la seguridad del compromiso matrimonial, para toda la vida.**
- La relación sexual **es la máxima expresión de amor entre un hombre y una mujer.** Para que sea la manifestación de un amor verdadero, requiere del compromiso matrimonial que **contiene los fines del matrimonio:** busca el bien de los esposos y la procreación y educación de los hijos. Esto se hace posible con mayor fuerza, por la gracia del Sacramento del Matrimonio.
- **La persona es libre** y como tal, se compromete en el matrimonio a unir su vida para siempre

con su cónyuge. **Esta decisión exige la plena libertad en la decisión de casarse,** la cual no puede estar condicionada. La relación sexual prematrimonial constituye un acto que puede llevar a **perder libertad** en la decisión de casarse, ya que se ha entregado la propia intimidad, la mayor riqueza de la persona.

- La riqueza de la sexualidad, como parte constitutiva de la persona, permite entre un hombre y una mujer, poder **expresar su vocación al amor conyugal.** La relación sexual prematrimonial puede **desvalorizarse,** al llevarla a nivel de necesidad instintiva o expresión física de una relación temporal y/o sin compromiso responsable, pudiendo ser meramente placentera y/o pasajera.
- La relación sexual **supone una entrega plena,** y al no estar protegida y asegurada con el compromiso para toda la vida, puede crear **temores:** al abandono, a la infidelidad, al embarazo, a la inestabilidad, etc.
- **El diálogo es fundamental en la construcción de un matrimonio.** La relación sexual prema-

rimonial puede ir en **deterioro del diálogo**, si cada vez que se encuentra la pareja tiende primeramente a lo instintivo, dejando menos tiempo para crecer en el conocimiento del alma del otro.

- Dificulta el **ejercicio de la voluntad**, fundamental en la vida de casados.
- Si el acto fuera producto de la impulsividad, **se podría descuidar el respeto y la delicadeza**, que la persona requiere en la entrega de su intimidad.
- Puede llevar a una **frustración o desilusión** que marcará la vida de casados, cuando se trata de relaciones apuradas, incompletas, etc.
- Puede llevar a la pareja a un **aislamiento**.
- La **tendencia es a repetir** el acto sexual en una próxima relación, ya que se ha pre vivido.



¿Qué nos plantea la Iglesia, en relación al número de hijos?

“En relación con las condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales, la paternidad responsable se pone en práctica ya sea con la deliberación ponderada y generosa de tener una familia numerosa, ya sea con la decisión, tomada

por graves motivos y en el respeto a la ley moral, de evitar un nuevo nacimiento durante algún tiempo o por tiempo indefinido” (Humanae Vitae,10)

Esto orienta a que la paternidad responsable no determina un número de hijos, entiende que el amor auténtico es siempre generoso y “cualquier acto matrimonial debe quedar abierto a la transmisión de la vida” (HV, 11)

La Iglesia como madre, entiende las dificultades de algunos esposos para criar y educar un número elevado de hijos. En estos casos comprende una regulación de la natalidad, que sea conforme con la vocación de toda persona al amor y respete lo indicado sobre la inseparabilidad entre la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal, quedando la decisión de limitar el número de hijos a la conciencia de los esposos, sin egoísmos que la condicionen, y debiendo replantearse los esposos la validez de su decisión, de acuerdo a las circunstancias, las que pueden ir variando en el tiempo.

En cuanto a los medios a emplear, la doctrina de la Iglesia es clara y están definidos por la moral católica, quedando “excluida toda acción que, o en previsión del acto conyugal, o en su realización, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga, como fin o como medio, hacer imposible la procreación” (HV, 14).

■ Paternidad responsable

Participación y cooperación del hombre y la mujer, del amor de Dios creador.

