
JuvenTruth
¿CÓMO VIVIR UN AMOR AUTÉNTICO?
Prólogo de Mons. José Ignacio Munilla
SAN PABLO

Fátima y Lourdes son dos jóvenes católicas, valencianas, amantes de la familia y el deporte y enamoradas de la vida. Durante la pandemia del COVID, el Espíritu Santo les suscitó este proyecto con el que dar testimonio y ser luz para otros jóvenes como ellas, a través del cual transmiten cómo vivir una juventud plena, feliz y auténtica. Para ello, crearon un podcast, un blog, una comunidad virtual, este libro que tienes entre manos, el anterior (*¿*Cómo ser un joven auténtico*?*, 2023) y los que vendrán.
Conoce más en www.juventruth.com
Y síguelas en @juventruth.oficial

© SAN PABLO 2024
Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid
Tel. 917 425 113
E-mail: secretaria.edit@sanpablo.es - www.sanpablo.es
© JuvenTruth 2024

*Distribución:* SAN PABLO. División Comercial
Resina, 1. 28021 Madrid
Tel. 917 987 375
E-mail: ventas@sanpablo.es
ISBN: 978-84-285-7168-5
Depósito legal: M. 13.188-2024
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio sin permiso previo y por escrito del editor, salvo excepción prevista por la ley. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Ley de propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.conlicencia.com).

JuvenTruth

# ¿CÓMO VIVIR UN AMOR AUTÉNTICO?

SAN PABLO

*A nuestros oyentes de JuvenTruth,*
*a nuestras familias, por todo su apoyo y*
*a san Juan Pablo II por enseñarnos la belleza del amor.*

# ÍNDICE

**Prólogo de Mons. Munilla** ..... 13
**Avisos** ..... 15
**Una carta para ti** ..... 17
**Introducción** ..... 19

**1. EL AMOR ME LO EXPLICÓ TODO**
Introducción ..... 25
1. ¿Qué es el amor? ..... 26
2. ¿Qué se necesita para poder amar? ..... 29
3. Heridas afectivas ..... 32
4. Vocación al amor ..... 35
5. *Tips* para vivir un amor auténtico ..... 37

**2. EL MOTOR DEL MUNDO**
Introducción ..... 45
1. Tipos de relaciones de amor ..... 46
2. Virtudes del amor ..... 49
3. Amenazas del amor ..... 53
4. Consecuencias de amar ..... 56

**3. UNA BUENA SOLTERÍA**
Introducción ..... 63
1. ¿Qué es la soltería? ..... 64
2. La soledad ..... 66
3. Cómo tirar la caña ..... 68
4. *Tips* para aprovechar la soltería ..... 71

**4. UNIVERSO FEMENINO Y MASCULINO**

Introducción ..... 79
1. ¿Somos iguales hombres y mujeres? ..... 80
2. Universo masculino ..... 81
3. Universo femenino ..... 83
4. Complemento hombre-mujer ..... 85

**5. NOVIAZGO AUTÉNTICO, ¿CÓMO VIVIRLO?**

Introducción ..... 95
1. ¿Qué es el noviazgo y para qué sirve? ..... 96
2. Etapas de un noviazgo ..... 97
3. ¿Cuándo empezar una relación de noviazgo? ..... 100
4. ¿Qué sí y qué no? ..... 102
5. *Tips* para vivir un buen noviazgo ..... 105

**6. ¿POR QUÉ ESPERAR?**

Introducción ..... 113
1. ¿Qué es la sexualidad? ..... 114
2. Castidad y virginidad ..... 119
3. Virginidad 2.0 ..... 123
4. ¿A qué aspiramos? ..... 125

## 7. *BROKEN HEART*

Introducción ..... 133
1. ¿Cómo sabes que tienes que dejarlo? ..... 135
2. ¿Por qué dejarlo? ¿Es malo dejar una relación? ..... 137
3. ¿Cuándo dejarlo? ..... 138
4. *Tips* para decidir si seguir adelante o no ..... 140
5. Fases de una ruptura ..... 141
6. *Tips* para superar una ruptura ..... 143

