

YOUCAT

AMOR

PARA SEMPRE



DA VIDA DE SOLTEIRO AO MATRIMÔNIO

Com prefácio do
Papa Leão XIV

Tradução de Monika Ottermann

Índice

PREFÁCIO DO PAPA LEÃO XIV 10-13

O QUE PODEM FAZER COM ESTE LIVRO 14-17



1 **DESCOBRIR A RIQUEZA DO AMOR** 18-19

Introdução 20-21

Amor e anseio 22

Aprender o amor 23

Amor – Algo fugaz 24

Amor – Fazer o que o outro quer? 25

Amor altruísta? 26

E se o amor te deixar frio 27

Amor e gênero

O gênero pode ser escolhido? 28

Homem e mulher 29

Homem e mulher na visão cristã 30

A Bíblia é misógina? 31

Amor e sexo

Características de homens
e mulheres 32

Sexo = amor? 33

Igreja & sexo 34

Amor comprometido

Fazer sexo com quem eu quiser 35

Deus está contra o sexo? 36

O sexo é ambivalente 37

Sexo & espiritualidade 38

Casar por amor? 39

ESPECIAL Teologia do Corpo 40-41

Vida sem amor? 42

Deus é necessário? 43

2 **FICA EM FORMA** 44-45

Introdução 46-47

Encontrar-me, encontrar o meu caminho

Quem sou eu? 48

Aceitar-se a si mesmo 49

O caminho certo 50

Sozinho na fé? 51

Orientação espiritual 52

Incapaz de relacionamentos? 53

Pedir a Deus 54

Desejo de casar, plano de Deus? 55

Identidade sexual 56

Girando em volta de mim? 57

Experimentar e moldar o sexo

Curioso por sexo 58

Castidade, respeito, dignidade 59

Piedoso e sexy 60-61

Desviar o olhar? 62

Reprimir o desejo sexual? 63

Solteiro e desejo 64

Devaneios 65

Masturbação 66-67

ESPECIAL O princípio SAFE 67

Pornografia 68

O próprio passado

Body Counting 69

Caos sexual 70

Lidar com feridas 71

Aprender a expressar sentimentos 72

Sofreu abuso? 73

ESPECIAL Abuso 74-75

Livrar-se das experiências
da infância 77

Filho único 78

Pai e mãe como modelos 79

Desvincular-se da família de origem

Os pais e o próprio caminho 80

Deixar os pais 81

Ter que morar com os pais 82

Pais e amigos 83

Interferência na seleção
do parceiro 84

Aprender a perdoar 85

3 JUNTOS E JÁ NÃO SOLITÁRIOS

86-87

Introdução 88-89

Casar-se?

Permanecer solteiro ou casar-se? 90

A mais-valia do casamento 91

Conhecer alguém, amizade

Diferença entre amizade e amor 92

Conhecer alguém *online*? 93

Não encontrou ninguém? 94

Amizade sem sexo? 95

Apaixonamento unilateral 96

Estancar o apaixonamento 97

Encontrar alguém disposto
a esperar 98

Pressão social 99

Apaixonar-se, relacionamento sério, escolha de um parceiro

Da amizade ao relacionamento 100

Friozinho na barriga 101

Amor à primeira vista 102

Adeus liberdade? 103

Experiências na cama? 104

Semelhanças vs. diferenças 105

Quando pensar em se casar? 106

Grande amor só em filmes? 107

O/A certo/a para mim? 108

ESPECIAL Noivado 109

Inconstância 110

Terminar, “desamar”, de novo sozinho?