Dios, en la creación del hombre y de la mujer, los llama a una especial participación en su amor y al mismo tiempo en su poder de Creador y Padre, mediante la **cooperación libre y responsable en la transmisión del don de la vida humana**: ...“Dios los bendijo, diciéndoles: ‘sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla.’” (Génesis 1,28)

El amor es la vocación fundamental e innata de todo ser humano inscrita por Dios en el hombre y en la mujer, y por ello contenida en su sexualidad. El hombre y la mujer, al darse y recibirse como esposos en el matrimonio, se dan y acogen con todo lo que son y puedan llegar a ser, lo que incluye la posible maternidad de la mujer, y la potencialidad de padre, del hombre. Así, el amor al (la) esposo(a) contiene el amor a los hijos.

- La paternidad responsable implica un especial **servicio a la vida humana**, con la consecuente responsabilidad de generar las mejores condiciones para la acogida de una persona humana y su óptimo desarrollo. Para ello el hombre y la mujer que han madurado su amor se preparan, comprometiendo su amor de por vida, base para la procreación de un hijo que, dado su valor y dignidad, **merece nacer en un contexto de compromiso y estabilidad de sus padres unidos en matrimonio**, que por amor, le aseguran, al menos en intencionalidad, que contará con el aporte del padre y de la madre, no solo para su gestación, sino también para su sano desarrollo.

- Dios, creando a cada persona con vida racional y libertad, le da la posibilidad de plantear su maternidad o paternidad y de decidir engendrar o no nuevas vidas (decisión recta basada en la generosidad de la respuesta al plan de Dios), con los **medios acordes** para llevar a cabo la decisión. Dios llama a estar abiertos a la vida con un sentido de generosidad frente a la posibilidad de ser co-creadores con Él, y a valorar la vida humana sobre otros bienes, invitando a ser **administradores y no árbitros de la vida**.
- Los padres en la generación de una nueva vida colocamos las condiciones, haciendo posible un acto creador de Dios, sin embargo, **si se excluye de modo intencional y artificial la fertilidad cuando está naturalmente presente**, se distancia la relación con Dios, afirmándose el hombre como Señor y autor de la vida.
- La doctrina sobre la paternidad responsable encuentra resistencia, porque no se piensa que lo que la Iglesia propone es por el bien de la persona humana; se considera su posición como poco realista, retrógrada e ineficaz, sin comprender que la Iglesia actúa como **“maestra y madre”** (FC 33).

Como maestra nos orienta en una normativa de bien, y como madre nos acoge en nuestra realidad, contexto, historia y singularidad propia.

- Algunos piensan que la iglesia “deberá ajustarse a los tiempos”. No se comprende que la norma de la Iglesia es a la vez “siempre antigua y siempre nueva” (FC 29), y que su verdad ilumina en todo tiempo, porque responde al plan de Dios y a la verdad y bien del hombre. **Lo que la Iglesia propone, no es una condena, sino una luz para el hombre, para su plena realización.** Los esposos, al participar del amor de Dios, pueden amar hasta el extremo y asumir las exigencias de dicho amor.

Inseparabilidad de la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal

- Al quererse de verdad, un hombre y una mujer, en su totalidad, no dejan ninguna dimensión o aspecto de la persona fuera, y manifiestan su amor **salvaguardando la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal.** Esto es, los esposos al amarse y darse el uno al otro, expresan su per-

tenencia recíproca y perfeccionan su unión en el acto conyugal, el cual por su propia naturaleza, es expresión del amor y don personal mutuo. Así, un hombre y una mujer, que se han casado y por tanto unido libre y voluntariamente en orden al bien mutuo, procreación y educación de los hijos (fines del matrimonio), se dan y reciben mutuamente en el acto conyugal, conscientes de que puede engendrarse un hijo, o de que dicho acto se liga a la posibilidad de co-creación con Dios, de una nueva vida humana.

- El hombre y la mujer, en primera instancia no se unen “para” tener un hijo, dado que en tal caso, se utilizarían como “medios” para dicho fin, contradiciendo el valor de toda persona humana, de ser un fin o bien “en sí misma”. Esto no se contrapone con la conciencia de ellos, de que el acto sexual, en período fértil de la mujer, conlleva la posibilidad de un hijo, el cual puede ser muy buscado y querido, pero como fruto del don y recepción mutua, siendo el hijo, “don de don”.
- La dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal, es expresión de la realidad personal y sexuada de la persona humana y por ende inse-

parables en el “gesto” de entrega y unión. Cuando marido y mujer se unen en período infértil de la mujer, evitando concebir un hijo, no se rechaza la fertilidad de ella, dado que naturalmente no está presente, y no se niega arbitrariamente al posible hijo, dado que no hay posibilidad de su gestación, y el don y la acogida total de ellos se realiza plenamente.

