

Preparando el matrimonio... que no la boda.



Dra. Montserrat Rutllant

Este folleto es una síntesis de la experiencia personal y profesional de los colaboradores de la Fundació Pro Vida de Catalunya y de RENAFER. Todos aportan su conocimiento y su práctica docente y clínica a las áreas de la educación de la afectividad y la sexualidad, preparación del matrimonio y la Planificación Familiar Natural. Consideramos que son herramientas básicas para prevenir los conflictos y las rupturas matrimoniales, el aborto y, en definitiva, todas las patologías que con tanta frecuencia encontramos en la sociedad actual.

Introducción

En los cursos de Planificación Familiar Natural que impartimos a parejas próximas al matrimonio, intentamos proporcionar las herramientas necesarias para que su amor sea recíproco, fuerte y alegre.

Deseamos que los que tengáis el propósito de casaros, navegéis juntos con una excelente comunicación y que nunca la comodidad, el desánimo o las debilidades propias de la naturaleza humana os impidan llegar a buen puerto.

Procurar quererse más y mejor cada día tiene que ser el objetivo de aquellos que comienzan el camino del matrimonio con el deseo de ayudarse, acompañarse y de formar una familia.

Así como encontramos tiempo para preparar la fiesta de la boda con el fin de que sea un día feliz, original, único... procuraremos tenerlo también para irnos conociendo tal como somos en realidad y para entregarnos de todo corazón el uno al otro porque el amor que nos hemos dado con un SI sea siempre ilusionado y renovado.

A continuación, sintetizaremos algunos de los temas fundamentales para que vuestra boda os conduzca a un matrimonio fiel y leal capaz de construir una familia con un buen índice de salud física, mental y moral.

Al final, añadiremos algunas palabras de los últimos Papas con el fin de completar el tema para los matrimonios católicos

Aspectos a educar durante el noviazgo

Los novios deben saber que su capacidad de complementarse en el matrimonio tiene que basarse en un tipo especial de amistad personal en la que se comparte todo.

Algunos jóvenes consideran que la atracción natural, la chispa que supone el enamoramiento entre un hombre y una mujer es la única dimensión fundamental en el amor de pareja. Sin embargo, si no se trabajan los otros aspectos, se cae fácilmente en la desilusión o apatía que los lleva a suponer que se ha acabado el amor cuando en realidad no había existido nunca. No sólo se necesita de la atracción física ni de un sentimiento de euforia constante para amarse totalmente. La vida de amor del matrimonio es mucho más rica.

Durante este tiempo de noviazgo debe neutralizarse el alud de informaciones parciales o sesgadas que los jóvenes reciben sobre sexualidad. Esta inflación de información les impide la reflexión y produce confusión sobre el significado de cada uno de los diferentes aspectos y manifestaciones de la sexualidad humana: afecto, ternura, placer, amor, familia, procreación...

También este tiempo de noviazgo es el momento adecuado para mostrar a los jóvenes la importancia de la función procreadora. La compleja regulación de los órganos sexuales del hombre y la mujer por el córtex cerebral y el eje hipotálamo hipofisario nos hace caer en la cuenta de que un mecanismo tan cuidadosamente preparado por la naturaleza para un fin concreto, no puede, sin gran riesgo, distorsionarse para buscar únicamente el placer, descartando la trascendencia de la unión conyugal que se concreta en dar vida con el nacimiento de los hijos.

Si el objetivo de la sexualidad humana fuera únicamente la obtención de placer, resultaría inexplicable la presencia de unos mecanismos fi-

siológicos tan complejos, con una matriz que continuamente se renueva y prepara, como la tierra esperando la simiente o en otro símil fácilmente comprensible, que “pone la mesa, esperando un invitado”. Y si “el invitado” no llega, se expulsa al exterior el ya innecesario endometrio (menstruación). Tampoco necesitaría el hombre unos órganos sexuales secundarios, próstata y vesículas seminales, destinados únicamente a formar el “carburante” y adaptar el medio para que el gameto masculino pueda llegar a fecundar el óvulo.

Es importante que comprendan el significado de la igualdad radical de derechos entre hombres y mujeres; las diferencias de anatomía, de fisiología y psicología no merman los derechos humanos. La diferencia sexual es enriquecedora y complementaria, porque si todos los hombres y todas las mujeres fuesen exactamente iguales, fotocopia unos de otros, se habría empobrecido irremisiblemente la raza humana.

