

TÌNH YÊU THUẦN KHIẾT

PURE LOVE



JASON EVERT

**TÌNH YÊU
THUẦN KHIẾT**

Pure Love

Jason Evert

© 2017 Totus Tuus Press, LLC.

Sixth Edition

All rights reserved. Except for quotations, no part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, uploading to the Internet, or by any information storage and retrieval system, without written permission from the publisher.

Published by Totus Tuus Press, LLC.

P.O. Box 5065

Scottsdale, AZ, 85261

www.totustuuspress.com

Cover by Devin Schadt

Interior by Russell Graphic Design

Printed in the United States of America

978-0-9830923-9-1

978-1-944578-93-0 eBook

Giới thiệu:

Tác Giả: Jason Evert

Nhà xuất bản: Totus Tuus Press, LLC.

Bản dịch: Trongsach.com

Biên tập: Trongsach.com

Lưu ý: Tập sách này được Tác giả cho phép sử dụng miễn phí không vì mục đích kinh doanh. Vui lòng tôn trọng Tác giả và Nhà xuất bản: không kinh doanh dưới mọi hình thức khi chưa được phép.

Làm sao để tìm được tình yêu?

Nếu bạn giống như tôi, đã được dạy rằng tình dục là một điều tồi tệ. Nhưng khi bạn hỏi tại sao, bạn sẽ nghe thấy những câu đại loại như: “Nó không tốt, đừng đụng đến nó,” hoặc “Con sẽ mắc bệnh hoặc mang thai!” Mặc dù tôi biết chắc bạn nhận ra rằng quan hệ tình dục có những hậu quả của nó — và chúng có thể tồi tệ nếu xảy ra — nhưng những lý do được đưa ra không phải lúc nào cũng có sức thuyết phục.

Thế hệ của chúng ta đã được dạy cách tránh nhiễm trùng hoa liễu (bệnh tình dục STD), nhưng điều chúng ta thực sự muốn biết là tìm kiếm, xây dựng và duy trì một mối quan hệ yêu thương thực sự. Tình dục được coi là một món quà tuyệt vời, vì vậy, bạn rất dễ cảm thấy mệt mỏi khi nghe về các căn bệnh và tỷ lệ mang thai không mong muốn. Nếu bạn đã sẵn sàng cho một cách tiếp cận khác và bạn mong muốn món quà tình dục trở nên tuyệt vời như nó vốn thật sự là, hãy đọc tiếp.

Ai cũng muốn có tình yêu. Mỗi người ao ước trao ban bản thân mình cho người khác và được người khác chấp nhận. Chúng ta được dựng nên cho tình yêu và sự cần tình yêu nơi chúng ta sâu thẳm đến nỗi chúng ta không ngại mạo hiểm và rủi ro, mang bầu, mắc bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục còn hơn là sống mà không có tình yêu. Chúng ta chấp nhận những rủi ro này vì thế gian bảo chúng ta quan hệ tình dục bằng với tình yêu. Và rồi khi chúng ta thấy những quan hệ có quan hệ tình dục dẫn đến sự hủy diệt tình yêu, chúng ta ngỡ ngàng và bối rối về sự việc đã xảy ra. Điều duy nhất có thể phá vỡ và ngăn chặn con đường đau khổ và bối rối này là nhân đức gọi là đức khiết tịnh, hay còn gọi là đức trong sạch.

Trong sạch có nghĩa là gì?

Trong sạch là một nhân đức (như can đảm và thành thật) ảnh hưởng đời sống tình dục của con người. Nó có nghĩa là bạn đặt ước muốn và thúc đẩy của tình dục dưới những đòi hỏi của tình yêu chân thật. Ví dụ: khi bạn yêu một người, bạn sẽ làm tất cả những gì cần thiết để người đó không bị hại, và bạn sẵn sàng cho ra những hy sinh oai hùng để đem lại điều tốt đẹp nhất cho người kia. Đức trong sạch có nghĩa là bạn áp dụng nghĩa này của tình yêu vào lĩnh vực tình dục.

Nhiều người nghĩ trong sạch có nghĩa là không có “quan hệ tình dục”. Nhưng đó là kiêng cử: bạn để ý đến những gì bạn được phép làm và những gì bạn không được phép làm. Đức trong sạch là điều bạn có thể làm mọi lúc, bạn đang có trong lúc này: một cách sống đem tự do đến cho tâm hồn, tự trọng, bình an và ngay cả đang trong một tình cảm yêu thương mà không dẫn đến nuối tiếc hay hối hận.

Vì đức trong sạch liên quan đến tinh khiết và tự chủ, người ta nghĩ rằng nó có nghĩa là đè nén tình dục. Trái lại, đức trong sạch giúp cặp tình nhân được giải thoát khỏi thái độ ích kỷ, lạm dụng lẫn nhau, coi nhau như là vật dụng để thỏa mãn cho chính mình và nhờ đó họ có thể yêu nhau thật sự.

“Làm thế nào để bạn biết đó là tình yêu?”

Bạn không thể xem xét giá trị của một mối quan hệ dựa trên cường độ của cảm xúc, bởi vì cảm xúc thay đổi như cơn bão, luôn luôn đến rồi đi. Khi đang có cảm giác yêu thì nhiều hứng thú, nhưng bạn không bao giờ được lẫn lộn nó với tình yêu. Ví dụ, một gã trai có cảm xúc chân thật với một cô gái, nhưng điều này không bảo đảm rằng anh ta yêu cô ấy. Thước đo đích thực cho tình yêu chính là dám làm điều tốt nhất cho người mình yêu. Dĩ nhiên điều này đòi hỏi sự hy sinh. Nó giải thích tại sao tình yêu thật sự thì hiếm hoi, và điều đó làm cho tình yêu trở nên xinh đẹp và đáng giá.

Đối ngược với tình yêu là sự “dùng” nhau. Chẳng hạn như, những chàng trai thường “dùng” các cô gái để thỏa mãn về nhu cầu thể lý, và các cô thường “dùng” các chàng trai để thỏa mãn cảm xúc hay nhu cầu quan hệ xã hội của họ. Nhưng họ sẽ không bao giờ được mãn nguyện. Tôi đã từng nói với hàng trăm hàng ngàn sinh viên thuộc các trường cấp ba và cao đẳng, đại học, và tôi chưa bao giờ gặp một cô gái nào khao khát hàng chuỗi các mối quan hệ thể xác. Nhưng tôi đã gặp vô số các cô gái trẻ chán nản vì cố gắng để tìm một tình yêu chỉ bằng việc cho đi thân thể của mình. Có thể họ đang lăm lăm giữa gần gũi thể lý với tình yêu hoặc họ tìm kiếm nơi người khác sự khẳng định giá trị của bản thân, điều mà cha của họ ngày trước đã chưa từng cho họ. Bằng hai cách đó, các cô gái không tìm thấy được điều họ thật sự muốn.

Tương tự như thế, tôi từng gặp những người chơi bời nói rằng họ khao khát được biết cách yêu một người phụ nữ thay vì chỉ hủy hoại họ. Họ không có ý định làm hại các cô gái nhưng không ai đã chỉ cho họ, hoặc đòi hỏi họ đối xử với phụ nữ với lòng kính trọng.

Không bằng lòng với lối sống “đi tìm thú vui qua tình yêu”, họ nhận ra việc chinh phục để chiếm lấy thể xác của một người phụ nữ đã làm họ không đạt đến đích là một người nam trưởng thành. Chỉ với sự trao đi trọn vẹn cả con người trong tình yêu chân thật mới giúp họ tìm thấy chính bản thân mình.

Nếu bạn đang có quan hệ tình dục với ai đó và muốn biết nó có phải là tình yêu hay không, hãy làm thử bài kiểm tra này. Lấy phần tình dục ra khỏi mối quan hệ, và sống trong sạch. Khi bạn đã lấy sự dâm dục ra khỏi mối quan hệ, bạn có thể nhận ra là mối quan hệ đó đã có tí tình yêu nào không. Đừng sợ làm điều này, vì chỉ khi tình yêu được thử thách, giá trị thật sự của nó mới được biểu lộ.¹ (Bạn có thể đọc thêm [Bài kiểm tra tình yêu](#))

Nếu chúng tôi thật sự yêu nhau thì sao?

Nếu các bạn thật sự yêu nhau, các bạn sẽ làm điều tốt nhất cho mối quan hệ đó. Tuy nhiên, nếu các bạn tuổi teen mới gặp nhau lần đầu tiên đã có mối quan hệ nhục dục với những găng gữ thể xác thì 80% mối quan hệ đó không kéo dài quá 6 tháng.² Một cặp đôi có thể nghĩ số liệu thống kê đó không áp dụng với họ vì họ đã quan tâm chăm sóc nhau rất nhiều. Nhưng nếu một anh chàng ngủ với một cô gái mà chẳng phải là vợ anh ta, thì anh ta có thật sự đang làm điều tốt nhất cho cô ấy? Nếu anh ta làm điều tốt nhất cho cô ấy, thì tại sao anh ta lại nhảy bổ ra khỏi phòng ngủ của bạn gái khi nghe thấy tiếng bước chân của ba cô trên hành lang? Đó là vì anh ta biết cảm giác hấp dẫn, ngưỡng mộ lẫn nhau không đủ để làm cho hành vi tình dục trở thành một hành động của tình yêu.

Một khi tình dục đi vào khung cảnh của cặp đôi, nó thường trở thành trọng tâm của mối quan hệ, ép buộc đẩy mọi thứ khác qua một bên. Cả hai trở thành vật thể để bị dùng thay vì trở thành những con người được yêu thương, thậm chí dù họ không có ý

dùng nhau, họ sẽ hiếm khi thừa nhận điều này. Một sinh viên cao đẳng nói, “Tôi nghĩ tình dục làm chúng tôi gắn bó gần gũi hơn như một cặp tình nhân. Nhưng rồi, anh ta không muốn dành thời gian ở cùng tôi nữa – anh ta chỉ muốn dành thời gian với thân thể tôi mà thôi. Nhìn lại, tôi mới nhận ra tôi đã không phải lòng anh ta. Tôi chỉ yêu cái cảm giác được ai đó mong muốn.”

Thân xác bạn là một món quà, và trong hành vi tình dục, cặp đôi trao nhận món quà này của nhau. Việc giảm giá món quà này xuống còn món nợ vay trả làm cho bạn kém được tôn trọng hơn những gì bạn xứng đáng có được. Đó là lý do tại sao toàn bộ món quà thân xác và con tim của một người thuộc về một mối quan hệ thủy chung và son sắt bền lâu: hôn nhân. Chúng ta có thể cảm thấy giống như mình còn “đuối đuối trong tình yêu” hơn cả những cặp đã cưới nhau, nhưng cảm xúc không tạo nên hôn nhân, và chúng không thể giữ chúng ta luôn bên nhau.

Cũng vậy, bạn không thể thực sự trao ban bản thân trừ khi bạn nhận ra giá trị của mình và mức quan trọng của món quà mà bạn đang trao ban cho nhau. Tình yêu đích thực nói, “Anh là tất cả của em. Anh trao trọn vẹn con người anh cho em, mãi mãi.” Đây là lời cam kết trung thực, phát sinh từ trái tim của mỗi người thành thật trong tình yêu. Nó đòi hỏi sự bền bỉ, chứ không chỉ là tình một đêm. Tình yêu này không nhất quyết đòi hỏi để có được điều nó muốn khi những khát khao trở nên mạnh mẽ, nó có thể hy sinh những ham muốn nhất thời để đạt được điều gì đó vĩnh viễn. Hơn nữa, nếu bạn không thể nói “không” với quan hệ tình dục, thì cái “có” của bạn có giá trị gì?

Có gì là sai nếu không ai bị thương tổn?

Mặc dù điều này có thể khó hiểu, nhưng tình dục ngoài hôn nhân làm tổn thương cả hai người. Bên cạnh nguy cơ hiện nhiên của bệnh truyền nhiễm và mang thai ngoài ý muốn, nó để lại vết sẹo trong đời sống tình cảm của chúng ta. Một người chồng thừa nhận, “Tôi sẽ làm bất cứ thứ gì – bất cứ điều gì – để quên đi những trải nghiệm tình dục với những người con gái trước khi tôi gặp vợ tôi... Hình ảnh của những người phụ nữ khác từ quá khứ cứ hiện lên trong đầu tôi, và chúng giết hết mọi thân mật riêng

tư của chúng tôi. Sự thật là tôi đã cưới một người phụ nữ tuyệt vời được 8 năm và tôi chưa bao giờ được “một mình” với cô ấy trong phòng ngủ.”³

Khi bạn lập gia đình, những kinh nghiệm tình dục bạn đã có với người khác có thể đè nặng lên trái tim của người bạn đời tương lai của bạn, đừng đề cập đến người mà bạn đã từng hẹn hò với vợ/chồng bạn. Điều này rõ ràng không tốt cho bất cứ cuộc hôn nhân nào.

Ngay cả khi một cặp đôi nghĩ rằng không ai bị tổn thương, họ có thể dùng tình dục để phủ lấp mọi vấn đề, và điều này sẽ khiến mọi thứ tệ hơn. Khi đi đến mức này, một thầy thuốc phụ khoa nói, “Nhiều bạn trẻ tuổi thanh thiếu niên cảm thấy có gì đó sai lầm, không phải trong chuyện tình dục, nhưng là với chính bản thân họ. Vì vậy họ cố gắng nhiều hơn để làm cho quan hệ tình dục có “hiệu quả”, để quan hệ tình dục cung cấp những điều mà họ nghĩ là nó có thể đưa đến: sự gần gũi, tình yêu, niềm tin cậy, sự chấp nhận, sự đánh giá cao về nam tính hay nữ tính của họ, sự bù đắp cho nỗi cô đơn của họ. Khi tình dục không đem lại được các điều đó, hàng triệu thanh thiếu niên trở nên giận dữ và tự làm tổn thương mình, kết quả là trầm cảm... Chúng ta liên tục quay trở lại các hành vi nhất định như tình dục, thuốc phiện, hoặc rượu chè để kiếm cho được điều mà luôn luôn tránh chúng ta.”⁴

Tình dục ngoài hôn nhân cũng thường gây tổn hại đến mối quan hệ của chúng ta với cha mẹ bởi vì cách sống như thế thường đi kèm với những lời nói dối. Chuyện ngồi lê đôi mách thường xảy ra ở trường học, và những tình bạn bền lâu đôi khi bị bỏ qua cho một cuộc hẹn hò chóng đổ vỡ. Một nữ sinh trung học gửi mail cho tôi và nói, “Tôi đã đánh mất nhiều bạn bè, nhưng hơn cả là tôi đã đánh mất chính bản thân mình. Tôi cảm thấy như thể tôi là người khó ưa; vì vậy chỉ có kiểu tình yêu tôi có thể được nhận đó là thứ tình yêu tình dục giả dối. Bất cứ ai xung quanh tôi cũng nghĩ tôi là một thiếu nữ hạnh phúc bình thường, nhưng nếu mọi thứ thật sự tốt đẹp, tôi đã không khóc lóc hàng đêm.”

Sâu xa hơn cả là sự tổn hại tâm linh, bởi vì tội tách lìa chúng ta ra khỏi Chúa. Với tội dâm ô, khoái lạc có được không là gì so với những gì chúng ta đánh mất. Câu đáng

được hỏi hơn trong trường hợp này là: Ai là người không hề bị tổn thương vì tình dục trước hôn nhân? Điều này có vẻ khó hiểu lúc này, bởi vì bạn cũng khó để vượt ra khỏi vòng vây bạn bè và các bức tường trong trường học. Nhưng điều khôn ngoan để làm là không thay đổi bất kỳ quyết định nào trong cuộc sống chỉ dựa trên ý kiến của các bạn cùng lớp, đa số những người này, bạn sẽ chẳng bao giờ gặp lại sau ngày tốt nghiệp.

Nếu chúng tôi đều thấy quan hệ tình dục rất tuyệt và ổn?

Bạn đã từng nghe những lời này của một cô gái chưa? “Tôi đang hẹn hò với một chàng trai mà bạn bè và gia đình tôi đều ghét. Họ nói anh ta có tính sở hữu, nhưng với tôi đó là cách anh ấy chứng tỏ anh ấy quan tâm tôi nhiều như thế nào. Tôi bắt đầu có quan hệ tình dục với anh ta vì tôi thật sự cũng quan tâm đến anh. Tại sao mọi người không thể nhìn thấy anh ấy tuyệt vời đến thế nào?”