- La contracepción priva intencionalmente al acto conyugal de su apertura a la fecundidad, así la procreación queda privada de su perfección cuando no es querida como el fruto del gesto específico de la unión de los esposos. La fertilidad es una dimensión de la sexualidad de la persona que en los períodos fértiles no se puede excluir, sin que conlleve el rechazo a la totalidad de la persona.

Los métodos naturales de regulación de la fecundidad: consideraciones y beneficios

Los métodos naturales de regulación de la natalidad son aquellos que permiten administrar la

fecundidad respetando las leyes naturales de transmisión de la vida, la naturaleza del matrimonio y del acto sexual. **No se les llama naturales por no utilizar artificios, sino por conservar la naturaleza del amor conyugal.**



Existen muchos prejuicios respecto a los métodos naturales de regulación de la fecundidad que propone la Iglesia, por desconocimiento del avance científico y por no comprender de fondo la verdad del amor conyugal.

Los métodos naturales más conocidos son “Método de la Ovulación de Billings” o “Sintotérmico”, que si son bien utilizados pueden tener una eficacia aproximada de 98% a 99%, según la OMS, y poseen las siguientes ventajas:

- *“El principal aporte de los Métodos Naturales consiste en considerar a la persona como un organismo, como un todo:*
 - *En primer lugar, responden a una **ley biológica**. Lo básico es que la mujer sepa cómo funciona su organismo, cómo es su fertilidad y que ambos, como pareja, conozcan los mecanismos de generación de la vida humana.*
 - *En segundo lugar, responden a una **ley psicológica**. En la pareja, ambos son co-actores con el mismo grado de participación en un campo central y decisivo para nuestra felicidad: saber cuándo y cómo expresarse el amor. Además, podemos ser co-autores al compartir la responsabilidad de cocrear una nueva vida: cuándo y por qué tener un hijo. Para lograr esta armonía, es necesario incorporar a nuestra expresión de amor lo más humano que te-*

nemos: la razón y la voluntad. Lo que nos distingue de los animales es la capacidad de “usar la razón”, para decidir sobre nuestras vidas, y la capacidad de “actuar de acuerdo a lo decidido”, a través del ejercicio de nuestra voluntad libre y responsable.

- *En tercer lugar, los métodos naturales responden a una **ley sobrenatural**. Lo que está en juego es desarrollar en nosotros la capacidad de descubrir la naturaleza y de “respetarla” como realidad querida por Dios, hecha por Él como un mensaje y un camino para nuestra felicidad...” (Dr. Luis Jensen: “Sexualidad y transmisión de la vida”)*
- *Son acordes a la naturaleza del amor conyugal. No separan la dimensión unitiva y procreativa del acto conyugal, por lo que protegen el amor. Esto es, no contradicen la verdad de la entrega y recepción total que expresa el gesto de la unión sexual matrimonial.*
- *Son acordes a “la conyugalidad” (método de ados) y a ser “uno” en cuanto esposos, entendiendo que la fertilidad es un bien de ambos, y su administración es por tanto conjunta. Lo que exige y a la vez expresa la colaboración, comunión y comu-*

nicación necesaria y propia entre marido y mujer.

