

# Preparació pel matrimoni... no només pel casament.



Dra. Montserrat Rutllant

Aquest fulletó és una síntesi de l'experiència personal i professional dels col·laboradors de la Fundació Pro Vida de Catalunya i RENAFER. Tots aporten el seu coneixement i la seva pràctica docent o clínica a les àrees de l'educació de l'afectivitat i la sexualitat, preparació del matrimoni i la Planificació Familiar Natural. Considerem que són eines bàsiques per prevenir els conflictes i les ruptures matrimonials, l'avortament i, en definitiva, totes les patologies que tantes vegades trobem en la societat actual.

# Introducció

En els cursos de Planificació Familiar Natural que s'imparteixen a parelles properes al matrimoni, intentem proporcionar les eines necessàries per a que el seu amor sigui recíproc, fort i alegre.

Desitgem que, els que teniu el propòsit de casar-vos, navegueu junts amb una comunicació excel·lent i que mai la comoditat, el descoratjament o les debilitats pròpies de la naturalesa humana us impedeixin arribar a bon port.

Tractar d'estimar-se més i millor cada dia ha de ser l'objectiu d'aquells que comencen el camí del matrimoni amb el desig d'ajudar-se, d'acompanyar-se i de formar una família.

De la mateixa manera que trobem temps per preparar la festa de noces per convertir-la en un dia feliç, original, únic... hem de tenir-lo per anar-nos coneixent com som realment i entregar-nos de tot cor l'un a l'altre perquè l'amor que ens hem reconegut amb el nostre SÍ, sigui sempre il·lusionat i renovat.

A continuació, sintetitzarem alguns dels temes fonamentals per a què el vostre casament us condueixi a un matrimoni fidel i lleial capaç de construir una família amb un bon índex de salut física, mental i moral.

Al final, afegirem algunes paraules dels últims Papes per completar el tema pels matrimonis catòlics.

# Aspectes a educar durant el nuviatge

Els nuvis han de saber que la seva capacitat de complementar-se en el matrimoni ha de basar-se en un tipus especial d'amistat personal en la qual es comparteix tot.

Alguns joves consideren que l'atracció natural, l'espurna que suposa l'enamorament entre un home i una dona és l'única dimensió fonamental en l'amor de parella. Però si no es treballen altres aspectes, es cau fàcilment en la desil·lusió o l'apatia que porten a suposar que s'ha acabat l'amor quan en realitat no ha existit mai. No només es necessita de l'atracció física ni d'un sentiment d'eufòria constant per estimar-se totalment. La vida d'amor del matrimoni és molt més rica.

Durant aquest temps de nuviatge, s'hauria de neutralitzar l'allau d'informacions parcials o esbiaixades que els joves reben sobre la sexualitat. Aquesta inflació d'informació impedeix la reflexió i produeix confusió sobre el significat de cadascun dels diferents aspectes i manifestacions de la sexualitat humana: afecte, tendresa, plaer, amor, família, procreació...

També el nuviatge és el moment adequat per mostrar als joves la importància de la funció procreadora. La complexa regulació dels òrgans sexuals de l'home i la dona pel còrtex cerebral i l'eix hipotàlem hipofisari ens fa adonar que un mecanisme tan acuradament preparat per la naturalesa per a una finalitat concreta, no pot, sense gran risc, distorsionar-se per buscar només el plaer, descartant la transcendència de la unió conjugal que es concreta en donar vida, amb el naixement dels fills.

Si l'objectiu de la sexualitat humana fos únicament l'obtenció de plaer, resultaria inexplicable la presència d'uns mecanismes tan complexos, com una matriu que contínuament es renova i prepara, com la terra esperant la llavor o en una altra semblança fàcilment comprensible,

que “para la taula, esperant un convidat”. I si “el convidat” no arriba, s’expulsa cap a l’exterior el ja innecessari endometri (menstruació). Tampoc necessitaria l’home, com a font de plaer, uns òrgans sexuals secundaris, una pròstata i unes vesícules seminals, destinades a formar i dotar els espermatozous com un carburant que ajuda a adaptar el medi per a què el gàmeta masculí pugui arribar a fecundar l’òvul.