Algunos jóvenes novios pueden tener una idea reduccionista del amor. Quienes consideran el erotismo o atracción natural entre hombre y mujer como única dimensión del amor pueden caer fácilmente en la desilusión, la apatía y el aburrimiento. Hecho que les puede conducir hasta la ruptura. Si confunden erotismo con amor, creerán que la mutua entrega sexual es su máxima expresión y descuidarán la continuada labor que deben realizar en el noviazgo para preparar una auténtica vida de amor, con cuanto conllevará de iniciativa, creatividad y fecundidad. Esta preparación implica tareas tan importantes como:

- Diseñar un proyecto de vida en común que reconozca y respete el derecho de cada uno a ser él mismo, que promueva la cohesión y la estabilidad de la familia que formarán.
- Compartir unos criterios éticos sólidos.
- Aprender a convivir y a vivir la reciprocidad en el saber dar y recibir... recibir y dar.
- Ayudarse mutuamente a mejorar y a vivir la empatía en cualquier situación.

- Convertirse en personas maduras y seguras que sean punto de apoyo el uno para el otro y una base sólida para una futura familia feliz.

Tener criterios comunes en cuanto a la procreación y educación de los hijos, y una Fe religiosa común, son factores decisivos para la buena marcha del hogar. De este modo, cuando aparezcan dificultades en la vida conyugal, los criterios serán idénticos y en la educación de los hijos tendrán una orientación similar. Las discrepancias no serán tan graves como cuando faltan estas bases fundamentales compartidas.

En la medida en que lleguen a conocerse mejor uno a otro, podrán ir superando diferencias, porque habrán ido esforzándose en ceder, cada uno por su parte, en todo aquello que no es fundamentalmente incompatible. Irán acostumbrándose a las diferencias y a los pequeños defectos del otro y adaptándose a ellos, con una actitud de respeto y aceptación de su modo de ser. Deben sumar sus capacidades, complementar sus limitaciones y ajustar sus esfuerzos para iniciar una vida en común armónica y equilibrada.

Por eso convendrá aconsejar a los novios: “Cuando creas que lo/la has encontrado, sentaos juntos a hablar de lo que tenéis en mente. Escuchad muy bien lo que el otro dice y sobre todo observad con atención lo que hace”.

En la etapa próxima al matrimonio es necesario establecer un juego dialogado de encuentros y despedidas, de lejanías y acercamientos, de silencios, renunciadas y atenciones. Compartir pensamientos, alegrías o tristezas de la vida distinta que tiene cada uno, ayuda al conocimiento del otro. Hay que vivir siempre la comprensión con la persona que has escogido, por ello hay que dar importancia a la comunicación sencilla y cercana

Nuevas situaciones que se presentan a los recién casados

Los inicios de una nueva etapa

La información sexual que puede impartirse en la preparación para el matrimonio difícilmente podrá ser exhaustiva. No puede explicarse con palabras todo el contenido de la relación sexual humana, síntesis de biología y espiritualidad. Reducir el acto sexual conyugal a un conjunto de explicaciones técnicas objetivas y objetivables es, no solo desfigurarlos, sino degradarlos.

Por mucha información que hayan recibido, los recién casados tendrán siempre la sensación de que cuanto les sucede tiene sólo algunos puntos en común con lo que se les había dicho. Es fácil teorizar sobre la unión de las personas, pero la realidad sólo puede conocerse por experiencia, una experiencia que se seguirá adquiriendo a lo largo de la vida matrimonial, a través de las relaciones repetidas, perfeccionando los hábitos sexuales, pues también la actividad sexual, como tantas otras actividades, requiere de un aprendizaje y es perfectible, y diferente para cada pareja igual que cada pareja es diferente.

Los preparativos de una boda pueden ser a la vez una fuente de ilusión y de frustración, y están acompañados, además, de pequeñas dificultades, superables con un mínimo de previsión y participación de la pareja y de sus respectivas familias.

Casarse supone siempre un gran cambio en la vida: súbito, importante y nuevo, por lo tanto, desconocido. Aunque este momento haya sido preparado y esperado ilusionadamente por los novios, puede no responder a sus expectativas y requerirá un tiempo de adaptación, pero el amor, todo lo puede.

El viaje de novios es un momento que sirve para poder descansar y comenzar esta nueva etapa de la vida con suficiente sosiego e intimidad. Conviene preparar el viaje para que esas condiciones de intimidad y sosiego puedan cumplirse.