- No hacen infértil de modo artificial lo fecundo, anulando de modo arbitrario la dimensión de fecundidad y de trascendencia del amor.
- Se basan en el ejercicio de la libertad humana, y el reconocimiento de la dimensión espiritual y/o racional del hombre capaz de asumir sus actos, con la conciencia y responsabilidad ante ellos, y por tanto de integrar su sexualidad y vivirla personalmente en orden al amor que se nos ha dado como don. Entrega total.
- Consideran y ejercitan la virtud de la continencia y de la templanza, en cuanto a la capacidad y hábito de "contener el acto" para darlo, como expresión de dominio de sí, y de regulación de los deseos, en orden a afirmar a la persona amada y su bien, por sobre la satisfacción egoísta de la sola tendencia. Promueven y exigen además otras formas de expresar el amor conyugal.
- Favorecen la castidad matrimonial, en cuanto no separan del acto sexual la dimensión unitiva y procreativa, y posibilitan la integración del impulso sexual en la voluntad de amar, desarro-

llando en los cónyuges una "pedagogía del amor" que les permite saber y poder esperar, en orden al bien mayor, como ejercicio además de fidelidad, que los fortalece para aquellos períodos difíciles de la vida matrimonial y familiar.

- Afirman el bien de la transmisión de la vida humana (procreación) y el bien de la donación recíproca de los cónyuges (unión).
- No lesiona el verdadero amor conyugal, cultivan la generosidad y no niegan el papel soberano de Dios en la transmisión de la vida, considerándose administradores y no árbitros de la vida.



Los métodos naturales

- **Lactancia exclusiva y ausencia de menstruación**, produce normalmente en la madre, una inhibición de la ovulación, o infertilidad natural.
- **Temperatura**, indica con seguridad el período infértil postovulatorio, por el aumento de la temperatura basal en la mujer.
- **Ritmo o calendario**, permite hacer solo un pronóstico de cuáles podrían ser los días fértiles, a través de cálculos basados en la duración de los ciclos.
- **Ovulación, Billings**, precisa la fertilidad o infertilidad de cada día, mediante la observación de la mucosidad del cuello del útero, la cual varía según un patrón característico de la ovulación.
- **Sintotérmico**, combina varios de los elementos ya mencionados: mucosidad, temperatura y calendario, para diagnosticar la fertilidad.

La anticoncepción

Se considera anticoncepción toda acción artificial que impida la concepción a la cual el acto conyugal está llamado por su naturaleza o que en su realización, se distorciona su dimensión unitiva y procreativa. Se aplica en el hombre o en la mujer, y puede ser de dos tipos:

- **Anticoncepción mecánica**: “impide que los espermatozoides lleguen a entrar en contacto con el óvulo”.
- **Anticoncepción hormonal**: “modifica el cuerpo del hombre o de la mujer con sustancias químicas”, evitando la fecundación o implantación.

Métodos de control de la natalidad en contra de la concepción:

- **Métodos anticonceptivos**: toda acción que antes, durante o después del acto conyugal, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga como fin o como medio, hacer imposible la procreación.

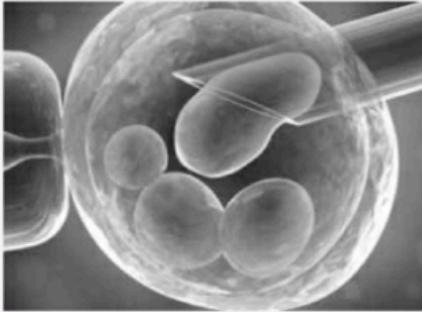
- **Preservativo, profiláctico o condón:** lo usa el hombre para impedir que los espermatozoides sean depositados en la vagina.
- **Diafragma:** lo usa la mujer; es un disco de goma que se coloca en la vagina impidiendo el paso de los espermatozoides.
- **Esponja:** lo usa la mujer; es poliuretano empapado de espermicida que evita el paso y actúa contra los espermatozoides.
- **Espermicidas:** lo usa la mujer; son sustancias químicas que debilitan o impiden la acción de los espermatozoides, se aplica antes de la relación sexual en forma de óvulos o gel.
- **Coito interrumpido:** interrumpiendo la relación sexual, evitando depositar el semen en la vagina.
- **Anticonceptivos eventualmente abortivos:**
 - **Píldora anticonceptiva:** la usa la mujer; está compuesta por estrógeno y un progestínico, que afecta los mecanismos hormonales causando bloqueo de la ovulación, alteración de la mucosidad y alteraciones de las trompas y del

útero.