Mặc dù cô gái này nghĩ vấn đề là vì mọi người không thích bạn trai của cô, nhưng vấn đề thật sự nằm ở chỗ cô ấy không thể hiểu tại sao. Một khi quan hệ tình dục đi vào mối quan hệ, nó làm cho việc nhìn nhận một cách khách quan mối quan hệ đó là điều không thể. Bởi vì đó là điều tình dục tác động đến tâm trí của bạn. Trong suốt những kích thích tình dục, não giải phóng một hoóc-môn gọi là oxytocin.⁵ Nó làm việc giống như một thứ keo thượng hạng để kết dính con người, bởi vì nó tạo ra một mối liên kết cảm xúc tuyệt vời, gia tăng niềm tin tưởng, và làm bạn kém đi khả năng đánh giá, phê phán người khác.⁶

Việc làm mù quáng và ràng buộc như vậy giúp các cặp vợ chồng kiên trì đi qua thời điểm khó khăn. Nhưng bên ngoài hôn nhân thì nó gây nguy hiểm. Ví dụ, vì ảnh hưởng của oxytocin mà bạn tập trung vào khía cạnh tích cực và những kí ức ngọt ngào với người đó, mà dễ bỏ qua các mối nguy hại của mối quan hệ. Một nhà khoa học lưu ý rằng, “Oxytocin có thể ảnh hưởng đến mức độ của những đánh giá tiêu cực, chúng làm chúng ta nói, ‘Oh, điều này đâu đến nỗi quá tệ.’”⁷ Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng cường độ cao của những liên kết này sẽ vô hiệu hóa các mạch thần kinh não có nghĩa vụ phán đoán về người khác!⁸ Điều này giải thích tại sao nhiều người ở lại đến cùng

trong một mối quan hệ đang chết dần chết mòn trong khi bạn bè của họ cảnh báo họ nên buông tay. Vì nội tiết tố sinh dục nữ làm gia tăng phản ứng của oxytocin, phụ nữ trải qua cường độ những kết nối này cao hơn nam giới, và chịu đựng nhiều hơn khi các kết nối này đứt gãy.⁹

Khi một mối quan hệ kết thúc, đặc biệt nếu nó có yếu tố tình dục – cặp đôi có thể cảm thấy như thể họ vừa đi qua một cuộc ly dị về mặt cảm xúc. Về cơ bản, chia sẻ món quà tình dục giống như việc đặt một miếng băng dính lên tay của ai đó. Miếng băng đầu tiên dính rất chặt, và sẽ rất đau khi lấy ra. Nhưng nếu bạn đặt cũng miếng băng đó lên tay của một người khác nữa, nó dễ dàng hơn khi lấy ra. Mỗi lần miếng băng được lấy ra, sự kết dính suy yếu bởi vì phần keo dính trên miếng băng không còn như trước. Cũng đúng như vậy trong mối quan hệ, những kinh nghiệm trước đây về tình dục có thể ảnh hưởng đến khả năng liên kết. Tuy nhiên, bằng việc luyện tập và thực hành đức trong sạch (hoặc bắt đầu lại nếu bạn đã lỡ làm trong quá khứ), bạn chuẩn bị bản thân mình để sẵn sàng cho mối liên hệ bền chặt hơn với người bạn đời tương lai.

Những hiểu biết sâu sắc này có thể thú vị, nhưng dòng cuối cùng là điều này: Tình dục ngoài hôn nhân không thể trở thành vấn đề hợp luân lý khi cả hai người đều tán đồng thưởng thức nó. Nếu như vậy, ngay cả nạn mại dâm cũng có thể được chứng minh là đúng đắn và hợp lý. Chỉ vì chúng ta không tự tạo nên bản thân mình, nên chúng ta cũng không phải là tác giả của luật luân lý. Tuy nhiên, chúng ta thường muốn đặt bản thân mình lên trên cả Thiên Chúa khi Ngài đòi hỏi chúng ta điều gì đó. Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã giải thích tư tưởng này: “Nếu nó thuận tiện và hữu ích cho tôi, rất tốt, nhưng nếu không, tôi sẽ từ chối và bỏ nó đi... Chúa Kitô được tìm thấy là đặc biệt trong lĩnh vực luân lý tính dục, bởi vì chính tại đây Chúa đã đòi hỏi nơi người nam..”¹⁰ Không may, vì niềm kiêu hãnh, chúng ta thường không nhận ra luật của Chúa tồn tại để làm cho niềm vui của chúng ta được nên trọn vẹn (Ga 15:11).

Nếu Thiên Chúa là Đấng lập nên đạo đức luân lý, tại sao Ngài lại dành riêng quan hệ tình dục cho hôn nhân? Một sự giải thích rõ ràng hiển nhiên là hoa trái của tình dục là trẻ em, và trẻ em thuộc về những gia đình. Nhưng có một lý do thậm chí sâu xa hơn, điều đã được khắc ghi trong trái tim chúng ta và cả thân xác: cũng giống như một

người dùng một ngôn ngữ trong các lời nói của họ, họ cũng nói một ngôn ngữ với thân xác của họ.

Trong quan hệ tình dục, thân xác đang nói, “Tôi trao trọn vẹn con người của tôi cho bạn. Không còn gì nơi tôi mà tôi chưa trao tặng cho bạn.” Nhưng nếu cặp đôi không có hôn nhân, họ sẽ phải nói lời dối trá với thân xác họ. Họ nói, “Tôi trao cho bạn thân thể này, nhưng tôi sẽ không cho bạn chính bản thân tôi.” Hoặc, “Tôi là của bạn hoàn toàn cho đến khi tôi có một ai đó khác, tới đó tôi lại thuộc hoàn toàn về một người khác nữa.” Trong quan hệ tình dục, thân xác làm thành một lời cam kết, thậm chí ngay cả khi bạn chẳng màng tới lời cam kết đó. Tình dục thuộc về đời sống vợ chồng bởi vì chỉ lúc đó thân thể mới nói lời của sự thật rằng: Anh là của em, hay em là của anh.

Nhưng có gì là sai trái trong tình dục nếu mỗi quan hệ này dẫn tới hôn nhân?

Nếu bạn hy vọng cưới một người nào đó, bạn rõ ràng muốn mỗi quan hệ đó tồn tại bền lâu. Nhưng bạn có sẵn sàng làm những điều cần thiết để cứu vãn hôn nhân của bạn trước khi nó bắt đầu?

Hãy nghĩ về điều này: nếu một chàng trai lập gia đình mà vẫn giữ được sự trinh tiết, tỉ lệ ly hôn của anh ta là 63% thấp hơn so với một người không còn trinh tiết. Với nữ giới, tỉ lệ này là 76% thấp hơn.¹¹ Có vài lý do tại sao người còn trinh tiết có tỉ lệ ly dị thấp hơn. Một lý do, theo tạp chí Adolescent and Family Health / Thanh niên và sức khỏe gia đình, đó là, “Những người có quan hệ tình dục trước hôn nhân có nhiều khả năng ngoại tình hơn – và ngoại tình góp phần vào nhiều cuộc ly dị.”¹²

Có lẽ một lý do phổ biến hơn cho các cuộc ly dị đó là hoạt động tình dục trước hôn nhân làm các cặp đôi có những quyết định sai lầm về cuộc hôn nhân của họ, bởi vì dục vọng gây nên một cảm giác giả tạo về sự hòa hợp nên một của họ. Đam mê dục vọng làm mất đi khả năng để nhìn rõ vào tiềm năng của một người có thể trở thành người bạn đời hay không, và sự thỏa mãn tình dục có thể phủ lấp lên sự vắng bóng của tình yêu đích thực- thứ đã không có khả năng phát triển giữa họ. Có những cặp đôi không có ý định dùng nhau, nhưng muốn sống thử hoặc quan hệ tình dục để cảm

nhận sự gần gũi thân mật hơn. Tuy nhiên, các cặp đôi sống thử trước hôn nhân có tỉ lệ ly hôn gần 80%, cao hơn những người biết chờ đợi đám cưới rồi mới tiến sâu vào sự thân mật thể lý.¹³ Họ cũng có khả năng không chung thủy trong hôn nhân cao gấp 3 lần.¹⁴

Nếu bạn lập gia đình, bạn sẽ có cả phần đời còn lại để chung chăn gối và cảm nếm sự thân mật với bạn đời.

Nhưng bây giờ là thời điểm duy nhất bạn có để chuẩn bị cho hôn nhân. Xem xét đến những điều làm cuộc hôn nhân bền lâu: sự kiên nhẫn, tự chủ, và sự hy sinh. Và chú ý đến những phẩm chất mà một cặp đôi sống chay cần phải luyện tập: kiên nhẫn, tự chủ, và biết hy sinh. Khi sự thích thú được coi là quan trọng hơn những phẩm chất này, cặp đôi sẽ bỏ qua cơ hội xây dựng nền tảng đức hạnh- điều làm cho tình yêu lâu dài và vững chắc. Cuối cùng, sự hợp nhất trong cả cuộc đời thì tốt hơn là cảm giác kết hợp với nhau qua một vài đêm vui vẻ. Sự thật là: Hy sinh cho nhau khiến tình yêu mãnh liệt và dâng cao; từ chối hy sinh làm cho ngọn lửa tình yêu tắt dần.

Miễn là chúng tôi không quan hệ tình dục, mọi thứ sẽ tốt đẹp chứ?

Nếu bạn hy vọng cưới một người nào đó, bạn rõ ràng muốn mối quan hệ đó tồn tại bền lâu. Nhưng bạn có sẵn sàng làm những điều cần thiết để cứu vãn hôn nhân của bạn trước khi nó bắt đầu?

Hãy nghĩ về điều này: nếu một chàng trai lập gia đình mà vẫn giữ được sự trinh tiết, tỉ lệ ly hôn của anh ta là 63% thấp hơn so với một người không còn trinh tiết. Với nữ giới, tỉ lệ này là 76% thấp hơn.¹¹ Có vài lý do tại sao người còn trinh tiết có tỉ lệ ly dị thấp hơn. Một lý do, theo tạp chí *Adolescent and Family Health* / Thanh niên và sức khỏe gia đình, đó là, “Những người có quan hệ tình dục trước hôn nhân có nhiều khả năng ngoại tình hơn – và ngoại tình góp phần vào nhiều cuộc ly dị.”¹²

Có lẽ một lý do phổ biến hơn cho các cuộc ly dị đó là hoạt động tình dục trước hôn nhân làm các cặp đôi có những quyết định sai lầm về cuộc hôn nhân của họ, bởi vì dục vọng gây nên một cảm giác giả tạo về sự hòa hợp nên một của họ. Đam mê dục

vọng làm mất đi khả năng để nhìn rõ vào tiềm năng của một người có thể trở thành người bạn đời hay không, và sự thỏa mãn tình dục có thể phủ lấp lên sự vắng bóng của tình yêu đích thực- thứ đã không có khả năng phát triển giữa họ. Có những cặp đôi không có ý định dùng nhau, nhưng muốn sống thử hoặc quan hệ tình dục để cảm nhận sự gần gũi thân mật hơn. Tuy nhiên, các cặp đôi sống thử trước hôn nhân có tỉ lệ ly hôn gần 80%, cao hơn những người biết chờ đợi đám cưới rồi mới tiến sâu vào sự thân mật thể lý.¹³ Họ cũng có khả năng không chung thủy trong hôn nhân cao gấp 3 lần.¹⁴

Nếu bạn lập gia đình, bạn sẽ có cả phần đời còn lại để chung chăn gối và cảm nếm sự thân mật với bạn đời.

Nhưng bây giờ là thời điểm duy nhất bạn có để chuẩn bị cho hôn nhân. Xem xét đến những điều làm cuộc hôn nhân bền lâu: sự kiên nhẫn, tự chủ, và sự hy sinh. Và chú ý đến những phẩm chất mà một cặp đôi sống chay cần phải luyện tập: kiên nhẫn, tự chủ, và biết hy sinh. Khi sự thích thú được coi là quan trọng hơn những phẩm chất này, cặp đôi sẽ bỏ qua cơ hội xây dựng nền tảng đức hạnh – điều làm cho tình yêu lâu dài và vững chắc. Cuối cùng, sự hợp nhất trong cả cuộc đời thì tốt hơn là cảm giác kết hợp với nhau qua một vài đêm vui vẻ. Sự thật là: Hy sinh cho nhau khiến tình yêu mãnh liệt và dâng cao; từ chối hy sinh làm cho ngọn lửa tình yêu tắt dần.

“Không phải ai cũng làm việc đó sao?”

Không. Có vô số nhưng bạn trẻ đã nhận ra sự thật về tình yêu là gì và tình dục có giá trị gì. Họ đã nếm đủ những gì phương tiện truyền thông và báo chí truy lục bày tỏ cho họ. Họ đã chán ngấy những gì MTV và tạp chí Cosmo đưa ra... và họ sẽ không đánh mất cơ hội để có được tình yêu mà Chúa đã định đoạt cho họ.

Ngược lại với điều mà truyền thông đại chúng miêu tả, tỉ lệ thanh thiếu niên có hoạt động tình dục đã giảm xuống hơn một thập kỷ rồi, và hiện giờ phần lớn học sinh trung học là những người vẫn còn trinh tiết.¹⁵ Thật sự, cuộc nghiên cứu chứng tỏ rằng tỉ lệ các nam sinh trung học đã giảm hai lần so với các nữ sinh!¹⁶ Trong những người đánh mất sự trinh trắng, hai phần ba họ đã ước rằng giá như họ đã đợi lâu hơn rồi mới

có quan hệ tình dục (77% là nữ và 60% nam).¹⁷ Nhưng vì áp lực của xã hội, nhiều người thậm chí giả vờ họ đã mất trinh trắng trong khi họ không như vậy. Điều này cho mọi người cái ấn tượng rằng ai cũng đã trải qua quan hệ tình dục mặc dù đa số không phải vậy. Áp lực này dẫn đến việc một số người nghĩ rằng người còn trinh như một sự đáng xấu hổ hơn là một món quà. Nhưng hãy nghĩ thế này: Nếu người bạn đời của bạn đợi cho đến khi gặp bạn và trao tặng bạn tất con người và cuộc đời của họ cho bạn, cho một mình bạn, bạn sẽ cảm thấy xấu hổ hay muốn tặng huân chương tôn vinh họ?

“Ai mà để dành quan hệ tình dục cho đến khi kết hôn?”

Tiền vệ Philip Rivers của bóng bầu dục NFL đã để dành sự trinh trắng cho hôn nhân và giải thích: “Đó là món quà tuyệt vời nhất mà bạn có thể tặng cho vợ mình”.

Cựu Ngôi sao bóng rổ NBA A.C. Green vừa mới kết hôn và anh chưa hề có quan hệ tình dục trước đây. Anh đã chờ đến đám cưới bởi vì, “Tôi chọn theo tiêu chuẩn của Chúa, và tôi cũng truyền đạt lại điều đó với các bạn đồng đội... Tôi tôn trọng bản thân mình và người phụ nữ tôi đã làm bạn. Tôi cố gắng không tập trung vào những suy nghĩ vẩn vơ mà có thể trở thành những cơn cám dỗ cho tôi... Tôi biết có điều gì đó rất tốt đẹp dành cho tôi nếu tôi biết chờ đợi.”¹⁸ Anh nói thêm, “Đó là một sự chờ đợi hoàn toàn xứng đáng. Khi bạn cưới đúng người dành cho bạn, lúc đó bạn không có gì phải nuối tiếc. Với tôi, tôi không có gì phải băn khoăn và khuôn mặt tôi luôn nở nụ cười... Năm đầu tiên với nhóm Lakers khi tôi còn là một tân binh, họ đã đặt cược.” Anh ấy nhớ lại lời của các đồng đội, “Không có cách nào để bạn có thể tiết chế không quan hệ tình dục, không có cách nào mà bạn có thể giữ mình trinh khiết. Điều đó là không thể. Một khi bạn biết những gì xảy ra trong nhóm NBA, trong các nhóm bóng rổ, bạn sẽ làm tất cả vì các cô gái thật xinh đẹp.” Ngay cả hôm nay, Green kể, “Đa số các chàng trai đã quay trở lại... và giờ đây nói, “Bạn biết không, tôi ước gì tôi đã biết cân nhắc lại trong vài quyết định. Có lẽ tôi đã không ở trong tình huống này.”¹⁹

Christie, một học sinh trung học phổ thông, nói về người bạn đời tiềm năng của cô ấy: “Sự kiên khem tiết chế không quan hệ tình dục là một cách để chứng minh khả năng chân thật của anh với tôi. Tôi cảm thấy vô cùng vinh hạnh khi tìm được một người

đàn ông như thế, một người tôi thật sự muốn lấy làm chồng vì anh đã tôn trọng tôi đủ – thậm chí khi còn chưa biết tôi – anh sẽ không quan hệ tình dục với bất kì cô gái nào ngoại trừ tôi, người bạn đời tương lai của anh ấy.”