El estreno de la intimidad conyugal

De las primeras relaciones íntimas entre los esposos, de las atenciones de uno con otro, de la delicadeza de trato y de la confianza y apoyo mutuo desde el primer momento, puede depender el éxito de su matrimonio. Están estrenando su intimidad y es propio de la intimidad no manifestarse nunca enteramente.

Hay que ayudar a los jóvenes matrimonios a comprender bien los aspectos de la convivencia interpersonal, para que no caigan en absurdos y radicales tremendísimos. Por ejemplo, la joven recién casada que se interroga sobre su matrimonio el primer día que ve a su cónyuge “escucharla” con los ojos puestos en las noticias de TV, en el móvil o en las páginas deportivas de su periódico favorito; y ayudarles también para que no trivialicen la intimidad y la comunicación como si se tratara de simples adornos de la convivencia, innecesarios para el éxito sexual. Ejercer la sexualidad sin amor es “como bailar sin música”.

Si bien es verdad que la relación íntima sexual es sólo una de las formas de expresar el amor y que su ejercicio desvinculado del amor pierde su sentido humano, también es cierto que la unión corporal tiene una función espléndida y debe realizarse de forma espléndida.

Hay un aspecto práctico en las relaciones íntimas conyugales que precisa de un aprendizaje conjunto. Al no tratarse de una acción individual, hay que ir adaptándose al ritmo del otro. Este empeño exige dedicación y generosidad; si falta, se empobrece la unión personal y el placer que pueda experimentarse en ella.

Un tipo de cultura influyente en nuestros días trata de legitimar la separación del sexo y del amor, del amor y de la fidelidad al propio

cónyuge; de la sexualidad y de la procreación. Pretende reducir las dimensiones sexuales del varón y la mujer a la satisfacción del placer y al dominio de uno sobre otro.

Ante esta cultura que banaliza, en gran parte, la sexualidad humana porque la interpreta de manera reducida y empobrecida, relacionándola únicamente con el cuerpo y el placer egoísta, hay que presentar a los jóvenes novios una cultura sexual que sea verdadera y plenamente personal.

Cuando se busca solo el placer antes que el amor verdadero, se alteran los términos radicalmente y la relación conyugal nace mal enfocada.

Es evidente que el consumo de sexo se ha convertido en un gran negocio, al excitar las pasiones más primarias, no para conseguir que el ser humano, y en particular el hombre, sea más dueño de sí mismo, sino para que entre en el círculo vicioso de un consumismo sexual totalmente despersonalizador.

El placer que acompaña a la relación física es importante, pero hay que evitar caer en mitos del tipo de “sincronía orgásmica” que tanto daño están haciendo a algunos cónyuges en su relación. El placer, cuándo es buscado obsesiva y exclusivamente, puede escaparse más y más, con lo que podría acabar conduciendo a una neurosis.

Según nos recuerda el manual de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la Educación Familiar de la Fertilidad, es conveniente que los jóvenes esposos sepan que tanto el placer como la armonía sexual no suelen conseguirse en las primeras relaciones, sino que requieren tiempo, comprensión, cariño y paciencia, hasta conseguir acoplar su sexualidad. Este afinamiento de la sexualidad humana evita que se caiga en la rutina y no produce frustración, aunque no se alcance, en algunos aspectos mitificados, el clímax sexual.

Es aconsejable profundizar en el encuentro sexual hombre-mujer, exponiendo ampliamente las circunstancias relativas a la estimulación y

preparación para dicho encuentro. Cuando la sexualidad parte del amor, el acto sexual conyugal es como un rito; no hay monotonía, ni saciedad, ni zafiedad, ni brusquedad animal, sino ternura, miramiento, delicadeza. Todo es siempre nuevo. Para que la relación sexual tenga la categoría que merece, necesita ir precedida de una preparación previa. Las caricias, la ternura y el silencio, van creando el clima necesario para que la comunicación sexual no sea solamente física, sino también psicológica.

Es importante que se produzca un descubrimiento de la intimidad corporal ceremonioso, lento, sucesivo, delicado. El ser humano psíquicamente sano expresa su amor dentro de este marco múltiple, sin permitir acciones rebuscadas, raras o patológicas, más propias de una persona neurótica o con problemas en el ámbito de la sexualidad. En el acto sexual se refleja todo lo que uno lleva en su interior.

Iniciada la vida matrimonial, debe proseguirse la educación de la sexualidad, teniendo siempre presente que el erotismo masculino es muy distinto al femenino. El varón pasa rápidamente de la neutralidad afectiva y erótica a una agudización violenta del erotismo, mientras que la mujer vive un tono afectivo elevado, por encima del cual se manifiesta de manera ondulada y no aguda el puro deseo erótico. Tales diferencias podrían conducir a que el esposo tratara de consumir el acto sexual sin una entrega interior por parte de la esposa.