## 8. UN SÍ QUE LO CAMBIA TODO

Introducción ..... 151
1. ¿Qué es el matrimonio? ..... 152
2. La sacramentalidad del matrimonio ..... 155
3. La importancia de las relaciones sexuales ..... 158
4. ¿Qué hace falta para poder casarse? ..... 161
5. ¿Por qué casarme? ..... 164
6. ¿Cómo prepararme? ..... 167
7. ¿Cuándo es el momento para casarme? ..... 168

## 9. LA FAMILIA

Introducción ..... 177
1. Situación actual de las familias ..... 178
2. Importancia de la familia ..... 181
3. Paternidad responsable ..... 183
4. Padres felices, hijos felices ..... 185
5. Una familia auténtica-*Familytruth* ..... 187

## 10. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Introducción ..... 195
1. Preguntas sobre la soltería ..... 196
2. Preguntas sobre el noviazgo ..... 205
3. Preguntas sobre la ruptura ..... 214
4. Preguntas sobre el matrimonio ..... 220

## ANEXOS

Anexo 1: Ejemplos concretos para amar al otro ..... 231
Anexo 2: Ejemplos de heridas afectivas ..... 233
Anexo 3: Foto *check list* ..... 235
Anexo 4: *Check list* para elegir pareja ..... 236
Anexo 5: Novena para encontrar novio ..... 240
Anexo 6: Cuadro comparativo hombres y mujeres ..... 252
Anexo 7: Termómetro para el noviazgo ..... 254
Anexo 8: Amor vs. lujuria ..... 255
Anexo 9: Carta editorial Pablo Motos (San Valentín, 2023) ..... 256
Anexo 10: Oración de los novios ..... 258
Anexo 11: Testimonio de Laura y Miguel ..... 259
Anexo 12: Signos del día de la boda ..... 260
Anexo 13: Recomendaciones ..... 262

**Profundización** ..... 263
**Agradecimientos** ..... 281

# PRÓLOGO

Por mucho que el mundo se empeñe en apagar la vocación más inherente que anida en el alma humana, no podemos dejar de reconocer aquello a lo que nuestro corazón responde y a lo que está llamado: EL AMOR. Es algo que está escrito en nuestro «ADN espiritual». Forma parte del diseño original en el que fuimos creados. Somos imagen y semejanza del único Dios, del cual dice la Sagrada Escritura: «Dios es amor» (1Jn 4,8). Hemos sido creados POR el amor y PARA el amor.

Ahora bien, el amor es mucho más que una palabra tan bella como manipulable, a medida de nuestro egoísmo. El amor es comunión de personas y, por lo tanto, es incompatible con hacer «lo que nos de la gana»... Como decía Chesterton: «La expresión "amor libre" es contradictoria, porque la naturaleza del amor es "atarse" a uno mismo».

Y, por eso, a pesar de que hoy en día el mundo grite que la libertad se vive en la ausencia de compromiso, en hacer lo que nos apetece o nos conviene, el verdadero amor no rehúye el compromiso.

El amor es la plenitud del corazón, pero solo se alcanza en la entrega generosa. Solo desde ese punto de partida podemos empezar a caminar desde una base firme.

El problema es que hoy en día todo el mundo «ama»: la comida, la ropa, los viajes, el lujo... Es obvio que se está confundiendo el amor con el deseo, que se traduce en el uso utilitario de las personas que amamos. Como decía Karol Wojtyla: «Lo contrario de

amar no es odiar, es usar» y cuando esto se traslada a las personas, viene el embrollo en el que nos vemos envueltos.

Hoy en día los jóvenes sufren muchísimo por no saber amar, por vivir las relaciones sexuales sintiéndose usados y usando al otro porque no han descubierto el verdadero sentido de este gran acto de entrega al otro por amor.

Ahora bien... ¿cómo van a vivir un amor auténtico, si nadie se lo explica ni se lo testimonia, y si ni tan siquiera saben que existe? Por ello, mi felicitación a estas dos jóvenes, Lourdes y Fátima, que se han lanzado en este libro para intentar explicárselo a los jóvenes de su tiempo.