Michael, 23 tuổi, nói, “Tôi đã có vài cơ hội để cho đi “lần đầu tiên” của mình, nhưng tôi nghĩ đến người vợ tương lai của tôi. Vài người bạn suốt thời trung học cười nhạo tôi, nhưng tôi rất hạnh phúc về điều tôi đã làm. Khi tôi đứng trước bàn thờ và nâng tấm voan che mặt cô dâu của tôi, ai còn có thể giễu cợt tôi?”

Một sinh viên cao đẳng kể: “Tôi đã đi đến mức chỉ còn vài centimet nữa thôi là đánh mất sự trinh tiết của mình, trên sân bóng tối mù, với gã trai tôi vừa mới quen,”. “Tôi không biết điều gì đã xảy ra. Tôi luôn là người mạnh mẽ. Thế mà, bằng cách nào đó, khi tôi sắp cho đi điều mà thực sự là của tôi. Tôi tạ ơn Chúa vì tôi đã can đảm dừng lại, và từ ngày đó tôi đeo một chiếc nhẫn để nhắc tôi về đám cưới sẽ đến trong tương lai và xem đó là một món quà độc nhất tôi dành riêng cho người chồng của mình.”

Có lẽ lý do lớn lao nhất để luyện tập đức trong sạch cũng là điều đơn giản nhất, một người bạn tên Matt 18 tuổi nói lên rằng: “Chúa Giêsu bảo chúng ta những ai có lòng thanh sạch sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa. Chỉ cần một điều đó thôi cũng đủ là lý do cho tôi.”

Bạn càng giữ gìn sự trong trắng, thì niềm vui bạn có được càng dạt dào và tuyệt diệu trong đêm tân hôn. Vài ý kiến bất đồng cho rằng quan hệ tình dục là cho sự vui thích. Nếu nó là như vậy, tại sao các cuộc nghiên cứu trên một trăm ngàn người tiết lộ rằng: các cặp đôi đi vào nhà thờ – và đặc biệt những người sắp lấy nhau này có một quá khứ vướng rất ít hoặc không có hoạt động tình dục – đa số họ lại được mãn nguyện trong đời sống chăn gối vợ chồng?²⁰ Nếu bạn nghĩ ngủ với người khác trước sẽ chuẩn bị cho bạn “dày dặn” hơn khi gặp người hôn phối, bằng chứng này đã nói ngược lại.²¹

Một người phụ nữ nói, “Tôi nghĩ tôi đã sẵn sàng quan hệ tình dục vì tôi cảm thấy tôi phải lòng người ấy. Điều này chỉ dựa trên cảm xúc, và tôi nghĩ tình dục là cách để “giữ chân” anh ta. Nhưng khi mối quan hệ đã kết thúc, tình dục dường như không là

cách để giải quyết đúng đắn. Tôi đã “sống cho lúc đó”, và đã không nhìn thấy – hoặc không muốn thừa nhận – điều tôi đã làm với bản thân. Vài năm sau, bây giờ, tôi chuẩn bị lập gia đình và tôi ao ước hơn bất cứ thứ gì khác là tôi đã chờ đợi đến hôm nay.”

Sự trinh khiết của bạn không bao giờ có ý nghĩa như để bị “mất đi”, giống như bị thất lạc ở đâu đó. Nó có ý nghĩa là sự trao tặng như một món quà cho người đáng có được nó: người bạn đời của bạn. Nếu bạn không còn trinh khiết, và nghĩ rằng điều này không áp dụng gì được cho mình, hãy đọc tiếp. Không bao giờ là quá trễ.

Nếu tôi không còn trinh trắng?

Trong khi sự đánh mất trinh tiết là điều đã làm trong quá khứ, thì đức trong sạch là việc của thời điểm hiện tại. Bất kể điều gì đã xảy ra trong tuần rồi hay năm trước, bạn vẫn xứng đáng được chờ đợi. Có thể bạn đã mất trinh khiết, hoặc trinh khiết đã bị cướp đi khỏi bạn. Cả hai trường hợp đó, bạn vẫn còn bản thân mình để trao tặng. Bắt đầu từ hôm nay, theo đuổi một cuộc sống trong sạch. Ai lại không muốn làm lại từ đầu cơ chứ?

Không bao giờ là quá trễ để lấy lại sự trong trắng, nhưng quá trình này là cả một thử thách. Đôi khi việc chấm dứt một mối quan hệ tệ hại là điều dễ dàng, nhưng vấn đề khó khăn là giữ đừng quay trở lại. Thật không may, nhiều người cảm thấy như họ đã cho đi hết và tự hỏi liệu họ còn có gì nữa để trao ban. Thay vì bắt đầu lại, họ chôn chặt và chôn dấu lỗi lầm này trên lỗi lầm khác để những vết thương ban đầu trông không có vẻ tệ lắm. Họ lao vào các mối quan hệ thể xác với người khác với suy nghĩ sự thỏa mãn sẽ lấp đầy nhu cầu của họ về tình yêu. Điều này làm quá trình chữa lành trở nên khó khăn hơn.

“Sau khi tôi đánh mất sự trinh trắng,” Crystal thú nhận, “Tôi đã không còn tôn trọng bản thân, và một mối quan hệ rỗng tuếch lại dẫn tới một mối quan rỗng tuếch khác như thế. Từ khi tôi còn là một cô gái nhỏ, tôi đã muốn có một tình yêu hoàn hảo, nhưng sau tất cả những điều đã làm, tôi nghĩ tôi không còn xứng đáng nhận được một tình yêu như thế nữa. Cuối cùng, tôi nhận ra việc tìm thấy một chàng trai tốt không phải là sự may mắn. Tôi bắt đầu trở lại, nâng cao những tiêu chuẩn, và cam kết sống

trong sạch. Hiện giờ, sau ba năm, và đã đính hôn, tôi không hối hận về ngày mà tôi đã cam kết giữ trong sạch.”

Tôi nhớ có lần gặp một cô gái đã ngủ với 15 chàng trai trong vòng 3 tháng. Bạn cùng trường gọi cô ấy là đứa con gái hư hỏng. Khi tôi hỏi vì sao cô làm như vậy, cô ấy nói, “Tốt thôi, vì nó vui – đến các bữa tiệc và qua đêm với người tình mới quen.” Tôi hỏi cô liệu làm như thế có thật sự vui không. Dòng nước mắt chảy xuống trong mắt cô, cô trả lời, “Không, tình một đêm chẳng có gì vui cả. Ba mẹ tôi sắp ly dị, có quá nhiều đau đớn và ghét bỏ trong gia đình tôi. Và trong một giây phút, khi người con trai ôm tôi trong tay, tôi đã tưởng mình được yêu thương. Tôi biết không phải thế, nhưng ít nhất tôi còn cảm thấy có ai đó muốn tôi, cần tôi.” Cô gái này không phải hư hỏng. Cô ấy là một người phụ nữ với trái tim giống như bạn và tôi, khao khát tình yêu thương.

Làm thế nào để bạn thoát khỏi lối sống đó?

Bạn sẽ khuyên người bạn đời tương lai của bạn điều gì nếu ngay bây giờ anh ấy hay cô ấy đang ngủ với một người mà bạn sẽ chẳng bao giờ gặp? Hãy theo lời khuyên đó, bạn sẽ làm được.

Sâu bên trong trái tim, hãy tha thứ cho những ai làm tổn thương bạn, và tha thứ cho cả chính bản thân bạn. Tất cả chúng ta đều có điều gì đó trong quá khứ mà ta ước có thể xóa sạch chúng đi. Nhưng bằng việc thực hành đức trong sạch trong mối quan hệ tương lai, bạn sẽ thấy đức khiết tịnh sẽ chữa lành quá khứ đau thương. Nhưng trong thời gian chờ đợi, đừng cho rằng bạn luôn cần có một mối quan hệ. Sự độc lập và trưởng thành là những phẩm chất đầy cuốn hút.

Như một lời nhắc nhở về sự cam kết và cuộc sống mới từ đây, bạn có thể mua một cây nến trắng. Nếu bạn kết hôn vào một ngày nào đó, bạn có thể để người bạn đời thấp sáng cây nến trắng đó trong đêm tân hôn của hai bạn.

Chúa có tha thứ cho bạn nếu bạn đã có quan hệ tình dục?

Trong Kinh Thánh, một người phụ nữ bị bắt phạm tội ngoại tình và được đưa đến trước Chúa Giêsu. Chúa đã không kết án bà nhưng bảo vệ bà khỏi những người đang xét xử bà, rồi Ngài tha thứ cho bà và bảo bà đừng phạm tội nữa. (Gioan 8, 1-11). Lòng thương xót của Chúa ngày hôm nay cũng như thế, vậy bạn hãy đến với bí tích Hòa Giải (xung tội) và bí tích Thánh Thể. Trong bí tích Hòa Giải, bạn tìm thấy ơn thương xót của Chúa chữa lành cho bạn; trong bí tích Thánh Thể, Thiên Chúa nuôi dưỡng linh hồn chúng ta bằng Thịt và Máu Ngài.

Trao trọn trái tim bạn cho Chúa Giêsu và Mẹ Maria Vô Nhiễm, các Ngài sẽ thông ban cho bạn ơn trinh khiết của các Ngài. Dâng cho Chúa thân xác và những kí ức của bạn, cho phép Ngài chữa lành bạn. Bởi vì lòng thương xót vô bờ bến của Thiên Chúa và thật sự đức khiết tịnh là món quà của Ngài, vì thế chẳng bao giờ là quá trễ để trở thành người sống theo ơn gọi mà Thiên Chúa dành cho bạn. “Mỗi buổi sáng thì lại mới luôn, và sự thành tín Ngài là lớn lắm” (Ai ca, 3:22 – 23).

Mẹ Têrêsa Calcutta nói những lời này với chúng ta, “Ma quỷ cố gắng dùng những vết thương trong cuộc sống, đôi khi đó là những lỗi lầm của chúng ta, để khiến ta cảm thấy ta không thể được Chúa Giêsu yêu thương thật lòng, và điều đó bám dính lấy bạn. Thật là một mối nguy hiểm cho tất cả chúng ta. Và thật buồn, vì nó hoàn toàn ngược lại với điều Chúa Giêsu thật sự muốn, Ngài đợi chờ để nói chuyện với bạn. Ngài không chỉ yêu bạn, mà hơn thế nữa, Ngài ước ao bạn. Ngài nhớ bạn khi bạn không đến bên Ngài. Ngài khao khát bạn. Ngài yêu bạn luôn mãi, cả khi bạn cảm thấy bất xứng, không được mọi người chấp nhận, thậm chí bạn cũng đôi khi không chấp nhận chính bản thân mình. Ngài là người duy nhất luôn luôn chấp nhận bạn. Chỉ cần tin rằng bạn thật quý giá đối với Ngài. Hãy đem tất cả những nỗi đau bạn chịu đựng đến dưới chân Ngài, mở trái tim bạn ra để được Ngài yêu thương như chính con người bạn. Còn lại tất cả những gì sau đó, Ngài sẽ hoàn tất.”²²

Nếu chúng tôi không quan hệ tình dục, vậy đâu là giới hạn?

Nếu một ngày nào đó bạn chuẩn bị kết hôn, có lẽ ai đó ngay bây giờ đang hẹn hò với người cuối cùng bạn sẽ kết hôn. Bao xa là quá xa cho họ? Luyện tập đức trong sạch

mà bạn hy vọng người bạn đời trong tương lai của bạn cũng sẽ giữ. Và đối xử người bạn đang hẹn hò với sự tôn trọng mà bạn hy vọng người bạn đời của mình cũng sẽ được đối xử như vậy. Hoặc xem xét xem bạn sẽ trông đợi một gã trai đối xử với cô con gái của bạn như thế nào vào một ngày nào đó. Bằng cách lắng nghe lương tâm của bạn, bạn sẽ biết đâu là ranh giới. Khi chúng ta làm ngơ với tiếng nói mà trái tim mách bảo về điều đúng hoặc sai, và đi theo sự hứng thú, cuối cùng chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng trống rỗng.

Vậy “bao xa là quá xa?” là một câu hỏi không ôn. Bạn có muốn thử liều lĩnh băng qua đường để xem mình ầu đến mức nào thì xe tải mới có thể cán bạn được không? Vào lúc bạn nhận ra bao xa là quá xa, thì đã quá trễ. Cũng vậy, chúng ta không nên hỏi, “Xa đến đâu thì phạm tội?” Thay vào đó, chúng ta nên nghĩ, “Làm thế nào để chúng ta hướng đến sự trong sáng?” Có lẽ bạn nghĩ ý tưởng này thật là cực đoan, làm bạn thấy ngột ngạt hay nhàm chán. Nếu vậy, hãy nhận ra rằng đức trong sạch không phải một gánh nặng hay là một liệt kê của luật lệ. Đó là một thay đổi của con tim: từ việc “cho và nhận kiểu hợp đồng” thành cho đi tất cả. Như Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã nói, “bạn càng có trách nhiệm lớn bao nhiêu với người bạn yêu thương, thì tình yêu hiện diện giữa hai bạn càng chân thật và sâu sắc bấy nhiêu.”²³

Niềm đam mê quần quýt lấy nhau trong tình dục là một điều tốt đẹp. Tuy nhiên, làm bùng lên sự mê đắm tình dục bên ngoài hôn nhân thì giống như lấy lửa trong lò mà để vào phòng khách. Ngay cả một điều tốt cũng có thể phá hoại nếu nó bị dùng sai cách. Một khi ngọn lửa của khát khao tình dục bốc cháy, nó giống như lửa không thể tắt cho đến khi mọi thứ đã bị thiêu rụi. Những gằn gủi tình dục trước đây có thể đã trở nên nhàm chán và những ranh giới thường bị đẩy lùi để có thêm sự hứng thú và gằn gủi hơn. Cặp đôi có thể bị lệ thuộc vào sự thích thú để cảm thấy gằn gủi, và chẳng bao lâu tất cả những gì họ làm là để có thể quan hệ tình dục với nhau. Sau một thời gian, mong muốn nóng vội trở thành một tước đoạt khỏi họ cơ hội để lớn lên trong tình yêu, và vì vậy, mất khả năng để cảm nghiệm niềm vui đích thực.

Khi một cặp đôi sống trong sạch, họ vẫn khao khát được trở nên một với nhau. Nhưng vì tiêu chuẩn của họ, họ chọn lựa để hướng những ham muốn mãnh liệt thành những

cách thức sáng tạo để biểu lộ tình yêu. Kết quả là, tình bạn và tình cảm thân thiết giữa họ ngày càng trở nên sâu sắc hơn, và mối tương quan giữa họ trở nên mạnh mẽ hơn.

Vài người nói, “Dành những kích thích tình dục cho hôn nhân thật quá cũ rích, lỗi thời và thiếu thực tế. Bạn cần yêu đương với ít nhất vài người để có những kinh nghiệm về quan hệ tính dục. Như thế, bạn có thể trở thành một món quà tuyệt vời hơn cho chú rể hay cô dâu của bạn trong đêm tân hôn.” Bất kể quá khứ đời sống tình dục của một người như thế nào (hoặc không có quá khứ), tất cả chúng ta tất cả đều đáng được yêu thương. Có ai mà hy vọng rằng người bạn đời tương lai của họ sẽ tích lũy nhiều kinh nghiệm tình dục để trở thành một món quà lớn hơn? Thực ra, bạn thà rằng người bạn đời tương lai để dành nụ hôn đầu tiên cho bạn. Nếu bạn trân trọng món quà ngây thơ đó, tại sao bạn không bắt đầu coi trọng sự trong trắng của mình?