Por ello es necesario un cortejo previo que podrá durar unos minutos o varias horas, dependiendo de la respuesta individual de cada persona. El varón presenta un orgasmo violento y eyaculatorio y vuelve rápidamente al neutralismo sentimental y al sopor poscoital, mientras que la mujer presenta un descenso lento y en ocasiones un orgasmo multiforme. El esposo debe conocer estas diferencias a fin de dedicar tiempo a la relación sexual, pues la esposa quedaría rápidamente decepcionada y el desacuerdo, al menos interior, sustituiría a lo que debiera ser motivo de unión. El hombre necesita la energía racional y espiritual que sabe defender el amor de los peligros del egoísmo y de la agresividad, y sabe promoverlo hacia su realización plena.

Muchas desavenencias graves son consecuencia de este apresuramiento sexual que no está controlado por la razón. En el encuentro amoroso, el otro es tomado en consideración como persona, no es un simple objeto de placer que se utiliza únicamente porque te apetece y después se abandona. Esta persona es alguien, no alguna cosa. Los esposos deben aprovechar estos momentos de intimidad para estrechar lazos afectivos e, incluso si alguno de ellos no llegara al placer físico, han de conducirles a sentirse más unidos y más felices. En definitiva, la generosidad y el cariño siempre producen bienestar emocional mutuo y personal.

Si de jóvenes han recibido una adecuada información y educación sexual, los esposos podrán superar la búsqueda de un placer inmediato y egoísta, sustituyéndolo por un placer asociado a las responsabilidades del amor conyugal y de los beneficios que aporta la llegada responsable de los hijos.

El deseo de tener hijos expresa la vocación a la paternidad y la maternidad, inscrita en el amor conyugal y evidencia el fruto del amor. El hijo no puede ser considerado nunca un objeto de propiedad, el hijo es más bien un regalo. Es necesario hacer todo lo posible para que, desde el inicio –su concepción–, sea esperado y querido como un ser único e irrepetible.

La paternidad responsable es la que se basa en un amor plenamente disponible y verdaderamente humano entre esposo y esposa que aceptan permanecer al servicio de la vida y de los hijos. Esta paternidad responsable debe tener en cuenta la salud física y psíquica de los esposos, su capacidad de educar a los hijos y los condicionantes económicos y sociales.

Es importante dejar claro que la planificación familiar responsable no equivale al uso de métodos anticonceptivos, que es una actuación radicalmente diferente, al separar las dos finalidades del acto conyugal, manifestar el amor y dar la vida. La anticoncepción “manipula” la sexualidad humana y la fertilidad mientras que los métodos que se ba-

san en la auto observación de los indicadores de la fertilidad, respetan la fisiología humana y fomentan el afecto y la cooperación entre el hombre y la mujer. Pueden ser utilizados tanto para buscar como para posponer el embarazo.

El matrimonio: Compartir una vida en común

En la etapa del noviazgo suelen compartirse solamente los ratos de ocio y tiempo libre. En el matrimonio hay que compartir también otros momentos del día donde aparecen las responsabilidades y obligaciones de un hogar, el cansancio, el mal humor, las enfermedades y los problemas económicos. Como compensación existe la ilusión de poder compartir una nueva vida de intimidad con la persona escogida y querida.

Resulta imprescindible respetar al otro en todo momento: las palabras agresivas o de desprecio, son mortales para el amor y destruyen el espíritu de convivencia. Palabras dichas sin sentir, en un momento de enfado, pueden grabarse profundamente en la memoria del otro, impidiendo que todo vuelva a ser como antes. Por esto, es muy importante evitar las discusiones innecesarias, sin objeto ni finalidad, las descalificaciones y críticas repetitivas, que solo sirven para irritar, humillar al otro y favorecer actitudes de rencor o resentimiento. Si se diera alguna de estas situaciones, pedir perdón y aceptarlo generosamente, será la forma de restituir el trato afectivo y respetuoso que debe impregnar la relación conyugal. Las actitudes excesivamente absorbentes o posesivas tampoco son buenas para la relación conyugal.