És important que es compregui el significat de la igualtat radical de drets entre homes i dones. Les diferències d’anatomia, de fisiologia i psicologia no minven els drets humans. La diferència sexual és enriquidora, perquè en el moment que tots els homes i totes les dones fossin exactament iguals, fotocòpies els uns dels altres, s’hauria empobrit irremissiblement la raça humana.

Alguns joves poden tenir una idea reduccionista de l’amor. Els qui consideren l’erotisme o l’atracció natural entre home i dona com a única dimensió de l’amor, poden caure fàcilment en la desil·lusió, l’apatia i l’avorriment, fet que els pot conduir fins a la ruptura. Si confonen erotisme amb amor creuran que la mútua entrega sexual és la seva màxima expressió i oblidarien la continuada tasca que s’ha de realitzar en el nuviatge per a preparar una autèntica vida d’amor, amb tot allò que comporta la iniciativa, la creativitat i la fecunditat, fruit del do de la llibertat personal. Aquesta preparació implica comeses tan importants com:

- Dissenyar un projecte de vida en comú que reconegui i respecti el dret de cadascú a ser ell mateix, que promogui la cohesió i l’estabilitat de la família que formaran.
- Compartir uns criteris ètics sòlids.
- Aprendre a conviure i a viure la reciprocitat en el saber donar y rebre... rebre i donar.
- Ajudar-se mútuament a millorar i a viure l’empatia en qualsevol situació..
- Convertir-se en persones madures i segures que siguin un punt de suport l’un per l’altre i una base sòlida per a una futura família feliç..

Tenir criteris comuns en quant a la procreació i l'educació dels fills i una Fe religiosa comú, son els factors decisius per a un bon funcionament de la llar. D'aquesta manera, quan apareguin dificultats en la vida conjugal, els criteris seran idèntics i en l'educació dels fills tindran una orientació similar. Les discrepàncies no seran tan greus com quan falten aquestes bases fonamentals compartides.

En la mesura que arribin a conèixer-se millor l'un a l'altre, podran anar superant les diferències, perquè s'hauran esforçat en cedir, cadascú per part seva, en tot allò que no és fonamentalment incompatible. S'aniran acostumant a les diferències i als petits defectes de l'altre i adaptant-s'hi a ells, amb actitud de respecte i acceptació de la seva manera de ser. Han de sumar les seves capacitats, complementar les seves limitacions i ajustar els seus esforços per iniciar una vida en comú harmònica i equilibrada.

Per això convindrà aconsellar als nuvis: "Quan creguis que l'has trobat, asseieu-vos junts a parlar de tot el que teniu al cap. Escolteu molt bé el que l'altre diu i sobretot observeu amb atenció el que fa".

En l'etapa propera al matrimoni és necessari establir un joc dialogat de trobades i comiats, de llunyanies i d'apropaments, de silencis, de renúncies i atencions. Compartir pensaments, alegries o tristeses de la vida diferents que té cadascú ajuda al coneixement de l'altre. S'ha de viure sempre la comprensió amb la persona que has escollit, per això s'ha de donar importància a la comunicació senzilla i propera.

# **Noves situacions que es presenten als recentment casats**

## **Els inicis d'una nova etapa**

La informació sexual que pot impartir-se en la preparació per al matrimoni difícilment podrà ser exhaustiva. No pot explicar-se amb paraules tot el contingut de la relació sexual humana, síntesi de biologia i espiritualitat. Reduir l'acte sexual conjugal a un conjunt d'explicacions tècniques objectives i objectivables és, no només desfigurar-lo, sinó degradar-lo.