Sự kiêng cử không chỉ có nghĩa là không dính dáng gì đến sex, nó là sự diễn tả tình yêu. Thực vậy, là một người độc thân, sự kiêng cử là một biểu hiện của tình yêu hơn là việc làm tình, bởi vì bạn đang làm những gì tốt nhất cho người kia. Những điều khiến bạn phải đợi chờ trong một thời gian sẽ dạy cho bạn cách yêu như thế nào. Với sự trong sạch, ngay cả khi bạn không hẹn hò với ai đó, bạn có thể chuẩn bị cho người hôn phối tương lai của mình ngay bây giờ bằng cách đào luyện bản thân trong sự tín thành và thủy chung.

Nếu tôi muốn tự do để làm bất cứ điều gì tôi muốn?

Bạn muốn tự do? Làm thế nào để không còn lo lắng về những câu hỏi đại loại như “Tôi có mắc bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục nào không? Khi nào ba mẹ sẽ phát hiện ra tôi đang hẹn hò và buông thả? Tôi có đang bị ai đó ‘dùng’ như vật thỏa mãn của họ không?” Giải phóng mình khỏi những vấn đề trên, bạn sẽ được tự do để yêu – không còn nỗi lo âu về tương lai hay những hối tiếc trong quá khứ. Đây là sự tự do đích thực: Khả năng để làm những điều đúng đắn.

Thật đúng để bạn khao khát sự tự do, bởi vì tự do làm tình yêu thành điều có thể.

Nhưng cần nhận ra sự trong sạch không làm bạn mất mát tự do, nó hoàn thiện sự tự do của bạn. Một người bị điều khiển bởi những nội tiết tố thì không có tự do. Họ không

trao tặng chính bản thân mình cho một người phụ nữ hoặc vì yêu cô ấy, nhưng là sử dụng cô ta như một phương tiện thỏa mãn “nhu cầu” tình dục. Trong khi sự dâm dục làm mù mắt và bóp méo những khát vọng, thì sự trong sạch giải phóng chúng ta. Vì chúng ta không có được sự tự do bằng cách làm bất cứ điều gì mình muốn. Chúng ta được tự do – và có khả năng yêu thương – khi chúng ta có sự tự chủ. Bằng không, chúng ta bị xiềng xích để làm nô lệ cho viên thuốc ngừa thai, bởi vì chúng ta thiếu sự tự do để tự chủ.

Giữ mình trong sạch có phá hỏng các thú vui trong hẹn hò?

Không một chút nào. Đáng buồn thay, rất nhiều phụ nữ trao thân cho cánh đàn ông để mong nhận lại được “tình yêu”, trong khi đàn ông lại thường ra vẻ “yêu thương” phụ nữ để chiếm đoạt thân xác họ. Trái tim của bạn – và vòng tay thể lý của bạn – là một món quà được tạo ra vì một mục đích cao đẹp hơn những điều tầm thường đó.

Hơn nữa, đi theo những thúc đẩy của hoóc-môn không là điều lãng mạn. Nó là dục vọng dâm ô và dù rằng nó đưa đến những hứng thú tức thời và tạm bợ, dùng người khác để thỏa mãn không phải sự lãng mạn. Thật sự, có quá nhiều mối quan hệ bắt đầu tốt đẹp và lãng mạn bay bổng nhưng kết thúc vì bị phá hủy bởi sự ham muốn dâm ô.

Đôi khi hành vi của một người có thể rất lãng mạn bởi vì họ giàu trí tưởng tượng và ân cần, nhưng những hành động đó có thể được làm bằng thao tác kỹ xảo hoặc với mục đích chài kéo dụ dỗ. Những hành vi như thế đâu có lãng mạn, bởi vì tình yêu ở đây đã vắng bóng. Chỉ khi có sự hiện diện của đức trong sạch, chúng ta mới có thể phân biệt được giữa tình yêu lãng mạn và sự quyến rũ ích kỷ. Nếu bạn nói với đối tượng đang hẹn hò rằng bạn sẽ không ngủ với anh hay cô ấy và sau đó họ bỏ bạn mà đi, thì lập tức bạn biết bạn đang được “yêu” vì điều gì. Nếu bạn đang tìm kiếm sự hưng phấn rạo rức, hãy biết rằng khi bạn được yêu thì niềm vui thích sẽ dạt dào hơn là khi bạn “bị sử dụng”.

Trong sạch không có nghĩa là làm bộ đoan trang. Nó có nghĩa là bạn có sức mạnh để chế ngự những ham muốn bất chính và vì thế bạn tự do để yêu vì một lý do đúng đắn. Trong sạch không phải là bạn nhìn về quan hệ tình dục một cách tiêu cực và thiếu lành

manh. Bạn biết tình dục giá trị như thế nào, và bạn nhận ra rằng nếu bạn cho đi tình dục mà chẳng cần sự ràng buộc nào, thì bạn đang nói nó chẳng có chút giá trị gì. Như lời của một cô gái, “khi bạn giữ sự trong sạch, bạn sẽ khám phá ra một cuộc sống tươi mới với tràn đầy hy vọng, nhiều giá trị đích thực hơn bất cứ thứ gì bạn trải qua trong việc trao thân mà chẳng cần có hôn nhân. Đó là tiếng ngân vang rộn ràng hạnh phúc khi giữ sự trinh bạch.”²⁴

Xem phim ảnh, sách báo khiêu dâm thì sao? Tôi đâu làm hại ai

Khiêu dâm tập cho đàn ông cân đo giá trị của người nữ dựa trên việc cô ta kêu gọi lên được bao nhiêu thềm khát dâm dục trong anh. Chúng ta có thể cố gắng đùa cợt để tự thuyết phục bản thân rằng điều đó là không thành vấn đề, nhưng khả năng yêu thương bị làm cho tê liệt. Trong khi chúng ta bận rộn tưởng tượng, sự nam tính và nữ tính của chúng ta bị bóp méo và nếu chúng ta bước vào một mối quan hệ với ai đó, chúng ta sẽ nhầm lẫn giữa tình yêu và ham muốn nhục dục và trở nên bực tức. Trong khi tình yêu liên quan đến sự hy sinh và cam kết, thì khiêu dâm dạy bạn làm giảm giá trị của người khác xuống thành vật làm thỏa mãn dục vọng, vật bị dùng và bị phế bỏ khi các đấm đuổi mê muội biến mất. Chúng ta được tạo ra cho tình yêu, nhưng bạn không thể yêu một ảo ảnh và nó cũng chẳng thể yêu bạn.

Dù việc xem nội dung khiêu dâm không chỉ là vấn đề của nam giới, hãy xem nó ảnh hưởng đến người nam như thế nào: Khi một người nam yêu thương một người nữ, anh ta yêu cô vì những gì cô ấy “là”. Tình yêu ấy không thể đi cùng sự khiêu dâm bởi vì anh ta sẽ chỉ “yêu” khi cô ta “cho” anh. Anh ta không biết chính người phụ nữ đó là ai. Đây là lí do tại sao Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã nói, vấn đề của khiêu dâm không phải là nó “cho thấy” quá nhiều, mà là nó đã cho thấy “quá ít”. Khiêu dâm thể hiện quá ít vì nó đã giảm giá trị người phụ nữ xuống chỉ còn là một bộ phận trên thân thể cô. Thay vì mời gọi để trở nên trưởng thành, nội dung khiêu dâm dạy bạn chối bỏ trách nhiệm với người phụ nữ.” Nói về các trang web và tạp chí “người lớn” hoặc một chuỗi “câu lạc bộ quý ông”, không có cái nào là sự thật cả. Phụ nữ thừa biết đàn ông đích thực không đam mê cả hai thứ đó. Cuối cùng, có loại đàn ông nào trả tiền cho phụ nữ chỉ để cô ta giả bộ nói thích anh ta?

Vài người tranh cãi rằng khiêu dâm là một cách vô hại để giải tỏa các cảm dỗi. Nhưng khiêu dâm không giải thoát con người khỏi sự cảm dỗi là bao so với mại dâm. Là một người Kitô hữu, mục đích của chúng ta không phải là thoát khỏi các ao ước dục vọng nhưng là làm chủ các khát vọng này vì mục đích của tình yêu. Có ý kiến cho rằng: khiêu dâm có thể được dùng để xóa giảm cảm dỗi. Ý kiến này giống như đang nói rằng chất xăng trong hộp quẹt có thể được dùng để dập tắt đám cháy.

Sau cùng, khiêu dâm là con đường hoàn hảo để phá nát cuộc hôn nhân tương lai của bạn. Nó huấn luyện não để liên tưởng tình dục với những tưởng tượng tình dục bản thiêu, bất chính, của vô số phụ nữ dùng xong sẽ bị quẳng đi. Và dù bạn chỉ mất vài giây để xem những bức hình, nhưng bạn phải mất nhiều năm để quên chúng. Điều này gây ra căng thẳng không lồ trong hôn nhân, bởi vì người phối ngẫu bị so sánh với những hình mẫu này và họ phải mang lại nhiều hứng thú. Khi điều này không xảy ra, cặp vợ chồng đau khổ và người phối ngẫu cảm thấy bị tổn thương và không có cách để “cạnh tranh” với những tưởng tượng. Ai mà muốn cô dâu hoặc chú rể tương lai của mình phải trải qua hoàn cảnh này?

Theo lời một người chồng, khiêu dâm gây ra “sự bóp méo những khát khao tình dục và chúng tôi phải chiến đấu chống lại để tìm thấy tình yêu đích thực”.²⁵ Vậy nếu bạn đang sở hữu những hình ảnh khiêu dâm, vì tình yêu của người bạn đời tương lai, hãy ném chúng vào thùng rác ngay lập tức. Để nâng mức độ yêu thương người phụ nữ của bạn, hãy đấu tranh để đánh bại sự khiêu dâm.

Thủ dâm thì sao?

Thiên Chúa tạo ra tình dục cho hai mục đích: cho sự kết nối và tạo sự sống mới. Thủ dâm không đạt được hai mục đích đó, và thay vì truyền đạt sự sống và tình yêu, mục đích của tình dục lại trở thành sự thỏa mãn ham muốn. Bằng việc nhìn vào chính mình để thỏa mãn, trung tâm hành vi tình dục trở thành “tôi” thay vì “chúng ta.” Nói cách khác, nó dạy bạn ích kỷ. Cũng như sự trong sạch dạy bạn cách trao ban, thủ dâm dạy bạn thu mình lại. Nó kích thích những suy nghĩ dâm dăng, và dẫn bạn tới niềm tin rằng bạn đáng – và cần – thỏa mãn dục vọng bất cứ khi nào ham muốn xuất hiện. Tuy

nhiên, không có gì tệ hại xảy ra cho cơ thể nam giới nếu anh ta không sinh hoạt tình dục.

Tình yêu là món quà của bản thân, nhưng bạn không thể cho cái mà bạn không có. Nếu bạn không biết tự chủ, bạn không thể thực sự trao tặng bản thân cho người khác. Nếu một người không thể chế ngự được thói quen nhục dục, vậy làm thế nào anh ấy có thể yêu người bạn đời vào một ngày nào đó? Thay vì dùng những tưởng tượng để thỏa mãn nhục dục, lúc đó anh ta sẽ dùng vợ mình.

Mặc dù tội lỗi về tình dục có sức hấp dẫn cao, nhưng ơn Chúa còn mạnh mẽ hơn những điều đó. Giống như các tội nghiêm trọng khác, chúng ta có thể vượt thắng chúng với sự kiên nhẫn, bền chí và tình yêu – chưa kể đến lời cầu nguyện và ăn chay. Hướng mắt bạn vào Chúa Giê-su, người sẽ hoàn tất công trình tốt đẹp Người đã khởi sự nơi bạn (x. Phi-líp-phê 1:6).

Đồng tính có phải là tội không?

Nguyên nhân gây ra đồng tính chưa được giải thích đầy đủ, và nhiều người trải qua điều này dù không lựa chọn hoặc muốn thế. Những người có xu hướng bị thu hút bởi người đồng giới được gọi đến một cuộc sống khiết tịnh cùng với các thành viên còn lại trong Giáo hội – những người đang chiến đấu với cơn cám dỗ của riêng mình. Bằng cách sống trong ơn nghĩa Chúa, họ có thể và cần tiến gần hơn đến sự hoàn thiện Kitô giáo. Những người khác không được bỏ họ bơ vơ mà phải đối xử với họ bằng lòng tôn trọng và tình thương mến, như Chúa Giê-su đã nói, “Việc gì các con làm cho một trong những kẻ bé nhỏ nhất của Ta đây, là các con đang làm cho chính Ta.” (Mt, 25:40)

Truyền thông nói với mọi người rằng nếu ai đó cảm thấy có sự hấp dẫn đồng giới, nghĩa là họ sinh ra đã là người đồng tính, họ cần công khai và đi theo lối sống đó, bất cứ ai không tán thành hành vi tình dục đồng giới thì đang nắm giữ thứ niềm tin mù quáng chống lại họ. Sự thật là bằng chứng di truyền học về đồng giới không được xác định một cách thuyết phục. Nhưng đây không là điểm mấu chốt. Mọi người không nên

dán nhãn họ bởi khuynh hướng giới tính như thể đó là danh tính của họ. Họ là con trai và con gái của Thiên Chúa, và đây mới là danh tính của họ.

Những xu hướng đồng tính luyến ái không phải là tội, nhưng khi con người nuông chiều xu hướng này bằng những hành vi tình dục đồng tính, điều này trở thành một tội. Ngày nay, điều này có thể rất khó khăn để hiểu, bởi xã hội nói với chúng ta rằng tình dục “ngang bằng” với tình yêu và phân tách tình dục ra khỏi việc tạo thành sự sống là điều tốt. Tuy nhiên, Thiên Chúa thiết kế hành vi tình dục cho một mục đích thánh thiêng. Ngài tháp nhập quan hệ tình dục trong yêu thương với việc trao ban sự sống, và điều gì Thiên Chúa đã liên kết, loài người không thể phân ly. Khi chúng ta hiểu tình dục để cho mục đích gì – sự phản chiếu tình yêu trao ban đầy sự sống nơi Thiên Chúa – thì rõ ràng các cuộc hôn nhân đồng giới không phản chiếu lại điều này. Những phần tử trong cộng đồng luyến ái cùng giới có thể phản chiếu tình yêu Chúa qua việc làm điều tốt nhất cho người kia, nhưng sinh hoạt tình dục phải luôn dành để hướng tới sự tạo thành sự sống.

Nếu bạn đang trải qua xu hướng đồng giới, hãy biết rằng bạn không cô độc đâu. Và Giáo hội có một mạng lưới dành cho những ai có sự hấp dẫn đồng giới: couragec.net.

An toàn tình dục thì sao?

Chẳng có cái gọi là an toàn tình dục. Đúng thật ra, khái niệm “An toàn tình dục là điều làm giảm giá trị con người.”

Trước hết, nó đánh đồng chúng ta với những con vật mà tiềm năng sinh sản bị lấy mất đi bởi vì chúng không có khả năng tự chủ.

Thứ hai, nó làm giảm giá trị tình dục của con người thành một hành động sinh dục đơn thuần vì nó ngụ ý rằng mọi người “an toàn” khi giảm nguy cơ lây nhiễm và mang thai. Chúng ta có nên quan tâm đến việc bảo vệ toàn bộ con người, bao gồm cả trái tim và linh hồn, thay vì chỉ các cơ quan sinh dục không? Tất cả những điều này đều bị ảnh hưởng bởi hoạt động tình dục, nhưng dường như bị bỏ qua bởi những người gọi quan hệ tình dục với bao cao su là “an toàn”.

Thứ ba, nó cho phép mọi người sử dụng người khác bằng cách tận hưởng thú vui tình dục mà không cần cam kết lâu dài. Bằng cách khuyến khích mọi người hãy “được bảo vệ” thay vì được tôn trọng, những người ủng hộ “tình dục an toàn” đang gây ra những vấn đề thay vì giải quyết chúng. Ví dụ: đây là số liệu thống kê mà bạn không bao giờ nghe thấy:

– Virus gây u nhú ở người (HPV) là bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến nhất trên thế giới.²⁶ Nó gây ra 99,7% ung thư cổ tử cung,²⁷ và điều này giết chết hơn 288.000 phụ nữ mỗi năm!²⁸ Vì vậy, với mỗi bạn tình mà phụ nữ có, nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung gia tăng. Cơ thể của bạn, giống như trái tim của bạn, không được tạo ra cho nhiều bạn tình. Nó được tạo ra cho tình yêu lâu dài.