Existe una herramienta clave para salvar las primeras dificultades del matrimonio y no solo las primeras. Una buena dosis de sentido del humor es capaz de desdramatizar cualquier situación difícil. Mejor aún resulta la capacidad y voluntad de transmitir alegría y de recibirla. La alegría es siempre como un soplo de aire fresco incluso en los momentos más comprometidos. La persona que se esfuerza por vivir la alegría crea a su alrededor un clima atractivo de convivencia agradable.

ANEXO

Modelos de cuestionarios para los cursos de preparación al matrimonio

Uno de los objetivos prioritarios de los cursos de preparación para el matrimonio es que los novios hablen con naturalidad, sinceramente y en profundidad de cuestiones fundamentales que influirán decisivamente en su vida matrimonial y familiar.

Seguidamente se incluyen modelos de cuestionarios aptos para el diálogo en grupo, para responder por escrito si se cree oportuno y, sobre todo, para fomentar la conversación sobre puntos concretos que algunos de los futuros cónyuges no hubieran tratado todavía.

Aprender a convivir

1. ¿Cuáles son las tres cualidades más destacadas que aprecias en tu futuro/a esposo/a?
2. ¿Conocéis vuestras propias limitaciones y defectos y los del otro para amaros tal como sois y ayudaros mutuamente a mejorar?
3. ¿Te sientes conocido/a, respetado/a, apoyado/a por tu futuro cónyuge?
4. ¿Qué diferencia existe entre enamorarse y amar?
5. ¿Qué es lo que diferencia el amor conyugal de las otras relaciones de amor entre personas: madre-hijo, de amistad, amor a los más necesitados, etc...
6. ¿Cuáles son las connotaciones propias del matrimonio para que sea verdaderamente tal y cumpla sus fines?

7. Explicad la diferencia entre “tener piso” y “crear un hogar para construir una familia”
8. ¿Habláis objetivamente y con realismo de compartir responsabilidades y distribuir las tareas familiares? ¿Lo hacéis de manera flexible y que se pueda readaptar a las necesidades que irán apareciendo en vuestra vida en común según el trabajo de cada uno y el progresivo aumento de la familia?
9. ¿Te sientes capaz de renunciar a algunas cosas para poder elegir otras mejores, aunque suponga más esfuerzo?
10. ¿Te atreves con naturalidad a quejarte si hay motivo y aceptas las quejas del otro sin considerarlo una ofensa, aprendiendo a perdonar y a pedir perdón?
11. ¿Procuráis descubrir cada uno en el otro las capacidades y valores que tiene para potenciarlos y adquirir otros nuevos?
12. ¿Qué valores compartís?

Sexualidad y procreación

1. ¿Qué componentes tiene la sexualidad humana madura?
2. Nombra algunas características sexuales propias del varón, tanto biológicas como psicológicas que influyan en su relación conyugal.
3. Nombra algunas características sexuales propias de la mujer, tanto biológicas como psicológicas, que influyan en su relación conyugal.
4. ¿Qué características principales diferencian la procreación humana de la reproducción animal?
5. ¿Es importante el placer en la relación sexual conyugal?
6. ¿Cómo se llaman las hormonas sexuales femeninas responsables de los cambios cíclicos que facilitan la anidación del huevo fecundado?

7. ¿Cómo se llama la hormona sexual propiamente masculina?
8. ¿Comprendéis la necesidad de esforzaros en mantener momentos y espacios de intimidad familiar sin abandonar vuestras responsabilidades profesionales, sociales y viceversa?
9. ¿Contáis con las ocasiones de reconciliación que ofrece la vida en común, después de reales o aparentes fracasos de convivencia, y de que siempre es posible rectificar y recomenzar? ¿Has visto enfadado/a a tu futuro cónyuge alguna vez?
10. ¿Sabéis demostrar habitualmente afecto y ternura, y sobre todo comprensión, en momentos en que el otro lo necesita porque está enfermo, cansado o tiene dificultades personales, sean del orden que sean?
11. ¿Os dais cuenta de la necesidad de saber escuchar y ponerse en el lugar del otro, y de hablar en el momento y lugar más propicio para ir estableciendo ideas y proyectos en común, a lo largo de vuestra vida matrimonial?
12. ¿Habéis hablado del trato con vuestras respectivas familias de origen?, ¿De qué modo querría cada uno que el cónyuge tratara a sus respectivos padres, hermanos, abuelos, etc.?
13. ¿Habéis averiguado cómo querría vuestra familia de origen que le tratara vuestro cónyuge?
14. Casarse comporta crear una nueva familia distinta de las dos de las que procede cada uno. ¿Tenéis en cuenta, aunque a veces parezcan pequeñeces, los horarios en los días festivos, las costumbres o celebraciones –la Navidad, los cumpleaños o aniversarios, las fiestas propias de cada familia–, etc.?