Per molta informació que hagin rebut, els recentment casats tindran sempre la sensació que quan els passa alguna cosa, només recorden alguns punts en comú dels que els havien explicat. És fàcil teoritzar sobre la unió de les persones, però la realitat només es pot conèixer per experiència, una experiència que es seguirà adquirint durant tota la vida matrimonial, a través de les relacions repetides, perfeccionant els hàbits sexuals. L'activitat sexual, com tantes altres activitats, requereix d'un aprenentatge i és perfectible, i diferent per a cada parella igual que cada parella és diferent.

Els preparatius d'una boda poden ser alhora una font d'il·lusió i de frustració, i estan acompanyats, a més, de petites dificultats, superables amb un mínim de previsió i participació de la parella i de les seves respectives famílies.

Casar-se suposa sempre un gran canvi en la vida: sobtat, important i nou, per tant desconegut. Encara que aquest moment hagi estat preparat i esperat il·lusionadament pels nuvis, pot no respondre a les seves expectatives i requerirà un temps d'adaptació, però l'amor, ho pot tot.

El viatge de nuvis es un moment que serveix per a poder descansar i començar aquesta nova etapa amb suficient assossec i intimitat. Con-

vé preparar el viatge per a què aquestes condicions d'intimitat i assossec puguin complir-se.

## **L'estrena de la intimitat conjugal**

De les primeres relacions entre esposos, de les atencions d'un amb l'altre, de la delicadesa de tracte i de la confiança i suport mutu des del primer moment, pot dependre'n l'èxit del seu matrimoni. Estan estrenant la seva intimitat i és propi de la intimitat no manifestar-se mai enterament.

És necessari ajudar els matrimonis joves a comprendre bé els aspectes de la convivència interpersonal, per a què no caiguin en absurds i radicals tremendismes. Per exemple, la jove recentment casada que es pregunta sobre el seu matrimoni el primer dia que veu el seu cònjuge "escoltar-la" amb els ulls posats en les notícies de la TV, al mòbil o en les pàgines esportives del seu diari preferit; i ajudar-los també per a què no trivialitzin la intimitat i la comunicació com si es tractés de simples adornaments de la convivència, innecessaris per l'èxit sexual. Exercir la sexualitat sense amor és "com ballar sense música".

Si bé és veritat que la relació íntima sexual és només una de les formes d'expressar l'amor i que el seu exercici desvinculat de l'amor perd el seu sentit humà, també és cert que la unió corporal té una funció esplèndida i s'ha de realitzar de forma esplèndida.

Hi ha un aspecte pràctic en les relacions íntimes conjugals que precisa d'un aprenentatge conjunt. Com no es tracta d'una acció individual, és necessari anar-se adaptant al ritme de l'altre. Aquest afany exigeix dedicació i generositat; si falta, s'empobreix la unió personal i el plaer que pugui experimentar-s'hi en ella.

Un tipus de cultura influent en els nostres dies tracta de legitimar la separació del sexe i de l'amor, de l'amor i la fidelitat al propi cònjuge; de



la sexualitat i la procreació. Pretén reduir la dimensió sexual de l'home i la dona a la satisfacció del plaer i al domini d'un sobre l'altre

Davant aquesta cultura que banalitzava, en gran part, la sexualitat humana perquè la interpreta de manera reductiva i empobrida, relacionant-la únicament amb el cos i el plaer egoista, és necessari presentar als joves nuvis una cultura sexual que sigui veritable i plenament personal.

Quan es busca només el plaer abans que l'amor veritable, s'alteren els termes radicalment i la relació conjugal neix mal enfocada.

És evident que el consum de sexe s'ha convertit en un gran negoci, a l'excitar les passions més primàries, no per aconseguir que l'ésser humà, i en particular l'home, sigui més amo de si mateix, sinó per a que entri al cercle viciós d'un consumisme sexual totalment despersonalitzador.