– Mặc dù sử dụng bao cao su có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến HPV, nhưng nó không mang lại nhiều khả năng bảo vệ khỏi HPV, vì vi rút lây lan khi tiếp xúc da với da khắp toàn bộ khu vực sinh dục, bao gồm cả đùi và bụng dưới của một người.²⁹ Vấn đề lớn đến mức nào? Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh báo cáo rằng phần lớn phụ nữ có quan hệ tình dục đã bị nhiễm một hoặc nhiều loại HPV sinh dục.³⁰ Chúc bạn may mắn tìm thấy điều đó trên nhãn cảnh báo của bao cao su!

– Nếu bạn quan hệ tình dục với một người, về căn bản bạn đã có quan hệ với tất cả những người mà anh ta hay cô ta từng lên giường với họ, chưa kể đến những người khác là bạn tình của các người đó nữa. Có quan hệ tình dục với một người đồng nghĩa với việc bạn có thể phơi mình ra cho nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục của hàng trăm người khác.³¹ Điều này rất đáng sợ, có ý kiến nói rằng 80% những người mắc bệnh đường tình dục không nhận biết về sự lây nhiễm của họ.³² Chẳng hạn như, một người bị nhiễm HIV có thể không biểu hiện triệu chứng của AIDS cho đến 10 năm sau.

– Quan hệ tình dục qua đường miệng có thể lây lan hầu như tất cả các bệnh về đường tình dục³³, và dùng tay tiếp xúc với bộ phận sinh dục cũng có thể lây nhiễm một số bệnh.³⁴ Vì vậy ngay cả người còn trinh cũng có thể bị nhiễm các bệnh tình dục,³⁵ trong đó có cả ung thư vòm miệng, từ virút HPV.³⁶

– Nếu một phụ nữ nhiễm khuẩn Chlamydia (xin tham khảo thêm [tại đây](#)) và không điều trị kịp thời, cô ấy có thể bị vô sinh. 75% phụ nữ và 50% nam giới không biểu hiện triệu chứng nhiễm Chlamydia sau khi họ bị nhiễm.³⁷ Vì vậy, nó được gọi là “sự trù khừ trong tình lặng”. Hãy suy nghĩ, các bạn gái, liệu một người đàn ông có đáng để cho bạn phải mất đi khả năng có những đứa con hay không?

– Đa số các bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể tồn tại trong cuộc hôn nhân mà không bị phát hiện. Ví dụ, 90% những người bị bệnh herpes sinh dục không biết rằng họ đã mắc bệnh.³⁸ Trong trường hợp nhiễm HPV, bệnh sẽ ngày càng tỏ rõ cho người nhiễm nó. Nhưng khi người chồng bị HPV, vợ của anh ta có khả năng mắc ung thư cổ tử cung cao gấp 5 lần bình thường.³⁹

– Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục không thể chữa dứt được, và nhiều bệnh còn truyền từ mẹ sang con. Trường hợp này có thể gây ra sự hủy hoại não bộ, mù mắt, câm điếc, viêm phổi, viêm gan, và cả chết khi mới sinh. Quan hệ tình dục có đáng để bị như thế không?

– Cứ mỗi 6 cô gái trẻ thì sẽ có một cô mang thai trong năm đầu tiên sử dụng thuốc ngừa thai.⁴⁰ Đó là lý do tại sao ngay cả viện nghiên cứu của Planned Parenthood cũng phải thừa nhận rằng hầu hết các trường hợp mang thai ở trường trung học là do không sử dụng biện pháp tránh thai chứ không phải do không sử dụng.⁴¹ Bây giờ, hãy cân nhắc rằng một phụ nữ chỉ có thể mang thai vài ngày trong tháng — nhưng bạn có thể bị STD bất cứ ngày nào.

– Thuốc viên ngừa thai can thiệp vào hệ miễn dịch của nữ giới,⁴² làm cô ấy có nhiều khả năng bị mắc bệnh truyền qua đường tình dục hơn.⁴³ Giữa vô số các tác dụng phụ khác, thuốc ngừa thai làm gia tăng nguy cơ ung thư vú,⁴⁴ ung thư cổ tử cung,⁴⁵ ung thư gan,⁴⁶ và chứng máu vón cục gây tử vong.⁴⁷

– Phương pháp tiêm hoóc-môn (Depo-Provera) và keo dán ngừa thai (Ortho Evra) cũng có những nguy cơ tương tự, thậm chí tệ hơn.⁴⁸ Đó là lý do tại sao các nhà sản

xuất miếng dán ngừa thai đang phải đối diện với các vụ kiện tụng liên quan đến việc gây ra tử vong và thương tổn cho ít nhất 1000 phụ nữ.⁴⁹

Trong khi đó, phụ nữ đã kiện các nhà sản xuất thuốc tiêm ngừa thai lên đến số tiền 700 triệu đô la!⁵⁰ Một lý do cho các vụ kiện là thuốc tiêm ngừa thai bào mỏng dần xương của những người phụ nữ dùng chúng.⁵¹ Thật đáng lo ngại cho các cô gái trẻ, vì tuổi thanh thiếu niên là thời gian quan trọng cho sự phát triển của xương. Sau vài năm sử dụng thuốc tiêm ngừa thai, một thiếu nữ hai mươi tuổi sẽ có hệ cơ xương giống như của một người 50 hay 60 tuổi. Thú vị thay, vì sự dính líu của nó với bệnh ung thư vú, bác sĩ thú y đã ngừng chỉ định dùng thuốc tiêm ngừa thai này cho chó.⁵² Tuy vậy, nó vẫn được dùng cho phụ nữ, và thỉnh thoảng người ta tiêm thuốc này vào người nam phạm tội tình dục để hủy mất khả năng tình dục của họ!⁵³

– Rất nhiều phụ nữ được bảo rằng đây là phương pháp kiểm soát sinh sản bằng nội tiết tố (thuốc viên ngừa thai, tiêm tránh thai hoặc keo dán) sẽ ngăn chặn việc mang bầu. Điều này đúng vào một lúc nào đó, nhưng thuốc có thể đã cho phép sự mang thai diễn ra, và rồi sau đó hủy bỏ đứa trẻ mới thành hình mà người mẹ không hề nhận thức được mình đã mang thai.⁵⁴ Thuốc ngừa thai khẩn cấp cũng giống như thế.⁵⁵

– Khi ngừa thai nhân tạo thất bại, nhiều người đã phá thai như một giải pháp, và người ta bảo với họ rằng cuộc sống sẽ trở lại bình thường sau thủ tục này. Tuy nhiên, nhiều phụ nữ đã bị trầm cảm, họ có khả năng tự sát gấp 6 lần một người phụ nữ chấp nhận cứu mang đứa bé.⁵⁶

– Ý định của Thiên Chúa không phải là làm các cặp đôi chịu vô sinh vì các hành vi yêu đương. Thật sự, trong khi một nửa hay tất cả các cuộc hôn nhân kết thúc trong ly hôn, những cặp vợ chồng dùng phương pháp tránh thai tự nhiên có tỉ lệ ly hôn ít hơn 2%.⁵⁷

Những thống kê trên được liệt kê ra không phải để làm bạn thấy hãi hùng. Chúng được nêu lên để bạn có khả năng yêu thương tốt hơn. Một khi bạn hiểu được “bản thiết kế” thân thể mình, bạn sẽ thấy chúng ta được kiến tạo để sống theo cách nào. Khi

chúng ta đôi chiều của bản thiết kế này, chúng ta thường làm hại bản thân và người khác. Nhưng bằng thực hành đức trong sạch, bạn không chỉ bảo vệ bản thân mình, bạn bảo vệ người bạn đời tương lai và những đứa trẻ mà bạn sẽ có khi tiến đến hôn nhân.

Để được kiểm tra về bệnh STD, hoặc để tìm cách chữa lành sau phá thai cho các chàng trai cũng như các cô gái, hãy gọi trung tâm thai sản. Họ sẽ cho bạn biết nơi để đi và nó thường miễn phí. Đừng bỏ qua điều này vì sợ hãi. Nếu phòng khám đề nghị bạn dùng thuốc ngừa thai, bạn có thể từ chối, bởi vì bạn có sự tự chủ.

Bạn có thể tự hỏi, “Nếu tôi không thể sử dụng bao cao su, thì tôi phải làm thế nào để tự bảo vệ mình?” Đối với một người, bạn có thể biết rằng đó không phải là tình yêu nếu bạn cảm thấy cần phải bảo vệ mình khỏi người mình yêu. Bạn bảo vệ mình khỏi kẻ thù. Bạn đón nhận người yêu của bạn mà không cần dè dặt. Nếu bạn chưa kết hôn và chưa sẵn sàng đón nhận người đó một cách trọn vẹn, thì chưa đến lúc trao cơ thể cho người ấy. Chúng ta không được thiết kế để cho đi từng phần nhỏ. Để diễn tả hành động ân ái tình dục vĩ đại như thế nào, Chúa sử dụng nó để đưa một linh hồn không thể chết vào thế giới. Hành động ấy nói lên sự vĩnh viễn. Bằng sự tồn tại của mình, đứa trẻ đó đang nói, “Tôi là vĩnh viễn, vì vậy hai người cũng nên như vậy!”

Thông thường, cặp vợ chồng biết rằng họ chưa sẵn sàng cho sự hiến dâng trọn vẹn và cam kết mà cơ thể họ đang nói lên lời thề hứa, vì vậy họ phủ nhận tiến trình tự nhiên ban tặng sự sống của tình yêu. Họ coi việc mang thai như một căn bệnh mà họ phải được bảo vệ hoặc tiêm chủng, thay vì một món quà để nhận được một cách vui vẻ.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi hiện đang có quan hệ tình dục?

Ngừng những hành vi tình dục, và xem bạn có trở thành một người tốt hơn bởi mối quan hệ đó không? Hay nó biến bạn trở thành một người mà bạn chẳng bao giờ muốn trở thành? Đừng ở lại trong mối quan hệ chỉ để đóng vai người hùng hay kẻ cứu vớt cuộc đời người khác. Bạn sẽ chỉ bị tổn thương mà thôi. Bạn cần nói lời chia tay, hoặc ít nhất tạm xa nhau trong một khoảng thời gian. Nếu người đó yêu bạn, họ sẽ cho bạn thời gian và không gian mà bạn cần. Và nếu nó thật sự là tình yêu, khoảng thời gian tạm dừng này sẽ không gây ra sự tổn thương.

Dùng thời gian đó để cầu nguyện, và tự hỏi chính mình nếu như bạn trai hay bạn gái của bạn tuyên bố, “Anh không thể đợi được nữa em ạ. Nếu em yêu anh, hãy ngủ với anh bây giờ đi.” Hoặc “Anh muốn điều tốt nhất cho em, và anh biết tình yêu của chúng ta đủ mạnh để dành món quà này cho tới lúc ta cưới nhau”? Nếu người yêu của bạn không thể làm điều tốt nhất cho bạn trước hôn nhân, thì đừng mong chờ họ làm điều đó sau khi cưới. Bạn sẽ không lỡ làng trong tình yêu nếu bạn ở lại trong một mối quan hệ không có tương lai. Cách duy nhất bạn lỡ làng trong tình yêu đó là ở lại và hy vọng mù quáng rằng sẽ có điều kỳ diệu thay đổi tất cả.

Thay vào đó, hãy thực hiện một quyết định chắc chắn, như một thiếu niên 16 tuổi tuyên bố: “Không còn những gánh nặng vô ích, không rượu, không thuốc kích thích, không bào chữa, không hợp lý hóa vội vàng, không dối trá, chỉ có tình yêu thanh khiết. Tôi nghĩ rằng đó là những gì tôi tìm kiếm trọn vẹn trong thời gian này. Tôi phải ngừng chạy xa khỏi con người mà Chúa muốn tôi trở thành.” Để có được quyết định này cho bản thân, bạn hãy đến với bí tích Hòa Giải, và tin tưởng rằng Thiên Chúa có điều gì đó tốt hơn để dành cho bạn.

“Tôi phải nói ‘không’ như thế nào?”

Nếu bạn muốn tình yêu, từ quan trọng nhất bạn cần học là “không”. Bằng việc nói “không” với những giả tạo rẻ rúng của tình yêu, bạn thực sự sẽ biết nói “có” với tình yêu thật. Khi bạn cần vạch ra giới hạn cho mình, hãy rõ ràng, mạnh mẽ và cứng rắn. Hãy chắc chắn để biết nói “không” bằng cả ngôn từ và ngôn ngữ cơ thể của bạn. Nếu bạn đang nằm dài trên ghế sa lông và người yêu đến bên, bạn thì thầm nói “không” một cách nửa vời yếu ớt, thì anh ta hay cô ta sẽ không cho rằng bạn đang nghiêm túc, vì bạn không nghiêm túc với chính mình.

Nếu trái tim bạn nói, “Có lẽ tôi không nên làm điều này,” hãy lắng nghe trực giác của bạn, cầu nguyện để tăng cường sức mạnh, và thoát khỏi tình huống này. Bằng cách nào? Bất cứ cách nào bạn có thể để nói lên rằng: Bạn tôn trọng người ấy quá nhiều để làm việc đó với họ. Hoặc nói rằng bạn không cảm thấy thoải mái, bạn cần về nhà. Hoặc viện cớ rằng ba mẹ bạn không đồng ý. Tôi từng nghe một cô gái nói với bạn trai

rằng, “Điện thoại của em đây. Anh gọi cho ba em đi. Nếu ông ấy đồng ý, thì em cũng sẵn lòng.”

Hay tốt hơn nữa, hãy nói rằng chỉ có người bạn đời tương lai của bạn mới xứng đáng gần gũi thân mật với bạn, và vì vậy việc này chỉ diễn ra sau đám cưới. Và trên hết mọi sự, đừng sợ để nhìn vào người ấy và nói, “không”. Nếu bạn sẵn lòng trao ban thân xác mình cho người khác, điều này không làm cho người khác tôn trọng bạn, bởi vì có một sự nhầm chán ở người không thể đặt những tiêu chuẩn và có những cá tính cần thiết để sống theo những tiêu chuẩn đó. Trái lại, người ta muốn cam kết gắn bó cuộc sống họ với người biết tôn trọng chính mình.

Nếu bạn muốn tránh gây thương tổn đến cảm xúc của người khác, hãy dùng những lời thăm hỏi và khen tặng khi hai bạn ném trái những khoảnh khắc cùng nhau. Kế đó hãy giải thích sự trong sạch hòa hợp hai bạn chặt chẽ hơn là sự đấm đui. Điều này nói lên rằng bạn không muốn đẩy anh ấy hay cô ấy xa khỏi bạn, nhưng là muốn cùng nhau tìm kiếm một tình yêu sâu sắc hơn. Nhưng bạn cần biết rằng bạn không nợ người bạn đang hẹn hò bài diễn thuyết 30 phút về tại sao đức trong sạch quan trọng đối với bạn. Nếu người ấy yêu bạn, họ sẽ không đặt áp lực lên bạn. Đây là một bài trắc nghiệm thực sự để biết bạn đang được yêu hay đang bị “dùng”. “Tình yêu luôn biết chờ đợi để trao tặng, còn dục vọng không thể chờ để được nhận.”⁵⁸

Làm thế nào để tôi tránh phạm sai lầm về sau?

Hãy tránh những tình huống tạo điều kiện cho sai lầm xảy ra, như cả hai ở riêng với nhau trong nhà, ở lại bên nhau trong phòng sau khi tan tiệc, hoặc cùng nằm trên giường. Những tình huống này có vẻ vô hại, nhưng có thể để lại hậu quả nghiêm trọng như hiệp dâm ban ngày. Không dùng thuốc kích thích và uống rượu, những thứ này là cánh cổng mở ra muôn vàn ân hận. Chúng tác động sai khiến bạn làm điều mà thật sự bạn chẳng muốn làm. Vài người dùng chúng chỉ để viện cớ: họ đổ lỗi các chất này gây ra hành vi của họ.