- **Suministración “depot”:** lo usa la mujer; es un parche o inyecciones o cápsulas implantadas bajo la piel, que liberan gradualmente los estroprogestínicos, bloqueando parcialmente la ovulación, y alterando la mucosidad y el útero, impidiendo a los espermatozoides subir o al embrión implantarse siendo este un efecto abortivo.
- **Anticonceptivos – abortivos:** interrupción directa del proceso generador: **Aborto.**
 - **Dispositivos Intrauterinos (DIU):** objeto de plástico o metal, de forma de T u otras y con sustancias químicas que impide física y químicamente la implantación del embrión en el útero.
 - **Píldora del día después (NorLevo):** comprimidos que se toman en las 72 horas después de la relación sexual, que contienen la hormona Levonorgestrel, modificando químicamente la pared del útero e impidiendo la implantación.
 - **Píldora abortiva (RU-486):** pastillas que contienen Mifepriston que inhibe la progeste-

rona, ataca las paredes del útero y provoca la separación del embrión, tomándose aunque el embarazo esté avanzado hasta el 50° día.

- **Prostaglandina:** sustancias farmacológicas que impide el desarrollo del embrión en el útero, usadas incluso después de la quinta semana.



- **Vacuna abortiva:** suministración de sustancias gonadotrópicas que detienen el desarrollo del embarazo creando anticuerpos contra la hormona que señala la presencia del embrión.
- **Aborto:** muerte y expulsión del embrión fuera del útero, matando al embrión con métodos quirúrgicos o farmacológicos.
- **Esterilización directa:** perpetua o temporal,

tanto del hombre como de la mujer.

- **Vasectomía:** corte, ligadura u oclusión de los conductos deferentes del esperma a través de una intervención quirúrgica, impidiendo la salida de los espermatozoides en el semen masculino.
- **Ligadura de trompas:** corte, ligadura u oclusión de las Trompas de Falopio mediante una intervención quirúrgica, impidiendo al óvulo descender de los ovarios hacia el útero.

La fecundación artificial:

Es el conjunto de técnicas orientadas a conseguir la fecundación humana de forma artificial y no dentro de la unión natural entre un hombre y una mujer.

Técnicas de fecundación artificial:

- **Fecundación artificial homóloga,** cuando los gametos son del marido y de la mujer.
- **Fecundación artificial heteróloga,** cuando uno o ambos gametos provienen de un donante ex-

terno a los padres.

Ambas pueden realizarse de dos maneras:

- *Intracorpórea*, la fecundación se da dentro de las vías genitales femeninas.
- *Extracorpórea*, la fecundación ocurre fuera del cuerpo femenino, en una probeta.

*(Basado en "Bioética para todos",
Ramón Lucas L., Editorial Trillas)*

EL JUICIO ÉTICO SE SUSTENTA EN:

- **El respeto del embrión humano**, puesto que "el hijo es siempre un don, no un derecho ni un producto. La vida del embrión no puede ser el precio que se paga para satisfacer el deseo de los padres... El hijo es concebido, no producido, es una persona que se acoge, no un objeto que se encarga".
- **La naturaleza de la sexualidad humana y del acto conyugal**, ya que la fecundación artificial "divide en el acto sexual conyugal la dimensión unitiva y la procreativa", despersonalizando el

acto procreativo, alejándolo de una vivencia humana.

■ **A continuación los novios trabajan el Taller N°3:**

■ **¡Alimentando un amor siempre joven!**

■ **Antes de terminar el encuentro, se invita a los novios a:**

- Leer síntesis del tercer encuentro.
- Realizar trabajo para la casa N°3:
- Proyecto de vida matrimonial NUESTROS DESAFÍOS: ¿Qué debemos cultivar?
 - Nuestros ideales.
 - Trabajo de síntesis.

TALLER N°3

¡Alimentando un amor siempre joven!

Primero cada uno responde de forma personal y luego intercambian sobre las respuestas. (Cada novio debe tener su hoja de actividad propia)

1 ¿Qué expresiones tuyas de amor hacia mí, me gustan especialmente?