El plaer que acompanya la relació física és important, però és important evitar caure en mites del tipus de "sincronia orgàsmica" que tant mal està fent a alguns cònjuges en la seva relació. El plaer, quan es buscat obsessivament i exclusivament, pot escapar-se més i més, fet que podria acabar conduint a una neurosis.

Segons ens recorda el manual de la OMS per a l'Educació Familiar de la Fertilitat, és convenient que els joves esposos sàpiguen que tant el plaer com l'harmonia sexual no acostumen a aconseguir-se en les primeres relacions, sinó que requereixen temps, comprensió, afecte i paciència, fins a aconseguir acoblar la seva sexualitat. Aquest afinament de la sexualitat humana evita que es caigui en la rutina i no produeix frustració, encara que no s'aconsegueixi, en alguns aspectes mitificats, el clímax sexual.

És aconsellable aprofundir en la trobada sexual home-dona, exposant àmpliament les circumstàncies relatives a la estimulació i la preparació per a aquesta trobada. Quan la sexualitat parteix de l'amor, l'acte

sexual conjugal és com un ritu; no hi ha monotonia, ni sacietat, ni barroeria, ni brusquedat animal, sinó tendresa, mirament, delicadesa. Tot és sempre nou. Per a què la relació sexual tingui la categoria que mereix, ha d'anar precedida d'una preparació prèvia. Les carícies, la tendresa, l'afecte i el silenci, van creant un clima necessari per a què la comunicació sexual no sigui només física, sinó també psicològica.

És important que es produeixi un descobriment de la intimitat corporal cerimoniós, lent, successiu i delicat. L'ésser humà psíquicament sa, expressa el seu amor dins d'aquest marc múltiple, sense permetre accions rebuscades, estranyes o patològiques, més pròpies d'una persona neuròtica o amb problemes en l'àmbit de la sexualitat. En l'acte sexual es reflecteix tot el que un porta dins.

Iniciada la vida matrimonial, és necessari prosseguir l'educació de la sexualitat, tenint sempre present que l'erotisme masculí és molt diferent al femení. L'home passa ràpidament de la neutralitat afectiva i eròtica a una agudització sobtada de l'erotisme, mentre la dona viu un to afectiu elevat, per sobre del qual es manifesta de manera ondulada i no aguda el mer desig eròtic. Tals diferències podrien conduir el marit a tractar de consumir l'acte sexual sense una entrega interior per part de l'esposa.

Per això és necessari un flirteig previ, el qual podrà durar uns minuts o varies hores, depenent de la resposta individual de cada persona. L'home presenta un orgasme violent i jaculatori i torna ràpidament al neutralisme sentimental i al sopor post coital, mentre que la dona presenta un descens lent i en ocasions un orgasme multiforme. L'espòs ha de conèixer aquestes diferències a fi de dedicar temps a la relació sexual, doncs l'esposa quedaria ràpidament decebuda i el desacord, almenys interior, substituiria al que hauria de ser motiu d'unió. L'home necessita l'energia racional i espiritual que sap defensar l'amor dels perills de l'egoisme i l'agressivitat, i sap promoure'l cap a la seva realització plena.

Moltes desavinences greus son conseqüència d'aquest afany sexual que no està controlat per la raó. En la trobada amorosa, l'altre és pres en consideració com a persona, no és un objecte de plaer que s'utilitza només perquè ve de gust i després s'abandona. Aquesta persona és algú, no alguna cosa. Aquests moments d'intimitat han de ser aprofitats pels esposos per estrènyer llaços afectius i, encara que algun d'ells no arribés al plaer físic, han de portar-los a sentir-se més units i més feliços. Definitivament, l'afecte i la generositat produeixen benestar emocional mutu i personal.

Si de joves han rebut una adequada informació i educació sexual, els esposos podran superar la recerca d'un plaer immediat egoista, substituint-lo per un plaer associat a les responsabilitats de la unió conjugal i dels beneficis que aporta l'arribada responsable dels fills.