Một điều là cần tránh các tình huống xấu, điều khác là cần tránh một mối quan hệ tệ hại. Đầu tiên hãy dùng thời gian để xây dựng tình bạn. Biết rõ những tiêu chuẩn của

bạn và chắc chắn rằng người bạn hẹn hò cũng biết điều đó. Đừng theo đuổi mối quan hệ với một người làm xói mòn dần các tiêu chuẩn đạo đức của bạn và “xài” bạn cho đến cạn kiệt rồi bỏ bạn. Bạn xứng đáng được đối xử tốt nhiều hơn như thế. Một động thái ngôn khoan là chỉ hẹn hò với ai mà bạn có linh cảm được họ là đối tác tiềm năng cho hôn nhân. Nếu chúng ta để mình bị cuốn vào một mối quan hệ mà ta thừa biết nó chẳng đi đến đâu cả, thì chúng ta đang huấn luyện mình cho việc ly dị.

Bây giờ tôi muốn nói một câu với các bạn gái trẻ đang hi vọng có được một tình yêu. Điều này có thể không dễ nghe, nhưng nhớ rằng tôi nói điều này với tư cách là một chàng trai trong độ tuổi 20: “Trong suốt thời thanh niên của bạn, hãy tránh xa những người đàn ông lớn tuổi.”

Và đây là lí do: 74% các cô gái đã đánh mất “đời con gái” của mình dưới tay người đàn ông đứng tuổi.⁵⁹ Thật sự, đa số các thiếu nữ mang thai bởi những người đàn ông này.⁶⁰ Tại sao có nhiều phụ nữ trẻ đi vào vết xe đổ này? Một lí do là vì các bạn gái trưởng thành sớm hơn bạn nam. Một thiếu nữ có thể cảm thấy chán một bạn trai đồng lứa tuổi với cô ấy. Những người đàn ông già dặn nhận ra điều này, và sành sỏi dùng những kỹ xảo dần dần quyến rũ các cô gái, làm vừa lòng họ để họ chú ý. Chẳng hạn như, anh ta tặng cô nữ trang hoặc các quà tặng khác để cô nghĩ rằng mỗi hành vi ân ái cô dành cho anh rất là đặc biệt. Những việc đầy sức thu hút này có thể làm yên lòng cô gái, vì trực giác của cô có thể đã la lớn lên rằng cô phải tránh xa người đàn ông đó.

Những người đàn ông dày dặn đó có thể dùng những lời như, “Anh chưa bao giờ cảm thấy như vậy với một cô gái nào trước đây... Anh cảm thấy việc em không ‘cho’ anh là điều rất tốt, em không muốn quan hệ tình dục vì em không phải là loại con gái dễ dãi.” Vài bạn nữ rơi vào những cạm bẫy mùi mẫn kia bởi vì họ nghĩ anh này thực sự muốn tốt cho họ. Nhưng thực sự, anh ta không có đủ kỹ năng xã hội để hấp dẫn và hẹn hò với những phụ nữ tuổi tác xấp xỉ, và anh hiểu một cô gái trẻ sẽ ít có khả năng tự tin cũng như chín chắn đủ để “hạ” anh ta. Nói như vậy không phải bảo một cô gái trở thành “người canh giữ sự trong sạch”, nhưng một người đàn ông sẽ trở nên thanh lịch quý phái đúng như ước mong của nữ giới. Rõ ràng, không phải tất cả đàn ông lớn

tuổi đều xấu xa, nhưng nên tự hỏi nếu anh ta tuyệt vời như bạn nghĩ, thì tại sao những phụ nữ trong độ tuổi của anh lại không vô vấp lấy anh ngay lúc này?

Cũng như vậy, hãy tự hỏi, “Giá trị cơ thể của tôi là gì? “ Nó có đáng để bán với mức giá của một buổi xem phim và bữa tối lãng mạn? Cho dù anh ta chi tiêu bao nhiêu cho buổi hẹn hò, tỏ ra lịch lãm thế nào đi chăng nữa, bạn cũng không bị ép buộc phải trao thân cho anh ta. Nhớ kỹ rằng: bất cứ ai chia tay bạn vì bạn không thỏa mãn được dục vọng của hắn, thì không xứng đáng được bạn quan tâm tới.

Một lời với cánh đàn ông: Đừng đợi các cô gái dừng lại. Thánh Phaolô đã nói với các người chồng rằng họ phải noi gương Chúa Giêsu, Ngài sẵn sàng chết cho Hiền thê của mình là Giáo Hội để cứu Giáo Hội khỏi tội lỗi. (Êphêsô 5, 25-26). Điều đó cũng phải đúng trong trường hợp cô gái trẻ đi tìm một nửa của họ. Một người đàn ông đích thực sẽ bảo vệ sự trong trắng của người con gái thay vì tìm mọi cách để tước đoạt chúng khỏi cô. Anh sẽ đem cô đến gần Chúa hơn, chứ không phải để làm nô lệ cho tội lỗi. Không phải ngẫu nhiên mà từ “đức hạnh” phát xuất từ tiếng La Tinh có nghĩa là “sức mạnh nam tính”. Khi một người đàn ông sống trong sạch, anh ta trở nên nam tính hơn. Theo lời một nữ sinh viên, “Có khả năng làm tình không biến một cậu trai trở thành một người đàn ông.

Bất cứ ai cũng có thể quan hệ tình dục. Nhưng khả năng tự chủ mới đưa người đàn ông đích thực ra khỏi hình ảnh những cậu choai choai.” Vì thế chúng ta nhận ra rằng phụ nữ tìm kiếm Chúa Giêsu trong mỗi người đàn ông vì Ngài là hình mẫu của tình yêu không vị kỷ. Đàn ông đích thực sống và yêu như Chúa Giêsu, anh khao khát đem cả thiên đàng cho người phụ nữ anh yêu.

Có phải cách ăn mặc tạo nên sự khác biệt trong cách một người đàn ông đối xử với tôi?

Phụ nữ đáng được tôn trọng vô điều kiện cho dù họ mặc gì. Tuy nhiên, đàn ông có thể biết một cô gái tôn trọng chính mình bao nhiêu bằng cách nhìn trang phục của cô ấy (và cả cách cô ấy nhảy). Nếu cô đề cao giá trị thân xác lên hàng đầu, là thứ ấn tượng đầu tiên cô muốn gây cho đàn ông, thì cô sẽ ăn mặc như mời mọc loại đàn ông muốn

đụng đến thân xác cô. Họ có thể dùng lời nói hoặc bất cứ hành động nào cần thiết để tiếp cận cô. Nhưng sau khi cô cho họ, họ sẽ coi thường cô, cảm thấy cô tẻ nhạt, và bỏ rơi cô. Trong khi đó, cô lại suy nghĩ: “Có lẽ tôi phải gầy hơn nữa, làm tốt hơn nữa khi trên giường với anh ấy, anh sẽ thích tôi hơn và ở lại với tôi lâu hơn.” Không, hẳn ta sẽ sử dụng cô gái lâu dài hơn.

Nguyên nhân sau cùng của việc này không phải do trang phục của cô ấy, mà là sự thất bại của người nam và người nữ trong việc đối xử với nhau bằng tình yêu thương. Nhưng nếu một người phụ nữ khao khát được đối xử với sự trân trọng, thì cô ấy không thể quên rằng cô ấy có quyền lực trong việc thể hiện bản thân với người đàn ông.

Đoan trang là một lời phát biểu mạnh mẽ về giá trị của bạn, nó mời người nam nhìn nhận xem xét một điều gì đó sâu sắc hơn bên trong con người bạn. Nó nói với người đàn ông rằng anh có thể coi bạn là người phụ nữ một cách nghiêm túc, vì bạn không cần khiến cánh đàn ông trở mắt dán vào người bạn để có sự tin tưởng... Tôi biết rằng các chàng trai sẽ nhìn chăm chăm vào một cô gái mặc váy ngắn – thứ mà có thể bị nhằm với một chiếc thắt lưng rộng. Nhưng không ai trong số họ tôn trọng cô ấy hơn vì điều đó. Là phụ nữ, bạn khao khát được nhìn trở mắt hay được yêu?

Nếu trái tim bạn thì thầm, “Thế này có quá ngắn?” hay “Mặc vậy có quá chật không?” bạn hãy lắng nghe trực giác của mình, bởi nó là câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Bạn nên đứng trước gương và tự hỏi, “Tôi có đang gây sự chú ý trong bộ trang phục này không? Bộ cánh này nói lên điều tốt nhất của tôi là thân thể, hay thông báo rằng tôi xứng đáng được người khác tìm hiểu sâu sắc hơn?”

Đoan trang không có nghĩa là nhìn chằm chằm hấp dẫn nào hoặc che kín từng cm trên người như thể nó là thứ tiêu cực hoặc dơ bẩn. Giống như cô dâu giấu mặt sau tấm khăn voan, trang phục cũng bao bọc người phụ nữ với thông điệp hãy tôn trọng họ. Thân xác bạn là tấm bánh sống động và đền thờ của Chúa Thánh Thần, chứ không phải một bộ tập hợp các phần riêng rẽ. Nhưng nếu bạn không nhận thức về chính mình, thì làm thế nào đàn ông có thể hiểu được điều đó?

Điều hấp dẫn của người phụ nữ là mâu nhiệm nữ tính của cô ấy. Đàn ông thấy nữ tính quyến rũ họ và đó là điều họ bảo vệ bằng mọi giá. Sự nhã nhặn kín đáo giúp gìn giữ sự huyền bí này, vì thế không có gì tô điểm cho người phụ nữ xinh đẹp bằng sự trinh trong nguyên tuyền của cô. Đức tổng giám mục Fulton J. Sheen nói, “Vẻ đẹp hình thức không bao giờ dung nạp vào tâm hồn, nhưng vẻ đẹp của tâm hồn luôn phản chiếu trên khuôn mặt.”⁶¹

Ăn mặc nhã nhặn kín đáo rõ ràng là cung cách của người phụ nữ trọng sự trinh khiết, và đây là hàng rào phòng vệ đầu tiên cho đức trong sạch. Chúng ta nhận thấy một người nữ giữ sự trinh bạch thì rất lôi cuốn. Vì bạn không chơi trò khó để bắt, nhưng bạn là người khó để có được.

Có phải cách ăn mặc tạo nên sự khác biệt trong cách một người đàn ông đối xử với tôi?

Phụ nữ đáng được tôn trọng vô điều kiện cho dù họ mặc gì. Tuy nhiên, đàn ông có thể biết một cô gái tôn trọng chính mình bao nhiêu bằng cách nhìn trang phục của cô ấy (và cả cách cô ấy nhảy). Nếu cô đề cao giá trị thân xác lên hàng đầu, là thứ ấn tượng đầu tiên cô muốn gây cho đàn ông, thì cô sẽ ăn mặc như mời mọc loại đàn ông muốn đụng đến thân xác cô. Họ có thể dùng lời nói hoặc bất cứ hành động nào cần thiết để tiếp cận cô. Nhưng sau khi cô cho họ, họ sẽ coi thường cô, cảm thấy cô tẻ nhạt, và bỏ rơi cô. Trong khi đó, cô lại suy nghĩ: “Có lẽ tôi phải gầy hơn nữa, làm tốt hơn nữa khi trên giường với anh ấy, anh sẽ thích tôi hơn và ở lại với tôi lâu hơn.” Không, hẳn ta sẽ sử dụng cô gái lâu dài hơn.

Nguyên nhân sau cùng của việc này không phải do trang phục của cô ấy, mà là sự thất bại của người nam và người nữ trong việc đối xử với nhau bằng tình yêu thương. Nhưng nếu một người phụ nữ khao khát được đối xử với sự trân trọng, thì cô ấy không thể quên rằng cô ấy có quyền lực trong việc thể hiện bản thân với người đàn ông.

Đoan trang là một lời phát biểu mạnh mẽ về giá trị của bạn, nó mời người nam nhìn nhận xem xét một điều gì đó sâu sắc hơn bên trong con người bạn. Nó nói với người

đàn ông rằng anh có thể coi bạn là người phụ nữ một cách nghiêm túc, vì bạn không cần khiến cánh đàn ông trở mắt dán vào người bạn để có sự tin tưởng... Tôi biết rằng các chàng trai sẽ nhìn chăm chăm vào một cô gái mặc váy ngắn – thứ mà có thể bị nhầm với một chiếc thắt lưng rộng. Nhưng không ai trong số họ tôn trọng cô ấy hơn vì điều đó. Là phụ nữ, bạn khao khát được nhìn trở mắt hay được yêu?

Nếu trái tim bạn thì thầm, “Thế này có quá ngắn?” hay “Mặc vậy có quá chật không?” bạn hãy lắng nghe trực giác của mình, bởi nó là câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Bạn nên đứng trước gương và tự hỏi, “Tôi có đang gây sự chú ý trong bộ trang phục này không? Bộ cánh này nói lên điều tốt nhất của tôi là thân thể, hay thông báo rằng tôi xứng đáng được người khác tìm hiểu sâu sắc hơn?”

Đoan trang không có nghĩa là nhìn chẳng chút hấp dẫn nào hoặc che kín từng cm trên người như thể nó là thứ tiêu cực hoặc dơ bẩn. Giống như cô dâu giấu mặt sau tấm khăn voan, trang phục cũng bao bọc người phụ nữ với thông điệp hãy tôn trọng họ. Thân xác bạn là tấm bánh sống động và đền thờ của Chúa Thánh Thần, chứ không phải một bộ tập hợp các phần riêng rẽ. Nhưng nếu bạn không nhận thức về chính mình, thì làm thế nào đàn ông có thể hiểu được điều đó?

Điều hấp dẫn của người phụ nữ là mâu nhiệm nữ tính của cô ấy. Đàn ông thấy nữ tính quyến rũ họ và đó là điều họ bảo vệ bằng mọi giá. Sự nhã nhặn kín đáo giúp gìn giữ sự huyền bí này, vì thế không có gì tô điểm cho người phụ nữ xinh đẹp bằng sự trinh trong nguyên tuyền của cô. Đức tổng giám mục Fulton J. Sheen nói, “Vẻ đẹp hình thức không bao giờ dung nạp vào tâm hồn, nhưng vẻ đẹp của tâm hồn luôn phản chiếu trên khuôn mặt.”⁶¹

Ăn mặc nhã nhặn kín đáo rõ ràng là cung cách của người phụ nữ trọng sự trinh khiết, và đây là hàng rào phòng vệ đầu tiên cho đức trong sạch. Chúng ta nhận thấy một người nữ giữ sự trinh bạch thì rất lôi cuốn. Vì bạn không chơi trò khó để bắt, nhưng bạn là người khó để có được.

“Làm thế nào để tôi giữ được sự trong sạch?”

Trên tất cả, đừng để nỗi sợ bị khước từ, bị bỏ rơi điều khiển mối quan hệ của bạn. Rất nhiều bạn gái trẻ sợ làm mất lòng hay đánh mất bạn trai của mình nếu không nhượng bộ những đòi hỏi tình dục của anh ta. Một phụ nữ nói, “Vì vậy thường thường con gái nghĩ, ‘Mình phải làm hài lòng anh ấy’, nhưng sau đó họ thường cảm thấy kinh khủng, đặc biệt là khi anh chàng chạy theo một cô gái khác.”⁶³ Những tình trạng bấp bênh này cần được khắc phục nếu bạn muốn được yêu như cách bạn khao khát. Thay vì lo sợ anh ta rời bỏ bạn nếu bạn không thỏa mãn dục vọng của anh ta, hãy để cho anh ta biết lo sợ rằng bạn sẽ bỏ anh ta nếu anh không tôn trọng bạn!

Tương tự như vậy, nhiều chàng trai sợ một cô gái sẽ ít suy nghĩ về họ nếu họ từ chối những đề nghị gần gũi thân mật của cô. Nhưng nếu cô gái thúc đẩy, tạo sức ép lên bạn, nó có thể là vì cô ấy sợ bạn phớt lờ hoặc bỏ đi cô nếu cô không trao cho bạn điều gì đó trong tình dục.

Bên cạnh việc canh giữ thân thể, bạn cũng hãy bảo vệ tâm trí mình. Như lời của thánh Phaolô, “Những gì là chân thật, cao quý, những gì là chính trực tinh tuyền, những gì là đáng mến và đem lại danh thơm tiếng tốt, những gì là đức hạnh, đáng khen, thì xin anh em hãy để ý.” (Phi-líp-phê 4:8). Vì vậy, đừng phủ lấp tâm trí, sự tưởng tượng của bạn bởi những chương trình truyền hình có khuynh hướng nhục dục, phim ảnh, tạp chí, những chuyện phiếm hoặc âm nhạc ca tụng những thú vui nhục dục lãng nhãng vô nghĩa. Vài người biện minh rằng họ thường thức những thứ này và chẳng bị ảnh hưởng bởi chúng. Nói như vậy cũng giống như bảo bạn lặn trong dầu hắc mà không bị nhuộm màu. Nếu bạn coi trọng tình yêu, đừng để bản thân vướng vào những mối nguy từ những thứ này. Hãy tự hỏi mình: “Có phải là tôi không thể cố gắng hơn để tránh sự dâm dục hay tôi đã chẳng cố gắng chút nào?”