Coordinado por la Dra. Montserrat Rutllant

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía recomendada

Cardona, Victoria: *La receta del amor en pareja*, Ed. Planeta

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

Melendo, Tomás y Millán, Lourdes: *Asegurar el amor*, Ed. Rialp

Rojas, Enrique: *Amor inteligente*, ed. Planeta

Bibliografía recomendada para matrimonios católicos

Mensajes de los Papas para los matrimonios católicos

Wojtyla, K.: *Amor y Responsabilidad*, 1960: “Desde el punto de vista del amor de la persona y del altruismo, ha de exigirse que en el acto sexual el hombre no sea el único que llega al punto culminante de la excitación sexual, que éste se produzca con la participación de la mujer, y no a sus expensas... Los sexólogos constatan que la curva de excitación de la mujer es diferente a la del hombre, sube y baja más lentamente... el hombre ha de tener en cuenta esta diferencia de reacciones y esto no por razones hedonistas sino altruistas. Existe en este terreno un ritmo dictado por la naturaleza que los cónyuges han de encontrar... La felicidad subjetiva que experimentarán entonces

tendrá los rasgos del frui es decir, de la alegría que da la concordancia de la acción con el orden objetivo de la naturaleza. El egoísmo, por el contrario –en el caso se trataría más bien del egoísmo del hombre– es inseparable de esa utilización en la que una persona busca su propio placer en detrimento de la otra”.

Es asombroso que estas palabras se escribieran en 1960 y que sean desconocidas para la mayoría de la gente, incluidos los católicos. Los estudios posteriores las han corroborado. Se calcula que el tiempo de respuesta sexual es aproximadamente de diez minutos en el varón y 45 minutos en la mujer. Esto significa que si el varón no espera el tiempo adecuado llenándolo de afecto y erotismo ordenado al amor, la mujer no se sentirá querida, sino solo deseada y “no embarcará nunca su personalidad entera en esa relación”, se sentirá frustrada y triste y huirá de las relaciones. Esta situación ha generado la ruptura de muchos matrimonios que no han comprendido las leyes objetivas del proceso sexual.

Pablo VI: *Humanae Vitae*: Punto 9: “El amor conyugal es un amor plenamente humano, es decir, sensible y espiritual al mismo tiempo. No es por tanto una simple efusión del instinto y del sentimiento, sino que es fundamentalmente un acto de la voluntad libre destinado a mantenerse y crecer mediante las alegrías y los dolores de la vida cotidiana de forma que los esposos se conviertan en un solo corazón y una sola alma y alcancen juntos la perfección humana.”

“Es un amor total, una forma peculiar de amistad personal en la cual los esposos comparten todo.”

Juan Pablo II: *Familiaris Consortio*, 1981: Punto 11: “El amor es la vocación fundamental e innata de todo ser humano. La sexualidad mediante la cual el hombre y la mujer se dan el uno al otro, no es algo puramente biológico, sino que afecta al núcleo íntimo de la persona.

La donación física total sería un engaño si no fuera signo y fruto de una donación en la que está presente toda la persona”.

Benedicto XVI: Mensaje al Instituto Juan Pablo II en el aniversario de la Encíclica *Humanae Vitae*: “Los esposos al haber recibido el don del amor, están llamados a convertirse en don recíproco del uno a otra sin reservas y así los actos propios de los cónyuges, actos de amor, no solo los unen en una sola carne, sino que construyen una comunión personal genuina que incluye la posibilidad de procrear.”

Francisco: *Amoris laetitia*: 2017: Punto 123. Punto 123: “El amor conyugal es la máxima amistad”. Tiene todas las características de una buena amistad, búsqueda del bien del otro, reciprocidad, intimidad, ternura, y una similitud entre los amigos que se va construyendo al compartir la vida.

Catecismo de la Iglesia Católica: Punto 1643: “El amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona -reclamo del cuerpo y del instinto- fuerza del sentimiento y la afectividad... lleva a una unidad que conduce a ser un solo cuerpo y una sola alma, exige la indisolubilidad y la fidelidad de la recíproca donación definitiva y se abre a la fecundidad. En una palabra, se trata de las características normales de cualquier amor conyugal, pero con un nuevo significado que no sólo las consolida, sino que las eleva y hace expresión de valores propiamente cristianos”.