El desig de tenir fills expressa la vocació a la paternitat i a la maternitat inscrita en l'amor conjugal i evidencia el fruit de l'amor. El fill no pot ser considerat mai com un objecte de propietat, el fill és més aviat un regal. És necessari fer tot el possible perquè des de l'inici –la seva concepció–, sigui esperat i estimat com un ésser únic i irrepetible.

La paternitat responsable és la que es basa en un amor plenament disponible i veritablement humà entre marit i muller que accepten romandre al servei de la vida i dels fills. Aquesta paternitat responsable ha de tenir en compte la salut física i psíquica dels esposos, la seva capacitat d'educar els fills i els condicionaments econòmics i socials.

Cal aclarir que la planificació familiar responsable no equival a la utilització de mètodes anticonceptius, que és una actuació radicalment diferent, en separar les dues finalitats de l'acte conjugal, manifestar l'amor i donar vida. L'anticoncepció "manipula" la sexualitat humana i la fertilitat mentre que els mètodes que es basen en l'auto observació dels indicadors de la fertilitat, respecten la fisiologia humana i fomenten l'afecte i la cooperació entre l'home i la dona. Poden ser utilitzats tant per buscar com per posposar un embaràs.

## **El matrimoni: Compartir una vida en comú**

En l'etapa del nuviatge es solen compartir només els moments d'oci i de temps lliure. En el Matrimoni s'han de compartir també altres moments del dia on apareixen les responsabilitats i obligacions d'una llar, de cansament, el mal humor, les malalties, i els problemes econòmics. Apareix una economia compartida en detriment de la independència individual. Com a compensació, existeix la il·lusió de poder compartir una nova vida d'intimitat amb la persona escollida i estimada.

Resulta imprescindible respectar a l'altre en tot moment: les paraules agressives o de menyspreu, son mortals per l'amor i destrueixen l'esperit de convivència. Paraules dites sense sentir-les, en un moment de neguit, poden gravar-se profundament en la memòria de l'altre impedint que tot torni a ser com abans. Per això és molt important evitar les discussions innecessàries, sense objecte ni finalitat, les desqualificacions i crítiques repetitives, que només serveixen per irritar, humiliar l'altre i afavorir actituds de rancor o ressentiment. Si es donés alguna d'aquestes situacions, demanar perdó i acceptar-lo generosament, serà la manera de restituir el tracte afectiu i respectuós que ha de impregnar la relació conjugal. Les actituds excessivament absorbents o possessives tampoc son bones per a la relació conjugal.

Existeix una eina clau per a salvar les primeres dificultats en el matrimoni i no només les primeres. Una bona dosi de sentit de l'humor és capaç de desdramatitzar qualsevol situació difícil. Millor encara resulta la capacitat i voluntat de transmetre alegria i de rebre-la. L'alegria és sempre una ràfega d'aire fresc fins i tot en els moments més compromesos. La persona que s'esforça per viure l'alegria crea al seu voltant un clima atraient i de convivència agradable.

# ANNEXE

## Models de qüestionaris per als cursos de preparació al matrimoni

Un dels objectius prioritaris dels cursos de preparació per al matrimoni és que els nuvis parlin amb naturalitat, sincerament i en profunditat de les qüestions fonamentals que influiran decisivament en la seva vida matrimonial i familiar.

Seguidament s'inclouen models de qüestionaris aptes per al diàleg en grup, per a respondre per escrit si es creu oportú i, sobretot, per a fonamentar la conversa sobre punts concrets que alguns dels futurs cònjuges no haurien tractat encara.

### Aprendre a conviure

1. Quines són les tres qualitats més destacades que aprecies en el teu futur/a espòs/a?
2. Coneixeu les vostres pròpies limitacions i defectes i els de l'altre per estimar-vos tal com sou i ajudar-vos mútuament a millorar?
3. Et sents conegut/da, respectat/da, recolzat/da pel teu futur cònjuge?
4. Quina diferència existeix entre enamorar-se i estimar?
5. Què és el que diferencia l'amor conjugal de les altres relacions d'amor entre persones: mare-fill, d'amistat, amor als més necessitats..., etc.
6. Quines son les connotacions pròpies del matrimoni per a què sigui vertaderament tal i compleixi els seus fins?