Tâm trí con trai có thể trong sạch không?

Có những ham muốn tình dục không phải là điều xấu. Chúng rất bình thường. Nhưng chúng ta phải kiểm soát trí tưởng tượng, làm sạch ngôn từ, và tránh coi phụ nữ như những vật để “dùng”. Chúa Giêsu nói, “ai nhìn người phụ nữ mà thèm muốn, thì trong lòng đã ngoại tình với người ấy rồi” (Mt. 5:28).

Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II nói chúng ta không nên sợ mức độ nghiêm trọng của những lời này, mà phải tin rằng những lời này có sức mạnh cứu chúng ta.⁶³ Chúa Giêsu không đến chỉ để cứu linh hồn chúng ta, mà Ngài đến để cứu chuộc cả thân xác và thậm chí là những ham muốn của ta nữa. Có một trận giao chiến giữa tình yêu và ham muốn trong tất cả chúng ta. Nhưng bằng cách trở thành con người cầu nguyện, chúng ta chiến thắng những cám dỗ và học được cách yêu thương người phụ nữ thay vì sử dụng họ để thỏa mãn chúng ta.

Nếu bạn đã từng đầu vật, bạn biết rằng cơ thể của đối thủ sẽ đi theo nơi mà bạn hướng về đầu của anh ta. Tâm trí bạn cũng y như thế. Làm chủ những suy nghĩ về tính dục và bạn sẽ thiết lập được kỷ cương trên thân thể mình. Khi những cám dỗ giới tính đến trong tâm trí, hãy dừng lại và cầu xin ơn trong sạch, rồi cầu nguyện cho người mà bạn nghĩ đến.

Bạn càng luyện tập sống trong sạch, nhân đức ấy càng dễ thực hiện, và bạn càng chuẩn bị bản thân mình tốt hơn để đón nhận tình yêu. Ví dụ, khi một người nam thanh sạch, anh học cách làm thế nào để biểu lộ tình yêu chân thật và thiện ý của mình. Một người đàn ông trở thành người yêu tốt hơn vì anh đã học được cách để yêu người con gái trọn vẹn, không phải chỉ thân thể của cô ấy. Giữ mình trong sạch không phải là không có cám dỗ, nhưng là sự chiến thắng của tình yêu trên những cám dỗ đó.

Đó là lý do tại sao sự khiết tịnh là phẩm hạnh không biến mất khi bạn kết hôn. Khiết tịnh là khả năng yêu thương một người và kính trọng món quà tính dục bất kể bạn đang trong hoàn cảnh nào của cuộc sống: đời hôn nhân, độc thân, hay tu trì. Mặc dù sự kiên cố (quan hệ tính dục) chấm dứt khi đôi bạn kết hôn, nhưng đức trong sạch luôn hiện diện để giữ họ gắn bó bên nhau. Nếu bạn thấy chán chường cảnh ly dị đầy dẫy và hy vọng khi đến lượt bạn kết hôn, cuộc hôn nhân của bạn sẽ bền lâu, thì ngay hôm nay hãy sống trong sạch.

Làm thế nào để có thể sống trong sạch?

Trong sạch là món quà từ Chúa Giêsu, và Ngài sẽ ban nó cho chúng ta nếu chúng ta xin Ngài với lòng khiêm hạ và nhẫn nại. Không có Ngài, điều đó là không thể. Nhưng

với những lời của Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II, tình yêu là “sự chiến thắng nhờ lời cầu nguyện.”⁶⁵ Theo thánh Phaolô, chúng ta “có thể làm mọi sự trong Đấng ban sức mạnh cho ta” (Phi-líp-phê, 4:13).

Thiên Chúa luôn hiện diện để trao ban muôn hồng ân, hoặc để chứng kiến bạn đi xa khỏi Ngài. Nhưng đừng nghĩ rằng Thiên Chúa như một ông thần phá bình niềm vui, chuyên nhìn qua vai của bạn để chắc rằng bạn không có được sự vui sướng. Ngài yêu bạn vượt quá sự tưởng tượng của bạn, và Ngài muốn điều tốt nhất cho bạn. Ngài khao khát nhìn thấy bạn có tràn đầy sức sống và hạnh phúc, nhưng tội lỗi làm trầy trật viền cảnh này.

Để sống khiết tịnh, hãy noi theo lời khuyên của Chân Phước Pier Giorgio Frassati: “Với tất cả sức mạnh nội tâm, tôi nài thúc bạn trở đến gần Bàn Thánh thường xuyên. Ăn bánh của các thiên thần, bạn sẽ thu được tất cả năng lượng cần thiết cho cuộc chiến đấu bên trong. Vì hạnh phúc đích thực, bạn thân mến, không ở trong những niềm thích thú trần thế, nhưng có được trong lương tâm an bình, điều mà chúng ta chỉ đạt được nếu sống trong sạch cả trái tim và tâm trí.”⁶⁶

Nếu bạn muốn có ân sủng, hãy dành thời gian bên Chúa Giêsu trong lời cầu nguyện, tham dự Thánh Lễ và xưng tội, lần hạt mỗi ngày, đọc Kinh Thánh, xin thánh cả Giuse và các thánh nam nữ, thiên thần bản mệnh phù hộ cho bạn, ngắm Đàng Thánh Giá, viếng thăm Thánh Thể, và tìm một người bạn thánh thiện hoặc một vị linh mục mà bạn có thể trò chuyện hàn huyên.

Nếu chúng ta không nhận những vũ khí đó và than phiền sống trong sạch quá khó khăn, cũng giống như chúng ta vẫy cờ trắng đầu hàng trong khi đang ngồi trong một chiếc xe tăng. Chúng ta không phải đang trong tình trạng vô vọng. Hoặc chúng ta đừng cầu nguyện hoặc những lời cầu nguyện sẽ ngăn chặn tội lỗi. Chúng không thể tồn tại lâu dài, vì thế hãy kiên trì cầu nguyện. Đặc biệt với lòng sùng kính Đức Trinh Nữ Maria, bất cứ ai cũng có thể kiên vững trong đức trong sạch và đó là một đòi hỏi của tình yêu thật sự. Hãy chiến đấu kiên cường. Vương miện Nước Trời và người bạn đời tương lai là giá xứng đáng cho đức trong sạch!

Thiên Chúa đã nói gì?

Thiên Chúa không bao giờ giảm thiểu sự thật, nhưng Ngài nói những sự thật đến với chúng ta vì tình yêu thương. Dưới đây là câu hỏi của bạn và câu trả lời của Ngài.

Q: Tình yêu thật sự là gì?

A: Tình yêu thì nhẫn nhục, hiền hậu, không ghen tương, không vênh vang, không tự đắc, không làm điều bất chính, không tìm tư lợi, không nóng giận, không nuôi hận thù, không mừng khi thấy sự gian ác, nhưng vui khi thấy điều chân thật. Đức mến tha thứ tất cả, tin tưởng tất cả, hy vọng tất cả, chịu đựng tất cả. (1 Cr, 13:4-7).

Q: Sống không trong sạch thật sự có ảnh hưởng đến môi trường quan giữa tôi và Ngài không?

A: Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa. (Mt. 5:8).
“Ai chuộng lòng thanh khiết và ăn nói dễ thương sẽ được vua nhận làm bạn hữu.” (Cn, 22:11).

Q: Sống không trong sạch có gì là xấu chứ?

A: Anh em đừng lầm. Những kẻ dâm dăng, thờ ngẫu tượng, ngoại tình, truy lạc, kê gian, những kẻ trộm cướp, tham lam, say sưa rượu chè, quen chửi bới, sẽ không được Nước Thiên Chúa làm cơ nghiệp.... Nhưng thân xác con người không phải để gian dâm, mà để phụng sự Chúa, vì Chúa làm chủ thân xác... Anh em hãy tránh xa tội gian dâm. Mọi tội người ta phạm đều ở ngoài thân xác mình, còn kẻ gian dâm thì phạm đến chính thân xác mình. Hay anh em lại chẳng biết rằng thân xác anh em là Đền Thờ của Thánh Thần sao? Mà Thánh Thần đang ngự trong anh em là Thánh Thần chính Thiên Chúa đã ban cho anh em. Như thế, anh em đâu còn thuộc về mình nữa, vì Thiên Chúa đã trả giá đắt mà chuộc lấy anh em. Vậy anh em hãy tôn vinh Thiên Chúa nơi thân xác anh em (1 Côrintô 6:9-20).

Q: Thiên Chúa có thể tha thứ cho tôi không?

A: “Nhu trời xanh trỗi cao hơn mặt đất, tình Chúa thương kẻ thù Người cũng trỗi cao. Như đông đảo cách xa nhau ngàn dặm, tội ta đã phạm, Chúa cũng ném thật xa ta.” (Thánh vịnh 103:11–12).

Q: Ý định của Thiên Chúa dành cho tôi là gì?

A: Ý muốn của Thiên Chúa là anh em nên thánh, tức là xa lánh gian dâm, mỗi người hãy biết lấy cho mình một người vợ để sống cách thánh thiện và trong danh dự, chứ không buông theo đam mê dục vọng... Thiên Chúa đã không kêu gọi chúng ta sống ô uế, nhưng sống thánh thiện. Vậy ai khinh thường những lời dạy trên, thì không phải khinh thường một người phạm, nhưng khinh thường Thiên Chúa ; Đáng hằng ban cho anh em Thánh Thần của Người. (1Tx, 4: 3-8)

Vì chính Ta biết các kế hoạch Ta định làm cho các ngươi –sấm ngôn của ĐỨC CHÚA–, kế hoạch thịnh vượng, chứ không phải tai ương, để các ngươi có một tương lai và một niềm hy vọng. Bây giờ các ngươi kêu cầu Ta, các ngươi đến cầu nguyện với Ta, Ta sẽ nhậm lời các ngươi. Các ngươi sẽ tìm Ta và các ngươi sẽ thấy, bởi vì các ngươi sẽ hết lòng kiếm Ta, Ta sẽ cho các ngươi được gặp – sấm ngôn của ĐỨC CHÚA. Ta sẽ đổi vận mệnh của các ngươi và sẽ thu hợp các ngươi về từ khắp các dân, từ mọi nơi Ta đã xua các ngươi đến –sấm ngôn của ĐỨC CHÚA–, Ta sẽ dẫn các ngươi trở về nơi Ta đã bắt các ngươi phải rời xa để đi đày. (Gr. 29:11–14, *NAB*).

Cũng hãy đọc Rôma 12:2 và 1 Ti-mô-thê. 4:12.

Tôi phải làm gì bây giờ?

Đừng bị động, nhưng bắt tay vào chuẩn bị cho tình yêu đích thực. Một cách để làm điều này là tận hưởng cuộc sống độc thân. Hầu hết thanh thiếu niên phải gánh chịu áp lực để luôn có bạn trai hoặc bạn gái đến nỗi họ không bao giờ có thời gian hoặc không gian để khám phá danh tính và ước mơ của chính mình. Hoặc, họ cảm thấy như thể có điều gì đó khiếm khuyết về họ bởi vì họ không ở trong một mối quan hệ. Đừng tin vào điều này. Như một nữ sinh trung học đã nói với tôi, “Bạn không học hết cấp ba để tìm chồng. Bạn đi qua trường trung học để tìm các phù dâu cho mình.” Hãy làm theo lời

khuyên của cô ấy và đi chơi với những người bạn mà sẽ ủng hộ lối sống của bạn thay vì làm mòn sự quyết tâm của bạn.

Trong các mối quan hệ của bạn, hãy đặt tiêu chuẩn cao, vì bạn sẽ đạt được những gì bạn chấp nhận.. Nếu bạn cần hạ thấp những tiêu chuẩn của bạn để hẹn hò với ai đó, thì đã có điều gì đó không ổn. Viết ra những tiêu chuẩn mà bạn hy vọng vợ / chồng của bạn sẽ đáp ứng. Sau khi viết danh sách, hãy đọc nó và tự hỏi bản thân: “Theo cách mà tôi đang sống hiện nay, tôi có xứng đáng với người này không?” Nếu không, hãy bắt đầu trở thành người xứng đáng.

Nếu bạn cảm thấy tiếng gọi lập gia đình, hãy cầu nguyện cho vợ/chồng tương lai của bạn, để họ được gìn giữ khỏi những lừa dối của tội lỗi, và Ngài sẽ kết hợp hai bạn vào thời điểm của Ngài. Trong khi một số người được gọi để sống đời hôn nhân, số khác được mời gọi để trao tặng cả cuộc đời họ trong chức linh mục hoặc tu sĩ. Điều này có ý nghĩa gì với bạn không? Trong khi những say đắm nhục dục làm mờ đi óc phán đoán của chúng ta, thì đức trong sạch giúp chúng ta hiểu mỗi quan hệ và thậm chí giúp phân định ơn gọi rõ ràng hơn. Ngay cả khi bạn không có ý định kết hôn hoặc đi tu, bạn sẽ không hối tiếc về quyết định tôn trọng bản thân và tôn vinh Thiên Chúa này.

Một số điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống chỉ thu tích được qua trải nghiệm và đau khổ. Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II nhắc chúng ta, “Tình yêu giữa nam và nữ không thể được xây dựng nếu thiếu sự hy sinh và từ bỏ.”⁶⁷ Nhưng đừng sợ hãi những đòi hỏi của tình yêu, vì bạn được tạo dựng để có tình yêu như vậy – và bạn sẽ không được mãn nguyện với bất cứ điều gì kém giá trị hơn. Nếu bạn muốn một tình yêu đẹp như nó đáng là, bạn phải kiên trì. Bạn sẽ đạt được mọi thứ, và bạn sẽ không phải ân hận. Đức trong sạch không biết nói lời hối tiếc. Ma quỷ hứa hẹn đủ điều, nhưng không cho chúng ta bất cứ thứ gì. Thiên Chúa mời gọi bạn trên con đường khó khăn, nhưng cho bạn nhiều hơn bạn có thể tưởng tượng.

Trong thời đại mọi người mong đợi được thỏa mãn, đức khiết tịnh công bố thử thách của hy sinh và nhẫn nại. Nó là một cuộc chiến. Nhưng Thiên Chúa không bao giờ gọi bạn vào một đời sống mà không ban cho bạn ơn sủng để sống cuộc đời đó. Luôn biết

rằng trong sạch tâm trí, trái tim và thân xác là điều hoàn toàn có thể. Với tư cách là một chàng trai tân 27 tuổi khi đính hôn với Crystal, người phụ nữ đã được đề cập đến trong phần “Nếu tôi không còn trinh trắng?”, tôi biết điều đó có thể – và rất đáng được theo đuổi.

Cầu nguyện hàng ngày với Mẹ Maria

Mẹ Maria, Mẹ là người con gái yêu thương của Chúa Cha, con xin giao phó linh hồn con dưới sự chăm sóc của Mẹ. Hãy bảo vệ sự sống của Chúa trong tâm hồn con. Đừng để con đánh mất sự sống ấy vì phạm tội. Xin hãy bảo vệ tâm trí và ý chí của con để mọi suy nghĩ và ước muốn của con đều đẹp lòng Chúa.

Kính mừng Maria đầy ơn phúc Đức Chúa Trời ở cùng Bà, Bà có phúc lạ hơn mọi người nữ, và Giêsu con lòng Bà gồm phúc lạ. Thánh Maria Đức Mẹ Chúa Trời cầu cho chúng con là kẻ có tội khi này và trong giờ lâm tử. Amen.

Lạy Mẹ Maria, người Mẹ đáng yêu của Con Thiên Chúa, con xin đặt trọn trái tim con dưới sự chăm sóc của Mẹ. Cho con biết yêu Mẹ bằng cả trái tim con. Xin giúp con luôn tìm cách yêu thương người lân cận. Và giúp con tránh những người bạn có thể làm con rời xa Chúa Giêsu và rơi vào một cuộc sống tội lỗi. Kính mừng Maria. . .