Terminar corretamente 111

O relacionamento afasta de Deus 113

O outro só brinca 114

Amor sem respeito 115

Relacionamento tóxico 117

Acabou – e agora? 118

Amizade com o ex 120

Outra vocação? 121

Romper o noivado 122

A caminho do compromisso

- Simplesmente morar juntos? 123
- Sexo durante o noivado 124
- Ocultar informações importantes? 125
- O passado do parceiro 126
- Diferenças culturais 127
- Relacionamento com os pais 128
- Pais contra o casamento 129
- Chega de namoriscar? 129

4**O GRANDE DIA
DIANTE DO ALTAR**

130-131

Introdução 132-133

Casamento & sacramento

- Amor sem casamento? 134
- O que muda depois do casamento? 135
- Homem, mulher, Deus: três em um 136
- Sacramento e amor 137
- Um novo sim apesar de um fracasso 138
- ESPECIAL** A definição mais curta do Matrimônio 139
- Fracasso apesar do sacramento? 140
- Diferença entre cartório e Igreja 141
- Aliança – contrato 142
- Casamento – imagem para Cristo 143
- A Igreja e noite de núpcias 144
- Jesus celibatário 145

Casamento & lei

- Casar em privado? 146
- Casar com não católicos? 147
- Casar com não cristãos? 148
- Casar com ateus? 149
- Separação por diferenças de fé 150

Anulação 151

Casamento para todos? 152

A celebração do casamento concretamente 153

Porquê casar na Igreja? 154

Casamento & liturgia

- A estrutura da celebração do casamento 155
- Símbolos 156-157
- Com celebração eucarística 156-157
- Espaço para elementos livres? 158
- A grande promessa 159
- ESPECIAL** Os três grandes sins e a fórmula de casamento 160-161

Casamento em liberdade

- Casamentos arranjados 162
- Não encontrei um parceiro melhor 163
- Quando estou à espera um filho 163
- Conseguir segurança 164
- Contratos de casamento 164

Amar, respeitar, honrar

- Aceitar o outro 165
- Respeitar e honrar 168

Aceitar filhos

- Não querer ter filhos 169
- Controlo da concepção 170
- Criar filhos na fé cristã 171

Até que a morte nos separe

- Fidelidade? 172
- Na alegria e na tristeza 173
- Suportar um casamento infeliz? 174
- Outro amor? 175
- Casamento fracassado 176
- Morte – fim do casamento? 177

Estar presente para outros

Responsabilidade pela sociedade 178

Ser Igreja 179

5

**VIVER O AMOR –
CRESCER NO AMOR**
180-181

Introdução 182-183

Potencial de crescimento

Complementando-se 184

Comunicação 185

Zangas 186

Igreja doméstica 187

Partilhar a fé 188-189

Sogros 190

Segredos com amigos 191

Sentimentos desaparecem 192

Solidão no casamento 193

O parceiro fica diferente 194

Cúme 195

Adultério 196

Perdão 197

ESPECIAL Dez passos para
a reconciliação 198-199
Sexualidade

Sexo = Ternura? 200

Necessidades diferentes 201

Tudo é permitido? 202

Respeito durante o sexo 203

Buscar estímulos? 204

Quando a atração está
a acabar 205

Fim do sexo 205

Filhos

Tornando-se pais 206-207

Educar filhos 208

Rezar com filhos 209

Número de filhos 210

Congelar óvulos? 211

Esterilização 212

Sem filhos 213

Fertilização assistida

e barriga de aluguer 214

Pressão social na infertilidade 215

Adoção 216

Viver a vocação matrimonial

Prioridade de um género? 217

Meios-terminos 218-219

Talentos individuais 220

Autorrealização no casamento 221

Autorrealização como mulher 222

Mãe e trabalho profissional 222

Tomar boas decisões 223

ESPECIAL Discernimento

dos espíritos 224-225

Vivendo o Matrimónio

como uma vocação 226-227

EPÍLOGO DO PAPA FRANCISCO 228-231**AGRADECIMENTOS** 232-233**ÍNDICE TEMÁTICO** 234-239**ÍNDICE DE PESSOAS** 240-241**BIBLIOGRAFIA** 242-243**ÍNDICE DE IMAGENS** 244

Prefácio do Papa Leão XIV



Queridos jovens amigos,

O vosso coração anseia por amor. Um amor que seja profundo, apaixonado e duradouro. Esse anseio não é por acaso. É sinal de que foram criados para o amor. Santo Agostinho, cujo coração ardente, trespassado por uma seta, está representado no meu brasão, expressou-o desta forma: «Inquieto está o nosso coração enquanto não repousar em Ti, ó Deus» (*Confissões* 1,1). Assim ele expressou o anseio pelo amor divino, que Deus realmente derrama na nossa alma quando estamos unidos a Ele. De facto, o próprio Deus pode estar presente no amor humano e transformá-lo. Então, Ele concede-nos a capacidade de amar como Ele ama: no serviço, na generosa entrega de si mesmo e, quando necessário, no perdão. Pois Deus é amor e criou-nos para amar – a Ele e às pessoas ao nosso lado.