Las palabras que comparten con nosotros en estas páginas no nacen meramente de unas enseñanzas morales que han recibido, sino de la experiencia que están adquiriendo al contrastar la visión cristiana del amor con el desnortamiento al que conduce nuestra cultura, el cual está generando, mucho, pero que mucho, sufrimiento. En efecto, a estas alturas, estamos comprobando cómo el «amor libre» del mayo del 68, en la práctica, se ha traducido en un mero «sexo esclavo».

El verdadero amor libre, es el amor en la verdad, porque, como nos dijo Jesús, solo «la verdad nos hará libres» (Jn 8,32).

Monseñor José Ignacio Munilla,
obispo de Orihuela-Alicante

# AVISOS

Queríamos dejar claras dos cosas antes de que empieces a leer el libro. La primera es que, como podrás ir viendo, en cada capítulo tratamos temas muy importantes sobre los que se han escrito miles de libros y que, por razones obvias de espacio, no podemos entrar a desarrollar en profundidad.

Nuestro objetivo es dar pinceladas sobre cada una de estas cuestiones que hagan suscitar en tu corazón un anhelo de querer entender y saber más para poder vivir mejor la vocación al amor. Seguro que muchos capítulos se te quedan cortos y, ya de antemano, pedimos perdón. Pero para que no te quedes con la miel en los labios y mil preguntas a las que querer dar respuesta, vas a encontrar a lo largo de cada capítulo, muchas referencias a otros libros que a nosotras nos han ayudado también a crecer y conocer más el amor.

Y, en segundo lugar, queremos recordar que somos dos chicas de 25 años que, gracias a Dios, hemos tenido, y tenemos, la suerte de crecer y formarnos en la fe y en los temas de los que trata este libro, pero siempre vamos a necesitar de la ayuda de algún sacerdote, consagrada o matrimonio que nos siga iluminando. Así que tú haz lo mismo. Si hay alguna cosa en el libro que no termines de entender o que no «te convence», acude a alguien que pueda dar luz a tus incógnitas. Y por qué no... ¡Escríbenos en nuestras RRSS para comentar lo que sea!

Fátima y Lourdes

# DIOS AMA CADA DETALLE DE TI, ¿LO SABES?

La forma en que sonríes, ese gesto de ternura, cuando bailas, cuando cantas, cuando haces el tonto, cuando te brillan los ojos, cuando le tiendes la mano a quien te necesita, cuando te tropiezas, cuando vuelves a ponerte en pie, la ilusión en tu mirada, la curiosidad, el asombro al sorprenderte con un detalle inesperado. Dios ama cada rincón de tu ser, hasta el más oscuro, porque está en ti y Él te ama hoy, así, todo tú, tal y como eres. No le importa tu pasado, tu pecado, tus cicatrices, ama todo de ti, incluyendo las sombras, porque Él es capaz de ver más allá. Está enamorado de todo lo bueno que hay en ti y sabe que a través del amor te transformarás lentamente en lo más bello que se pueda imaginar. Dios es un amar constante, eterno, sin límite, sin condición. Dios es amor, un sustantivo que solo cobra sentido en el verbo y por eso el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.

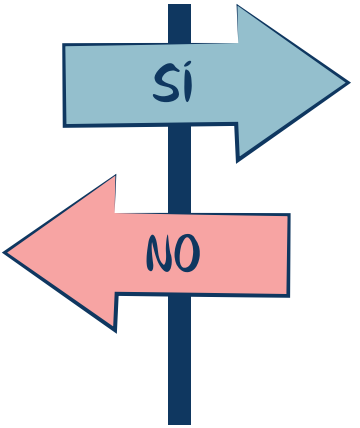
**Nosotros somos creados por el AMOR, desde el amor, por amor, para amar y para ser amados.**

Esa es la esencia de cada uno de nosotros y Dios quiso que lo sepamos, que lo entendamos y que aprendamos a amar verdaderamente. Lo deseó y lo hizo, de la forma más loca, insospechada

y alejada de lo previsible para los ojos humanos, pero de la mejor y única forma correspondiente al modo de actuar de un Dios que ama, amándonos hasta el extremo. Entregándose a sí mismo, emprendiendo la aventura más grande: enseñar a los hombres a AMAR, para que sean uno con Él y en Él.