7. Expliqueu la diferència entre “tenir un habitatge” i “crear una llar per a construir una família”.
8. Parleu objectivament i amb realisme de compartir responsabilitats i distribuir les tasques familiars? Ho feu de manera flexible, que es readapti a les necessitats que aniran apareixent en la vostra vida en comú segons la feina de cadascú i el progressiu augment de la família?
9. Et sents capaç de renunciar a algunes coses per poder triar algunes de millors encara que suposi més esforç?
10. T'atreveixes a queixar-te amb naturalitat si hi ha motiu i acceptes les queixes de l'altre sense considerar-ho una ofensa, aprenent a perdonar i a demanar perdó?
11. Intenteu descobrir cada un en l'altre les capacitats i valors que té per tal de potenciar-los i adquirir-ne de nous?
12. Quins valors compartiu?

## **Sexualitat i procreació**

1. Quins components té la sexualitat humana madura?
2. Anomena algunes característiques sexuals pròpies de l'home, tant biològiques com psicològiques, que influeixin en la seva relació conjugal.
3. Anomena algunes característiques sexuals pròpies de la dona, tant biològiques com psicològiques que influeixin en la seva relació conjugal.
4. Quines característiques principals diferencien la procreació humana de la reproducció animal?
5. És important el plaer en la relació sexual conjugal?
6. Com es diuen les hormones sexuals femenines responsables dels canvis cíclics que faciliten la implantació de l'embrió fecundat?

7. Com es diu l'hormona sexual pròpiament masculina?
8. Enteneu la necessitat d'esforçar-vos per mantenir moments i espais d'intimitat familiar sense abandonar les vostres responsabilitats professionals, socials i viceversa?
9. Compteu amb les ocasions de reconciliació que ofereix la vida en comú, després de fracassos reals o aparents de convivència, i que sempre és possible rectificar i reiniciar? Alguna vegada has vist enfadat el teu futur cònjuge?
10. Sabeu mostrar afecte i tendresa, i sobretot comprensió, en un moment en que l'altre ho necessita perquè està malalt, cansat o té dificultats personals, sigui de l'ordre que siguin?
11. Us adoneu de la necessitat de saber escoltar i posar-vos en el lloc de l'altre, i de parlar en el moment i lloc més propici per establir idees i projectes en comú, al llarg de la vostra vida matrimonial?
12. Heu parlat del tracte amb les vostres respectives famílies d'origen, com voldria que cada cònjuge tracti els seus respectius pares, germans, avis, etc.?
13. Heu descobert com voldria la vostra família d'origen que el vostre cònjuge el tractés?
14. Casar-se implica crear una nova família que no sigui la de cadascun. Teniu en compte, encara que de vegades semblin nimietats, els horaris en els dies festius, les costums o celebracions –Nadal, aniversaris, les festes pròpies de cada família– etc.?

*Coordinat per la Dra. Montserrat Rutllant*

# BIBLIOGRAFIA

## Bibliografia recomanada

Cardona, Victòria: *La receta del amor en pareja*, Ed. Planeta  
Tomás Melendo y Lourdes Millán, *Asegurar el amor*, Ed. Rialp  
De Irala, Jokin: *Un momento inolvidable*, Ed. Voz de Papel  
De Irala, Jokin: *Te quiero, por eso no quiero: el valor de la espera*.  
Amazon  
Rojas, Enrique: *Amor inteligente*, ed. Planeta