Entre todas as formas de amor humano, o amor que existe entre homem e mulher ocupa um lugar especial. Ele pode atingir o coração como uma flecha – de forma intensa e rápida. Mas o amor verdadeiro não para por aí.







Não é simplesmente um sentimento fugaz, que se acende só por um instante. É mais do que isso. É um “sim” profundo ao outro, uma decisão, um caminho e uma aliança para a vida toda. «O amor é autêntico e pode durar para sempre apenas quando reflete o esplendor eterno de Deus, que é amor (cf. 1Jo 4,8). Relacionamentos sólidos e fecundos constroem-se juntos, com base na confiança mútua, neste “para sempre” que palpita em cada vocação à vida familiar e à consagração religiosa» (*Discurso no encontro com jovens no Líbano*). Esse amor pergunta, em primeiro lugar: “Como posso amar como Cristo amou?” (cf. Jo 15,12); e coloca em segundo plano a pergunta “O que recebo em troca?”.

No Matrimônio, algo do próprio mistério de Deus revela-se. Quando um homem e uma mulher se entregam totalmente um ao outro no amor, Deus ganha vida no meio deles. A sua fidelidade, o seu perdão e a sua luta diária pelo bem são um reflexo do amor de Cristo pela sua Igreja. Pode parecer um exagero romântico, mas é uma verdade profunda sobre a realidade: «Naquele que é um, somos um» (*Agostinho, Comentário ao Salmo 127*). Deus chama-vos, queridos jovens, a esse grande amor. Não tenhais medo da sua profundidade! Pois o amor para o qual sois chamados é forte o suficiente para vencer as dificuldades; e grande o suficiente para vos sustentar por toda a vida. Não é perfeito, mas cresce à luz da fé. O amor verdadeiro é um dom de Deus e não podemos simplesmente criá-lo. Enquanto o amor humano muitas vezes é manchado por desejos egoístas, o amor de Deus, pelo contrário, é altruísta, longânimo, paciente e possui todas as maravilhosas qualidades que Paulo elenca na Carta aos Coríntios (cf. 1Cor 13).



A imagem mais bela do amor verdadeiro é vista quando contemplamos a cruz de Jesus Cristo. Ele amou-nos tanto que Se dispôs a morrer por nós. Esse é o “DNA” do Cristianismo, o mandamento de Cristo: «Amai-vos uns aos outros como Eu vos amei. Não existe amor maior do que dar a vida pelos amigos» (Jo 15,12-13).

Este livro, *YOUCAT – Amor para sempre*, quer acompanhar-vos nesse caminho. Jovens como vós, de mais de 30 países diferentes, deram aqui testemunho de que o ideal para o qual Cristo nos chama é um tesouro fascinante. O livro convida a abrir o coração a um projeto que é maior do que qualquer sonho humano. Ele serve como preparação para um “sim” que não é para apenas um dia, mas para a vida toda – um “sim” que, como o amor de Deus, é incansável e fiel.

Rezo pelos que vão ler este livro, uma obra inspirada pelo nosso amado Papa Francisco. Que Jesus Cristo agite o vosso coração até que n’Ele encontrem descanso. Que o Espírito Santo seja a vossa luz e a vossa força. E que, como Maria, a Mãe do Belo Amor, respondam com confiança e coragem à mais bela de todas as vocações: a vocação ao amor.

Leo P.P. XIV

Papa Leão XIV

Deus tem algo contra o sexo?