El amor es un misterio y amar es la tarea más grande, más hermosa y más compleja que podemos imaginar, pero también la más necesaria, instintiva y original. El amor es el principio de todo lo creado, de ahí nace la creatividad y también cada persona, irrepetible, creada y amada por Dios de un modo único y con una forma personal de amar, pero que mana de la misma fuente de amor y que en esa relación con Dios se perfecciona.

ESA ES LA CLAVE DE TODO,
NUESTRA VOCACIÓN ES AMAR.
¿TE ATREVES A VIVIRLA?



# INTRODUCCIÓN

En una sociedad en la que en las relaciones de pareja solo se habla de que la fidelidad no existe, en la que en un año se rompen más de 80.000 matrimonios y donde las leyes no apoyan a las familias, ¿podemos seguir pensando o creyendo que el amor verdadero existe?

Seguro que conoces a muchas personas que se mueven en un ambiente en el que todo se vive con fecha de caducidad. En un entorno que les dice a gritos que disfruten del ahora, de todas las experiencias que quieran, sin compromiso ni consecuencias, solo pensando en lo que les apetece en el momento; ante todo preocupándose por ellos mismos, por su tiempo, su espacio... Y la verdad, no es de extrañar, porque la sociedad de hoy en día nos vende que es mejor tener alas y poder volar alto, que «atarse» a una persona y encima para siempre, que eso ya ha pasado de moda y solo era posible cuando nuestros abuelos vivían.

Puede que también conozcas, o tengas la suerte de vivirlo en tu casa, personas que han apostado por entregar la vida a su familia. Luchando por construir un matrimonio que nace del compromiso y del amor al otro. Personas que durante su vida han creído y apostado por el amor para toda la vida, con todo lo que esto conlleva. Un amor que te elige, te prefiere, te cuida, se preocupa por ti...

Como ocurre con todas las cosas en la vida, a estas dos situaciones se llega tomando unas u otras decisiones que, aunque en el momento no lo pienses, van a tener repercusiones a largo plazo.

Y me gustaría preguntarte, ¿cómo crees que será la vida de cada una de estas personas dentro de 20 años? ¿Cuál quieres que sea la tuya?

Nosotras tenemos claro que dentro de 20 años queremos llegar a nuestra casa y sentir que el amor, que hemos construido y por el que hemos luchado con nuestro marido, reina por encima de todo. Que todas las decisiones que hemos ido tomando y la forma en la que hemos decidido vivir nuestra juventud han dado y dan fruto. Y por eso hemos escrito este libro. Porque de verdad creemos que la familia es reflejo del amor de Dios en el mundo y que todos, sea cual sea nuestra historia, incluso aunque no hayamos tenido ejemplo cercano de ese amor en nuestra vida, podemos vivirlo.

## ¡ASÍ QUE, BIENVENIDO A ESTA GRAN AVENTURA DEL AMOR!



¿Quieres amar y ser amado como eres y para siempre? ¿Quieres apostar por el amor verdadero, pero no sabes si existe? En este libro vas a descubrir los anhelos que todos tenemos de amar y ser amados. A través de los diferentes capítulos vamos a hacer un recorrido por las distintas etapas del amor, para así despertar en ti las ganas de enamorarte, de conocer el amor verdadero y de comprometerte para siempre en un altar, si esa es tu vocación, junto a la persona con la que vas a compartir el resto de tu vida.

En definitiva, es un libro que quiere cambiar las estadísticas y que los jóvenes descubramos el amor en la entrega al otro, en la vocación al matrimonio, porque, como dice san Juan Pablo II: «EL AMOR VENCE SIEMPRE».

Esa es la clave de todo, nuestra vocación es amar. ¿Te atreves a vivirla?

SAN PABLO

San Pablo España 1934-2024

www.sanpablo.es

ISBN 978-8428571685

9 788428 571685