## Bibliografia recomanada per a matrimonis catòlics

### Missatges dels Papes per als matrimonis catòlics

**Wojtyla, K.: *Amor i Responsabilitat*, 1960:** “Des del punt de vista de l’amor de la persona i l’altruisme, cal exigir que en l’acte sexual l’home no sigui l’únic que arriba al clímax de l’excitació sexual, que es produeixi amb la participació de les dones, i no a costa seva. Els sexòlegs assenyalen que la corba d’excitació d’una dona és diferent de la dels homes, puja i baixa més lentament... l’home ha de tenir en compte aquesta diferència en les reaccions i això no per raons hedonistes sinó altruistes. Hi ha en aquest camp un ritme dictat per la naturalesa que els cònjuges han de trobar ... La felicitat subjectiva que experimentarà llavors tindrà els trets de fruit, és a dir, l’alegria que dona la concordança de l’acció amb l’ordre objectiu de la natura. L’egoisme, d’altra banda



–en el cas es tractaria més aviat de l'egoisme de l'home– és inseparable d'aquesta utilització en la qual una persona busca el seu propi plaer en detriment de l'altra”.

És sorprenent que aquestes paraules van ser escrites el 1960 i que són desconegudes per a la majoria de la gent, inclosos els catòlics. Estudis posteriors els han corroborat. S'estima que normalment el temps de resposta sexual és d'aproximadament deu minuts en el home i 45 minuts en la dona. Això vol dir que si l'home no espera el moment adequat omplint-lo d'afecte i erotisme ordenat a estimar, la dona no es sentirà estimada, sinó només desitjada i “mai aportarà tota la seva personalitat en aquesta relació”, es sentirà frustrada i trista i fugirà de les relacions. Aquesta situació ha portat a la ruptura de molts matrimonis que no han entès les lleis objectives del procés sexual.

**Pau VI: *Humanae Vitae*:** Punt 9: “L'amor conjugal és un amor plenament humà, és a dir, sensible i espiritual al mateix temps. Per tant, no és una simple efusió de l'instint i el sentiment, sinó que és un acte de la voluntat lliure, destinat a mantenir-se i créixer a través de les alegries i dolors de la vida quotidiana, per a què els esposos es converteixin en un cor i una ànima i aconseguir la perfecció humana junts”.

“És un amor total, una peculiar forma d'amistat personal en la qual els esposos ho comparteixen tot.”

**Joan Pau II: *Familiaris Consortio*, 1981:** Punt 11: “L'amor és la vocació fonamental i innata de tot ésser humà. La sexualitat per la qual homes i dones es donen l'un a l'altre no és purament biològica, sinó que afecta el nucli íntim de la persona. La donació física total seria un engany si no fos un signe i el fruit d'una donació en la qual tota la persona està present.”

**Benet XVI: *Missatge a l'Institut Joan Pau II sobre l'aniversari de l'Encíclica Humanae Vitae*:** Els esposos que han rebut el do de l'amor, estan cridats a convertir-se en un do recíproc d'un a l'altre sense reserva i per tant els actes propis dels cònjuges, actes d'amor, no només els

uneixen en una sola carn, sinó que construeixen una comunió personal genuïna que inclou la possibilitat de procrear”.

**Francisco: *Amoris laetitia*: 2017:** Punt 123: L’amor conjugal és l’amistat màxima”. Té totes les característiques d’una bona amistat, la recerca del bé de l’altre, la reciprocitat, la intimitat, la tendresa, i una similitud entre els amics que es va construint al compartir la vida.

***Catecisme de l’Església Catòlica:*** Punt 1643: l’amor conjugal comporta una totalitat en la qual entren tots els elements de la persona –reclam del cos i l’instint– força de sentiment i afectivitat... porta a una unitat que condueix a un sol cos i una sola ànima, exigeix la indissolubilitat i la fidelitat de la donació recíproca definitiva i s’obre a la fecunditat. En una paraula es tracta de les característiques normals de qualsevol amor conjugal, però amb un nou significat que no només les consolida, sinó que les eleva i fa expressió de valors pròpiament cristians.