Deus não tem nada contra o sexo. Afinal, ele inventou-o. Até mesmo o desejo mútuo é algo que Deus acha muito bom. Ele criou o homem e a mulher um para o outro, para a vida e para o amor, e, com isso, também para o prazer sexual apaixonado um com o outro. Mas quem usa o outro porque busca uma emoção fugaz está a abusar dele como um meio para um fim. E contenta-se com **fast food** quando Deus o convidou para um restaurante com estrela Michelin.



Deus inventou o sexo – então é algo completamente natural. Mas

Deus não quer que abusemos da nossa liberdade sexual. E ele também não quer que o nosso instinto sexual nos leve à escravidão do pecado.

JOHN PAUL, Nigéria

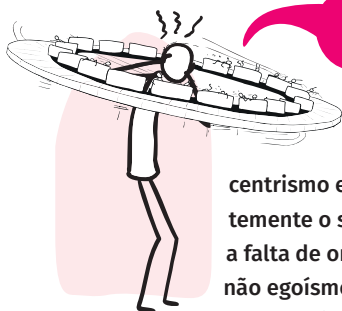
Podemos perceber o quanto Deus realmente estima o sexo em dois aspetos:

1. O sexo conecta duas pessoas de corpo e alma – mais profundamente do que possam imaginar. Após vinte segundos de carícias, o vosso corpo acha que estarão conectados para sempre; ele liberta ocitocina, uma hormona que cria vínculos. E a vossa alma lembra-se disso.
2. De nenhum outro encontro pode surgir algo tão valioso como um pequeno ser humano.

” Tudo o que facilita o encontro sexual também promove o seu declínio ao ponto zero de significado e valor.

PAUL RICOEUR (1913-2005), filósofo francês





Como faço para parar de girar em torno de mim mesmo?

Por trás desse ego-centrismo está frequentemente o sofrimento ou a falta de orientação, e não egoísmo puro. Pode

ser o medo de ser diminuído, de não ser aceite, de não ser suficientemente amado, de perder no amor o seu próprio mundo. O primeiro passo para sair desse medo podem ser pequenos gestos nos quais mostre que vê a outra pessoa e quer preparar-lhe alguma alegria. Isso coloca no trilho libertador: «Só o amor compreende o segredo de presentear outros e, com isso, ficar rico» (Santo Agostinho).

Vamos supor que Paulo seja alguém que pensa primeiro em si mesmo. Ele casa-se com a Maria, que ele sabe que ela pensa primeiro nele – Paulo –, e não em si mesma. Uau! Duas pessoas a pensar no Paulo! Dá para perceber que algo está errado. Quando uma pessoa com um ego patológico se casa com alguém emaranhado num altruísmo errado, provavelmente nenhum dos dois conseguirá desenvolver-se plenamente. O amor é um dar e receber, um aceitar e presentear, um jogo em que ambos os parceiros deixam os seus padrões para trás e se tornam mais maduros, mais livres e mais frutíferos por meio do outro.



Podes começar com pequenas coisas, por exemplo, ouvir alguém da tua família que não se está a sentir bem

ou passar um tempo com alguém que está doente. Não precisas de esperar até estares perfeito... Mas mudarás, tornar-te-ás mais humano se ocasionalmente deixares de olhar para ti mesmo e de te perguntar: "O que é que eu ganho com isso?"

MARTHA, Índia



Imagina fechar o punho com força e guardar tudo para ti – é claro que isso

te dá controlo e segurança. Mas, se abrires a mão, surgirão liberdade e amplitude – podes receber e conseguir mais.

STEFANIE, Alemanha

**E se a outra pessoa se apaixonar
por mim, mas eu não por ela?**

**Termina essa história
antes que ela comece.**



Se não consegues imaginar um relacionamento, deves dizer isso de forma honesta e aberta, pois não se pode desfrutar da atenção do outro e brincar com os seus sentimentos. Mesmo o medo de ficares sozinho não te deve levar a enganar outra pessoa.

**B DIZ APENAS
SIM QUANDO
É SIM, E NÃO,
QUANDO É NÃO.**

Mt 5,37

B Tg 5,12
CalC 2468
Y 455