2 ¿Qué expresiones tuyas de amor hacia mí, siento que me faltan y me gustaría que tuvieras?

3 ¿Cómo nos tratamos? ¿Cuidamos el respeto entre nosotros? ¿Nos agredimos mutuamente?

4 ¿Cómo nos reconciamos? ¿Te pido perdón? ¿Soy capaz de perdonarte? ¿Guardo rencor?

5 ¿Qué condición propondría en la forma de tratarnos, para cuando nos peleemos?

6 ¿Qué condición propondría en la forma de tratarnos, para cuando nos queramos reconciliar? (Ej.: no enmudecer por días, buscar códigos de perdón, obligarse a hablar tranquilos del conflicto cuando se nos pase ese sentimiento de enfado...).

7 ¿Qué significa para mí comprometerme a un amor decidido, a un “querer quererte”?

8 ¿Tenemos conciencia de la responsabilidad que tenemos con Dios y con la sociedad en la gestación y educación de nuestros hijos?

9 ¿Cómo pensamos asumir nuestra fertilidad?

Apertura a los hijos:

Razones para distanciarlos:

Método que pensamos seguir en conjunto:

¿Cómo creemos que abordaríamos la
eventualidad de no poder concebir biológica-
mente un hijo?

¿Nuestras decisiones las tomamos de cara a
Dios?

Nos proponemos:

SÍNTESIS DEL TERCER ENCUENTRO

¡Nuestra vocación al amor!



- *El enamoramiento es un fuerte sentimiento de atracción hacia el tú, pero el amor es más que sentir, es la voluntad de querer.*
- *Amar supone salir de sí mismo buscando el bien del tú, amar es darse.*
- *El matrimonio es una respuesta a la vocación al amor, un compromiso que es necesario alimentar toda la vida.*
- *El matrimonio necesita cultivar el amor en todas sus formas:*
 - *Amor sexual*
 - *Amor erótico*
 - *Amor espiritual*
 - *Amor sobrenatural*
- *El sentimiento del amor a veces se debilita, pero la capacidad de amar nunca se acaba.*
- *La sexualidad es constitutiva de la persona y le permite expresar su vocación al amor, como hombre o mujer.*
- *La sexualidad de la persona es mucho más que genitalidad, es el modo diferenciado femenino o mascu-*

lino, llamado a la entrega total, cuerpo y alma.

- *En el matrimonio, Dios invita a un hombre y a una mujer a ser co-creadores, los eleva a su capacidad de generar vida, haciéndolos partícipes de su poder creador.*
- *La vocación conyugal se hace posible con el compromiso para toda la vida entre un hombre y una mujer, que contiene la invitación de Dios a la paternidad y a la maternidad, y así puedan proyectar su amor a los hijos.*
- *La paternidad responsable es la cooperación libre y responsable en la transmisión del don de la vida humana.*
- *El cuerpo es la protección y la manifestación del alma, por esto merece respeto.*

TRABAJO PARA LA CASA N°3

Proyecto de vida matrimonial

NUESTROS DESAFÍOS: ¿Qué debemos cultivar?

Nuestros ideales

Nuestro estilo de vida

Primero cada uno responde de forma personal y luego intercambian sobre las respuestas. (Cada novio debe tener su hoja de actividad propia)

1.- Nuestros ideales:

- ¿Qué valores nos gustaría que nos identificaran

como matrimonio? ¿Qué haremos para lograrlo?

- ¿Qué valores consideramos esenciales transmitir a nuestros hijos y conquistar como familia? ¿Qué haremos para lograrlo?

- ¿Qué quisiéramos entregar como matrimonio y familia a los demás, a los que nos necesitan, a la sociedad?

2.- Trabajo de Síntesis:

SER

1 ¿Quiénes somos?

(Nuestras principales características como pareja)

MISIÓN

2 ¿Qué queremos?

(Mirando hacia el futuro)

DESAFÍOS

3 ¿Qué debemos cultivar?

(En relación a nuestras fortalezas)

PASOS CONCRETOS, ACCIÓN

4 ¿Cómo lo haremos?