Lạy Mẹ Maria, Bạn Diễm lệ của Chúa Thánh Thần, con xin phó thác thân xác con cho Mẹ. Xin cho con luôn nhớ rằng thân thể con là ngôi nhà của Chúa Thánh Thần, Chúa Thánh Thần ngự trong con. Xin cho con đừng bao giờ xúc phạm đến Ngài bằng bất kỳ hành động ô uế, chống lại đức tính trong sạch nào, khi ở một mình hoặc với người khác.

- [1](#) Karol Wojtyla, *Love and Responsibility* (San Francisco: Ignatius Press, 1993), 134.
- [2](#) S. Ryan, et al., “The First Time: Characteristics of Teens’ First Sexual Relationships,” *Research Brief* (Washington, DC: Child Trends, August, 2003), 5.
- [3](#) Josh McDowell and Dick Day, *Why Wait: What You Need to Know about the Teen Sexuality Crisis* (San Bernardino, CA: Here’s Life Publishers, 1987).

- [4](#) Meg Meeker, M.D., *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Washington, DC: Lifeline Press, 2002), 78.
- [5](#) Carmichael, et al., "Plasma oxytocin increases in the human sexual response," *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 64:1 (January 1987): 27–31; Murphy, et al., "Changes in oxytocin and vasopressin secretion during sexual activity in men," *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 65:4 (October 1987): 738–741.
- [6](#) Kosfeld, et al., "Oxytocin increases trust in humans," *Nature* 435 (2005): 673–676; Heinrichs, et al., "Selective amnesic effects of oxytocin on human memory," *Physiology & Behavior* 83 (2004): 31–38; Bartz, et al., "The neuroscience of affiliation: Forging links between basic and clinical research on neuropeptides and social behavior," *Hormones and Behavior* 50 (2006): 518–528; B. Ditzen, "Effects of Social Support and Oxytocin on Psychological and Physiological Stress Responses during Marital Conflict," International Congress Of Neuroendocrinology, Pittsburgh, PA: June 19–22, 2006; Crenshaw, M.D., *The Alchemy of Love and Lust* (New York: Pocket Books, 1996).
- [7](#) E. Svoboda, "Inhaled 'Cuddle' Hormone Promotes Trust," *Discover* 27:1 (January 2006): 56.
- [8](#) Bartels and Zeki, "The Neural Correlates of Maternal and Romantic Love," *NeuroImage* 21 (2004): 1155–1166.
- [9](#) Cf. Pfaff, et al., "Neural Oxytocinergic Systems as Genomic Targets for Hormones and as Modulators of Hormone-Dependant Behaviors," *Results and Problems in Cell Differentiation* 26 (1999): 91–105, as quoted by Eric J. Keroack, M.D., and John R. Diggs, Jr., M.D., "Bonding Imperative," A Special Report from the Abstinence Medical Council (Abstinence Clearinghouse, April 30, 2001); K. Joyner and R. Udry, "You Don't Bring Me Anything but Down: Adolescent Romance and Depression," *Journal of Health and Social Behavior* 41:4 (December 2000): 361–391; Hallfors, et al., "Which Comes First in Adolescence—Sex and Drugs or Depression?" *American Journal of Preventive Medicine* 29:3 (2005): 163–170.
- [10](#) Karol Wojtyla, *The Way to Christ* (San Francisco: Harper, 1994), 55.
- [11](#) Edward O. Laumann, et al., *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (Chicago: University of Chicago Press, 1994), 503.
- [12](#) R. Finger, et al., "Association of Virginity at Age 18 with Educational, Economic, Social, and Health Outcomes in Middle Adulthood," *Adolescent & Family Health* 3:4 (2004): 169.
- [13](#) Cf. Bennett, et. al., "Commitment and the Modern Union: Assessing the Link Between Premarital Cohabitation and Subsequent Marital Stability," *American Sociological Review* 53:1 (February 1988): 127–138.
- [14](#) Forste, et al., "Sexual Exclusivity Among Dating, Cohabiting, and Married Women," *Journal of Marriage and the Family* 58:1 (1996): 43.
- [15](#) Centers for Disease Control, "Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2005," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 55:SS–5 (June 9, 2006): 19.
- [16](#) Cf. Centers for Disease Control, "Trends in HIV-Related Behaviors Among High School Students—United States 1991–2005," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 55:31 (August 11, 2006): 851–854.

- [17](#) National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual National Survey* (December 16, 2003), 17.
- [18](#) Foundation for the Family, *Practicing Teen Chastity* (Cincinnati, OH: Couple to Couple League).
- [19](#) "NBA Ironman Proud to Be a Virgin Until 38," <http://abcnews.go.com/GMA/story?id=125643&page=1>, October 29, 2002.
- [20](#) Cf. William R. Mattox, Jr., "Aha! Call it the revenge of the church ladies," *USA TODAY*, February 11, 1999, 15-A.
- [21](#) Cf. William R. Mattox Jr., "The Hottest Valentines: The Startling Secret of What Makes You a High-Voltage Lover," *The Washington Post*, February 13, 1994.
- [22](#) Michael Collopy, *Works of Love are Works of Peace* (San Francisco: Ignatius Press, 1996), 197.
- [23](#) Cf. Karol Wojtyla, *Love and Responsibility*, 131.
- [24](#) Dawn Eden, *The Thrill of the Chaste* (Nashville, TN: W Publishing Group, 2006), xii.
- [25](#) Christopher West, *Good News about Sex and Marriage* (Ann Arbor, MI: Charis Books, 2000), 84.
- [26](#) Cf. Martinon-Torres, et al., "Human papillomavirus vaccines: A new challenge for pediatricians," *Anales de Pediatría* 65:5 (November 2006): 461–469; Trottier, et al., "The epidemiology of genital human papillomavirus infection," *Vaccine* 24:S1 (March 2006): 4; Division of STD Prevention, "Prevention of Genital HPV Infection and Sequelae: Report of an External Consultants' Meeting," Department of Health and Human Services, Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (December 1999): 1.
- [27](#) Cf. J.M. Walboomers, et al., "Human Papillomavirus Is a Necessary Cause of Invasive Cervical Cancer Worldwide," *Journal of Pathology* 189:1 (September 1999): 12–19.
- [28](#) World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, 2006, www.iarc.fr.
- [29](#) Cf. National Institutes of Health, "Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention" (June 2000) 26, www.niaid.nih.gov/dmid/stds/condomreport.pdf; House of Representatives, "Breast and Cervical Cancer Prevention and Treatment Act of 1999," November 22, 1999.
- [30](#) Division of STD Prevention, "Prevention of Genital HPV Infection and Sequelae: Report of an External Consultants' Meeting," 7.
- [31](#) Cf. Bearman, et al., "Chains of Affection: The Structure of Adolescent Romantic and Sexual Networks," *American Journal of Sociology* 110:1 (2004): 44–91.
- [32](#) Joe McIlhaney, M.D., *Safe Sex* (Grand Rapids, MI: Baker Book House, 1991), 23.
- [33](#) Cf. Medical Institute for Sexual Health, *Sex, Condoms, and STDs: What We Now Know* (Austin, TX: Medical Institute for Sexual Health, 2002); B. Dillion, "Primary HIV Infections Associated with Oral Transmission," CDC's 7th Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, Abstract 473, San Francisco, February 2000; Centers for Disease Control, "Transmission of Primary and Secondary Syphilis by Oral Sex—Chicago, Illinois, 1998–2002," *Morbidity and Mortality Weekly Report* 51:41 (October 22, 2004): 966–968.

- [34](#) Cf. C. Sonnex, et al., "Detection of Human Papillomavirus DNA on the Fingers of Patients with Genital Warts," *Sexually Transmitted Infections* 75 (1999): 317–319; Winer, et al., "Genital Human Papillomavirus Infection: Incidence and Risk Factors in a Cohort of Female University Students," *American Journal of Epidemiology* 157:3 (2003): 218–226; Tabrizi, et al., "Prevalence of Gardnerella vaginalis and Atopobium vaginae in virginal women," *Sexually Transmitted Diseases* 33:11 (November 2006): 663–665.
- [35](#) Cf. Ley, et al., "Determinants of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women," *Journal of the National Cancer Institute* 83:14 (July 1991): 997–1003; Pao, et al., "Possible non-sexual transmission of genital human papillomavirus infections in young women," *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases* 12:3 (March 1993): 221–223.
- [36](#) Cf. Hammarstedt, et al., "Human Papillomavirus as a Risk Factor for the Increase in Incidence of Tonsillar Cancer," *International Journal of Cancer* 119:11 (December 2006): 2620–2623.
- [37](#) Centers for Disease Control, "Tracking the Hidden Epidemics, Trends in STDs in the United States 2000," (April 6, 2001), 6.
- [38](#) Cf. P. Leone, "Type-specific Serologic Testing for Herpes Simplex Virus-2," *Current Infectious Disease Reports* 5:2 (April 2003): 159–165.
- [39](#) Cf. Bosch, et al., "Male Sexual Behavior and Human Papillomavirus DNA: Key Risk Factors for Cervical Cancer in Spain," *Journal of the National Cancer Institute* 88:15 (August 1996): 1060–1067.
- [40](#) Haishan Fu, et al., "Contraceptive Failure Rates: New Estimates from the 1995 National Survey of Family Growth," *Family Planning Perspectives* 31:2 (March/April 1999): 61.
- [41](#) Santelli, et al., "Contraceptive Use and Pregnancy Risk Among U.S. High School Students, 1991–2003," *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 38:2 (June 2006): 109.
- [42](#) Cf. Yovel, et al., "The Effects of Sex, Menstrual Cycle, and Oral Contraceptives on the Number and Activity of Natural Killer Cells," *Gynecologic Oncology* 81:2 (May 2001): 254–262; Blum, et al., "Antisperm Antibodies in Young Oral Contraceptive Users," *Advances in Contraception* 5 (1989): 41–46; Critchlow, et al., "Determinants of cervical ectopia and of cervicitis: age, oral contraception, specific cervical infection, smoking, and douching," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 173:2 (August 1995): 534–43.
- [43](#) Cf. Baeten, et al., "Hormonal Contraception and Risk of Sexually Transmitted Disease Acquisition: Results from a Prospective Study," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 185:2 (August 2001): 380–385; Ley, et al., "Determinants of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women," *Journal of the National Cancer Institute* 83:14 (July 1991): 997–1003; Prakash, et al., "Oral contraceptive use induces upregulation of the CCR5 chemokine receptor on CD4(+) T cells in the cervical epithelium of healthy women," *Journal of Reproductive Immunology* 54 (March 2002): 117–131; Wang, et al., "Risk of HIV infection in oral contraceptive pill users: a meta-analysis," *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 21:1 (May 1999): 51–58;

Lavreys, et al., "Hormonal Contraception and Risk of HIV-1 Acquisition: Results from a 10-Year Prospective Study," *AIDS* 18:4 (March 2004): 695–697.

[44](#) Cf. Chris Kahlenborn, MD, et al., "Oral Contraceptive Use as a Risk Factor for Premenopausal Breast Cancer: A Meta-analysis," *Mayo Clinic Proceedings* 81:10 (October 2006): 1290–1302; Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer, "Breast Cancer and Hormonal Contraceptives: Collaborative Reanalysis of Individual Data On 53,297 Women With Breast Cancer and 100,239 Women Without Breast Cancer from 54 Epidemiological Studies," *Lancet* 347 (June 1996): 1713–1727; World Health Organization, "IARC Monographs Programme Finds Combined Estrogen-Progestogen Contraceptives and Menopausal Therapy are Carcinogenic to Humans," International Agency for Research on Cancer, Press Release 167 (July 29, 2005).

[45](#) Cf. Smith, et al., "Cervical Cancer and Use of Hormonal Contraceptives: A Systematic Review," *Lancet* 361 (2003): 1159–1167.

[46](#) Cf. World Health Organization, "IARC Monographs Programme Finds Combined Estrogen-Progestogen Contraceptives and Menopausal Therapy are Carcinogenic to Humans," International Agency for Research on Cancer, Press Release 167 (July 29, 2005); La Vecchia, "Oral Contraceptives and Cancer," *Minerva Ginecologica* 58:3 (June 2006): 209–214.

[47](#) Cf. *Physicians' Desk Reference*, 2415; Kemmeren, et al., "Third Generation Oral Contraceptives and Risk of Venous Thrombosis: Meta Analysis," *British Medical Journal* 323 (July 2001): 131–134; Parkin, et al., "Oral Contraceptives and Fatal Pulmonary Embolism," *The Lancet* 355:9221 (June 2000): 2133–2134; Hedenmalm, et al., "Fatal Venous Thromboembolism Associated with Different Combined Oral Contraceptives," *Drug Safety* 28:10 (2005): 907–916; Sameuelsson, et al., "Mortality from Venous Thromboembolism in Young Swedish Women and Its Relation to Pregnancy and Use of Oral Contraceptives," *European Journal of Epidemiology* 20:6 (2005): 509–516.

[48](#) Cf. *Physicians' Desk Reference*, 2409, 2620–2621; Morrison, et al., "Hormonal Contraceptive Use, Cervical Ectopy, and the Acquisition of Cervical Infections," *Sexually Transmitted Diseases* 31:9 (September 2004): 561–567; U.S. Food and Drug Administration, "Ortho Evra (norelgestromin/ethinyl estradiol) Information," Department of Health and Human Services (September 20, 2006).

[49](#) Johnson and Johnson, SEC Filing, Quarterly Report for Period Ending 10/1/2006; Associated Press, "Birth Control Patch Linked to Higher Fatality Rate," July 20, 2005.

[50](#) http://www.ctv.ca/CTVNews/TopStories/20051219/depo_provera_051219/, "Class Action Suit Filed Over Birth Control Drug," (December 19, 2005).

[51](#) U.S. Food and Drug Administration, "Black Box Warning Added Concerning Long-Term Use of Depo-Provera Contraceptive Injection," FDA Talk Paper (November 17, 2004).

[52](#) "The Case Against Depo-Provera: Problems in the U.S.," *Multinational Monitor* 6:2–3 (February/March 1985); Depo-Provera, Patient Labeling, Pharmacia & Upjohn Company (October 2004).

[53](#) Cf. T.A. Kiersch, "Treatment of Sex Offenders With Depo-Provera," *The Bulletin of the American Academy of Psychiatry and the Law* 18:2 (1990): 179–187; Assembly Bill

- 3339, "An act to repeal and add Section 645 of the Penal Code, relating to crimes," California State Senate, Amended August 20, 1996; 2005; California Penal Code, 645.
- [54](#) Cf. *Physicians' Desk Reference*, 2414, 2626, 2411; Larimore, et al., "Postfertilization Effects of Oral Contraceptives and Their Relationship to Informed Consent," *Archives of Family Medicine* 9 (2000): 126–133.
- [55](#) Cf. *Physicians' Desk Reference*, 1068; Plan B® (Levonorgestrel) Prescribing Information, Duramed Pharmaceuticals, Inc. (August 2006); Pontifical Academy for Life, "Statement on the So-Called 'Morning-After Pill,'" Vatican City (October 31, 2000).
- [56](#) Cf. Fergusson, et al., "Abortion in young women and subsequent mental health," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47:1 (January 2006): 16–24; Gissler, et al., "Suicides after pregnancy in Finland, 1987–94: register linkage study," *British Medical Journal* 313 (December 1996): 1431–1434.
- [57](#) Cf. Jeff Brand, *Marital Duration and Natural Family Planning* (Cincinnati, OH: Couple to Couple League).
- [58](#) Cloud and Townsend, *Boundaries in Dating* (MI.: Zondervan Publishing House, 2000), 251.
- [59](#) Ryan, et al., "The First Time: Characteristics of Teens' First Sexual Relationships," 2.
- [60](#) Cf. Hsu G., "Statutory Rape: The dirty secret behind teen sex numbers," *Family Policy* (1996): 1–16.
- [61](#) Archbishop Fulton J. Sheen, as quoted in *True Girl* 1:1 (February/March 2006).
- [62](#) Cf. Karol Wojtyla, *The Way to Christ*.
- [63](#) Foundation for the Family, *Practicing Teen Chastity*, Cincinnati, OH.
- [64](#) John Paul II, general audience of October 8, 1980.
- [65](#) John Paul II, general audience of June 27, 1984.
- [66](#) Pier Giorgio Frassati, "To the Catholic Youth of Pollone," 1923.
- [67](#) Cf. Karol Wojtyla, *Love and Responsibility*, 208.